

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระหัสดี กิตติคุณโท, ดร. พธ.บ., (รัฐศาสตร์), M.A. (Skt.Lit.),
Ph.D. (Skt.)

: ดร. เสรี ศรีงาม พธ.บ., M.A., Ph.D. (Phil & Rel)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์การศึกษา ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาอานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนาสำหรับพัฒนาชีวิตและสังคมผลการศึกษาพบว่า

เวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เวทนานุปัสสนาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตอมีหลายลักษณะ และในพระสูตรต่างๆ เช่น เวทนาในชั้น ๕ เป็นต้น ความหมายเวทนาในอรรถกถา คือการมีสติรู้เท่าทันเวทนา เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้างเท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวนอยู่บ้าง หรือขณะดับไปบ้าง ดังนั้นเวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา คือ การใช้สติเข้าไปรู้เห็นเวทนาทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง ประเภทของเวทนานุปัสสนา จำแนกการเสวยอารมณ์ ๓ ทาง คือ (๑) ความรู้สึกสุข (๒) ความรู้สึกทุกข์ และ (๓) ความรู้สึกไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อยลงแล้ว เหลือนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกาย จัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หากมีการดำเนินตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาพบว่า มีอยู่ ๒

ประการ คือ (๑) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา คือ สิ่งที่เป็นตัวช่วยในการปฏิบัติหรือเป็นกำลังสนับสนุนในการปฏิบัติ เป็นตัวสำคัญในการสร้างสมาธิได้แก่ การมีสติมั่นในการพิจารณาเนื่อง มีความเพียรสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนักรู้ความรู้อัตตา เข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ (๒) หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา องค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณ ได้แก่ หลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันเป็นหลักธรรมที่จะช่วยให้เข้าใจในเวทนานุปัสสนาได้

อานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนาสำหรับพัฒนาชีวิต กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็น

ฆราวาสหรือบรรพชิตก็ต้องมีการฝึกสติปัฏฐาน ๔ โดยเฉพาะในหมวดของเวทนานุปัสสนาจึงจะได้รับอานิสงส์แห่งการปฏิบัติได้ เพราะอานิสงส์ย่อมทำให้เกิดต่อตนเองและพัฒนากายและจิตของคนอื่นด้วย การดำเนินชีวิตด้วยการพิจารณาแบบรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายและจิต เมื่อรู้เท่าทันก็ลดปัญหาของเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายและจิตของตนได้ อันเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ต่อไป

Thesis title : VEDANĀNUPASSANĀ IN THERAVĀDA BUDDHISM
 Researcher : Phra Anucha Anuchato (Namchan)
 Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)
 Thesis Supervisory Committee
 : Phra Hassadee Kittinando B.A., M.A. (Skt.Lit.), Ph.D. (Skt.)
 : Dr. Saree Sri-ngam, Pali IV, B.A.(Buddhist Studies),
 M.A., Ph.D. (Phil. & Rel.)
 Date of Graduation : 15 March 2013

Abstract

This research had three objectives: (1) to study the contemplation of the feelings in Theravada Buddhist Scripture, (2) to study the doctrine that supports the contemplation of the feelings in Theravada Buddhist Scripture, and (3) to study the merits in the contemplation of the feelings for social and life development.

Contemplation of the Feelings in Theravada Buddhist Scriptures. The study found that in Suttantapitaka the contemplation of the feelings appeared in many forms and in many Sutras, such as in the Five Groups of Existence. The definition of contemplation in the Commentaries involves being fully aware of the feelings in the beginning, in the middle, and in the end. It is therefore momentary. The importance of the contemplation of the feelings is to be constantly aware of the feelings. The contemplated feelings were divided into three types: (1) Pleasant Feeling, (2) Unpleasant Feeling, and (3) Neutral Feeling. The Four Foundations of Mindfulness has 4 levels: physical component, sensations, mind, and Dhamma or Nature of Things, all of

which can be summed up into Name and Form, or set of mental and material quality that occur, remain, and terminate according to Buddhist teachings.

The Dhamma or doctrine that relates to and supports the contemplation of the feelings. The Dhamma or doctrine that relates to and supports the contemplation of the feelings was found to have divided into two types: (1) The doctrine that relates to the contemplation of the feelings and its importance for the concentration such as awareness, patience, persistence, and knowing or understanding the thoughts from moment to moment, (2) The factors that encourage the contemplation of the feelings are the 37 Enlightenment Factors.

The meritorious results of the contemplation of feelings for social and life development. It is imperative for both laity and priests to practice the Four Foundations of Mindfulness, especially the contemplation of feelings, in order to gain the meritorious results which will benefit both the practitioner and others physically and mentally. That is to say, living with awareness of what is going on in our body and mind is a correct way to a happy, successful, and enlightened life.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาโดยศึกษาวิจัยเรื่อง : การศึกษาการเจริญเวทนา นุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะอาศัยความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจาก คณาจารย์ที่ปรึกษาพระหัตถ์ กิตติคุณโท , ดร. ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ดร. เสรี ศรีงาม กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยเล่มนี้สมบูรณ์

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ คงไม่มีโอกาสที่จะสำเร็จลงได้อย่างแน่นอน หากไม่มีคณาจารย์ เพื่อนนิสิต สหธรรมิกทุกท่าน และห้องสมุดมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยก็ต้องขอขอบพระคุณและอนุโมทนาไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ เพื่อบูชาคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่มีพระคุณทั้งหลาย จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญทั่วกันทุกท่านเทอญ

พระอนุชา อนุชาโต (นามจันทร์)

๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ เวทนานุปัสสนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๑ ความหมายของเวทนานุปัสสนา	๑๐
๒.๒ ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา	๑๗
๒.๓ ประเภทของเวทนานุปัสสนา	๒๒
๒.๔ วิธีเจริญเวทนานุปัสสนา	๒๖

บทที่ ๓	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา	๓๑
๓.๑	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา	๓๑
๓.๑.๑	กายานุปัสสนา	๓๑
๓.๑.๒	จิตตานุปัสสนา	๓๑
๓.๑.๓	ธรรมานุปัสสนา	๓๓
๓.๑.๔	อาตปปี	๓๔
๓.๑.๕	สัมปชาโน	๓๙
๓.๑.๖	สติมา ๔	๕
๓.๒	หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา	๔๗
๓.๒.๑	สัมมปปธาน ๔	๔๗
๓.๒.๒	อิทธิบาท ๔	๔๘
๓.๒.๓	อินทรีย์ ๕	๕๔
๓.๒.๔	โพชฌงค์ ๗ ๕	๖
๓.๒.๕	มรรคมรรค ๘	๖๑
บทที่ ๔	การเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อพัฒนาชีวิต	๖๕
๔.๑	การเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อพัฒนาชีวิตของบรรพชิต	๖๕
๔.๑.๑	ด้านการศึกษาพระธรรม	๖๕
๔.๑.๒	ด้านการพัฒนาจิตใจ ๖	๗
๔.๒	การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาเพื่อพัฒนาชีวิตของคฤหัสถ์	๗๔
๔.๒.๑	ด้านการพัฒนาตน ๗	๕
๔.๒.๒	ด้านสุขภาพจิต	๗๘
๔.๒.๓	ด้านการประกอบอาชีพ	๗๙
๔.๒.๔	ด้านกรรู้เท่าทันในชีวิตประจำวัน	๘๑
๔.๓	สรุป	๘๒
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๘๓
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๘๓
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๘๘

បរណានុករម

៩០

ប្រវត្តិដ្ឋវិជ័យ

៩៥

อ.ง. ทุก.ก. (บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก อ.ง.ค.ต.ต.ร.นิกาย ทุก.ก.น.ป.ต	(ภาษาบาลี)
อ.ง. ทุก.ก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก อ.ง.ค.ต.ต.ร.นิกาย ทุก.ก.น.ป.ต	(ภาษาไทย)
อ.ง. จ.ต.ก.ก. (บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก อ.ง.ค.ต.ต.ร.นิกาย จ.ต.ก.ก.น.ป.ต.ป.ล.ิ	(ภาษาบาลี)
อ.ง. จ.ต.ก.ก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก อ.ง.ค.ต.ต.ร.นิกาย จ.ต.ก.ก.น.ป.ต	(ภาษาไทย)
อ.ง.อ.ญ.ส.ก.อ. (บาลี)	=	อ.ง.ค.ต.ต.ร.นิกาย ม.น.ร.น.ร.ป.ร.ณ.ี	อ.ญ.ส.ก.น.ป.ต.อ.ญ.ส.ก.ธ.า (ภาษาบาลี)
อ.ง.อ.ญ.ส.ก.อ. (ไทย)	=	อ.ง.ค.ต.ต.ร.นิกาย ม.น.ร.น.ร.ป.ร.ณ.ี	อ.ญ.ส.ก.น.ป.ต.อ.ร.ร.ก.ธ.า (ภาษาไทย)

สำหรับอรรถกถา อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ การอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่ออัครมภิรแล้วตามด้วย เล่ม/ภาค/หน้า ตัวอย่าง อ.ภ.วิ.อ. (บาลี) ๓๕/๓๐๐ หมายถึง อภิธรรมปิฎก วิภังค สมุโหวิโนทนีอรรถกถา อ.ภ.วิ.อ. (ไทย) ๓๕/ ๓๙๑ หมายถึง อภิธรรมปิฎก วิภังค สมุโหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่ม ๓๕ หน้า ๓๙๑ เป็นต้น

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ม.อ. (บาลี) =	ที.ม.นิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคค.อ.ญ.ส.ก.ธ.า (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย) =	ที.ม.นิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ป.อ. (บาลี) =	ที.ม.นิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคค.อ.ญ.ส.ก.ธ.า (ภาษาบาลี)
ที.ป.อ. (ไทย) =	ที.ม.นิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (บาลี) =	ม.ช.ณ.ม.นิกาย ป.ป.ญ.จ.ส.ุท.น.ี ม.ช.ณ.ม.ป.ณ.ณ.า.ส.ก.อ.ญ.ส.ก.ธ.า (ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (ไทย) =	ม.ช.ณ.ม.นิกาย ป.ป.ญ.จ.ส.ุท.น.ี ม.ช.ณ.ม.ป.ณ.ณ.า.ส.ก.อ.ร.ร.ก.ธ.า (ภาษาไทย)
ล.ส.พ.อ. (บาลี) =	ล.ย.ต.ต.น.ิกาย ส.าร.ต.ถ.ป.ก.า.ล.ิ.น.ี ส.พ.าย.ต.น.ว.ค.อ.ญ.ส.ก.ธ.า (ภาษาบาลี)
ล.ส.พ.อ. (ไทย) =	ล.ย.ต.ต.น.ิกาย ส.าร.ต.ถ.ป.ก.า.ล.ิ.น.ี ส.พ.าย.ต.น.ว.ร.ค.อ.ร.ร.ก.ธ.า (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อ.ภ.ส.ง.อ. (บาลี) =	อ.ภ.ธ.ม.ม.ปิฎก ธ.ม.ม.ส.ง.ค.ณ.ี อ.ญ.ส.ก.า.ล.ิ.น.ี.อ.ญ.ส.ก.ธ.า (ภาษาบาลี)
อ.ภ.ส.ง.อ. (ไทย) =	อ.ภ.ธ.ม.ม.ปิฎก ธ.ม.ม.ม.ส.ง.ค.ณ.ี อ.ญ.ส.ก.า.ล.ิ.น.ี.อ.ร.ร.ก.ธ.า (ภาษาไทย)
อ.ภ.วิ.อ. (บาลี) =	อ.ภ.ธ.ม.ม.ปิฎก วิภังค สมุโหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาบาลี)

อภิ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)

ฎีกาพระสูตรต้นปิฎก

ที.ปา.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาลินี ปาฎีกวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาปกรณ์วิเสส

เนตฺติ.อ. (บาลี) = ชุทฺทกนิกาย เนตฺติอฏฺฐสฺสกา (ภาษาบาลี)

เนตฺติ.อ. (ไทย) = ชุทฺทกนิกาย เนตฺติอรรถกถา (ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ (ภาษาบาลี)

วิสุทฺธิ. (ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย วิสุทฺธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑

ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๑๐)

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาโดยศึกษาวิจัยเรื่อง : การศึกษาการเจริญเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะอาศัยความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากคณาจารย์ที่ปรึกษาพระหัตถ์ กิตติคุณโท , ดร. ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ดร. เสรี ศรีงาม กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยเล่มนี้สมบูรณ์

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ คงไม่มีโอกาสที่จะสำเร็จลงได้อย่างแน่นอน หากไม่มีคณาจารย์เพื่อนนิสิต สหธรรมิกทุกท่าน และห้องสมุดมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยก็ต้องขอขอบพระคุณและอนุโมทนาไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ เพื่อบูชาคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่มีพระคุณทั้งหลาย จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญทั่วกันทุกท่านเทอญ

พระอนุชา อนุชาโต (นามจันท์)

๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖