

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓

Buddhist Meditation III



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
วิชากลุ่มพระพุทธศาสนา

ตำรา
รหัสวิชา ๐๐๐ ๒๕๓

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓ Buddhist Meditation III



โครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓ (Buddhist Meditation III)

ผู้แต่ง	คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
บรรณาธิการ	พระครูวรเขตคณารักษ์
ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต	: รศ.ดร.กาญจนา วัธนสุนทร, รศ.ดร.สุพิมพ์ ศรีพันธ์วรกุล รศ.ชูษณะ รุ่งปัจฉิม, ดร.นลินี ณ นคร, ผศ.ศศิธร ชุตินันท์กุล
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ	: ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร
ศิลปะและจัดรูปเล่ม	นางลักษณ์พสุกานต์ สุขพินิจ
พิสูจน์อักษร	นายสุชญา ศิริธัญญกร และ ดร.ศศิวรรณ กำลังสินเสริม
ออกแบบปก	นายปรีดา เสียงใส และ นายศักดิ์รพี พันพา
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	: ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๕ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	: มิถุนายน ๒๕๕๘ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	: มิถุนายน ๒๕๖๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	: ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓ = Buddhist meditation III.-- พิมพ์ครั้งที่ 4.-- พระนครศรีอยุธยา :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

212 หน้า.

1. การปฏิบัติธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-300-433-8

จัดพิมพ์โดย	: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ผลงานลำดับที่ ๓๗) เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทรศัพท์/โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๑๓
พิมพ์ที่	: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๑๑-๑๗ ถนนมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๓

คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยถือกำหนดขึ้น มีโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา ในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาเนื้อหาวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ที่ใช้สอน ในมหาวิทยาลัย เพื่อเปิดโอกาสให้คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยได้นำเสนอผลงานทางวิชาการและ เพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการของมหาวิทยาลัยให้เป็นที่ปรากฏ

โครงการนี้เกิดขึ้นมาได้จากความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยจาก ทุกส่วนงาน ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ ร่วมกันพัฒนาเอกสาร ประกอบการสอนหรือตำราในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ด้วยวิธีเยาะ อดสาหะแรงกล้า พัฒนางานให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียบพร้อมด้วยอัตราและพยัญชนะเป็นที่ ยอมรับของสังคม

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนา หลักสูตร พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีเนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๖ บท มุ่งหมายให้ศึกษาเกี่ยวกับ คืออะไร หลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อินทรีย์ ๕ คืออะไร วิธีการปรับอินทรีย์ ๕ ผลที่เกิดจากการปรับอินทรีย์ ๕ วิปัสส คืออะไร สาเหตุการเกิด วิปัสส วิธีแก้วิปัสส อภิญญา ๖ และ วิชชา ๘ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดอภิญญา ๖ และ วิชชา ๘ การเปรียบเทียบอภิญญา ๖ และ วิชชา ๘ วิสุทธิ ๗ การนำวิสุทธิ ๗ ไปใช้ในการเจริญกรรมฐาน การเปรียบเทียบวิสุทธิทั้ง ๗ วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ ตอน ๓ หลักการและวิธีการเดินจงกรม ๓ ระยะ หลักการและวิธีการนั่งกำหนด ๓ ระยะ ส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน ประโยชน์ของการ เดินและการนั่งกรรมฐาน เนื้อหาสาระของแต่ละบท ปรากฏแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธ- ศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกรูปทุกท่านที่ได้ เสียสละเวลาพัฒนาเนื้อหาวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยตลอดไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการ ด้านการปฏิบัติ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชน ผู้ที่สนใจสืบไป

(พระธรรมโกศาจารย์)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” เล่มนี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ ของกองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อพัฒนาเนื้อหารายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปและวิชากลุ่มพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคณะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบ เอกสารประกอบการสอน หนังสือ ตำรา ให้มีเอกลักษณ์ร่วมกัน ทั้งมีความคงทน สวยงาม น่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า ๓) เพื่อนำเนื้อหาสาระไปพัฒนาสื่อการศึกษาและเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และระบบคลังข้อสอบ ๔) เพื่อเสริมทักษะคณาจารย์ในการสร้างผลงานทางวิชาการอย่างมีคุณภาพรองรับการประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัยและเป็นที่ยอมรับทั่วไปในประเทศและระดับสากล

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในรายวิชากลุ่มพระพุทธศาสนา ที่กำหนดให้ศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร วิธีการปรับอินทรีย์ ๕ หลักธรรมที่ควรรู้ได้แก่ วิปัสสนา ๓ อภิญญา ๖ วิสุทธิติ ๗ วิชา ๘ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเดินจงกรม ๓ ระยะ นั่งกำหนด ๓ ระยะ ส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ในแต่ละบท

คณะผู้เขียนหวังว่า ตำราเล่มนี้จะยังประโยชน์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องทุกท่านตามวัตถุประสงค์ของโครงการพอสมควร จึงขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมทำตำราเล่มนี้ให้สำเร็จสมบูรณ์ เป็นรูปเล่ม อนึ่ง หากมีข้อบกพร่อง ผิดพลาดประการใดเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของหนังสือเล่มนี้ต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหาวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓”

สิงหาคม ๒๕๕๒

คำนำสำนักพิมพ์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยถือกำหนดขึ้นตามนโยบายของผู้บริหารมหาวิทยาลัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตหนังสือ ตำรา งานแปลและเอกสารทางวิชาการอื่นๆ (๒) ดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือ ตำรา งานแปลและเอกสารทางวิชาการอื่น ๆ ที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์แก่การเรียนการสอนทุกระดับในมหาวิทยาลัยและการศึกษาค้นคว้า ของประชาชนทั่วไป และ (๓) ดำเนินการให้มีการจำหน่ายแจกหนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาปรัชญา และศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ดังนั้นสำนักพิมพ์ตระหนักถึงความสำคัญตามนโยบายของมหาวิทยาลัย จึงได้จัดพิมพ์ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” ซึ่งแต่งโดยคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน แล้วนำมาร่วมกันพัฒนาเนื้อหาตำราเล่มนี้ขึ้น อันจะเป็นแหล่งค้นคว้าศึกษาเรียนรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานสำหรับพระภิกษุ สามเณร และผู้สนใจ

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” เล่มนี้ได้อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร วิธีการปรับอินทรีย์ ๕ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ วิปัสสนา อภิญญา ๖ วิสุทธิ ๗ วิชชา ๘ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม ๓ ระยะ กำหนดนั่ง ๓ ระยะ ส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน เนื้อหาสาระของแต่ละบท คณาจารย์ผู้แต่งซึ่งเป็นพระภิกษุ ผู้ปฏิบัติธรรม ได้อธิบายรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดีและประธานกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ ที่เมตตาตามอบต้นฉบับตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้แต่งที่ได้เสียสละเวลาร่วมกันพัฒนาเนื้อหารายวิชานี้จนสำเร็จ ขอขอบคุณคณะวิทยากรที่ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเนื้อหาตำราเล่มนี้ด้วยวิริยะอุตสาหะ พุ้มเททั้งกำลังกาย กำลังใจและกำลังสติปัญญา พัฒนางานวิชาการด้านการปฏิบัติกรรมฐาน ให้มีเนื้อหาสาระที่ถูกต้องอ่านเข้าใจง่าย จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ บรรลุที่ได้ตั้งไว้ และขอขอบคุณกองวิชาการที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุนงานต้นฉบับและบุคลากรให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์ตำราเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓” สามารถเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียนด้านการปฏิบัติกรรมฐานของนิสิต นักศึกษา ตลอดจนผู้สนใจสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มิถุนายน ๒๕๖๑

**คณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา
ในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๕๒**

<p style="text-align: center;">คณะกรรมการดำเนินโครงการ</p> <p>ที่ปรึกษา พระธรรมโกศาจารย์, ศ.ดร.</p> <p>ประธานกรรมการ พระศรีคัมภีร์ญาณ, รศ.ดร.</p> <p>รองประธานกรรมการ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร.</p> <p>กรรมการ พระครูปริมาณรักษ์, ผศ.ดร. พระมหาสุรียา วรเมธี, ผศ.ดร. พระมหาสุทัศน์ ติสฺสรวาทิ พระมหาศรีทนต์ สมจาโร พระครูสังฆรักษ์กิตติพงศ์ สิริวฑฒโน พระมหาสุทิตย์ อากาศโร พระสุทิน เขมวีโส พระมหาสมเกียรติ กิตติธนาโณ พระทิพย์ สิริธมฺโม พระฐิตะวงษ์ อนุตตโร พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร พระมหาสันติ อธิภทฺโท พระมหาวิโรจน์ วีรวีโส พระมหาสาธิต สาธิตโต ผศ.ดร.สุรพล สุธะพรหม ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู้ ผศ.ปฐมพงษ์ ทินบรรเจ็ดฤทธิ ผศ.เฉลียว รอดเขียว ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผศ.ดร.โกนิฐ์ ศรีทอง ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล นายคำพันธ์ วงศ์เสนห์ นายสุรวัฒน์ ทองเกลี้ยง นายเกษม แสงนนท์ นายสนธิญาณ รักษาภักดิ์ นายธนาชัย บุรณะวัฒนกุล</p> <p>เลขานุการ นายสุชญา ศิริธัญญาร</p> <p>ผู้ช่วยเลขานุการ พระมหาสุระศักดิ์ อีรวีโส พระมหานพดล เตชธมฺโม นายสินชัย วงษ์จำนงค์ นายชานาญ เกิดช่อ นายอักษรวิชัย โฉมศรี นายจิระศักดิ์ ธารสุขกระจ่าง นายวิจิต มงคลวีระขจร นายสมบุญณ์ เพ็งพิศ นางสาววิไลวรรณ รังสร้อย</p>	<p style="text-align: center;">คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓”</p> <p>ประธานกรรมการ พระครูสมุห์ณรงค์ โฆสิตธมฺโม</p> <p>รองประธานกรรมการ พระบุญทรง ปุณฺณธโร พระมหาลักษณ์ กิตติธนาโณ</p> <p>กรรมการ พระมหาวรรณพงศ์ วณฺณวีโส พระครูถาวรบุญโชติ พระครูปริยัติธรรมมาริราม พระครูศรีปริยัตยาภิวัฒน์ พระครูศรีกาญจนกิตติ นายทวี เขจรกุล</p> <p>เลขานุการและผู้ช่วยเลขานุการ พระวิเชียร ปณฺญาพล พระปลัดเฉลิม สุเมโธ</p> <p>บรรณาธิการ พระครูวรเขตคณารักษ์</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร รศ.ดร.สุพิมพ์ ศรีพันธ์วรกุล รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม ดร.นลินี ณ นคร ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร</p>
--	---

สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๔)
คำนำสำนักพิมพ์	(๕)
คณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา	
ในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๕๒	(๖)
บทที่ ๑ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓
๑.๓ รายละเอียดในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๘
๑.๔ วิธีการพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๒
สรุปท้ายบท	๓๐
คำถามท้ายบท	๓๑
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๓๒
บทที่ ๒ อินทรีย์ ๕	๓๓
๒.๑ ความนำ	๓๔
๒.๒ ความหมายและความสำคัญของอินทรีย์ ๕	๓๔
๒.๓ รายละเอียดของอินทรีย์ ๕	๓๘
๒.๔ วิธีการปรับอินทรีย์ ๕	๖๓
๒.๕ ผลที่เกิดจากการปรับอินทรีย์ ๕	๖๕
๒.๖ รายละเอียดของอินทรีย์ ๕ ในปฏิสัมภิทามรรค	๖๗
สรุปท้ายบท	๗๖
คำถามท้ายบท	๗๗
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๗๘

(๘)

บทที่ ๓ วิปัสสนา ๓	๗๙
๓.๑ ความนำ	๘๐
๓.๒ ความหมายและประเภทของวิปัสสนา ๓	๘๐
๓.๓ สาเหตุการเกิดวิปัสสนา ๓	๙๒
๓.๔ วิธีแก้วิปัสสนา ๓	๑๑๗
สรุปท้ายบท	๑๒๒
คำถามท้ายบท	๑๒๓
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๒๔
บทที่ ๔ อภิญญา ๖ และ วิชชา ๘	๑๒๕
๔.๑ ความนำ	๑๒๖
๔.๒ ความหมายและความสำคัญของอภิญญา ๖	๑๒๗
๔.๓ รายละเอียดของอภิญญา ๖	๑๒๙
๔.๔ ความหมายและความสำคัญของวิชชา ๘	๑๓๗
๔.๕ รายละเอียดของวิชชา ๘	๑๔๑
๔.๖ วิธีการเจริญอภิญญา ๖ และวิชชา ๘	๑๔๘
๔.๗ การเปรียบเทียบอภิญญา ๖ กับวิชชา ๘	๑๕๓
สรุปท้ายบท	๑๕๕
คำถามท้ายบท	๑๕๖
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๕๗
บทที่ ๕ วิสุทธิ ๗	๑๕๙
๕.๑ ความนำ	๑๖๐
๕.๒ ความหมายและความสำคัญของวิสุทธิ ๗	๑๖๑
๕.๓ รายละเอียดของวิชชา ๘	๑๖๓
๕.๔ การนำวิสุทธิ ๗ ไปใช้ในการเจริญกรรมฐาน	๑๗๓
๕.๕ การเปรียบเทียบวิสุทธิทั้ง ๗	๑๗๕

สรุปท้ายบท	๑๗๖
คำถามท้ายบท	๑๗๗
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๘๐
บทที่ ๖ วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ ตอน ๓	๑๘๑
๖.๑ ความนำ	๑๘๒
๖.๒ หลักการและวิธีการเดินจงกรม ๓ ระยะ	๑๘๓
๖.๓ หลักการและวิธีการนั่งกำหนด ๓ ระยะ	๑๘๘
๖.๔ ส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน	๒๐๐
๖.๕ ประโยชน์ของการเดินและการนั่งกรรมฐาน	๒๐๒
สรุปท้ายบท	๒๐๔
คำถามท้ายบท	๒๐๕
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๐๖
ภาคผนวก : ประมวลรายวิชาและแผนการสอน	๒๐๗
คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา	๒๑๑

บทที่ ๑

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระมหาลักษณะ กิตติธัมโม

พระวิเชียร ปณฺณพโล

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกหลักการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๒. บอกรายละเอียดในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๓. อธิบายวิธีพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๔. ฝึกการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

ขอขยายเนื้อหา

- หลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- รายละเอียดในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- วิธีพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๑ ความนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่ต้องตั้งสติพิจารณาธรรม ๔ อย่างคือกาย เวทนา จิต และธรรม เรียกอย่างเต็มรูปแบบว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาภายในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิตในจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น นิสิตและผู้ศึกษาได้ศึกษามาแล้วในธรรมะภาคปฏิบัติ ๒ สำหรับเล่มนี้เป็นการศึกษาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นการพิจารณาต่อเนื่องจากกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำว่า “เวทนา” แปลว่า “การเสวยอารมณ์” “ภาวะที่เสวยอารมณ์” หรือกล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นคือความรู้สึกนั่นเอง คำนี้ในภาษาไทยมักเข้าใจและสื่อความหมายว่า “เจ็บปวด” หรือ “สงสาร” เช่น คำพูดที่ว่า “คนได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุบนท้องถนนร้องครวญครางเจ็บปวดอยู่อย่างน่าเวทนา” หรือ คำพูดที่ว่า “เด็กน้อยคนนี้ขาดพ่อแม่ดูแลน่าเวทนาสงสารจริง” ซึ่งการสื่อความหมายในภาษาไทยประโยคแรกถูกส่วนหนึ่งในแง่ทุกขเวทนา ประโยคที่สองโน้มไปในทางสงสารหรือกรุณาซึ่งไม่ตรงกับเวทนาในพระพุทธศาสนา ความหมายของเวทนาตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่อาจเป็นสุข (ความสบาย) หรือเป็นทุกข์ (ความไม่สบาย) หรือเป็นความรู้สึกกลางๆ (ไม่สุข ไม่ทุกข์) ก็ได้ ในชีวิตประจำวันคนทั่วไปมักรับรู้รูปร่างสัณฐานหรือคำสื่อความหมายตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับสนิท ขณะที่การเจริญสติปัฏฐานเป็นแนวปฏิบัติที่ทวนกระแสการรับรู้ตามปกติ เพราะมุ่งให้ระลึกถึงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างของสิ่งใดๆ จึงไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรีอย่างแท้จริง และสามารถถ่ายทอดความพอใจด้วยตัณหาที่อยากได้อยากมีและความยึดมั่นด้วยทิฐิ

ในเบื้องต้นผู้ศึกษาและนักปฏิบัติทั้งหลายพึงพิจารณาเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ละอย่าง (สภาวะลักษณะ) เช่น ธาตุดินมีลักษณะอ่อน-แข็ง การยกเท้ามีลักษณะเบา การย่างเท้ามีลักษณะผลัดกัน การเหยียบเท้ามีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ส่วนอุเบกขามีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ปานกลาง อย่างนี้ ต่อมาจึงพิจารณาเห็นว่าสิ่งที่รับรู้นี้ไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา การหยั่งเห็นเช่นนี้เป็นการรู้เห็นลักษณะทั่วไปหรือเห็นสามัญญลักษณะของรูปนามคือไตรลักษณ์ การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยมุ่งทำลายกำแพงแห่งสมมติบัญญัติที่ปิดกั้นสภาวะธรรมและไตรลักษณ์ เปรียบได้กับผู้ที่ต้องการ

แก่นไม้จำเป็นต้องตากเปลือกไม้และเนื้อไม้ก่อน จึงจะได้แก่นไม้ในที่สุด เปลือกไม้เหมือนสมมติ-
บัญญัติ เนื้อไม้เหมือนสภาวะธรรม และแก่นไม้เหมือนไตรลักษณ์

ในเวทนาทั้ง ๓ ประเภทนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนา คือความเจ็บปวดทางกาย
ก่อน ในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้มีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะ
ที่แท้จริงของทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือสภาพที่ทนได้ยาก
และสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควร
เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา แต่ควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้น โดยวางใจเป็นกลาง ไม่มี
ความต้องการที่จะให้ทุกขเวทนาหายหรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบ
ด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เลสห่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม
เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

๑.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการ ในที่นี้หมายถึงอุทเทส คือหัวข้อธรรมที่ยกขึ้นเป็นที่ตั้งของการเจริญสติตาม
แนวมหาสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม การพิจารณากาย นิสิต
และผู้ศึกษาทั้งหลายได้ศึกษามาแล้วในธรรมะภาคปฏิบัติ ๒ สำหรับในเล่มนี้จะศึกษาเวทนา-
นุปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็นการศึกษาต่อเนื่องจากกาย ซึ่งเมื่อว่าโดยการปฏิบัติจริงแล้ว กาย
เวทนา จิต ธรรม เป็นการศึกษที่ต่อเนื่องกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะกายเป็นที่ตั้งของ
เวทนา จิตเป็นตัวคิด เป็นสภาวะที่คิด และรู้อารมณ์ทั้งหลาย และธรรมคือนิเวรณ ๕ อุปาทาน
ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ธรรมเหล่านี้มีทั้งธรรมที่พึงละและธรรม
ที่เป็นเครื่องมือปฏิบัติ ก่อนที่จะศึกษาเวทนาอย่างละเอียดในที่นี้จะน้อมนำเอาพระพุทธานุชา
ที่ตรัสเป็นอุทเทสมาทบทวนอีกครั้ง ดังนี้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ แก่ภิกษุทั้งหลายว่าทางนี้เป็นทางสายเอกที่เป็นไป
เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกและรำไรรำพัน ดับความทุกข์
และเสียใจ เป็นไปเพื่อบรรลุอายุธรรมและทำให้แจ้งนิพพาน โดยที่ภิกษุในพระพุทธศาสนา
ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ๔ ประการ ดังนี้ คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^๑

นี้เป็นหลักการใหญ่ที่ถือว่าแม่บทสำหรับปฏิบัติของชาวพุทธที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เป็นมรรคสำหรับบรรลुพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ผู้ต้องการออกจากสังสารวัฏพึงดำเนินตามมรรคนี้เท่านั้น ส่วนวิธีการปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานพึงศึกษารายละเอียดในหัวข้อต่อไป ก่อนอื่นพึงทราบความหมายของเวทนา ดังต่อไปนี้

๑.๒.๑ ความหมายของเวทนา

ความหมายของเวทนาได้เกริ่นไว้แล้วในเบื้องต้นว่า หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือ สภาวะเสวยอารมณ์ ซึ่งมีทั้งการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์และการเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นทั้งสุขและไม่เป็นทั้งทุกข์ คือสภาวะที่เป็นความรู้สึกกลางๆ เพื่อให้เห็นความหมายชัดเจน พึงพิจารณาพระพุทธพจน์ที่ว่า

“เวทยตฺติ โข ภิกขเว ตสฺมา ‘เวทนา’ติ วุจฺจติ. กิญฺจ เวทยติ? สุขมฺปิ เวทยติ ทุกฺขมฺปิ เวทยติ อทุกฺขมฺสุขมฺปิ เวทยติ. ความว่า เพราะอะไรจึงเรียกว่าเวทนา เพราะเสวยจึงเรียกว่า เวทนา เสวยอะไร เสวยอารมณ์สุขบ้าง ทุกข์บ้าง มิใช่ทุกข์มิใช่สุขบ้าง”^๒

คำบาลีที่ว่า เวทยตฺติ เวทนา บอกถึงสภาวะรู้อารมณ์ รู้สภาวะธรรมที่เกิดจากการปรุงแต่งด้วยการอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อหนึ่งแล้วเกิดขึ้น เป็นการตรัสบอกตามสภาวะที่เวทนาอย่างนั้นๆ เกิดขึ้นจริง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาหรืออทุกขมสุข เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เวทนาเป็นสภาพที่ต้องสลายไป อาการสลายไปของเวทนาแสดงว่าเวทนาตกอยู่ในสภาวะไม่เที่ยง เวทนาไม่สามารถอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกข์) เมื่ออยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จึงแปรผันไป เมื่อพิจารณาเห็นสภาพของไตรลักษณ์ได้ดังนี้ ย่อมทำให้คลายความยึดมั่นในเวทนาได้ ดังพระพุทธพจน์ในสหายตนวรรคมีข้อความว่า

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑-๑๐๒.

^๒ ส.ข. (บาลี) ๑๗/๗๙/๗๑, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑-๑๒๒.

ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์
ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่
ภิกษุรู้ว่าเวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศแตกสลายเป็นธรรมดา
ถูกต้องสัมผัสความเสื่อม (ด้วยญาณ) อยู่
ย่อมคลายความยินดีในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการอย่างนี้^๓

นอกจากพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงความหมายของเวทนาไว้แล้ว พระสาวกก็ได้สนทนาถามตอบซึ่งกันและกัน ดังเช่นพระมหาโกณฑัญญะได้สนทนาถามตอบกับพระสารีบุตรเกี่ยวกับเรื่องเวทนา โดยที่พระมหาโกณฑัญญะถามว่า สภาวะที่เรียกว่าเวทนา เพราะเหตุไรจึงเรียกอย่างนั้น พระสารีบุตรตอบว่า สภาวะที่เสวยอารมณ์ เรียกว่าเวทนา คือ เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ทุกขมสุขบ้าง เหตุนี้จึงเรียกว่าเวทนา^๔ จะเห็นได้ว่าสภาวะที่เสวยอารมณ์โดยพื้นฐานของมนุษย์ก็มีเพียง ๓ ประการดังที่ยกมานี้คืออารมณ์ที่เป็นสุข อารมณ์ที่เป็นทุกข์ และอารมณ์ที่เป็นอกุศลสุข

ในคัมภีร์วิภังค์ไม่ได้ให้ความหมายของเวทนาไว้ แต่กล่าวถึงประเภทของเวทนาว่ามีเวทนาหลากหลาย เช่น เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ เวทนาที่เป็นอดีต เวทนาที่เป็นอนาคต เวทนาที่เป็นปัจจุบัน เวทนาที่เป็นภายในตน เวทนาที่เป็นภายนอกตน เวทนาหยาบ เวทนาละเอียด เวทนาชั้นต่ำ เวทนาชั้นประณีต เวทนาไกล หรือเวทนาใกล้ ประมวลย่อเข้า เป็นกองเดียวกันเรียกว่า เวทนาชั้น^๕

อรรถกถาสัมโมหวิโนทนีให้ความหมายเวทนาไว้ว่า เวทนาที่เกิดพร้อมกัมมจิต ๘๘ มีกามาวจรกุศลจิต ๘ เป็นต้น ชื่อว่า เวทนาชั้น^๖ และได้อธิบายขยายความเวทนาอย่างละเอียดที่น่าสนใจท่านได้อุปมาสุขเวทนาและทุกข์เวทนาไว้น่าฟังว่า สุขเวทนาย่อมหวั่นไหวแผ่ออกไปเมื่อเกิดขึ้นย่อมยังสรีระทั้งลิ้นให้หวั่นไหวให้กระเพื่อม ให้ชุ่มฉ่ำ ให้มีวเม และให้ยินดีดุจรอดอยู่ด้วยหม้อน้ำเย็น ทุกขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นย่อมเป็นจุดเวลาที่ใส่ภาชนะร้อนไว้ภายใน และดุจ

^๓ ส.พ. (ไทย) ๑๘/๒๕๐/๒๗๑.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

^๕ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘/๔.

^๖ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓.

เอาคบเพลิงหญ้าเผาอยู่ภายนอกเกิดขึ้น^๗ ผู้สนใจฟังศึกษารายละเอียดจากคัมภีร์วิภังค์และสัมโมหวิโนทนนันเกิด ส่วนในที่นี้นำมากล่าวไว้เพื่อเป็นแนวทางเท่านั้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ได้ให้ความหมายของเวทนาไว้ว่า ที่ชื่อว่าเวทนาชั้นนี้ เพราะรวมธรรมชาติที่มีการเสวยรสอารมณ์เป็นลักษณะสิ้นทุกอย่างเข้าด้วยกัน^๘ ส่วนในอภิธรรมัตถวิภาวินีได้ให้ความหมายชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่าเวทนา เพราะอรรถว่า รับรู้ คือ เสวยรสของอารมณ์ เวทนานั้นมีการรับรู้เป็นลักษณะ ความจริง สัมปยุตธรรมที่เหลือทั้งหลายถึงการเสวยรสแห่งอารมณ์ก็เสวยได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ส่วนเวทนาเท่านั้นยอมเสวยได้โดยทั้งหมด เพราะเป็นธรรมชาติมีอิสระ จริงอย่างนั้น เวทนานี้ท่านกล่าวไว้ว่า เปรียบเสมือนพระราชารู้เสวยรสสุธาโภชน (สุธาโภชนรสานุภวนกราชา)^๙

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า เวทนามีความหมายว่า สภาวะที่เสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง และไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ลักษณะของเวทนาคือมีการรับรู้อารมณ์หรือกินอารมณ์ได้ทั้งหมด เปรียบเหมือนพระราชารู้เสวยรสสุธาโภชนทุกอย่าง เพราะเป็นใหญ่ทางด้านรับรู้อารมณ์ทั้งหมด

๑.๒.๒ ประเภทของเวทนา

เวทนา เมื่อว่าโดยหลักการแล้วมีเพียง ๓ อย่างตามที่กล่าวแล้ว แต่เมื่อจำแนกตามลักษณะอุปนิสัย และจิตของเวไนยสัตว์จะมีมากกว่า ๓ อย่าง กล่าวคือพระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้หลายประเภท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ในพหุเวทนิยสูตร และปัญจกัณฐสูตร ว่า

อานนท์ เรากล่าวเวทนา ๒ ประการไว้โดยบรรยายก็มี กล่าวเวทนา ๓ ประการ ไว้โดยบรรยายก็มี กล่าวเวทนา ๕ ประการไว้โดยบรรยายก็มี กล่าวเวทนา ๖ ประการ ไว้โดยบรรยายก็มี กล่าวเวทนา ๑๘ ประการไว้โดยบรรยายก็มี กล่าวเวทนา ๓๖ ประการไว้โดยบรรยายก็มี กล่าวเวทนา ๑๐๘ ประการไว้โดยบรรยายก็มี^{๑๐}

จะเห็นได้ว่าเวทนามีตั้งแต่ ๒ ประเภทไปจนถึง ๑๐๘ ประเภท ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่า

^๗ อภ.วิ.อ. (บาลี) ๘/๑๕-๑๖.

^๘ วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๕๕๖/๑๐๑-๑๐๒.

^๙ วิภาวินี. (บาลี) ๒/๑๙๒.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๘/๘๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๕.

จริตและอุปนิสัยของผู้ฟังต่างกัน และพระพุทธเจ้าทรงเป็นศาสดาผู้ยอดเยี่ยมที่สามารถทราบเนื้อหาแห่งธรรมทั้งโดยย่อและพิสดาร ทรงทราบจริตและอุปนิสัยของเวไนยสัตว์ ทรงทราบว่า จะแสดงเวทนาเท่าไรแก่บุคคลแต่ละกลุ่ม ดังนั้นจึงปรากฏมีเวทนาหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภท มีอธิบายโดยสังเขปดังนี้

เวทนา ๒

เวทนาประเภทนี้ หมายถึง เวทนาที่เกิดทางกายและเวทนาที่เกิดทางใจ คือ สุขทางกาย และสุขทางใจ หรือทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สุข ๒ อย่าง ๑๒ อย่างเป็นบ้าง คือ ๑. สุขทางกาย ๒. สุขทางใจ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขทางใจเป็นเลิศ”^{๑๑} ในพระไตรปิฎกจะไม่ค่อยปรากฏเวทนา ๒ ในรูปของเวทนา แต่จะปรากฏในรูปของสุขและทุกข์

เวทนา ๓

เวทนาประเภทนี้ จัดตามความแตกต่างของสภาวะที่เสวย คือ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อทุกขมสุขเวทนา ดังพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ ประการนี้ ๓ ประการ ๑๒ อย่างเป็นบ้าง คือ (๑) สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) (๒) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) (๓) อทุกขเวทนา (ความรู้สึกสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่) ภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้”^{๑๒} ในพระไตรปิฎกจะปรากฏเวทนา ๓ ประเภทนี้เป็นพื้น คำแปลภาษาไทยที่ว่า “ความรู้สึก” สุข ทุกข์ หรือ สุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่ นี้ ดูเหมือนว่าไม่ค่อยตรงกับความหมายที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ถ้าจะให้ตรงควรจะ แปลว่า เสวยอารมณ์ที่เป็นสุข เสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ หรือ เสวยอารมณ์ที่เป็นสุขก็ไม่ใช่ เป็นทุกข์ก็ไม่ใช่

เวทนา ๕

เวทนาประเภทนี้ จัดตามอินทรีย์หรือความเป็นใหญ่ในการเสวย คือ (๑) เวทนาชั้นที่เป็น สุนทรีย (๒) เวทนาชั้นที่เป็นทุกขินทรีย (๓) เวทนาชั้นที่เป็นโสมนัสสลินทรีย (๔) เวทนาชั้นที่เป็นโทมนัสสลินทรีย (๕) เวทนาชั้นที่เป็นอุปกะอินทรีย^{๑๓}

^{๑๑} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^{๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๑.

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๔/๒๓.

เวทนา ๖

เวทนา ๖ คือเวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังข้อความที่มาจากในวิภังคสูตร สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ว่า

๑. จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา)
๒. โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู)
๓. ชานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก)
๔. ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น)
๕. กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย)
๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ)^{๑๔}

เวทนา ๖ เป็นเวทนาที่เกิดในกระแสของปฏิจจสมุปบาท โดยเวทนาเป็นผลของผัสสะคือจักขุกระทบกับรูปเกิดผัสสะขึ้นเรียกว่าจักขุสัมผัส ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา และเวทนามีเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดตัณหา กระแสของปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์หรือสมุทวาร เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานจนกระทั่ง ภพชาติ ชรา มรณะครบวงจรแห่งความทุกข์

เวทนา ๑๘

เวทนาประเภทนี้ มีฐานที่ตั้งคืออายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นึกหน่วงกับอารมณ์ภายนอกคือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ฝ่ายคือ โสมนัส ๖ โทมนัส ๖ และอุเบกขา ๖ ดังที่พระพุทธองค์แกภิกษุทั้งหลายว่า

เรากล่าวคำนี้ไว้ว่า “พึงทราบมโนปวิจาร ๑๘” เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คือ บุคคลเห็นรูปทางตาแล้ว ย่อมนึกหน่วงรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัส ย่อมนึกหน่วงรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัส ย่อมนึกหน่วงรูปอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาไว้ พึงเสียงทางหูแล้ว ... ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ... ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ... ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ย่อมนึกหน่วงธรรมารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัส ย่อมนึกหน่วงธรรมารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัส ย่อมนึกหน่วงธรรมารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาไว้ ความนึกหน่วงฝ่ายโสมนัส ๖ ฝ่ายโทมนัส

^{๑๔} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒/๖.

๖ ฝ่ายอุเบกขา ๖ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้ คำที่เรากล่าวไว้ว่า “ฟังทราบมโนปวิจาร์ ๑๘” นั้น เพราะอาศัยเหตุนี้ เราจึงกล่าวไว้^{๑๕}

การนี้กำหนดอารมณ์นี้ท่านเรียกว่า มโนปวิจาร์ เพราะนี้กำหนดอารมณ์ที่เสวยโดยนำมา ตริกตรอง ในอรรถกถาปัญจสุทธานี้ท่านหมายถึง ความตริกตรองแห่งใจตามอารมณ์ที่ได้เสวย ๑๘ อย่างนี้ ดังคำบาลีว่า มโนปวิจาราติ วิตถุกวิจารา. วิตถุกุปุปาทกถุหิ มโน อธิ มโนติ อธิปเปตัม นสฺส อุปวิจาราติ มโนปวิจารา. แปลว่า คำว่า มโนปวิจาร์ ได้แก่ วิตถกและวิจาร์ แท้จริง มโนที่ทำวิตถกให้เกิดขึ้น ท่านประสงค์ว่า มโน ในที่นี้ ชื่อว่ามโนปวิจาร์ เพราะมีการนี้กำหนด แห่งใจ^{๑๖} การนี้กำหนดอารมณ์นี้เป็นการนี้กำหนดในอารมณ์ ๑๘ อย่าง มีตาเป็นต้น

เวทนา ๓๖

เวทนาประเภทนี้ เป็นการขยายความจากเวทนา ๑๘ ดังพระพุทธดำรัสว่า เรากล่าว คำนี้ไว้ว่า “ฟังทราบสัตตบพ ๓๖” เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คือ โสมนัสอาศัย เรือน ๖ โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ โทมนัสอาศัยเรือน ๖ โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ อุเบกขา อาศัยเรือน ๖ อุเบกขา อาศัยเนกขัมมะ ๖ จากนั้นพระองค์ก็ทรงแสดงโสมนัส โทมนัสและอุเบกขา แต่ละอย่างเป็นลำดับไป กล่าวโดยสังเขปดังนี้

๑) โสมนัสอาศัยเรือน ๖ ประการ มีดังนี้

๑. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้พิจารณาเห็นการได้เฉพาะซึ่งรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ประกอบด้วยโลกามิส โดยเป็นของ อันตนได้เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงรูปที่ตนเคยได้มาก่อน อันล่วงลับ ดับ แปรผัน ไปแล้ว
๒. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้พิจารณาเห็นการได้เฉพาะซึ่งเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ...
๓. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้พิจารณาเห็นการได้เฉพาะซึ่งกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ...
๔. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้พิจารณาเห็นการได้เฉพาะซึ่งรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ...
๕. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้พิจารณาเห็นการได้เฉพาะซึ่งโผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้ง ทางกาย ...

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๙-๓๗๐.

^{๑๖} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๐๕/๑๙๐.

๖. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้พิจารณาเห็นการได้เฉพาะซึ่งธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ...^{๑๗}

๒) โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ ประการ มีดังนี้

๑. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่รูปทั้งหลายไม่เที่ยง เห็นความแปรผัน ความตายกำหนด และความดับตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า “รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา”
๒. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่เสียงทั้งหลาย...
๓. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่กลิ่นทั้งหลาย...
๔. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่รสทั้งหลาย...
๕. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่โณภูฏัพพะทั้งหลาย...
๖. โสมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่ธรรมารมณทั้งหลายไม่เที่ยง เห็นความแปรผัน ความตายกำหนด และความดับตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า “ธรรมารมณในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา”^{๑๘}

๓) โทมนัสอาศัยเรือน ๖ ประการ มีดังนี้

๑. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ ชวนให้รัก ประกอบด้วยโลกามิส โดยความเป็นของอันตนไม่ได้เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงรูปที่ตนไม่เคยได้มาก่อน อันล่วงลับดับ แปรผันไปแล้ว
๒. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ...
๓. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ...
๔. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ...
๕. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งโณภูฏัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย...
๖. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้เห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓-๓๐๔.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.

ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ประกอบด้วยโลกามิส โดยความเป็นของอันตนไม่ได้เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงธรรมารมณที่ตนไม่เคยได้มาก่อน อันล่วงลับ ดับ แปรผันไปแล้ว^{๑๙}

๔) โทมนัสอาศัยเนกขัมมะ ๖ ประการ มีดังนี้

๑. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่รูปทั้งหลายไม่เที่ยง เห็นความแปรผัน ความตายกำหนด และความดับตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า “รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา” แล้วตั้งความปรารถนาในอนุดตริวิโมกข์ว่า “ในกาลไร เราจักบรรลุอายุตนะ ๒ ที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุอยู่ในบัดนี้” เพราะความปรารถนาเป็นปัจจัย โทมนัสจึงเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ตั้งความปรารถนาในอนุดตริวิโมกข์
๒. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่เสียงทั้งหลาย...
๓. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่กลิ่นทั้งหลาย...
๔. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่รสทั้งหลาย...
๕. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่โณภูฏัพพะทั้งหลาย...
๖. โทมนัสเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ทราบความที่ธรรมารมณทั้งหลายไม่เที่ยง เห็นความแปรผัน ความตายกำหนด และความดับนั้นตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า “ธรรมารมณในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา” แล้วตั้งความปรารถนาในอนุดตริวิโมกข์ว่า “ในกาลไร เราจักบรรลุอายุตนะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุอยู่ในบัดนี้” เพราะความปรารถนาเป็นปัจจัย โทมนัสจึงเกิดขึ้นแก่เขาผู้ตั้งความปรารถนาในอนุดตริวิโมกข์^{๒๐}

๕) อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ ประการ มีดังนี้

๑. เพราะเห็นรูปทางตา อุเบกขาจึงเกิดขึ้นแก่ปุถุชน ผู้โง่เขลา งมงาย ผู้ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ผู้ไม่เห็นโทษ ไม่ได้ ดับ เป็นคนกิเลสหนา อุเบกขาเช่นนี้ยังล่วงพันรูปไม่ได้
๒. เพราะฟังเสียงทางหู ...
๓. เพราะดมกลิ่นทางจมูก ...

^{๑๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๗/๓๗๒-๓๗๓.

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๗/๓๗๓-๓๗๔.