

ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตามแนวสติปัฏฐาน 4

A STUDY OF BENEFITS AND VALUES OF VEDANA BASED ON THE FOUR FOUNDATION OF MINDFULNESS

พระพัฒน ปวตฺตโน (ไชยพันธ์)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่

pawattanoway@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดเวทนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และ 3) ศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต เป็นการวิจัยเอกสาร เสริมด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า

เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สติกำหนดเวทนา ต้องการให้เห็นความจริงตามสภาพที่ปรากฏ เช่น มีอาการ เจ็บ ปวด เป็นต้น เห็นความจริงตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บรรลุความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน

วิธีการกำหนดเวทนา มีหลักสำคัญคือ เวทนาเป็นเรื่องการเสวยอารมณ์ทางกายและทางใจ การกำหนดจึงมีความยิ่งย่อนแตกต่างกัน สำนักปฏิบัติธรรม 3 สำนัก คือ วัดท่าเปิง วัดพระธาตุศรีจอมทอง และศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลณัง ที่ใช้แนวปฏิบัติตามนัยแห่งอรรถกถา ต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อย ส่วนศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมสัมพันธ์ เห็นว่าเวทนานุปัสสนา คือ ที่รวมลงของธรรมทั้งหลาย (กาย จิต ธรรม) จึงเน้นการกำหนดรู้เวทนาทั้งอนุโลมและปฏิโลม วางใจให้เป็นอุเบกขา ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสำนักนี้

ประโยชน์ของเวทนา คือ เป็นสิ่งบ่งชี้ความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เพราะปรากฏชัดเจนอยู่ตลอดเวลา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพกายสุขภาพจิต คุณภาพการเรียนรู้ คุณภาพชีวิต และคุณภาพสังคม เป็นอุปกรณ์ในการบริหารอารมณ์ ทำให้ใจเป็นกลาง ไม่ขึ้นไม่ลงต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ ไม่ว่าดีหรือไม่ดี สุขหรือทุกข์ ชอบหรือไม่ชอบ คุณค่าของการกำหนดเวทนาเป็นเครื่องประคองชีวิตให้ตั้งอยู่ด้วยสติ สุขมากขึ้นทุกข์น้อยลง ทำให้ชีวิตมีความกลมกลืนและสมดุล

คำสำคัญ: เวทนานุปัสสนา; วิปัสสนากรรมฐาน; สติปัฏฐาน 4

Abstract

This research has of 3 objectives:1) to study Vedanā(sensation) in Theravada Buddhist Texts 2) to study the principles and methods of mindfulness in Vedanā according to 4 Foundations of Mindfulness and 3) to study the benefits and values of Vedanā in the Insight Meditation practice and the life living. It is a documentary research supplemented with in-depth interview. The results are found that :

Vedanā means the feeling of happiness, suffering or equanimity. The sensual mindfulness is focusing to see the empirical truth such as pain and sore, etc.; to see the truth according to the Three Characteristics; impermanence, suffering and Selflessness for attainment the escape from suffering: Nibbana.

Due to Vedanā is the physically and mentally emotional feeling, the methods of sensual mindfulness practice are different in details. The three Meditation Centers such as Wat Rampoeng, Wat Phra That Si Chom Thong, and Tanang Lenang Dharma Practice Center have followed the methods of practice as appeared in Pali Commentaries. Some differences in technique are found in these three places. But the Sri Manta Meditation Center having practice Vedanānupassanā as a combination of all Dharma (Kāyajitta and Dhamma). Therefore it is emphasizing on both respectively and reversely sensual mindfulness meditation. This is considered as the heart technique of this place.

The benefits of Vedanānupassanā is the progress of the practical indicator. Because it appears clearly in all times while practice. It is also a tool of the physical and mental health development, the quality of learning, quality of life and social. It is a device for controlling emotions. It sets the neutralized mind. That is, it does not rise or down when having affected by emotions whether being good or bad, happy or suffering, likes or dislikes. The value of Vedanānupassanā is the life support to live mindfully. It is the happier life and the less suffering life. It sets the harmonious and balanced life.

Keywords: Vedanā; Vipassana; The four foundation of mindfulness

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยมีอยู่หลายแนวทางหลายวิธีการและหลายสำนัก ในการปฏิบัติ สำนักส่วนใหญ่ที่ดำเนินการอบรมการสอนอยู่ก็จะใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางในการปฏิบัติเป็นหลัก บางสำนักก็ใช้วิธีการปฏิบัติของพระโสมณมหาเถระ(มหาสิริยาตอ) หรือที่รู้จักกันในนาม สายพองยุบ บางสายก็ใช้อานาปานสติเป็นบาทฐานเบื้องต้นแล้วค่อยเลื่อนระดับเป็นการปฏิบัติส วิปัสสนากรรมฐาน บางสำนักก็อาศัยการดูจิตสังเกตจิต บางสำนักก็ใช้วิธีนั่งสังเกตสภาวะธรรมและ กำหนดรู้หรือพิจารณาไปตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น บางสำนักก็ใช้การเคลื่อนไหวด้วยการสร้างจังหวะ (หลวงพ่อเทียน) บางสำนักก็ใช้การหมุนตัว(สมาธิหมุน) และบางสำนักก็ใช้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานกลางเพื่อรู้อีก 3 ฐาน แต่ละสำนักมีเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน คือ ขจัดทุกข์ เห็นธรรม รู้แจ้งพระนิพพาน และทุกสำนักก็นับการปฏิบัติของตนว่าเป็นสติปัฏฐาน 4 อันมีกายเวทนาจิตธรรมเป็น บาทฐานในการปฏิบัติทั้งสิ้น

ในบรรดาบาทฐานทั้ง 4 นั้น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติที่มีสติตามรู้ความรู้สึก ทางกายว่าเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ในบางที่รวมเอาความรู้สึกทางใจเข้าไปด้วยแต่ใช้คำต่าง ออกไป เช่น สุขทางใจเรียกโสมนัส ทุกข์ทางใจเรียกโทมนัส รู้สึกเฉยๆเรียกอุเบกขาเวทนา และยังมีการ แบ่งเวทนาอย่างพิสดารเป็นเวทนา 9 บ้าง เวทนา 36 บ้าง จนถึงเวทนา 180

ในเวทนาทั้งหลายสุขเวทนาเป็นที่ชอบใจที่พอใจของเหล่าสัตว์ทำให้เสาะแสวงหา ส่วน ทุกขเวทนามักจะเป็นความไม่ชอบใจไม่พอใจของเหล่าสัตว์ทั้งที่เป็นมนุษย์ และเดรัจฉานทำให้ปฏิเสธ ผลักไสไม่ปรารถนาที่จะประสบ แม้สุขก็ตามทุกข์ก็ตามจะเป็นสภาวะธรรมที่เหล่าสัตว์ต้องประสบอยู่เป็น ธรรมดาที่ไม่มีใครปรารถนาจะให้หายไปหรือเกิดขึ้น หาวิธีการในการรักษาในส่วนที่ชอบใจพอใจและหา วิธีการกลบเกลื่อน หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ ผลักไส แม้แต่ในหมู่ผู้ประพฤติธรรมเพื่อแสวงหาสันติภาวะอันนิรันดร์ เมื่อประสบกับทุกขเวทนาอันเนื่องมาจากการปฏิบัติก็มักจะเห็นว่า เป็นทุกข์ เป็นอุปสรรค เป็นสิ่งที่ต้อง กำจัดไป เป็นสิ่งรบกวนสภาพจิตใจในการปฏิบัติอย่างใหญ่หลวง

แม้ในมหาสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสังยุต ปฐมเวทนาสูตร เวทนาสูตร เวทนา ปรีคคหสูตร สมาธิภาวนาสูตร ตลอดพระสูตรต่างๆเมื่อกล่าวถึงการกำหนดในสภาวะธรรมก็มักจะยก เวทนาขึ้นมาเป็นองค์แห่งธรรมที่จะต้องกำหนด เพราะเป็นความจริงที่จะต้องประสบ เป็นความจริงที่ ปรากฏอยู่ตลอดเวลาแม้จะมีสติหรือไร้สติก็ตาม เป็นองค์ธรรมที่บ่งบอกถึงความก้าวหน้า เป็นปาก ประตุสู่พระนิพพาน เป็นองค์ธรรมที่ทำให้ประจักษ์ถึงการดับไปหายไปของทุกข์กายทุกข์ใจ แต่ผู้ปฏิบัติ ธรรมโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานไม่น้อยที่มองไม่เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของเวทนาซึ่งเป็น เรื่องที่จะทำให้พลาดโอกาสจากประโยชน์คุณค่าอันสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ ปุฏฐาน 4

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจอย่างยิ่งในการที่จะศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวแนวสติปัฏฐาน 4 ทั้งการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อรรถกถา ฎีกา อнуฎีกา ปกรณ์วิเสส เอกสารตำรับตำรา ตลอดจนการสัมภาษณ์เชิงลึกจากวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อนำเสนอผลการศึกษาให้เป็นประโยชน์ในการดำรงพระสัทธรรมและก่อให้เกิดสัทธาปสาทะในการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 สืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดเวทนาของสำนักปฏิบัติธรรม 4 แห่ง
3. วิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยศึกษาจากเอกสาร(Documentary research)และการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลโดยเริ่มจากเก็บข้อมูลจากเอกสาร หลักฐานที่เป็นชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ จากห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และศูนย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

2. สัมภาษณ์เชิงลึกวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง(ตะโปธาราม) อ.เมือง วัดพระธาตุศรีจอมทอง อ.จอมทอง ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ตาฉ่างเล่ง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ และศูนย์วิปัสสนาธรรมสีม้นตะ ตาบลมะกอก อำเภอบ้านฝาง จังหวัดลำพูน

3. นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารหลักฐานและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนรายงานวิจัยพร้อมนำเสนอแนวคิดของผู้วิจัย โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

4. สรุปผลการวิจัยและนำเสนอผลที่ได้จากการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 2 ชุด มี 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอน หรือ วิปัสสนาจารย์ และประเด็นคำถามสำหรับอาจารย์ผู้สอน 7 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติ และประเด็นคำถามสำหรับผู้ปฏิบัติ 6 ข้อ โดยการนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกไปหาผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เมื่อผ่านการตรวจสอบแล้วจึงดำเนินการสัมภาษณ์ได้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1.ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลทางเอกสาร ด้วยการศึกษาค้นคว้า

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ ศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ ก.) ศึกษาจากอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรควิมุตติมรรค วิปัสสนาทีปนี ฯ ข.) งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หนังสือ ตำรา คู่มือ เอกสารคำสอน สื่อคำสอนที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ค.) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. สัมภาษณ์เชิงลึกอาจารย์ผู้สอน(วิปัสสนาจารย์)และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม โดยได้แยกประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ก.บทสัมภาษณ์สำหรับอาจารย์ผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ มี ๗ ประเด็นคำถาม ดังนี้ 1.แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้เป็นอย่างไร 2.ทางสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมมีวิธีการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือมีวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร 3.ทางสำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมมีความเห็นอย่างไรต่อเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคล และมีวิธีการกำหนดอย่างไร 4.ระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลมักจะประสบปัญหาทุกขเวทนาบ้าง สุขเวทนาบ้างและอทุกขมสุขเวทนาบ้าง ท่านมีอุบายวิธีในการแก้ไขปัญหามาให้ผู้ปฏิบัติหรือโยคีบุคคลเหล่านั้นอย่างไร 5.ท่านเห็นว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือเวทนา มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตหรือไม่อย่างไร 6.ท่านเห็นว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อตัวผู้ปฏิบัติในด้านใดบ้าง 7.ท่านจะมีข้อแนะนำพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อประสบกับสุขเวทนาทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา จนหลงผิด ท้อถอย หรือไม่เพ่งเพียรในการปฏิบัติจนเป็นประสบผลสำเร็จ ข.บทสัมภาษณ์สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 1.ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะมีเหตุจูงใจใดหรือไม่อย่างไร 2.เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่มีอุปสรรคปัญหาหรือไม่อย่างไร 3.เมื่อประสบกับเวทนา ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา 4.ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร 5.ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตอย่างไร 6.ท่านมีข้อคิดเห็นเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับอาจารย์ผู้สอน และผู้ปฏิบัติอย่างไร

3. ดำเนินการสัมภาษณ์ เมื่อมีประชากรที่พร้อมให้สัมภาษณ์ จึงนัดเวลาสถานที่ขอหนังสือ ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ จากศูนย์บัณฑิต มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่แล้วดำเนินการสัมภาษณ์ได้ ทำการอัดเสียง และถ่ายภาพขณะสัมภาษณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม มีบางข้อมูลที่ไม่เพียงพอในการวิเคราะห์ ได้เดินทางไปสัมภาษณ์ซ้ำอีกครั้งส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดี

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและทำการตรวจสอบข้อมูลครบถ้วนถูกต้อง ทำการจำแนกตามวัตถุประสงค์พร้อมทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรง หากข้อมูลยังไม่ตรงประเด็น ผู้วิจัยต้องเดินทางไปสัมภาษณ์เพิ่มเติมและวิเคราะห์ข้อมูลซ้ำอีกครั้ง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการศึกษา มาทำการวิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์เป็นภาพรวมเพื่อให้ได้มาซึ่งความถูกต้อง แล้วจึงเขียนเป็นรายงานในลักษณะพรรณนาวิจัย

สรุปผลการวิจัย

เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาเวทนาในพระไตรปิฎก พบว่ามีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ในสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสังยุต เวทนาปริคคหสูตร รวมถึงเวทนาในสูตรเล็กสูตรน้อยที่กระจายอยู่ในนิกายต่างๆ เช่น สมาธิภาวนาสูตร ในสังยุตตนิคายสฬายตนะวรรค เวทนาสูตร ในสังยุตตนิคาย มหาวรรคในหลักธรรมต่างๆ เช่น ขันธ์ 5 ปฏิจจสมุปบาท พระสูตรที่พระเถระสมัยพุทธกาล มีพระเสริบุตรเถระ และพระอนุรุธะ เป็นต้น ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง 1.ที่มาของเวทนา ได้แก่ อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ 2.ที่เกิดของเวทนา คือ กาย (ปฐมอากาศสูตร) 2.เหตุเกิดและปัจจัยแห่งเวทนา ก็คือผัสสะ 3.องค์ประกอบของเวทนามี อายตนะ(ภายในภายนอก) วิญญานธาตุ ผัสสะ 4.การดับไปของเวทนา เมื่ออวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ ดับไปเวทนาจึงดับ 5.ความสำคัญของเวทนา เวทนาเป็นทางแยกที่จะนำพาสัตว์ไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ และทางแยกไปสู่ความสิ้นภพจพชาติ

ส่วนที่ศนะเรื่องเวทนาของปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา 3 ท่าน พบว่า พระธรรมโกชาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และพระพรหมคุณาภรณ์มีทัศนะไปในทิศทางเดียวกันทั้งในเรื่องความสำคัญของเวทนา คือเห็นว่าเวทนาเป็นเรื่องสำคัญสูงสุดในพระพุทธศาสนาเวทนาเป็นต้นเหตุของตัณหาเป็นสมุทัยของทุกข์เป็นสิ่งสำคัญในโลกเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตเป็นต้นเหตุแห่งสันติสุขและหายนะแก่โลก เวทนาเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญในการพัฒนาทางธรรมสู่ความหลุดพ้น และมองว่าเวทนาเป็นบันไดสู่พระนิพพานส่วนองค์ธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง 2 ท่านมีความเห็นสอดคล้องกัน คือใช้สติและสุขในองค์ฌานเป็นสิ่งกำหนดรู้ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่ศนะอาจารย์สตัยานารายณ์ โกเอ็นก้า เห็นว่าเวทนาคือฐานใหญ่ฐานกลางของสติปัฏฐานเวทนาเป็นที่รวมลงของธรรมทั้งหลาย เป็นศิลปะในการบริหารชีวิตให้มีความสมดุลสอดคล้อง ใช้เวทนาหรือความรู้สึกทางกายเป็นปฏิฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการและวิธีการกำหนดเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรม 4 แห่ง

จากการศึกษาหลักการและวิธีกำหนดรู้เวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 4 แห่ง พบว่า สำนักปฏิบัติธรรม 3 แห่ง ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) สำนัก

ปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร และศูนย์ปฏิบัติธรรมตามถ้ำเลมิ่งเฉลิมราช 60 ปี มีหลักการวิธีการกำหนดเหมือนกัน คือ 1) กำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด 2) กำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่าการปวดหรือเจ็บมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ 3) กำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าการปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดตอที่ย่ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอยๆเจ็บหนอยๆ เมื่อยหนอยๆ เป็นต้น

ส่วนศูนย์ปฏิบัติธรรมตามถ้ำเลมิ่งยังมีรายละเอียดปลีกย่อยในการกำหนดเวทนาของตน คือ นอกจากให้กำหนดด้วย 3 วิธีเบื้องต้นนั้นแล้วยังมีสิ่งที่จะต้องเว้นในการกำหนดเวทนา 4 ประการ ได้แก่ 1.อย่าอยากให้เวทนานั้นหายไป 2.อย่าคิดเอาแพ้อาชนะกับเวทนา 3.อย่าอยากรู้ว่าเวทนาจะหายไปแบบไหน 4.พึงกำหนดรู้เวทนาด้วยใจเป็นกลาง เพื่อตัดข้อวิตกกังวลในการกำหนดเวทนาท่านก็แนะนำให้ยกเลิกเวลาเสีย หากจะหยุดกำหนดเวทนามกลางคืนก็ด้วยเหตุ 4 ประการคือ 1.ตรงกับเวลารับประทานอาหาร 2.ตรงกับเวลาไปสวดอารมณ์ 3.ตรงกับเวลาที่จะฟังธรรม และช่วงกำลังฟังธรรม 4. มีอาการท้องหนักท้องเบา ให้ไปปลดทุกข์ได้

ส่วนสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธรรมสัณตะ นั้น มีวิธีการที่แตกต่างออกไปเนื่องจากสำนักนี้เป็นสำนักที่ใช้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นแนวทางในการปฏิบัติ สำนักนี้จะเริ่มการปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจ หรือ อานาปานสติ จนจิตตั้งมั่นระดับหนึ่งแล้วจึง หันมาสังเกตความรู้สึกทางกายตามลำดับจากศีรษะไปเท้า จากเท้าสู่ศีรษะ โดยสำรวจกวาดไปให้ทั่วร่างกายทุกซอกทุกมุม โดยมีใจเป็นกลางและวางอุเบกขาต่อเวทนาต่างๆที่พบ ใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อการปฏิบัติแต่ละครั้ง หากมีทุกขเวทนาถากถางก็ขอให้เพียรกำหนดไปแล้วจะประจักษ์แจ้งต่อความจริงไปโดยลำดับ จากหายาบ กลางละเอียดย

ประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตพบว่า มีการกล่าวถึงประโยชน์ของเวทนาทั้งส่วนที่เป็นพระสูตรใหญ่ อย่างมหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรกลางอย่างสติปัฏฐานสูตร และสังยุตตต่างๆ รวมทั้งหลักฐานเอกสารงานวิจัย ตำราและบทสัมภาษณ์เชิงลึกพอสรุปเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่ 5 ประการ คือ 1.เวทนาเป็นปัญญาใหญ่ปัญญาหลักในการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 2.เวทนาเป็นองค์ธรรมหรือสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่ในกายง่ายต่อการรับรู้อยู่ตลอดเวลา 3.เวทนาเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความก้าวหน้าการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 4.เป็นเครื่องบ่งบอกถึงสภาวะมรรค ผล นิพพาน ส่วนที่ 2 ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต มีอยู่ ประโยชน์ด้านการพัฒนาสุขภาพกายและจิต พบว่าผู้ที่ผ่านการอบรมกายอบรมจิตด้วยวิปัสสนากรรมฐานแล้วชีวิตจะมีคุณภาพพัฒนาขึ้น 3 ด้าน คือ 1.ด้านคุณภาพจิต 1.ทำให้มีสมาธิมั่นคงความทรงจำแม่นยำแจ่มชัด 2. เจนจัดจับประเด็น 3.เห็นเรื่องราวลุ่มลึก

กว้างขวางหลายนัย 4.ไม่มากด้วยอหังการสำคัญตน 2.ด้านคุณภาพชีวิต 1.จิตมีพลังสงบ แจ่มใส
นุ่มนวลควรแก่งาน 2.สุขสำราญในปัจจุบันขณะ 3.ได้ญาณทัศนะพิเศษเห็นอริยสัจ4. มีสติสัมปชัญญะ
แจ่มชัดสมบูรณ์ 5.กิเลสเหตุแห่งทุกข์ไม่เพิ่มพูน 3.ด้านสังคม 1.ไม่เป็นภัยเป็นพิษ(มีศีล) 2.มีชีวิตเป็น
แบบอย่าง(มีสมาธิ) 3.ใช้ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง(มีปัญญา)

คุณค่าของเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นพอสรุปได้ ดังนี้ 1.คุณค่าสูงสุด คือ ดับ
เหตุแห่งทุกข์ 2.ดำเนินชีวิตอย่างผาสุกในปัจจุบัน 3.มีหลักประกันในชีวิต 4.ไม่หลงผิดต่อปรากฏการณ์
(ของรูป-นาม) 5.มีพระนิพพานเป็นที่สุด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ขึ้นมาโดยได้ทำการเสนอแนะ 2 ประการ คือ 1) ข้อเสนอแนะที่ได้
จากการวิจัย 2) ข้อเสนอเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อมุ่งวิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยได้ศึกษาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ กอปร
กับการลงพื้นที่สัมภาษณ์นักปฏิบัติธรรมที่ได้กำหนดไว้ รวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ให้ตรงกับ
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย ทว่าข้อมูลวิจัยที่ได้พบนอกจากกรอบของเวทนานุปัสสนาที่กำหนดขึ้น ได้พบ
ข้อมูลประโยชน์และคุณค่าของเรื่องกายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ซึ่งอยู่ในสติปัฏ
ฐานเช่นเดียวกัน และวิเคราะห์ครั้งนี้เวทนาเป็นต้นต่อที่สำคัญในการศึกษาเรื่อง จิตวิญญาณ ความรู้สึก
การเกิดตัวตนขึ้นใหม่ ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงข้อเสนอแนะที่ว่า นอกจากการวิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่า
แล้ว เวทนาเป็นบาทฐานสำคัญในการเรียนรู้ชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตอย่าง “ปกติตามธรรมชาติ
(ไตรลักษณ์)” เมื่อเริ่มเจริญเวทนานุปัสสนา

ข้อเสนอแนะ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งวิเคราะห์การศึกษาประโยชน์และคุณค่าของเวทนานุปัสสนาในการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างไรก็ดีตามยังมีประเด็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเวทนา
นุปัสสนาอยู่อีกมาก ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรมีการศึกษาให้เข้าใจลงลึกในรายละเอียดบางประเด็นให้
ชัดเจนและการศึกษาเวทนานุปัสสนาในแง่อื่นๆ ด้วย ดังนั้นผู้วิจัยได้ตั้งข้อเสนอแนะการวิจัยเพื่อเป็น
ประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรให้มีการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เน้นการปฏิบัติในปัฏฐานนั้นๆ เช่น ศึกษา
สำนักที่เน้นการปฏิบัติกายานุปัสสนากรรมฐาน ศึกษาสำนักที่เน้นการปฏิบัติจิตตานุปัสสนากรรมฐาน
ศึกษาสำนักที่เน้นการปฏิบัติธัมมานุปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

2. ควรให้มีศึกษาการนำเวทนานุปัสสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษานักปฏิบัติที่ผ่านการปฏิบัติในสำนักที่เน้นการปฏิบัติเวทนานุปัสสนากรรมฐาน เช่น สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวอาจารย์อุบาชิน โดยการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นต้น

3. ควรศึกษาเวทนานุปัสสนาที่ปรากฏในการปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนาเถรวาท เช่น การศึกษาแนวทางนิกายตันตระยาน เป็นต้น

References

จิรศักดิ์ แสงพลสิทธิ์. (2551). ศึกษาแนวคิดเรื่องธรรมชาติในทัศนะของ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า.

วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จิรโชติ สงวนปิยะพันธ์.(2551) ศึกษาผัสสะเจตสิก กับการปฏิบัติวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ฉัตรนคร องค์กรสิงห์. (2554) ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนพระปัญญาโร วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณัชชา ธารสนธยา.(2549) ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุประณีนิพพาน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ดังตฤณ. (2548) มหาสติปัฏฐานสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : ธรรมดา.

ดิชนันท์.(2536) ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ. พิมพ์ครั้งที่ 9. แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลดคีมทอง.

ปิยทัสสีภิกขุ.(2540) วิมุตติมรรค. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะ.(2539) (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมิกะโท). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ.

พวน โฆสิตศักดิ์.(2557) ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของพุทธศาสนิกกับ เอ็ส. เอ็น. โกเอ็นก้า.. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. (2544) การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 5 “ต้นทุนอารยธรรม ตามรอยวิถีครูบา และเส้นทางบุคคลสำคัญของโลก”

วันที่ 7 เมษายน 2562 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วัลโปละ ราชุละ.(2553). พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร. พิมพ์ครั้งที่ 3. แปลโดย ดร. สุนทร พลามินทร์.

กรุงเทพมหานคร : จันทรเพ็ญ.