



ศึกษาการละกามฉันทนิรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
A STUDY OF ABANDONMENT OF SENSUAL DESIRE HINDRANCE IN  
INSIGHT MEDITATION PRACTICE

พระครูสุวรรณกิจสุนทร (สมศักดิ์ จิตสีโล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘



## ศึกษาการละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระครูสุวรรณกิจสุนทร (สมศักดิ์ จิตสีโล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Abandonment of Sensual Desire Hindrance in  
Insight Meditation Practice**

**Phrakhru Suwankitsunthon (Somsak Thitasīlo)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassana Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “ศึกษาระยะกึ่งนันทิวรรณในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสุหิตย์ อากาศโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระราชโมลี, ดร.)

กรรมการ

(ดร.ณัฐพงษ์ มะลิซ้อน)

กรรมการ

(ดร.ชัยชาญ ศรีหามู)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชโมลี, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.ชัยชาญ ศรีหามู

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูสุวรรณกิจสุนทร)

- ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
 ผู้วิจัย : พระครูสุวรรณกิจสุนทร (สมศักดิ์ จิตสีโล)  
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)  
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์  
 : พระราชโมลี (มีชัย วีรปญโญ), ป.ธ. ๙, ร.ป.ม., บธ.ด. (บริหารธุรกิจ)  
 : ดร.ชัยชาญ ศรีทานู, ป.ธ. ๗, ศน.บ. M.A., Ph.D. (Indian Philosophy & Religion)  
 วันสำเร็จการศึกษา : ๒/มีนาคม/๒๕๕๘

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษากามฉันทนิเวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเพื่อศึกษาการละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องรวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

กามฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ เพลิดเพลินอยู่ในกามคุณ ๕ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต โดยองค์ธรรม คือ โลกเจตสิกเป็นมูลเหตุ กามฉันทนิเวรณเกิดขึ้นจากสาเหตุ คือ อโยนิโสมนสิการ เพราะขาดการพิจารณาอย่างแยบคาย ๆ เนื่องจากจัดเป็นปริยฐานกิเลสอันปิดกั้นจิตหรือห้ามจิตไม่ให้สงบเป็นสมาธิ เป็นอกุศลธรรมที่คอยก่ดทับจิต ปิดกั้นปัญญาไม่ให้เข้าถึงพระนิพพาน สภาวะธรรมของนิเวรณเป็นสิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นตามธรรมดาของเหตุปัจจัย สาเหตุของการเกิดกามฉันทนิเวรณมี ๒ ประการ คือ ๑) สุกขาจิต และ ๒) อโยนิโสมนสิการ กามฉันทนิเวรณมีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ต้องการความเจริญทางวิปัสสนาจึงควรละเสียเพื่อความเจริญทางวิปัสสนา

วิปัสสนาภาวนา คือวิธีการปฏิบัติสำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาสภาวะของความเป็นจริง เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมคือรูป-นาม จนเกิดปัญญาญาณถอนอภิชฌา (ความยินดี) และ โทมนัส (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) ละกิเลสได้ย่อมได้อานิสงส์คือผู้ปฏิบัติได้ บรรลุมรรค ผล และนิพพาน ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

การละกามฉันทนิเวรณ คือ การกำจัด การละขาด โดยละเหตุคือ อโยนิโสมนสิการ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๒ วิธี คือ ๑) อสุภารมณ คือการเอาใจใส่อารมณ์โดยความเป็นของไม่สวยไม่งาม และ ๒) โยนิโสมนสิการ คือทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ๖ อย่างคือ ๑) การถืออสุภานิमितเป็นอารมณ์ ๒) หมั่นเจริญอสุภภาวนาเนื่อง ๆ ๓) สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย ๔) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ๕) คบแต่กัลยาณมิตร และ ๖) สนทนากันแต่ธรรม แล้วจึงเจริญวิปัสสนาเพียรกำหนดรู้อยู่กับ รูป-นาม ปัจจุบัน มีสติตั้งมั่น รู้เห็นตามความเป็นจริงกับอารมณ์ปัจจุบัน เกิดญาณปัญญา บรรลุธรรม มรรค ผล และนิพพาน กามฉันทนิเวรณจะละได้อย่างเด็ดขาดด้วยอรรถตมมรรคเท่านั้น

**Thesis Title** : A Study of Abandonment of Sensual Desire Hindrance in Insight Meditation Practice

**Researcher** : Phrakhru Suwankitsunthon (Somsak Ṭhitasīlo)

**Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phra Ratchamoli (Mechai vīrapañño), Pali IX, M.A., D.B.A. (Business Administration)

: Dr. Chaichan Srihanoo, Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Indian Philosophy & Religion)

**Date of Graduation** : 2/March/2015

### **Abstract**

This thesis had three objectives; to study distraction and remorse hindrance in Theravada Buddhist scriptures, to study principle of insight meditation practice in Theravada Buddhist scriptures, and to study an abandonment of distraction and remorse hindrance in insight meditation practice. Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Sensual desire means things which blocks mind with five sensual pleasures. There also were other mental objects taking place with sensual desire; contact, impulse, greed (Lobha). Sensual desire hindrance having greed mental concomitants as its root was grouped in unwholesome consciousness. It blocked the mind from being peaceful and contemplating. There were two causes of sensual desire hindrance; 1) beautiful sign and 2) distracted attention. There was no benefit of sensual desire for insight practice hence meditators should abandon this hindrance for advance level of insight development.

Vipassana meditation was a mental practice for realization of four noble truths. It was a way to observe what is happening in order to realize truths by observing Nāma and Rūpa (Name and Form) as objects of insight knowledge until realizing as impermanent, unsatisfactory and non-self. For insight practice one must

follow principle of Mahasatipatthana consisting of four contemplations; bodily (Kāya), feeling (Vedanā), mental conditions (Citta) and Dhamma and observe true nature of reality until he sees changing, rise and fall of name and forms through various state of insight knowledge. Insight knowledge will destroy covetousness and a painful mental feeling leading a man to attain Magga (path), Phala (fruit) and Nibbana as best benefit.

The abandonment of sensual desire hindrance was to abandon the cause as well as supportive dhamma of sensual desire hindrance; 1) beautiful sign and 2) improper attention through cultivating six proper considerations; 1) Observing loathsomeness 2) Loathsomeness development 3) Five sense-faculties preventing 4) Moderation in eating 5) Having good friend and 6) Dhamma talks with insight development then contemplating on name and form at the present until realizing true nature of everything. This insight knowledge will uproot latent dispositions leading to Magga (path) fruit (Phala) and Nibbana which is final goal of Buddhism. Sensual desire hindrance can be completely uprooted when attaining the state of Arahattamagga or enlightenment path.

## กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่ พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายในทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน อีกทั้งกราบขอบพระคุณดร.พระภัททันตะ โอวาทาจารย์ ouchulajai สำนักมหาสิขาสนแยกตำ นครย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์ตลอดทั้งคณะพระวิปัสสนาจารย์จากเมียร์มาร์ ผู้บอกรรณฐานและสอบอารมณ์ ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ ขออนุโมทนากองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาในครั้งนี้

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจาก พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้ง ๒ ท่าน คือพระราชาโมลี, ดร. และ ดร.ชัยชาญ ศรีทานุ ประธานและกรรมการที่ปรึกษาที่ดูแลเอาใจใส่แนะนำให้คำปรึกษาเสนอข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อเนื้อหาวิทยานิพนธ์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภา โภกการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ เจริญพร ขอบคุณ รองศาสตราจารย์ เวทย์ บรรณกรกุล ผู้ให้ความรู้วิชาการ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลทางด้านเอกสารหนังสือ ในการทำวิทยานิพนธ์ให้ผ่านไปด้วยดี, นายภานุมาตร์ เนโส เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน ที่ช่วยดำเนินการเรื่องเอกสารคำร้องบัณฑิตวิทยาลัย แจ้งกำหนดการและระเบียบการต่าง ๆ ให้ทราบ ตลอดทั้งเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ห้องสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศที่กรุณาเอื้อเพื่อการสืบค้นข้อมูลทำให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเพื่อนนิสิตรุ่น ๙ ทุกรูปทุกคน ที่ช่วยเหลือเป็นกำลังใจตลอดมา

ขออนุโมทนาบุญกับครอบครัวสุขมนต์, ญาติธรรมทุก ๆ ท่านที่ได้ให้กำลังใจสนับสนุน ปัจจัย ๔ เป็นทุนในการศึกษาสาขาวิปัสสนาภาวนานี้ ด้วยอานิสงส์แห่งบุญกุศลในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอแนะนำสักการะต่อคุณ พระรัตนตรัย คุณบิดา มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้ จงเป็นปัจจัยแห่งมรรคผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญฯ

พระครูสุวรรณกิจสุนทร (สมศักดิ์ จิตสีโล (สุขมนต์)

วันที่ ๒ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา	๓
๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๖.๑ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๔
๑.๖.๒ เอกสารตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕
๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
<b>บทที่ ๒ กามฉันทนิเวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๐</b>
๒.๑ ความหมายของนิเวรณ	๑๐
๒.๒ ลักษณะของนิเวรณ	๑๓
๒.๒.๑ นิเวรณเป็นกองอกุศลธรรม	๑๓
๒.๒.๒ นิเวรณเป็นเครื่องกั้นทางกุศลธรรม	๑๔
๒.๒.๓ นิเวรณทำให้มีติดบอด	๑๕
๒.๒.๔ ลักษณะจิตที่ถูกนิเวรณเข้าครอบงำจิต	๑๕
๒.๓ สภาวะธรรมของนิเวรณ	๑๗
๒.๔ กามฉันทนิเวรณ	๑๙
๒.๕ สาเหตุการเกิดกามฉันทนิเวรณ	๒๒
๒.๕.๑ สุภินิมิต	๒๒
๒.๕.๒ อโยนิโสมนสิการ	๒๒

๒.๕.๓ สาเหตุการเกิดกามฉันทน์ตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาท	๒๔
๒.๖.โทษของกามฉันทน์วิวรรณ์	๒๖
๒.๗ สรุปท้ายบท	๒๗
<b>บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๒๙</b>
๓.๑ ที่มาและความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๒๙
๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๓๐
๓.๑.๒ ความหมายของคำว่า “ภาวนา”	๓๔
๓.๑.๓ ความหมายของคำว่า “วิปัสสนาภาวนา”	๓๗
๓.๒ องค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๓๙
๓.๓ ประเภทของการปฏิบัติในพุทธศาสนา	๔๒
๓.๓.๑ สมณะกรรมฐาน	๔๒
๓.๓.๒ วิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	๔๕
๓.๔ หลักการปฏิบัติในพุทธศาสนาเถรวาท	๔๕
๓.๕ วิธีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาภาวนา	๕๒
๓.๕.๑ วิธีการปฏิบัติตามหลักสมณะกรรมฐาน	๕๒
๓.๕.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๕๓
๓.๗ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๘
๓.๘ สรุปท้ายบท	๗๓
<b>บทที่ ๔ การละกามฉันทน์วิวรรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา</b>	<b>๗๔</b>
๔.๑ ความหมายของการละ	๗๔
๔.๒ การละและขจัดกามฉันทน์วิวรรณ์ด้วยไตรสิกขา	๗๖
๔.๒.๑ สาเหตุการเกิดกามฉันทน์วิวรรณ์	๗๙
๔.๒.๒ การละหรือการหยุดกามฉันทน์วิวรรณ์	๘๑
๔.๓ การละและธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทน์วิวรรณ์	๘๓
๔.๔ การละธรรมที่เป็นอาหารของกามฉันทน์วิวรรณ์	๙๖
๔.๕ การปฏิบัติเพื่อการละกามฉันทน์วิวรรณ์	๙๗
๔.๖ สรุปท้ายบท	๑๐๘
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๑๑</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๑
๕.๑.๑ กามฉันทะ	๑๑๑
๕.๑.๒ วิปัสสนาภาวนา	๑๑๒
๕.๑.๓ การละ	๑๑๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๕
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้	๑๑๕

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๑๕
บรรณานุกรม	๑๑๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๒๑

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

**พระไตรปิฎก:** วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ โดยใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีสักขัณธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘

- การใช้คำย่อชื่อคัมภีร์ขึ้นรองจากพระไตรปิฎก เช่น อรรถกถา ปกรณ์วิเสส ฎีกา ได้ทำแนวเดียวกับพระไตรปิฎก คือ โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๘/๒๖. หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์ ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๓๘ หน้า ๒๖

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๑. หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๑

การอธิบายอักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้ทำอักษรย่อเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์นี้เท่านั้น

### การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
๑-๒	วิ.มหา (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๘	วิ.ป. (ไทย)	= วินัยปิฎก	ปริวาร	(ภาษาไทย)

### การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
๙	ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขัณธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
	ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขนธวรรคปาติ (ภาษาบาลี)
	ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค (ภาษาไทย)

๑๘	ส.สฬา.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก.	อังคุดตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก.	อังคุดตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ติก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ฉก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.นวก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อิตติ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุดตกะ	(ภาษาไทย)
	ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก.	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ปฎิ	(บาลี)	=	สุดตปนตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)

**การอธิบายอักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)**

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์				
๓๓	อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๔	อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณีปกรณ์	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิมังค์	(ภาษาไทย)
๔๔	อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปฏิฐานปกรณ์	(ภาษาไทย)

**การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระวินัยปิฎก (บาลีและไทย)**

วิ.ม.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
---------	-------	---	-----------	---------------	----------------	-----------

**การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)**

เล่ม	คำย่อ	=	ชื่อคัมภีร์				
๑	ม.ม. อ.	(บาลี)	=	มุขฉิมนิกาย	ปปัญจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
๒๙	ส.สฬา.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	สฬายตนวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

**การอธิบายอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย**

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา	
๑๓	๒	๑		ที่.ม.อ. = (ไทย)	สุ่มคควลิตาสินี	มหาวรรคอรรถกถา

๑๗	๑	๑	ม.ม.อ. = (ไทย)	ปัญญาสุทธี	มูลปัญญาสกอรรถกถา
๓๓	๑	๒	ทุก.อ = (ไทย)	มโนภคปุรณี	ทุกนิบาตอรรถกถา
๓๕	๒		อง.จตุกก.อ. = (ไทย)	มโนภคปุรณี	จตุกกนิบาตอรรถกถา
๓๖	๓		อง.ปณจก.อ. = (ไทย)	มโนทปุรณี	ปัญญาจกนิบาตอรรถกถา
๓๗	๒		อง.สตุตท.อ. = (ไทย)	มโนทปุรณี	สตุตทกนิบาตอรรถกถา
๔๕	๑	๔	ขุ.อิติ.อ. = (ไทย)	ปรมัตถโชติกา	อิติวุตตกอรรถกถา
๖๕	๕	๑	ขุ.ม.อ. = (ไทย)	สัทธัมมปชโชติกา	มหานิทเทสอรรถกถา

**การอธิบายอรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย**

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๗๕	๑	๑		อภิ.สง.อ. = (ไทย)	ธัมมสังคณี อัญญาสาธินีอรรถกถา

**การอธิบายอักษรย่อฎีกาพระสุตตันตปิฎก**

ที.ม.ฎีกา	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	ลีนตลุปปกาสนี	สีลกขณธวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.อ.ฎีกา	(บาลี)	=	มชฌิมนิกาย	ลีนตลุปปาสินี	อุปริปัญญาสกฎีกา	(ภาษาบาลี)

**การอธิบายอักษรย่อปกรณ์วิเสส**

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๑	วิสุทธี (ไทย)	= วิสุทธีมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)
๒	วิสุทธี (บาลี)	= วิสุทธีมคคปกรณ์ (ภาษาบาลี)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กามฉันทนิเวรณ คือ ความพอใจติดใจ หลงใหล ใฝ่ฝันในกามโลกีย์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการศึกษา หลักธรรมคำสอนที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา ดังมีปรากฏในโอวาทปาติโมกข์ ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การบำเพ็ญกุศลให้ถึงพร้อมและพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสหลักการต่อไปอีกว่า การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ทางพระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองเพราะเป็นกิเลสจรรยา กิเลสจะทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้เราสร้างคุณงามความดี เป็นตัวที่ผูกมัดใจสัตว์ไม่ให้บรรลุคุณความดีได้ ในที่นี้หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้น หรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี เป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมได้ยาก หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติไปเลย กามฉันทนิเวรณ เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง หรืออาจจะกล่าวอีกว่า กิเลสเป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ เป็นการผูกมัดร้อยรัดตรึงสัตว์ทั้งหลายไว้กับความทุกข์ ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นออกจากทุกข์ได้กิเลสชนิดนี้ เรียกว่า นิเวรณธรรม หรืออาจจะเรียกว่า นิเวรณธรรมารมณ หรือ นิเวรณ

กามฉันทนิเวรณ เป็นหนึ่งใน นิเวรณ ๕ คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี<sup>๑</sup> ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อทำสมาธิ ถ้านิเวรณตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัวเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย และยังไม่เป็นตัวขวางกั้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วย และยังเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาภาวนาอีกด้วย เพราะวิปัสสนาภาวนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะขณะนั้นอะไรจะเกิดขึ้น ก็เป็นสภาวะ ธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ของจิตเช่นกัน นิเวรณจัดอยู่ในหมวดธรรมารมณ ในงานวิจัยนี้จะขอกกล่าวถึง กามฉันทนิเวรณ (ความพอใจติดใจ หลงใหลใฝ่ฝันในกามโลกีย์ ทั้งปวงดุจคนหลับอยู่) กามฉันทนิเวรณ นี้จัดว่าเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็น ปหัตตัพพธรรม เป็นกิเลสที่ต้องกำหนดละตราบไต่ที่รากเหง้าของกิเลสยังไม่ถูกเพิกถอน นิเวรณก็จะทำหน้าที่ของนิเวรณอย่างเที่ยงตรงที่สุด เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความแสบคาย (โยนิโสมนสิการ) ในการกำกับรู้ ควบคุมอำนาจ หรืออิทธิพลอยู่ นิเวรณเหล่านี้ก็จะไม่ใช่เครื่องกั้นสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอีกต่อไป เพราะนิเวรณเป็นสภาวะธรรม หรืออารมณ์ทางใจเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้รูป และนามให้เหมือนการพิจารณาใน รูป เวทนา และจิต

การละ หรือระงับกามฉันทนิเวรณ สามารถระงับได้ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน ซึ่งการปหาน (การละ) มี ๕ อย่าง ได้แก่ วิกขัมภนปหาน (เป็นการละกิเลสที่ข่มไว้) ตทังคปหาน (เป็นการละกิเลสให้สงบระงับไปชั่วคราว) สุมจเฉทปหาน (เป็นการละกิเลสอย่างเด็ดขาด) เช่น การเจริญกายคตา

<sup>๑</sup> อภ.ฉก. (ไทย) ๑๔/๕๒/๕๑.

สติ ปฏิปัสสัทธิปะทาน (เป็นการละด้วยการสงบระงับ) และนิสสรณปะทาน (เป็นการละด้วยการสลัดออกไป) และการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็น การปฏิบัติธรรม โดยการตั้งสติกำหนดรู้ไว้ในฐานทั้ง ๔ ฐาน เพื่อที่จะละนิรวณธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการ กำหนดรู้ในนิรวณนั้น ๆ ตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันอารมณ์ เพราะ ธรรมชาติของจิต จะรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหกเพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ๆ ใน สภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุเข้าถึงปัญญาแห่งวิถิจิต เพื่อการดำรงชีวิต และ เข้าถึงอมตรส ซึ่งเป็นปัญญาอันเกิดจากการภาวนาที่ละเอียดจนเข้าถึง มรรค ผล และนิพพาน ต่อไป

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น การรับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความรู้สึก หรือเวทนาที่เกิดขึ้นมานั้น ย่อมปรากฏเป็นอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อรู้สึกว่าจะสุขก็ทำให้เกิดความยินดี พอใจ ชื่นชอบ คล้อยตาม ติดใจ อยากรได้ ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ก็ไม่ชอบใจ อึดอัด และขัดใจ อยากรเลี่ยงหนี ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ก็เพลิน ๆ เรื่อย ๆ ไป อาการอย่างนี้จะเกิดขึ้นโดยที่เราไม่ต้องใช้ความคิด แต่เกิดขึ้นตามกระบวนการของการรับรู้แต่ ความคิดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนือง ที่จะทำให้อารมณ์เหล่านั้นจะเป็นไปเพื่อความยึดติด หรือสักแต่ว่ารับรู้ บุคคลส่วนใหญ่ที่มีความคิดไม่แยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จึงมักปล่อยให้อารมณ์ที่ทำให้ชอบใจ พอใจ มาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความยึดติด เกิดความใคร่ปรารถนา และแสวงหาให้ได้มาเสมอ ๆ กลายเป็น ความอยาก ไขว่คว้าเพื่อให้ได้เสพอารมณ์นั้น ๆ ก็เกิดกามฉันทนิรวณขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา ซึ่งความยินดีพอใจในสภาวะธรรม หรือสภาวะอารมณ์ และสิ่งที่จิตรับรู้ในขณะที่นั้นผู้ปฏิบัติจึงขาด การกำหนดรู้ (โยนิโสมนสิการ) ต่ออารมณ์ หรือสภาวะธรรมนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้สภาวะธรรม นั้นด้วย สติ สัมผัสัญญะ และจะต้องกำหนดรู้ ในปัจจุบันอารมณ์ที่มีปรากฏในจิตของผู้ปฏิบัติ ให้ทัน และตรงกับความเป็นจริงของสภาวะธรรมนั้น ๆ ว่ามีอะไรบ้างเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น แล้วดำรงอยู่ได้ด้วย ธรรมอะไร มีอะไรเป็นอาหาร มีโทษอย่างไร เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะมีวิธีการละ หรือปะทาน อย่างไร และจะละด้วยธรรมอะไร

สรุปว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนาที่ทำให้ผู้ปฏิบัติติดอยู่กับสิ่งที่ตนเองพอใจ และวิ่งไปตาม กิเลสที่ตนเองเคยเสพคุ้นมา จึงทำให้เกิดกามฉันทะเพิ่มมากขึ้น คือสังคัมปัจจุบัน ชอบปฏิบัติแบบ สบาย ๆ ติดอยู่กับความสุขมองหาแต่สิ่งที่ตนเองไม่มี ยังติดในกามสุข นิ่งสมาธิ หวังประโยชน์ ขอให้ ตัวเองสบายอยากได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ มีความเห็นต่างจากผู้อื่น จนลืมสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติอยู่นั้น ผู้ ปฏิบัติจะละตัวตนให้ได้ก็ คือต้องมีสติ กำหนดรู้กับสภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ ถ้าไม่กำหนดก็จะทำให้ หลงไปกับ กิเลสที่เกิดขึ้น และมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทำให้ไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ แต่ถ้าละกาม ฉันทะได้แล้วการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะสามารถทำให้เข้าถึง มรรค ผล จนเข้าถึงธรรมที่องค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงชี้แนวทางการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้จริง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมี ความสนใจจะศึกษาวิธีการละกามฉันทนิรวณตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาการ เจริญวิปัสสนาภาวนาซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย



- ๑.๒ ๑ เพื่อศึกษากามฉันทนิเวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

### ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ กามฉันทนิเวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

### ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) ที่มุ่งศึกษากระบวนการแสวงหาความรู้ในทางพระพุทธศาสนา โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลักซึ่งได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากามฉันทนิเวรณ และวิธีการละกามฉันทนิเวรณในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น อีกทั้งยังค้นคว้าจากงานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ **ขอบเขตด้านการศึกษา** คือ นิเวรณ ๕ เฉพาะกามฉันทนิเวรณ และ วิธีการละกามฉันทนิเวรณในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งอาจมีข้อความเนื้อหา ที่สนับสนุนถึงกัน โดยมุ่งเน้นที่ความเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **นิเวรณ** หรือ นิเวรณธรรม หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือ อกุศลธรรมที่กีดกั้นจิต ปิดกั้นปัญญา เพราะถูกนิเวรณ ๕ รังรัดไว้ ญาณทัสสนะพิเศษที่สามารถกระทำความ เป็นพระอรหันต์ให้ได้ยิ่งไปกว่ามนุษย์ธรรม

๑.๕.๒ **กามฉันทะ** หมายถึง ปริยภูฐานกิเลส กิเลสที่เป็นเครื่องครอบงำภายในจิต คือ อวิชชา กิเลสจึงไหลไปสู่ภายนอก คือ ความกำหนัด กิริยาที่กำหนัด ความกำหนัดนัก ความเพ่งเล็ง อกุศลมูลคือ โลภะ

๑.๕.๓ **วัตถุกาม** หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งเป็นสิ่งภายนอก และวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

๑.๕.๔ **กิเลสกาม** หมายถึง ความพอใจ ความกำหนัด ความดำริ ความใคร่ และความเพติดเพลิน ความเสน่ห์ในกาม คือความใคร่ในกาม ความหลงในกามทั้งหลาย

๑.๕.๕ **การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา** หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้ง เห็น

แจ้ง ตามความเป็นจริง

**๑.๕.๖ ปทาน** หมายถึง การละตัณหา การกำจัดกิเลส กำจัดบาปอกุศลกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นการปฏิบัติขัดเกลากิเลสออกไป จากจิตใจของบุคคลให้พ้นทุกข์

**๑.๕.๗ อายตนะภายใน-ภายนอก** อายตนะภายใน คือ เครื่องต่อภายใน หรือเครื่องรับรู้ อายตนะภายนอก หรืออารมณ์ คือ สิ่งที่มาเชื่อมต่อ หรือเชื่อมโยงกับอายตนะภายใน

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม หนังสือ เอกสารวิชาการ และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาเรื่องนิเวศน์และการละกามฉันทนิเวศน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังต่อไปนี้

### ๑.๖.๑ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

**๑) คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก** อธิบายว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดี่ยว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน<sup>๒</sup> เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ พิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายอยู่ด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส

**๒) คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค** อธิบายว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวศน์ ๕ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เมื่อกามฉันทะ (พอใจในกามคุณ) ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่”<sup>๓</sup> การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดซึ่งเหตุหนึ่ง

**๓) คัมภีร์อรรถกถา** แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า รุระนี้ คือ การเริ่มตั้งความเสื่อมและความสิ้นไปในอรรถภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอันเงียบสงัด เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถือเอาพระอรหันต์ไว้ได้<sup>๔</sup> คือวิปัสสนารุระ

**๔) คัมภีร์ฎีกา** แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตตาริ สติปัฏฐานานิ” แต่ตรัสเป็น “จตตาริ สติปัฏฐานา” เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย ที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

**๕) ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค** พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนา

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

<sup>๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๖๑.

ภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ใน ชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็น ชั้นธ आयตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจสุมุบบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น

### ๑.๖.๒ เอกสารตำราวิชาการทางพุทธศาสนาเถรวาท

๑) **พระโสภณมหาเถระ** (มหาสีสยาตอ) กล่าวไว้ใน หนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน” พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธसारากวีวงศ์ แปล และเรียบเรียงได้กล่าวถึง “กามฉันทะ” ว่า พระพุทธเจ้าทรงอธิบายความไว้ใน สังยุตตนิกาย กายสูตร ว่า กามฉันทะเป็นความเศร้าหมองแห่งจิต เป็นเหตุให้จิตเศร้าหมอง ไม่อ่อน ไม่เหมาะแก่การใช้งาน ไม่ผูกผ่อง ฟุ้งซ่าน ไม่ตั้งมั่น เพื่อความสิ้นอาสวะ<sup>๔</sup>

๒) **พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ พุทธธรรมว่า ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบ ว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติ กำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของมัน ๑ เวทนาคือความรู้สึก สุขทุกข์ต่าง ๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรอง ๑ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง จิตทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม<sup>๕</sup>

๓) **พระบัณฑิตากวีวงศ์ กัมมัญฐานาจริยะ** แสดงหลักการปฏิบัติแบบพอง-ยุบไว้ใน หนังสือ In This Very Life ว่า การเจริญกรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวาร ทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างไรก็ตาม แม้จะพากเพียรกำหนดสักเท่าใด ย่อมไม่มีใครที่จะสามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบของท้องได้อย่างสมบูรณ์ตลอดไป จะมีอารมณ์อื่นเกิดแทรกขึ้น และปรากฏเด่นชัดกว่า ขอบเขตของการภาวนาจะครอบคลุมการกระทบผัสสะทางกายและใจทั้งหมด ทั้งการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางกาย และสิ่งที่รู้สึกได้ด้วยใจ เช่น มโนภาพ หรือความนึกคิดต่าง ๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราควรระลึกไว้โดยทันที และใช้คำบริกรรมเป็น เครื่องช่วยให้รู้ตัวตามอาการนั้น ๆ<sup>๖</sup>

๔) **พระครูเกษมธรรมทัต** (สุรศักดิ์ เขมรวิสี) กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” ว่า “กามฉันทนิเวรณฺ์ หมายถึง ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์ กามคุณอารมณ์เป็นตัวอารมณ์ แต่ตัวที่เข้าไปยินดีติดใจเป็นตัวกามฉันทนิเวรณฺ์ นักปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปเกิดกามฉันทะขึ้นมา ต้องมีสติรู้เท่าทัน แล้วกำหนดรู้สภาวะของกามฉันทะนั้น มันก็จะสงบตัวลง ฉะนั้นกามฉันทะไม่ได้หมายถึงในเรื่องของกาม ในเรื่องของเพศอย่างเดียว ความพอใจติดใจในรูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม นั่นก็เป็น

<sup>๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาภูมิ**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘.

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑๒.

<sup>๖</sup> พระบัณฑิตากวีวงศ์, **In This Very Life** รู้แจ้งในชาตินี้, พิมพ์ครั้งที่ ๗, แปลโดย พระคันธसारากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘-๙.

กามฉันทะ” เช่น ผู้ปฏิบัติรับประทานอาหารมีรสอร่อย เป็นต้น

### ๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาสภาวะเกิดขึ้นของนิรวณในวัมมิกสูตร” พบว่า นิรวณ ๕ จัดเป็นฝ่ายอกุศลเจตสิก คือ ความไม่ดีที่เกิดขึ้น กับจิต ปกคลุมจิตไม่ให้บรรลุความดี เพราะอรรถว่ากันกันบังปิดไว้ซึ่งจิตอันเป็นเหตุกิดกันปัญญาความคิดมิให้ดำเนินไปโดยสะดวก เป็นการตรวนหนทางที่จะทำให้สำเร็จผลอันดี ดังนั้นจึงต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเจริญได้เกิดความคล่องแคล่วหรือชำนาญแล้ว ก็จะสามารถละนิรวณ ๕ ได้ เพราะนิรวณเป็นเพียงรูปกับนาม และปัจจัยที่สำคัญในการกำจัดนิรวณ คือ สติ เพราะหากไม่ได้รับรู้กำลังนิรวณที่เกิดขึ้น ก็แทบไม่สามารถทำอะไรได้เลย ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันหรือขจัด หน้าที่ในการมีสติ จึงเป็นแก่นสารที่สำคัญในการใช้พิจารณานิรวณทุกตัว<sup>๙</sup>

๒) พระมหาสมพงษ์ ภัททจาโร (ปัตถามา) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์นิรวณ ๕ อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” พบว่า นิรวณเป็นสภาวะที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นสภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมอง นิยมเรียกว่า ปริยัญฐานกิเลส คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้เป็นปัญญาญาณ วิปัสสนา มรรค ผล บุคคลที่ถูกครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นไม่อาจบรรลุสมาธิ และปัญญา<sup>๑๐</sup>

๓) พระมหาวรรณรัตน์ ชุตติปัญญา (ร่มไผรงาม) ได้ศึกษา เรื่อง “การศึกษาโยนิโสมนสิการเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า โยนิโสมนสิการเป็นการ ทำในใจโดยแยบคาย การใส่ใจโดยตลอด การพิจารณาโดยถ่องแท้ การเรียกชื่ออาการ กิริยา และความรู้สึกขณะปัจจุบันหรือการกำหนดรู้รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นให้ตรงตามสภาวะลักษณะ กิจจะ (รสะ) ปัจจุบันฐานและปทัฏฐาน หรือ การคิดไตร่ตรองธรรมของพระพุทธองค์อย่างถูกวิธี ถูกทาง ถูกเหตุ ถูกผลเหมาะสมกับสถานการณ์ในบริบทต่าง ๆ ตั้งแต่การรับข้อธรรมเข้าสู่การพิจารณาไตร่ตรองเพื่อนำไปใช้จนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้<sup>๑๑</sup>

๔) พระมหาวิรวงศ์ ปญญาวุฑฺโฒ (โกยรัมย์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ในปาสราสีสูตร” พบว่า มีหลักธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภูมิหลาย

<sup>๙</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๔.

<sup>๑๐</sup> พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน) “การศึกษาสภาวะเกิดขึ้นของนิรวณในวัมมิกสูตร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

<sup>๑๑</sup> พระมหาสมพงษ์ ภัททจาโร (ปัตถามา) “ศึกษาวิเคราะห์นิรวณ ๕ อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๔.

<sup>๑๒</sup> พระมหาวรรณรัตน์ ชุตติปัญญา, “การศึกษาโยนิโสมนสิการเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๐.

หมวด และเป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่การนำไปสงเคราะห์เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาเพื่อละแกมคุณ ๕ พบข้อธรรมที่สำคัญยิ่ง ในการที่จะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติสมณะวิปัสสนา ย่อมที่จะให้ผล คือผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากแกมคุณ ๕ มี รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสสะ ผู้ที่จะหลุดพ้นจากแกมคุณได้ต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักของสมณะวิปัสสนาโดยมีมรรคมืองค์ ๘ เป็นทางปฏิบัติจึงจะละแกมคุณ การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔<sup>๑๑</sup>

**๕) นายศรีสด แสงสว่าง** ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” พบว่า ในนิวรรณ์วรรค ปฐมกุสลสูตรว่าด้วย “ธรรมที่เป็นกุศลมีความไม่ประมาทเป็นมูล” ทุติยกุสลสูตรว่าด้วย “ธรรมที่เป็นกุศลมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล” อุปกิเลสสูตรว่าด้วย “อุปกิเลสของทอง, อุปกิเลสของจิต, โพชฌงค์ ๗ ไม่เป็นอุปกิเลสของจิต” อโยนิโสสูตรว่าด้วย “มนสิการไม่แยบคาย นิวรรณ์ ๕ จึงเกิด” โยนิโสสูตรว่าด้วย “มนสิการโดยแยบคายย่อมเกิดโพชฌงค์” วุฑฒิสูตรว่าด้วย “โพชฌงค์เป็นไปเพื่อความเจริญ” อวารณานิวรรณสูตรว่าด้วย “ธรรมเป็นอุปกิเลสของจิต ๕ และธรรมไม่เป็นอุปกิเลสของจิต ๗” นิวรรณาวารณสูตรว่าด้วย “นิวรรณ์ ๕ โพชฌงค์ ๗” รุกขสูตรว่าด้วย “ธรรมเป็นเครื่องกั้น ๕ อย่าง และธรรมไม่เป็นเครื่องกั้น ๗ อย่าง” นิวรรณสูตรว่าด้วย “นิวรรณ์ทำให้มืดโพชฌงค์ทำให้สว่าง”<sup>๑๒</sup>

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า งานวิจัยที่นักวิจัยได้ทำมาทั้งหมด มีให้ศึกษาในหลายประเด็น ที่เกี่ยวกับ กามฉันทนิวรรณ์ ในหลายพระสูตร และในหลายหัวข้อธรรม จากประเด็นทั้งหมด พบว่ายังไม่มีใครทำงานวิจัยเกี่ยวกับการละแกมฉันทนิวรรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ ใช้วิธีการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีขั้นตอน ดังนี้

**๑.๗.๑ ศึกษาเนื้อหา** กามฉันทนิวรรณ์ในสมณะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย และภาษาบาลี อรรถกถาฉบับภาษาไทย และภาษาบาลี ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

**๑.๗.๒ นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาเรียบเรียง** บรรยายเชิงพรรณนา และตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ

**๑.๗.๓ นำข้อมูลมาอธิบาย** กามฉันทนิวรรณ์ และการละแกมฉันทนิวรรณ์ในการการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้ว ปรับปรุง และเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนาซึ่งเป็นประโยชน์ และผู้วิจัยจะได้ศึกษาต่อไป

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

<sup>๑๑</sup> พระมหาวิรวงศ์ ปณณวฑฺฒโธ (โกธรมย์) “ศึกษาหลักปฏิบัติเพื่อละแกมคุณ ๕ ในปาสราสิสูตร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

<sup>๑๒</sup> นายศรีสด แสงสว่าง “ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓.

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบเรื่องกามฉันทนิเวศในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบเรื่องการละกามฉันทนิเวศในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## บทที่ ๒

### กามฉันทนิเวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

กามฉันทนิเวรณ เป็นต้นเหตุสำคัญลำดับแรกของการปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้จิตสงบในระดับสมาธิและยังก่อให้เกิดตัณหา ความอยากที่มีอยู่ในใจ เมื่อความอยากได้คอยครอบงำและยังบงการชีวิตของมนุษย์ทั่วไป ซึ่งมักไม่มีความพอใจก็เพราะว่าสิ่งที่มีอยู่แล้วยังไม่ดีพอ และต้องดิ้นรนแสวงหาเพื่อที่จะเห็นรูปที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ กินอาหารที่อร่อยกว่าเดิม มีคูครองที่ดี หาประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจอยู่ตลอดเวลา ความคิดเหล่านี้ได้วนเวียนอยู่ในใจ แต่สิ่งที่สนองความอยากไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นปัญหาที่มีอยู่ที่ความรู้สึกว่ายังไม่พอ ซึ่งก็เกิดจากความเชื่อว่า ถ้าเราได้ทุกสิ่งทุกอย่างมาแล้วเราจะมีความสุข ปัญหาของการแสวงหาความสุข และความสงบอย่างถาวรจากกามฉันทนิเวรณ ทำให้จิตไขว่หาความสุข ซึ่งอยู่ในอนาคต และนึกถึงสิ่งที่ชอบใจยินดีในอดีตไม่ยอมรับรู้กับปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ ในบทนี้มีหัวข้อที่น่าสนใจ ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของนิเวรณ
- ๒.๒ ลักษณะของนิเวรณ
- ๒.๓ สภาวะธรรมของนิเวรณ
- ๒.๔ กามฉันทนิเวรณ
- ๒.๕ สาเหตุการเกิดกามฉันทนิเวรณ
- ๒.๖ โทษของกามฉันทนิเวรณ
- ๒.๗ สรุปร้อยยบ

#### ๒.๑ ความหมายของนิเวรณ

นิเวรณจัดเป็นธรรมารมณ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะต้องเจอกับอารมณ์ของ นิเวรณ ซึ่งเป็นสภาวะธรรม หรือกิเลสที่ปิดกั้นจิต หรือขัดขวางจิตไม่ให้ทำ ความดี หรือเป็นธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ขัดขวางการปฏิบัติไม่ให้พัฒนาเป็นภัยต่อการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ทำให้ปัญญาไม่เห็นแจ้งในความเป็นจริงทำให้ไม่เกิด ญาณปัญญา ที่รู้แจ้งใน มรรค ผล นิพพาน

#### ความหมายของ “นิเวรณ”

ตามหลักสัททนต์ นิเวรณ ตามหลักของสัททนต์เป็นคำภาษาไทย นิเวรณ มี ๕ ประการ  
ปญจ ศัพท์เดิมเป็น ปญจ ศัพท์ (ลง สี ปฐมาวิภัตติ ฝ่ายพหูพจน์ ลง โย ลบ โย สำเร็จ รูป เป็น ปญจ เป็นศัพท์สังขยา ชนิดคุณนามเป็นได้ ๓ ลิงค์<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. บาลีไวยากรณ์วชิราภคภาคที่ ๒ นามและอักษรรูปศัพท์หลักสูตรปริยัติธรรมตรี. (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐.

นิเวศนิทาน ศัพท์เดิมเป็น นิเวศ ศัพท์ ( ลง สี ปฐมาวินัยติ ฝ่ายพหูพจน์ เอา อ กับที่สุด แห่งการันต์ (นิเวศ) กับ โย เป็น อาณิ สำเร็จเป็น นิเวศนิทาน ตามแบบ กุล ศัพท์ในนปงสกลิงค์

ตามหลักของอรรถนิย นิเวศ เป็นคำภาษาไทย หมายถึง ธรรมที่ก่อกันกุศลจิตที่จะเกิดขึ้น ด้วยอำนาจแห่งฌานเป็นต้นคือไม่ให้กุศลจิตนั้นเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนั้น ชื่อว่า นิเวศ เพราะอรรถว่า ปิดกั้นปัญญาจักขุ<sup>๒</sup> ชื่อว่า นิเวศ เพราะอรรถว่า ปิดกั้น อรูปธรรมมีกามฉันทนิเวศเป็นต้น<sup>๓</sup>

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ สนฺตํ วา อชฺชตตํ กามจฺจนทํ อตฺถิ เม อชฺชตตํ กามจฺจนทโหติ ปชานาติ.อสฺนตํ วา อชฺชตตํ กามจฺจนทํ นตฺถิ เม อชฺชตตํ กามจฺจนทโหติ ปชานาติ ยถา จ อฺนุปฺปนฺนสส กามจฺจนทสฺส อฺปฺปาโท โหติ, ตลฺยจ ปชานาติ. ยถา จ อฺปฺปนฺนสส กามจฺจนทสฺส ปหฺนํ โหติ, ตลฺยจ ปชานาติ. ยถา จ ปหฺนํสส กามจฺจนทสฺส อายตี อฺนุปฺปาโท โหติ, ตลฺยจ ปชานาติ”<sup>๔</sup>.

“เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อนึ่งความดีพอใจกามที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นความยินดีพอใจในกามที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น กามฉันทนิเวศ คือความไม่พอใจ หงุดหงิด ชุ่นเคืองคิดประทุษร้าย ปองร้าย จิตที่ถูกนิเวศนี้”

ความหมายของ นิเวศในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เช่น พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ,พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ,พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฎิสัมภิทามวรรค , พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ,พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์

๑) “เครื่องห่วงเหนี่ยวบ้าง เครื่องก่อกันบ้าง เครื่องรัดรั้งบ้าง เครื่องตรึงตราบ้าง ”<sup>๕</sup>

๒) “นิเวศ ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมองจิต<sup>๖</sup> ทอนปัญญา สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา เป็นธรรมที่ควรละ”<sup>๗</sup>

๓) “นิเวศเป็นธรรมเครื่องนำออกของพระอริยเจ้าเพื่อความสำเร็จของโสฬสญาณ”<sup>๘</sup>

๕) “ธรรมที่ชื่อว่า นิเวศ เพราะก่อกันกุศลจิตที่จะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งฌาน เป็นต้นคือ ไม่ให้กุศลจิตนั้นเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนั้น เพราะว่าปิดกั้นปัญญาจักขุ ปิดกั้นอรูปธรรม มีกามฉันทนิเวศเป็นต้น”<sup>๙</sup>

<sup>๒</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๗/๒/๔๒๒/๑๔๓.

<sup>๓</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๑/๒/๗๗๙/๔๕๘.

<sup>๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), **มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์), หน้า ๒๘๓.

<sup>๕</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๕๔๘/๒๔๐.

<sup>๖</sup> อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๓/๒๗.

<sup>๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๗๓/๕๒., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๑., ๓๐๑.

<sup>๘</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๔/๑๕๓.

<sup>๙</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๕๘/๒๙๖.



๖) “นิวรรณ์ ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”<sup>๑๐</sup>

๗) “นิวรรณ์ ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมองจิต<sup>๑๑</sup> ทอนปัญญา สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นธรรมที่ควรละ”<sup>๑๒</sup>

๘) “นิวรรณ์ ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”<sup>๑๓</sup>

พระพุทธโฆสจารย์ ระบุว่า “ธรรมทั้งหลาย ๕ มีกามฉันทะ ท่านเรียกว่า นิวรรณ์ โดยความหมายว่า กัด กั้น ปิดบังจิตไว้”<sup>๑๔</sup>

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ระบุว่า “นิวรรณ์ คือเครื่องขวางกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่เชื่องซึม) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรอนใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ซึ่งเป็นเครื่องกั้นกุศลไม่ให้มีอยู่ในจิตของบุคคลที่กำลังปฏิบัติ เหมือนน้ำไหลผ่านผ้ากรองออกไปเปรียบได้กับคุณความดีที่ปวงย่อมไหลออกไปจากใจ”<sup>๑๕</sup>

สรุปว่า นิวรรณ์ เป็นสภาวะธรรม เป็นกิเลสอันปิดกั้นจิตหรือห้ามจิตไม่ให้ทำความดี เป็นธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นเหมือนคนตาบอด ไม่รู้เรื่องอะไรเลยไม่มีปัญญา เป็นเครื่องนำออกของพระอริยเจ้า เช่น การเข้าถึง สมาธิ ญาณ มรรค ผล นิพพานเป็นอกุศลธรรมที่คอยกีดกั้นจิต ปิดกั้นปัญญา ไม่ให้เข้าถึงพระนิพพาน มี ๕ อย่าง ได้แก่ กามฉันทะ (พอใจในกามคุณ) พยาบาท (แค้นเคืองคิดร้ายเขา) ถีนมิทธะ (หดหู่ซึมเซา) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ฟุ้งซ่านรำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ลังเลสงสัย)

## ๒.๒ ลักษณะของนิวรรณ์

นิวรรณ์เป็นอุปสรรคต่อการฝึกอบรมวิปัสสนาภาวนา เพราะจิตที่ถูกครอบงำด้วยนิวรรณ์ ไม่สามารถที่ตั้งมั่นด้วยสมาธิได้ นิวรรณ์จึงจัดได้ว่าเป็นศัตรูอันร้ายกาจของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นิวรรณ์เปรียบเหมือนผ้ากรองน้ำ<sup>๑๖</sup> หรือกระบอกกรองน้ำ<sup>๑๗</sup> นิวรรณ์จึงจัดได้ว่าเป็นอกุศลธรรมที่คอยปิด

<sup>๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๙/๑๔๙., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๒๑/๑๕๓.

<sup>๑๑</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๓/๒๗.

<sup>๑๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๗๓/๕๒., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๑., ๓๐๑.

<sup>๑๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๙/๑๔๙., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๒๑/๑๕๓.

<sup>๑๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ ระบุว่า, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพชร จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๕๔.

<sup>๑๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ระบุว่า, **วิมมิกสูตร : ปริศนาแห่งจอมปลวก**, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ พระคณิสสรวิภาวดี (ป.ธ.๙, พธ.ด., ธรรมาจารย์), แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, พ.ศ.๒๕๕๘), หน้า ๑๕๙.

<sup>๑๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ระบุว่า, **วิมมิกสูตร : ปริศนาแห่งจอมปลวก**, หน้า ๑๕๘.

กัน เป็นเครื่องขวางกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม หรือในคุณธรรมต่อการบรรลุธรรมในพระสูตรได้ กล่าวถึงลักษณะนิรณันไว้ ดังนี้

### ๒.๒.๑ นิรณันเป็นกองอกุศลธรรม

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองอกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงนิรณัน (ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการ เพราะกองอกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือ นิรณัน ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทนิรณัน พยาบาทนิรณัน ถีนมิตถนิรณัน อุทัจจกุกกุจจะนิรณัน และวิจิกิจฉานิรณัน”<sup>๑๘</sup> อกุศล คือความชั่ว และสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความชั่ว<sup>๑๙</sup> ไม่ฉลาด สภาวะที่เป็นปฏิกิริยาหรือตรงกันข้ามกับอกุศล บาป ชั่ว ความชั่ว กรรมชั่ว<sup>๒๐</sup> หรือมูลเหตุแห่งการทำความชั่ว ก็คือ อกุศลมูล ๓ ได้แก่ (๑) โลภะ ความโลภอยากได้ (๒) โทสะ ความคิดประทุษร้ายผู้อื่น (๓) โมหะ ความหลงมัวเมาไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง<sup>๒๑</sup>

เมื่อนิรณันเป็นกองอกุศลดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงวิเคราะห์ได้ว่า กามฉันทะ ความพึงพอใจ ยินดีในกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) จัดว่าเป็นโลภะ พยาบาท ความคิดร้าย อาฆาต ปรองร้าย จัดเป็นโทสะ ถีนมิตถะ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยทั้ง ๓ อย่างนี้ จัดเป็นโมหะ จึงเรียกว่า นิรณันเป็นกองของอกุศล

### ๒.๒.๒ นิรณันเป็นเครื่องกั้นทางกุศลธรรม

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิรณันเครื่องกั้น ๕ ประการนี้เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา นิรณันเครื่องกั้น ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตถะ อุทัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา”<sup>๒๒</sup> กุศลธรรม คือธรรมที่เป็นกุศล ธรรมที่เป็นฝ่ายกุศล ธรรมที่ดี ธรรมฝ่ายดี<sup>๒๓</sup> กรรมดีที่เกิดจากกุศลมูล ๓ คือ (๑) อโลภะ ความไม่โลภ (๒) อโทสะ ความไม่ประทุษร้ายต่อผู้อื่น (๓) อโมหะ ความไม่หลงมัวเมา<sup>๒๔</sup> การกระทำที่เกิดขึ้นจากกุศลเจตนา หรือเจตนาที่ดี ได้แก่ การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เป็นต้น ประพฤติกรรมบถ ๑๐ หรือสุจริต ๓ เช่น

<sup>๑๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) รจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์งานออกมธุระราชทานเพลิงศพ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, ธัมมาจริยะ อัครมหาภิรมย์ภูมิกานาจริยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๖.

<sup>๑๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๑/๒๑๖.

<sup>๑๙</sup> สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ (Practice of Meditation)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๘.

<sup>๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗๑.

<sup>๒๑</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยวงค์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓๐.

<sup>๒๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๙/๒๑๙.

<sup>๒๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑)**, หน้า ๒๗.

<sup>๒๔</sup> อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๔๔๕/๑๓๑.

คิดจะช่วยเหลือผู้ประสพทุกข์ภัยเป็นมโนกรรมฝ่ายกุศล ออกปากพูดชวนเพื่อบริจาคทรัพย์เป็น  
 วจีกรรมฝ่ายกุศล บริจาคทรัพย์ช่วยเหลือด้วยตนเองเป็นกุศลฝ่ายกรรมดี เป็นต้น<sup>๒๕</sup>

เมื่อนิเวศน์เป็นฝ่ายอกุศลครอบงำ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมจะทำให้เกิดความเสื่อม  
 ทรามจากปัญญา ทำให้ปัญญาหมดกำลัง เมื่อปัญญาหมดกำลังลง ผู้ปฏิบัติจึงมองไม่เห็นประโยชน์ตน  
 ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และจะไม่ทำให้เกิดปัญญาความเห็นแจ้งในญาณทัสสนะ  
 (พระนิพพาน) ได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้ปฏิบัติมีจิตที่ปราศจากนิเวศน์ ก็ย่อมจะมีจิตที่สว่าง และสงบ  
 สามารถมองเห็นคุณค่า หรือประโยชน์ต่าง ๆ แก่ตนเอง ผู้อื่น และทั้งสองฝ่ายจนทำให้เกิดปัญญาญาณ  
 ความเห็นแจ้งในพระนิพพาน ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่า นิเวศน์เป็นเครื่องกั้นกุศลธรรม

### ๒.๒.๓ นิเวศน์ทำให้มีคบอด

พระภาคเจ้าทรงตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิเวศน์ ๕ ประการ คือ กามฉันทะ  
 พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉานี้ ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มี  
 ดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแคบ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”<sup>๒๖</sup>

สรุปว่า นิเวศน์ทำให้เป็นเหมือนคนมืดบอดนั้น คือเมื่อจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถูก  
 ครอบงำด้วยนิเวศน์แล้ว จิตย่อมเปรียบเสมือนคนตาบอด มองอะไรไม่เห็น เหมือนคนที่ไม่มิดตา ทำให้  
 ไม่เกิดความรู้แจ้ง และเห็นแจ้งในความเป็นจริงกับของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ก็ไม่อาจที่จะบรรลุมรรค  
 ผล นิพพานได้ ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่า นิเวศน์ทำให้มีคบอด

### ๒.๒.๔ ลักษณะจิตที่ถูกนิเวศน์เข้าครอบงำจิต

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสแก่สังคารวพราหมณ์ที่กรุงสาวัตถี เมื่อครั้งที่สังคารว  
 พราหมณ์ได้ถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มนตร์ แม้ที่  
 สาธยายมาเป็นเวลานานก็ไม่แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่ไม่ได้สาธยายเลย อนึ่ง อะไรเป็น  
 เหตุเป็นปัจจัยให้มนตร์แม้ที่ไม่ได้สาธยายมาเป็นเวลานานก็แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่  
 สาธยายเลย” พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า

(๑) บุคคลมีจิตถูกกามราคะกัณฐกรรม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัดธรรม  
 เครื่องสลัดออกจากกามราคะที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง บุคคลไม่รู้ ไม่เห็น แม้ประโยชน์ตน  
 ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองตามความเป็นจริง มนตร์แม้ที่สาธยายมาเป็นเวลานานก็ไม่แจ่ม  
 แจ่มแจ้งได้ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่ไม่ได้สาธยายเลย ภาชนะน้ำซึ่งระคนด้วยครั่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสี  
 เหลืองอ่อน คนมีตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ไม่พึงรู้ ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง แม้ฉัน  
 ไตบุคคลมีจิตถูกกามราคะกัณฐกรรม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัดธรรมเครื่องสลัดออกจากกาม  
 ราคะที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง บุคคลไม่รู้ ไม่เห็นแม้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์  
 ทั้งสองตามความเป็นจริง มนตร์แม้ที่สาธยายมาเป็นเวลานานก็ไม่แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึง  
 มนตร์ที่ไม่ได้สาธยายเลย ฉะนั้นเหมือนกัน

(๒) บุคคลมีจิตถูกพยาบาทกัณฐกรรม ถูกพยาบาทครอบงำอยู่และไม่รู้ชัดธรรมเครื่อง  
 สลัดออกจากพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง บุคคลไม่รู้ ไม่เห็นแม้ประโยชน์ตน ประโยชน์

<sup>๒๕</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ใน  
 พระไตรปิฎก, หน้า ๑๓๒.

<sup>๒๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๙/๒๑๙.



ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลึกลับสลับ ที่เกิดย่อมเห็นแม้ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองตามความเป็นจริง มนตร์แม้ที่ไม่ได้สาธยายมาเป็นเวลานานก็แจ่มแจ้งได้ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่สาธยายเลยขึ้นแล้วตามความเป็นจริง”<sup>๒๗</sup>

สรุปว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเมื่อถูกนิรโรคเข้าครอบงำแล้ว ย่อมจะไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้ประโยชน์ตน ไม่รู้ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นก็ไม่กระจ่าง แจ่มแจ้งชัด หรือพัฒนาให้ก้าวหน้าได้ นอกจากนี้ หากบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีจิตที่ไม่ถูกครอบงำด้วยนิรโรคแล้วจะทำให้มีจิตที่แจ่มแจ้งไปตลอดกาล จิตที่ถูกนิรโรคครอบงำก็เหมือนกับน้ำในภาชนะที่มีสิ่งอื่น ๆ เจือปน เมื่อบุคคลมองลงไปใต้น้ำย่อมไม่เห็นเงาหน้าของตน ส่วนจิตที่ไม่ถูกครอบงำด้วยนิรโรคนั้น เปรียบเหมือนกับน้ำในภาชนะที่ไม่มีสิ่งใด ๆ เจือปน เมื่อบุคคลมองลงไปใต้น้ำย่อมเห็นเงาหน้าของตน

### ๒.๓ สภาวะธรรมของนิรโรค

สภาวะธรรม หมายถึง สิ่งที่ปรากฏเกิดเป็นไปตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย<sup>๒๘</sup>มีการตั้งอยู่เสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา การที่สภาวะจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยเหตุ ถ้าปราศจากเหตุเสียแล้ว ก็หาเกิดขึ้นมาไม่ได้ อารมณ์ที่จะเกิดขึ้นก็เหมือนกันอยู่เฉย ๆ มันจะเกิดขึ้นมาเองไม่ได้ อารมณ์จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเหตุเหมือนกัน เช่น อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางตา คือ จะเห็นได้นั้นต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการมาประชุมพร้อมกัน เช่น ประสาทตาเห็นรูป คือ สีต่าง ๆ แสงสว่างกระทำอารมณ์ให้เกิดแก่จิต กล่าวง่าย ๆ ก็คือ ความตั้งใจนั่นเอง นิรโรค เป็นเครื่องกั้นศักยภาพจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง เช่น ฌาน วิปัสสนา มรรค ผล นิพพาน บุคคลที่ถูกนิรโรคครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิ และปัญญา นิรโรคมี ๕ ประการคือ

๑) กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกามคุณ คือ สิ่งที่น่าชอบใจ ได้แก่ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสิ่งที่สัมผัสอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิรโรคนี้ครอบงำจะมีสภาพ ถูกปรุงแต่งไปตามอารมณ์นั้น ๆ เหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่าง ๆ กามฉันทะเกิดจากอโยนิโสมนสิการ หมายถึง การไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ

๒) พยาบาทะ คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด แค้นเคือง คิดประทุษร้าย ปองร้ายจิตที่ถูกนิรโรคนี้ครอบงำ จะมีสภาพกระวนกระวายเหมือนน้ำต้มที่กำลังเดือดพล่าน

๓) ถีนมิทธะ คือ ความมัวงมซึมเซา จิตที่ถูกนิรโรคนี้ครอบงำจะมีสภาพไม่แจ่มใสเหมือนน้ำที่มีจอกแทนปกคลุม

๔) อุทัจจุกุกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ จิตที่ถูกนิรโรคนี้ครอบงำ มีสภาพไม่สงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

๕) วิจิกิฉฉา คือ ความลึกลับสลับ สงสัยในพระพุทธรูปเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุธรรม สงสัยในรูปนามด้วยเหตุ

<sup>๒๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๖/๑๘๐-๑๘๓.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒), หน้า ๓๙๗.

จากอวิชา สงสัยแนวทางปฏิบัติ หรือ สงสัยในคำแนะนำของวิปัสณาจารย์ เป็นต้น จิตที่ถูกนิรวณนี้ ครอบงำ มีสภาพตดตลใจไม่ได้เหมือนน้ำที่ถูกลงไว้ในที่มืดผสมด้วยโคลนตม

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสกับสังคารวพราหมณ์ ว่า “บุรุษผู้มีจักษุไม่อาจเห็นเงาใบหน้า ได้ในน้ำผสมด้วยสีต่าง ๆ ในน้ำที่ถูกตมจนเดือดพล่าน ในน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็น ระลอกคลื่น และมีน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ฉนั้นใด บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คน อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงด้วยอำนาจของนิรวณ ฉนั้น”<sup>๒๙</sup> นิรวณ ๕ จัดเป็นฝ่ายอกุศลเจตสิก คือความไม่ดีที่เกิดขึ้นกับจิต และปกคลุมจิตไม่ให้บรรลุ ความดี เพราะอรรถว่ากั้นกันป้องปิดไว้ซึ่งจิตอันเป็นเหตุกิดกันปัญญาความคิดมิให้ดำเนินไป โดยสะดวก เป็นการตตรอนหนทางที่จะทำให้สำเร็จผลอันดี ฉนั้นจึงต้องเจริญสติปฏิฐาน ๔ เมื่อเจริญ ได้ เกิดความคล่องแคล่วหรือชำนาญแล้ว ก็จะสามารถละนิรวณ ๕ ได้ เพราะนิรวณเป็นเพียงรูปกับ นาม และปัจจัยที่สำคัญในการกำจัดนิรวณ คือ สติ เพราะหากไม่ได้รับรู้กำลังของนิรวณที่เกิดขึ้นก็ แทะไม่สามารถทำอะไรได้เลย ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันหรือขจัด หน้าที่ในการ “มีสติ” จึงเป็นแก่นสาร ที่สำคัญในการใช้พิจารณานิรวณทุกตัว<sup>๓๐</sup> ซึ่งนิรวณเป็นสภาวะที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นสภาพที่ ทำให้จิตเศร้าหมอง เรียกว่า ปริยปฏิฐานกิเลส คือเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้เป็นปัญญาชั้นสูง คือ ญาณ วิปัสณา มรรค ผล บุคคลที่ถูกครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและ ปัญญา<sup>๓๑</sup> หรืออีกนัย นิรวณ ๕ เป็นธรรมกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี กามฉันทะเป็นสภาวะที่มี โลภะเป็นมูล องค์กรธรรม คือโลกเจตสิก พยาบาทะเป็นสภาวะที่มีโทสะเป็นมูล องค์กรธรรม คือโทสเจตสิก ถีนมิทธะเป็นสภาวะที่มีโมหะเป็นมูล มีองค์กรธรรม คือถีนเจตสิก และมิทธเจตสิก อุทธัจจกุกกัจจะ เป็นสภาวะที่มีโมหะ และโทสะเป็นมูล องค์กรธรรม คืออุทธัจจเจตสิก และกุกกัจจเจตสิก และ วิจิกิจฉา เป็นสภาวะที่มีโมหะเป็นมูล องค์กรธรรม คือวิจิกิจฉาเจตสิก<sup>๓๒</sup>

สภาวะธรรมกามฉันทนิรวณ เป็นสิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นเอง เป็นเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย มีการตั้งอยู่เสื่อมสลายไปเป็นธรรมชาติ การที่สภาวะธรรมจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยเหตุ ถ้าปราศจาก เหตุเสียแล้ว ก็หาเกิดขึ้นมาไม่ได้ อารมณที่จะเกิดขึ้นก็เหมือนกัน จะเกิดขึ้นมาเองไม่ได้ อารมณจะ เกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเหตุเหมือนกัน เช่น อารมณที่เกิดขึ้นทางตา คือ จะเห็นได้นั้นต้องอาศัยเหตุ ๔ ประการมาประชุมพร้อมกัน เช่น ประสาทตาเห็นรูป คือ สีต่าง ๆ แสงสว่างกระทำอารมณให้เกิดแก่ จิต กามฉันทนิรวณหมายถึงธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดีคือ ติดใจในกามคุณอารมณ ๕

ลักษณะที่จตุกกะ ของโลกเจตสิก

อารมณคหลกขโณ

มีการถือมั่นซึ่งอารมณ เป็นลักษณะ

<sup>๒๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๖/๑๘๑-๑๘๖.

<sup>๓๐</sup> พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน), “การศึกษาสภาวะเกิดขึ้นของนิรวณและวิธีระงับตามที่ปรากฏ ในฉัมมิกสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๐.

<sup>๓๑</sup> พระมหาสมพงษ์ ภัททาจาโร (ปัตถามา), “ศึกษาวิเคราะห์นิรวณ ๕ อันเป็นธรรมมารมณของ วิปัสณาภาวนาตามแนวสติปฏิฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสณาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๔.

<sup>๓๒</sup> สรรค์ชัย พรหมฤาษี, **คู่มือประกอบการศึกษาสภาวะธรรม ๗๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก, ม.ป.ป.), หน้า ๒๔.

อภิสงครโส

มีการติดในอารมณ์ เป็นกิจ

อปริจาคปัจจุภูจฺจโน

มีการไม่บริจาค เป็นผล

สรุปว่า นิเวศน์ทั้ง ๕ อย่างนั้น อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมห้าม หรือกั้นสมาธิ และ ปัญญาไม่ให้เกิดขึ้น หากผู้ปฏิบัติมีสมาธิและปัญญาอยู่ นิเวศน์ทั้ง ๕ ก็ไม่มี เปรียบเหมือนกับว่าแสงสว่างมีแล้วความมืดก็ย่อมไม่มีได้เช่นกันนิเวศน์เกิดจากอกุศลมูล ๓ คือ กามฉันทะเป็นสภาวะที่มีโลภะ เป็นมูลเหตุ พยาบาทะเป็นสภาวะที่มีโทสะ เป็นมูลเหตุ ถีนมิทชะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นสภาวะที่มีโมหะเป็นมูลเหตุ จึงเป็นเหตุให้นิเวศน์ทั้ง ๕ เกิดขึ้นเนื่องมาจากอโยนิโสมนสิการ ส่วนเหตุที่ทำให้นิเวศน์ดับหายไปก็คือโยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจในการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามความจริง ในขณะที่ปัจจุบันจิตทุกขณะที่เกิดขึ้น ที่ได้เข้าไปสัมผัส พร้อมด้วยสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เราเขา ของเรา ของเขา หรือที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ เป็นการหยั่งรูปและเห็นรูป เห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ และเกิดวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง จึงกล่าวได้ว่า นิเวศน์ ๕ เป็นสภาวะธรรมที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรละ<sup>๓๓</sup>

## ๒.๔ กามฉันทนิเวศน์

กามฉันทนิเวศน์ หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้สงบเป็นสมาธิ จิตติดและหมกมุ่นอยู่กับราคะเป็นต้น ถ้ากามฉันทนิเวศน์ครอบงำจิตใจผู้ใดแล้ว จิตใจผู้นั้นก็มีตมัวหม่นหมองไม่เห็นเหตุผลอันผิตถุกได้ ชั่วดี บาปบุญได้ เพราะความอยาก ความต้องการอารมณ์หรือวัตถุที่เป็นกามคุณก็ดี ความพึงพอใจความยินดีคลั่งไคล้ในกามอารมณ์ก็ดีเรียกว่า กามฉันทนิเวศน์ เพราะกามคุณเป็นตัวอารมณ์ แต่ที่เข้าไปยึดติดใจเป็นตัวกามฉันทนิเวศน์ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา เป็นตัวที่เข้าไปยินดีติดใจ ดังปรากฏในพุทธพจน์ ว่า “บรรดานิเวศน์ ๖ นั้น กามฉันทนิเวศน์เป็นไหน? ความพอใจคือความใคร่ ความกำหนดคือความใคร่ ความเพติดเพลินคือความใคร่ ตัณหาคือความใคร่ สีเนหาคือความใคร่ ความเร้าร้อนคือความใคร่ ความสยบคือความใคร่ความหมกมุ่นคือความใคร่ ในกามทั้งหลาย อันใด นี้เรียกว่า กามฉันทนิเวศน์”<sup>๓๔</sup> ก็คือ กามคุณอันเป็นที่น่าพึงพอใจตามองค์คุณเป็นวิบากของจิตที่เป็นฝ่ายกุศล เป็นที่น่าปรารถนาซึ่งปรากฏในรูปของรูปสวयงาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ทุกคนปรารถนาทั้งนั้น คนที่จะได้รับก็ต้องมีบุญ ทำบุญไว้จึงมาได้เห็นภาพดี ๆ มีได้ยินเสียงไพเราะ ได้กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสดี ๆ ต้องมีบุญกุศลไว้ เมื่อไปรับสัมผัสอารมณ์ที่ดีนั้นแล้วก็เกิดความยินดีติดใจ ความยินดีติดใจ เหล่านี้เป็นตัวกามฉันทนิเวศน์เพราะเกิดจากโลกเจตสิก มีความโลกความต้องการติดใจในอารมณ์เป็นโลภะ แม้แต่ปรารถนาต้องการฉันทวิปัสสนา มรรคผลนิพพาน ก็จัดเป็นกามฉันทนิเวศน์เหมือนกันในขณะที่กามฉันทนิเวศน์เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะว่า “อยากหนอ” “ต้องการหนอ” เป็นต้น เหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเมื่อกามฉันท (ความพอใจในกามารมณ์) มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทไม่มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่ากามฉันท ไม่มีภายในจิต ดังนั้น เมื่อกามฉันทนิเวศน์เกิดขึ้น ต้องระลึกรู้เท่าทันความคิด ความตรึกนึกคิด เมื่อเกิดกามฉันทนิเวศน์ขึ้นมาแล้ว ก็ต้องกำหนดรู้สภาวะของกามฉันทนิเวศน์นั้น ก็จะสงบตัวลงได้

<sup>๓๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๐-๓๘๑.

<sup>๓๔</sup> อภิ.ธม. (ไทย) ๓๔/๑๑๕๕/๒๙๖.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสภาวะธรรมที่ไม่เป็นนิรวณ ไว้ว่า “เวณนิรวณเหล่านั้นแล้ว สภาวะธรรมที่เป็นกุศล อกุศล และอัพยากถุติที่เหลือซึ่งเป็นกามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร และที่ไม่นับเนื่องในวิภูฏทุกข์ ได้แก่ เวทนาขันธ ฯลฯ วิญญานขันธ รูปทั้งหมด และธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง สภาวะธรรมเหล่านี้ ชื่อว่าไม่เป็นนิรวณ สภาวะธรรมที่ไม่เป็นอารมณ์ของนิรวณเป็นไฉน สภาวะธรรมที่เป็นกุศล อกุศล และอัพยากถุติที่เหลือซึ่งเป็นกามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร ได้แก่ รูปขันธ ฯลฯ วิญญานขันธ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าไม่เป็นอารมณ์ของนิรวณ”<sup>๓๕</sup> ตามลักษณะของธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นสภาวะธรรมของกามฉันทนิรวณคือธรรมชาติที่มีความพอใจรักใคร่เพติดเพติดยินดีในกามตัณหา มีความหลงใหล เร้าร้อนในกาม ความหมกมุ่นในกามทั้งหลาย ล้วนมีทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอัพยากถุติธรรมเป็นอารมณ์และเป็นเหตุให้เกิดขึ้นมา คนมีกามฉันทนิรวณเป็นเจ้าเรือน มักมีจิตใจที่ฝักใฝ่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มักเป็นคนรักสวกรังงาม จะต้องละด้วยการเจริญอุสุภกรรมฐาน คือ การพิจารณาดูซากศพให้เห็นเป็นของปฏิภูฏ น่าเกลียด สกปรก หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายของตนเองและของคนอื่นให้เห็นเป็นของที่ไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด สกปรกอย่างนี้ เมื่อพิจารณาได้แบบนี้แล้ว จิตใจจะเริ่มเบื้อหน่ายและจะไม่ยินดีในร่างกายต่อไป

กามฉันทะในที่นี้แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ๑) วัตถุกาม และ ๒) กิเลสกาม

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ถ้ากามนั้นสำเร็จด้วยดีแก่สัต์วันนั้น ผู้อยากได้กามอยู่สัต์วันได้ กามตามที่ต้องการแล้วย่อมเป็นผู้อิมใจแน่นแท้” คำว่า ผู้อยากได้กามอยู่ อธิบายว่า คำว่า กามได้แก่ กาม ๒ อย่าง คือ

๑) วัตถุกาม คืออะไร คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ เครื่องปูลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิงชาย แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมูบ้าน นิคม ราชธานี แคว้น กองพลรบ คลังหลวง และวัตถุที่น่ายินดีอย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่า วัตถุกาม อีกอย่างหนึ่ง กามที่เป็นอดีต ที่เป็นอนาคต ที่เป็นปัจจุบัน กามที่เป็นภายในที่เป็นภายนอก ที่เป็นทั้งภายในและภายนอก กามอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต กามที่เป็นของสัต์วินอบายที่เป็นของมนุษย์ที่เป็นของทิพย์ กามที่ปรากฏเฉพาะหน้า ที่เนรมิตขึ้นเอง ที่ไม่ได้เนรมิตขึ้นเอง ที่ผู้อื่นเนรมิตให้ กามที่มีผู้ครอบครอง ที่ไม่มีผู้ครอบครอง ที่ยึดถือว่าเป็นของเรา ที่ไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา สภาวะธรรมที่เป็นกามาวจร ที่เป็นรูปาวจร ที่เป็นอรูปาวจร แม้ทั้งปวง กามที่เป็นเหตุเกิดแห่งตัณหา เป็นอารมณ์แห่งตัณหา ที่ชื่อว่ากาม เพราะมีความหมายว่า นำปรารถนา นำยินดี นำลุ่มหลง เหล่านี้เรียกว่า วัตถุกาม

๒) กิเลสกาม คืออะไร คือ ความพอใจ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจ ความพอใจ ความดำริ ความกำหนด ความกำหนดด้วยอำนาจความดำริชื่อว่ากาม ได้แก่ ความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ ความกำหนดด้วยอำนาจความใคร่ ความเพติดเพติดด้วยอำนาจความใคร่ ความทะเยอทะยานอยากด้วยอำนาจความใคร่ ความเยื้อยด้วยอำนาจความใคร่ ความเร้าร้อนด้วยอำนาจความใคร่ความสยบด้วยอำนาจความใคร่ ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ ห้วงน้ำคือความใคร่ กิเลสเครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลสเครื่องยึดมั่นคือความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย”<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๕</sup> อภ.ธม. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๙/๒๙๘.

<sup>๓๖</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒/๒.



กามฉันทนิเวรณถือเป็นอุปสรรคแรกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความยุ่งยากในการทำใจให้สงบระงับพอที่จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา นอกจากนั้นกามคุณซึ่งเป็นสิ่งปกปิดและผูกมัดปุถุชนที่ยังไม่ได้ฝึกหัด และขัดเกลาด้วยหลักธรรมคำสอนที่ถูกต้องให้ติดอยู่กับอภิวรรณและอนิวัณณของโลกนี้ ไม่อยากปล่อยวาง ต่อเมื่ออารมณ์ที่ปรากฏนั้นแปรเปลี่ยนไปย่อมเกิดความเศร้าโศกเสียใจ และเมื่อต้องประสบกับอนิวัณณย่อมเกิดความอึดอัด ร้อนรน อยากให้อารมณ์ทั้งหลายดับไป หรือหายไป เมื่อต้องทนอยู่กับอนิวัณณย่อมเกิดความวุ่นวาย ไม่พอใจ และเกิดโทสะซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์และวุ่นวาย

## ๒.๕ สาเหตุการเกิดกามฉันทนิเวรณ

กามฉันทนิเวรณคืออาการของจิตติดสสาระวุ่นวายอยู่กับกามคุณ ๕ และเมื่อผู้ที่ต้องการปฏิบัติให้จิตสงบเป็นสมาธิแล้วจะต้องเผชิญกับกามฉันทนิเวรณเป็นตัวแรกเลยทีเดียว หากละกามฉันทนิเวรณไม่ได้แล้วจะไม่สามารถเจริญสมาธิและวิปัสสนาภาวนาให้ได้ผลสำเร็จ สาเหตุของการเกิดมีด้วยกันหลายประการ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดของธรรมทั้งหลาย คืออวิชชา หรือความไม่รู้ (ในทุกข์) ก็คือปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกามฉันทนิเวรณ และเกิดจากเหตุอื่นได้อีก ๒ ประการ ดังนี้

### ๒.๕.๑ สุกนิमित

สุกนิमित คำว่า สุกนิमित ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ สุกะ แปลว่า สวยงาม นิมิต แปลว่า การกำหนด ฉะนั้น สุกนิमित จึงแปลว่า “การกำหนดว่าสวยงาม” ในที่นี้หมายถึงการกำหนดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายของเพศที่ตรงกันข้ามหรือในเพศเดียวกัน ว่าดี ว่าสวยงาม เช่น การกำหนดว่างามในรูปร่างกาย การกำหนดว่างามในรูปร่างกายนั้น ท่านแยกเป็น ๒ ส่วน คือ

- ๑) การกำหนดว่าสวยงามในอวัยวะแต่ละส่วน
- ๒) การกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวม

การกำหนดรูปร่างงามของอวัยวะแต่ละส่วน หรือส่วนย่อยนั้น เช่น เห็นว่า ผิวงาม หน้างาม ปากงาม ฟันงาม เท้างาม นิ้วมืองาม เล็บงาม เป็นต้น เมื่อกำหนดว่างามอยู่อย่างนี้ก็เป็นเหตุเกิดความรักในทางความใคร่ หรือกามฉันทะเกิดขึ้น ส่วนการกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวมนั้น เช่น เห็นว่าร่างทั้งร่างนั้นงาม ทรวดทรงงาม คือถือว่าร่างกายทั้งหมดนั้นงาม แมื่อกำหนดว่างามอย่างนี้อยู่ ก็เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ เพราะฉะนั้น สุกนิमित คือความกำหนดหมายว่างามในร่างกายนี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ ความพอใจในกาม

### ๒.๕.๒ อโยนิโสมนสิการ

อโยนิโสมนสิการ คือ ความคิดโดยไม่แยบคาย ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นถึงคุณและโทษ เมื่อรู้หรือได้ยิน หรือเห็น เรื่องอะไรสักอย่างก็เกิดความคิดไปตามกระแสกิเลส ทำให้หลงติดมัวเมา ความคิดไม่แยบคายในอรรถกถาพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ว่า หมายถึง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ใส่ใจในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข ใส่ใจในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าตัวตน ใส่ใจในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ในส่วนของความคิดไม่แยบคายนับเป็นสาเหตุสำคัญ เพราะการที่คนรับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นย่อมปรากฏเป็นอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ การที่รู้สึกสุขทำให้เกิดความยินดี ชื่นชอบ คล้อยตาม ติดใจ ใฝ่รัก

อยากได้ ถ้ารู้สึกทุกข์ ก็ยินร้าย ชัดใจ อยากเลี่ยงหนี ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ก็เพลิน ๆ เรื่อย ๆ ไป อาการอย่างนี้ จะเกิดโดยที่เราไม่ต้องใช้ความคิด แต่เกิดไปตามกระบวนการของการรับรู้แต่ความคิดที่เกิดขึ้นต่อ นี้เองที่จะทำให้อารมณ์เหล่านั้นจะเป็นไปในทางยึดติดหรือสักรั้วแต่ว่ารับรู้

คนส่วนมากที่มีความคิดไม่แยบคาย จึงมักปล่อยให้อารมณ์ที่ทำให้ชอบใจ พอใจ มาเป็น ตัวกระตุ้นให้เกิดความยึดติด เกิดความใคร่ ปรารถนา และแสวงหาให้ได้มาเสมอ ๆ กลายเป็นความ กระหาย ไขว่คว้าเพื่อให้ได้เสพอารมณ์นั้น ๆ เช่น รูปสวย หรือไม่สวย เป็นเรื่องปกติที่ต้องเจอ แต่การ ที่อยากเห็นคู่ครองรูปสวย รูปหล่อ อยากเห็นดอกไม้สวย ๆ อยากเห็นวิวธรรมชาติที่สวยงาม ๆ เห็น ท้องทะเลสวย ๆ เห็นถ้ำสวย ๆ อะไรที่สวยงามก็ชอบดู อยากได้บ้านสวย ๆ จึงทำให้จิตใจของเราไปติด อยู่กับสิ่งเหล่านี้ จึงต้องเดินทางแสวงหา ลำบากตรากตรำหาทรัพย์สินเงินทองมาเพื่อแลกกับสิ่งสวย ๆ เหล่านี้เสียงเพราะ ไม่เพราะก็เป็นธรรมดาในชีวิตแต่ละวัน แต่การที่อยากได้ยินเสียงดนตรี เสียง นักร้อง เสียงหวาน ๆ เพราะ ๆ ทำให้หลายคนยอมเสียเงินทอง บางทีก็ต้องไปไกลเพื่อฟังเสียงเพราะ เครื่องเสียงแพงขนาดไหนก็ซื้อมาเพื่อให้ได้มีสิ่งให้เสียงเพราะ ๆ เป็นต้น ที่ยกตัวอย่างนี้ชี้ให้เห็นถึง ความคิดไม่แยบคายที่มนุษย์เอง สร้างกับดักให้กับตัวเอง หลงยึดติดในสิ่งที่เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต อีกอย่างหนึ่ง ความดำริในทางกาม (กามสังกัปปะ) เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ เพราะกามทุกชนิดเกิด จากความดำริ ถ้าไม่คิดคำนึงถึงกามว่างามว่าสวยแล้ว กามก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ สมดังที่ปรากฏในคัมภีร์ มหานิทเทศว่า “เจ้ากาม เรารู้ต้นเค้าของเจ้าแล้วว่าเจ้าเกิดจากความดำริ เราจักไม่ดำริถึงเจ้าอีก เจ้า กาม เมื่อเป็นเช่นนี้ เจ้าจักไม่มีแก่เราอีกต่อไป”<sup>๓๗</sup>

กามฉันทนิเวรณเกิดจากอโยนิโสมนสิการ หมายถึง การไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคายใน อารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ ความพอใจในกามฉันทนิเวรณ เช่น รูปร่างหน้าตาของเพศตรงกันข้าม อารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า สุกนิมิต เป็นสิ่งยั่วกิเลสให้หลงชอบ และถูกใจตามความต้องการของแต่ละ บุคคลที่ชอบใน รูป เสียง รส หรือสิ่งที่สัมผัส ดังพระพุทธดำรัสในอาหารสูตรเป็นภาษาบาลีว่า

“อตถิ ภิกขเว สุกนิมิตตํ ตตถ อโยนิโสมนสิการพหุลิกาโร อโยมาหาโร อนุปปนฺนสฺส วา กามจฉนฺทสฺส อุปปาทาย อุปปนฺนสฺส วา กามจฉนฺทสฺส ภิชฺชโยภาวาย เวปุลลายน”<sup>๓๘</sup> แปลว่า “การใส่ใจ โดยไม่แยบคายในสุกนิมิตเป็นนิมิตนี้เป็นเหตุให้กามฉันทนิเวรณที่ยังไม่เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญไฟบุลย์ยิ่งขึ้นและเกิดมีอารมณ์ตั้งงามมาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจมากขึ้น”<sup>๓๙</sup>

กามฉันทนิเวรณ ย่อมเกิดขึ้นเพราะไม่กระทำไว้ในใจโดยแยบคายในสุกนิมิต ถ้าผู้ปฏิบัติขาดสติ ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันขณะ เมื่อพบกับอารมณ์ที่สวยงามก็ย่อมคิด ตามใจตนว่าด้วยอ โยนิโสมนสิการว่าสวยงามน่าพอใจมีความสำคัญผิดว่าเที่ยงเป็นสุขบังคับบัญชาได้ ในขณะที่นั้นพึง กำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า รู้หนอ คือรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิตเป็นสิ่งที่งามก็ดี อารมณ์ที่งามก็ดี ชื่อว่า สุกนิมิต การใส่ใจโดยไม่มีอุบายเป็นการใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า เที่ยง ในสิ่งที่

<sup>๓๗</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒/๒.

<sup>๓๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๗.

<sup>๓๙</sup> พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๕๔๘, หน้า๓๑๖.

เป็นทุกข์ว่า สุข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่า ตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่า งาม ชื่อว่า อโยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยไม่แยกกาย<sup>๔๐</sup>

องค์ธรรมของกามฉันทนิเวรณ้องค์ธรรมได้แก่ โลกเจตสิก ในโลกมูลจิต ๘ ลักษณะการเกิดของโลกเจตสิกธรรมชาติที่ยินดีติดใจในอารมณ์ ทำให้จิตเกิดความรู้สึกต้องการให้อารมณ์นั้น ๆ มาสนองความต้องการ เมื่อจิตได้ประสบกับอารมณ์ที่ทำให้โลกเจตสิกติดในดีอารมณ์นั้น ๆ ให้มาตอบสนองความต้องการอยู่ตลอดเวลา<sup>๔๑</sup>

### ๒.๕.๓ สาเหตุการเกิดกามฉันทตามนัยแห่งปฏิจสุมุปปาท

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงหลักปฏิจสุมุปปาท ว่า กระบวนการเกิดดับของทุกข์อย่างเป็นระบบครบวงจรโดยมีจุดเริ่มต้นคืออวิชชา (ความไม่รู้) แม้อวิชชาจะได้ชื่อว่าเป็นประธาน หรือเป็นศูนย์รวมของกิเลสทุกชนิด ซึ่งก็เป็นเหตุของการเกิดกามฉันทนิเวรณด้วย ซึ่งเป็นอนุสัยกิเลส เรียกว่า อวิชชานุสัย<sup>๔๒</sup> คือ ความไม่รู้แจ้ง เป็นธรรมที่เป็นต้นเหตุของการเกิด ซึ่งอยู่ในปฏิจสุมุปปาทหมายถึงธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลเกิดขึ้น เกี่ยวเนื่องกัน ว่าโดยสภาวะแล้ว ก็คือธรรมชาติที่เกิดขึ้น เป็นเหตุเป็นผลเกี่ยวเนื่องกัน มี อวิชชา<sup>๔๓</sup> เป็นปัจจัย ให้เกิด สังขาร เรียกว่า อวิชชาปัจจยา สังขารา

สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิด วิญญาณ เรียกว่า สังขารปัจจยา วิญญาณ

วิญญาณ คือปฏิสนธิวิญญาณ และปวัตติวิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณ คือวิญญาณที่อุบัติบังเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่ ส่วนปวัตติวิญญาณ ก็เป็นวิญญาณที่เกิดในปวัตติกาล เมื่อเกิด วิญญาณแล้วก็ทำให้เกิด นามรูป เรียกว่า วิญญาณปัจจยา นามรูป

ฉะนั้น เมื่อมีรูปมีนามอุบัติบังเกิดขึ้นแล้ว นามรูปปัจจยา สฬายตน์ นามรูปก็เป็นปัจจัยทำให้เกิด สฬายตนะ คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดขึ้น

เมื่อมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือมีสฬายตนะแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิด ผัสสะ<sup>๔๔</sup> เรียกว่า สฬายตนะปัจจยา ผัสสะคือธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ ทำให้เกิดการสัมผัส นั่นคือ มีตาก็ต้องมีสิ่งที่กระทบทางตา มีสภาพเห็นเกิดขึ้นให้เกิดการสัมผัสอารมณ์เกิดขึ้น มีหูคือประสาทหูก็ทำให้มีเสียงกระทบ มีการสัมผัส เกิดการได้ยินเสียงขึ้น

เมื่อเกิดมีการสัมผัสขึ้นก็ทำให้เกิดเวทนา เรียกว่า ผัสสะปัจจยา เวทนา เวทนาคือการเสวยอารมณ์ เป็นความสุข เป็นความทุกข์ เป็นความเฉย ๆ ทางกายก็มีสุขเวทนา สบายกาย มีทุกข์เวทนา ไม่สบายกาย ทางใจก็มี ๓ อย่างคือ โสมนัสเวทนา ดีใจ โทมนัสเวทนา เสียใจ อุเบกขาเวทนา เฉย ๆ เวทนาเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากการสัมผัสขึ้นมา มีการสัมผัสอารมณ์เวทนาจึงเกิดขึ้น

<sup>๔๐</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๕.

<sup>๔๑</sup> สรรค์ชัย พรหมฤาษี, **คู่มือประกอบการศึกษาสภาวะธรรม ๗๒**, หน้า ๒๑.

<sup>๔๒</sup> อง ติก. ๑๕/๑๑/๑๗., ๕๖๔.

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๘.

<sup>๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๐๐.

เมื่อมีเวทนา เวทนาปัจจุยา ตณฺหา เวทนามก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหา คือ ความอยาก ความต้องการ ตัดใจในอารมณ์ สัมผัสอารมณ์ที่ดี ความต้องการตัดใจในอารมณ์ก็เกิดขึ้น เป็นกามตัณหาเกิดขึ้น แม้ขณะที่เกิดทุกขเวทนาอยู่ ตัณหาก็กแทรกเข้ามาได้ ความต้องการดิ้นรนไปถึงความสุข ความไม่ต้องการในความทุกข์ในขณะนี้ อยากได้ต้องการที่จะหาความสุขที่มันพ้นไปจาก ความทุกข์เหล่านี้ หรือแม้แต่เกิดอุเบกขาเวทนา คือความเฉย ๆ เกิดขึ้น ตัณหาก็กเข้ามาแทรกได้ คือพอใจในความเฉยนั้น ก็ได้ เวลาเฉย ๆ ตัณหาก็กพอใจในความเฉย ๆ ได้<sup>๔๕</sup>

ชาติปัจจุยา ชรามณฺโณ<sup>๔๖</sup> โสภปริเทว ทุกขโทมนสสุปายาส ชาติเป็นปัจจัยให้เกิด ชรามรณะ และ โสภะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส มีเกิด ก็ต้องมีแก่ มีตาย แก่ชรา ที่มองเห็น เช่น ผม หงอก ฟันหัก หนังกเหี่ยวอะไรอย่างนี้ ความชราที่ซ่อนเร้น คือแม้แต่เป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาวนั้น ก็ยังมี ความชราในตัว เกิดขึ้นแล้วมันก็เสื่อมไป ความเสื่อมไปนั้นแหละมัน เป็นความชรา โดยเฉพาะโดยละเอียดแล้ว รูปหรือนามอันใด ที่ปรากฏขึ้นแล้ว ก็จะตั้งอยู่นิดเดียว แล้วก็ดับไป ในฐิติขณะที่ตั้งอยู่นั้น ถือว่าเป็นความชรา อุปาทาทักขณะ ขณะเกิดขึ้น ฐิติขณะ ตั้งอยู่นิดหนึ่ง แล้วก็ รั้งคักขณะ ดับ (ตาย) ไป ในขณะที่ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งถือว่าเป็นความชรา

เมื่อมีความเกิดก็นำมาซึ่งความแก่ และความตาย และความเศร้าโศก เสียใจ โสภะ คือความเศร้าโศก ปริเทวะได้แก่ การร้องไห้รำพัน ทุกข์ได้แก่ ความไม่สบายกาย โทมนัสได้แก่ ความเสียใจ อุปายาส คือความคับแค้นใจ อุปายาสถือว่า เป็นความทุกข์ที่สุด ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความคับแค้นใจ ๓ อย่างนี้พระพุทธเจ้าได้นำมาแสดงโดยกล่าวถึง เหตุปัจจัยเหล่านี้ โดยแสดงถึงเหตุในอดีต เหตุในปัจจุบัน ผลในปัจจุบัน ผลในอนาคต อวิชชา สังขาร ถือว่าเป็นเหตุในอดีต วิญญาน นาม รูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ถือว่าเป็นผล เป็นปัจจุบัน ผลที่เกิดขึ้น ตัณหา อุปาทาน กัมมภาวะ ถือว่าเป็นปัจจัยเหตุ ชาติ ชรา มรณะ ถือว่าเป็น อนาคตผล แล้วที่จริงขณะที่อวิชชาสังขารเป็นอดีต เหตุเกิดขึ้น มันก็มีตัณหา มีกัมมภาวะ เข้าไปร่วมด้วย สังขาร หรือว่ากัมมภาวะโดยองค์ธรรมแล้ว ก็คืออันเดียวกัน แต่ถ้าแยกโดยความเจตนาที่ทำให้เป็นบุญเป็นบาปในอดีต ก็ถือว่าเป็นสังขาร เจตนาที่ให้ เป็นบุญเป็นบาปในปัจจุบัน นี้ถือว่าเป็นกัมมภาวะ ฉะนั้นในขณะที่เกิด อวิชชา สังขารในอดีต ตัณหา อุปาทาน ก็ไปอยู่ร่วมด้วย และในขณะที่เกิดตัณหาอุปาทานในปัจจุบันนี้ อวิชชา สังขาร ก็ร่วมอยู่ด้วย ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่อย่างนี้<sup>๔๗</sup>

ฉะนั้นถ้าต้องการที่จะให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ก็จะต้องเจริญสติ กำหนดรู้ ปฏิจจสมุပ္บาท ที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ กำหนดตรงไหน กำหนดตรง มีการสัมผัสอารมณ์ เกิดตัณหาขึ้น ให้กำหนดตรงกับอารมณ์ที่เป็น สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากระทบกับ อายตนะภายใน เกิดตัณหาขึ้น ให้เอาสติไปกำหนดรู้ ถ้าหากว่าสติรู้เท่าทันมันก็สามารถตัดตัณหาไปได้ ถ้ารู้ไม่ทันตัณหาก็กเกิดขึ้น ได้ยินเสียงขณะหนึ่ง ถ้ามีสติรู้ทัน ตัณหาก็กไม่เกิด ขึ้น ได้กลิ่นมีสติรู้ทัน ตัณหาก็กไม่เกิดขึ้น ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกาย มีสติรู้ทัน ตัณหาก็กไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีสติ ตัณหาก็กเกิดขึ้น มีตัณหามากขึ้น ก็มีอุปาทาน มีกรรม ก็ทำให้มีภพชาติต่อไปไม่จบสิ้น

<sup>๔๕</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริ การพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๙.

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

<sup>๔๗</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๓๓.

เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สหายนะจึงมี เพราะสหายนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสจึงมี กองทุกข์ทั้งหมดนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้<sup>๔๘</sup>

สรุปว่า ปฏิจจสมุปบาท คือห่วงโซ่ของสงสารวัฏฏ์ หากเราเข้าไปตัดวงจรของปฏิจจสมุปบาทได้ ก็หมายถึงการหลุดพ้นจากการที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสงสารได้สำเร็จ โดยอาศัยหลักกรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวในการประพฤติปฏิบัติเพื่อที่จะได้หลุดพ้นออกจากกามวัฏฏ์

## ๒.๖ โทษของกามฉันทนิเวรณ

นิเวรณเป็นกิเลสที่กั้นไม่ให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเจริญก้าวหน้า หรือบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้ กามฉันทนิเวรณเป็นกิเลสประเภทหนึ่งในห้าประเภทของนิเวรณ กามฉันทนิเวรณ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดกับจิตของปุถุชนทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติที่ยังไม่บรรลุมรรคญาณ และผลญาณ กามฉันทนิเวรณเป็นสภาพจิตที่เกิดขึ้นจากความยินดีพอใจ จะเห็นได้ว่าเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติคนใดแล้ว ย่อมเกิดโทษกับผู้ปฏิบัติคนนั้นเป็นอย่างมาก ผู้ปฏิบัติจะไม่มีสมาธิ จิตจะยินดีพอใจกับสิ่งกำลังเสพคุ่นอยู่ กามฉันทนิเวรณเป็นกิเลสที่อยู่ในจิตใจที่นอนเนื่อง หรืออนุสัย<sup>๔๙</sup> อยู่ในสันดานอยู่แล้ว ในการไม่พิจารณา หรือครุ่นคิดในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นกุศล และอกุศลก็ตาม จึงเป็นเหตุให้จิตไม่สงบ ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติ เมื่อไม่มีสมาธิการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็ไม่ก้าวหน้าไปสู่มรรค ผล นิพพาน ไปได้เหตุนี้จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดเป็นทุกข์และเป็นโทษ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียร (วิริยะ) หมั่นกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วยโยนิโสมนสิการ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “นิเวรณ ๕ เป็นธรรมที่ควรละ เป็นธรรมฝ่ายเสื่อม เป็นกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจ ตะปู เป็นเครื่องเคลือบเคลงสงสัย ไม่น้อมใจเชื่อ ไม่เลื่อมใสในพระศาสนา เป็นผู้โกรธ ไม่พอใจ มีจิตถูกโทสะ (ความคิดประทุษร้าย) กระทบ มีจิตแข่งกระด้างในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย จิตของภิกษุผู้โกรธ ไม่พอใจ มีจิตถูกโทสะกระทบ มีจิตแข่งกระด้างในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายนั้น ย่อมไม่น้อมไปเพื่อความเพียร เพื่อความประกอบเนื่อง ๆ เพื่อกระทำต่อเนื่อง เพื่อบำเพ็ญเพียรการที่จิตของภิกษุไม่น้อมไปเพื่อความเพียร เพื่อประกอบเนื่อง ๆ เพื่อกระทำต่อเนื่อง เพื่อบำเพ็ญเพียรนี้เป็นกิเลสเครื่องตึงจิตดุจตะปู”<sup>๕๐</sup>

ดังนั้นโทษระดับแรกของกามฉันทนิเวรณคือผูกจิตของปุถุชนให้ติดอยู่กับโลกเพราะอำนาจแห่งความหลง ส่วนโทษลำดับที่สองคือ กามฉันทนิเวรณปิดกั้นจิตไม่ให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ และโทษดังกล่าวนี้นำไปสู่การอ่อนกำลังของการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อทำให้เกิดญาณต่าง ๆ ตามลำดับ

<sup>๔๘</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๗๔/๑๘๕.

<sup>๔๙</sup> อนุสัย หมายถึง กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิต โดยย่อ ได้แก่ ราคะ ความติด ปฏิฆะ ความไม่พอใจ อวิชา ความไม่รู้ตามเป็นจริง ซึ่งเป็นกิเลสชั้นละเอียดนอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกของจิตเหมือนอย่างตะกอนนอนกันตุม., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๓๓๗.

<sup>๕๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๐-๓๘๑.

การพัฒนาจิตตามหลักวิปัสสนาภาวนาย่อมไม่บรรลุจุดหมายคือการบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๒.๗ สรุปท้ายบท

นิเวรณหมายถึงเครื่องกั้นจิตไม่ให้สงบ เป็นสภาวะธรรมารมณ์อย่างหนึ่งสำหรับการเจริญวิปัสสนา จัดเป็นปริยภูฐานกิเลสอันปิดกั้นจิตหรือห้ามจิตไม่ให้สงบเป็นสมาธิ ไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นอกุศลธรรมที่คอยกดทับจิต ปิดกั้นปัญญา ไม่ให้เข้าถึงพระนิพพาน มี ๕ อย่าง ได้แก่ กามฉันท คือความพอใจใฝ่ในกามคุณ, พยาบาท คือ ความแค้นเคืองคิดร้ายเขา, ถีนมิทระคือ ความหดหู่ซึมเซา, อุทธัจจะกุกกุกจะ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย สภาวะธรรมของนิเวรณเป็นสิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นตามธรรมดาของเหตุปัจจัย

กามฉันทนิเวรณ กามฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ ความปรารถนา ความต้องการ เพลิดเพลินอยู่ในกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ที่เรพอใจรักใคร่ คำว่า กาม นี้แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ วัตถุกาม ได้แก่วัตถุเป็นที่ตั้งของความยินดีพอใจ รักใคร่ติดอารมณ์ และกิเลสกามคือภาวะของจิตที่ยึดติดในความใคร่ในอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนานั้นอย่างแน่นแฟ้น

สาเหตุของการเกิดกามฉันทนิเวรณ ตามหลักปฏิจจสมุปปาทถือว่า กามฉันทนิเวรณมีสาเหตุมาจากอวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สหายนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา เป็นต้นซึ่งเป็นสายเกิด กามฉันทนั้นจัดอยู่ในกามตัณหา นอกจากนั้นยังมีเหตุที่ปรากฏในระดับสามัญทั่วไปคือ สุภณิมิต คือการกำหนดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย ว่าดี ว่าสวยงาม และอโยนิโสมนสิการ คือความคิดโดยไม่แยบคาย ดังนั้นกามฉันทนิเวรณมีแต่โทษสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ไม่มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเลย ผู้ต้องการความเจริญทางวิปัสสนาจึงควรละเสีย แต่ว่าในขณะที่ของการเจริญวิปัสสนา กามฉันทนิเวรณถือเป็นสภาวะอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างหนึ่ง การที่จะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะพัฒนาก้าวหน้า หรือไม่ก้าวหน้าไปได้นั้นก็อยู่ที่ผู้ปฏิบัติจะสามารถข้ามนิเวรณได้หรือไม่

## บทที่ ๓

### การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุด เพราะถือเป็นการประพฤติปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา และมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมานั้นล้วนแล้วแต่รักสุขเกลียดทุกข์<sup>๑</sup> เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นแล้ว ย่อมที่จะต้องดิ้นรนหาหนทางเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์นั้น สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาล้วนแต่ต้องการพ้นทุกข์ และโหม่นัส การที่จะพ้นทุกข์ได้นั้นต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ดังนั้นในการศึกษาวิปัสสนาภาวนานี้ ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ ดังนี้

- ๓.๑ ที่มาและความของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ องค์ประกอบของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ ประเภทของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๔ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๗ สรุปท้ายบท

#### ๓.๑ ที่มาและความหมายของวิปัสสนาภาวนา

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงแนวทาง และหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้หลายแห่ง แล้วยังตรัสเน้นย้ำให้ดำรงตนอยู่อย่างมีสติ และสัมปชัญญะ การบรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยสิ้นเชิง<sup>๒</sup> ความหลุดพ้นโดยชอบจากเครื่องผูกคืออวิชชา<sup>๓</sup> ตัณหาชาติ ทยุคการเวียนว่ายตายเกิด คือ พระนิพพาน อันเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นความสงบสุขอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย iva พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้ชัดอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้ชัดความเกิดขึ้น และดับไปของรูป ความเกิดขึ้น และดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้น และดับไปของสัญญา ความเกิดขึ้น และดับไปของสังขาร ความเกิดขึ้น และดับไปของวิญญาณ<sup>๔</sup> พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสวงหาทางพ้นจากความทุกข์คือการหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องทำให้จิตเศร้าหมองโดยพระองค์เองและทรงแนะนำวิธีการปฏิบัติไว้ ๒ ประการคือ สมถะและวิปัสสนา หมายถึงบังคับจิตและการรู้แจ้งจิตคือ ปัญญาญาณ การเจริญวิปัสสนาภาวนา

<sup>๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๓/๕๐๒.

<sup>๒</sup> ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓๗/๕๐๖.

<sup>๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๑/๓๓๖.

<sup>๔</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗-๑๙.

ถือเป็นหัวใจสำคัญในคำสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นเป้าหมายที่พุทธศาสนิกชนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ต้องศึกษาและพัฒนาจิตของตนให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เพื่อให้จิตพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง การจะพ้นทุกข์ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาถือเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นศูนย์กลางของปัญหา หากปัญหาคือความทุกข์ถูกขจัดไปแล้วย่อมทำให้เกิดอานิสงส์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

### ๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นความดับ ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ผู้ปฏิบัติพิจารณาอารมณ์นั้น ๆ แล้วเห็นการดับไปแห่งจิตนั้น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด<sup>๕</sup> ทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้เมื่อคลายกำหนด ปัญญามี ๓ ระดับ ปัญญาที่รู้สภาวะรูปนาม คือยังไม่ใช้วิปัสสนาแท้) ปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์ (เป็นวิปัสสนาแท้) ปัญญาที่รู้ในนิพพาน พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ให้ความหมายวิปัสสนาว่า “วิปัสสนา” หมายถึง อนุปัสสนา ๗ ประการ คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)
- ๒) ทุกขานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์)
- ๓) อนัตตานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน)
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย)
- ๕) วิราคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความคลายกำหนด)
- ๖) นิโรธานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับกิเลส)
- ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส)<sup>๖</sup>

ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัดในธรรมทั้งปวงมีชั้น<sup>๕</sup> ๕ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๗</sup> “วิปัสสนา” หมายถึง ทางที่เข้าถึงอสังขตธรรมในที่นี้ คือความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ<sup>๘</sup> หรือการเห็นสภาวะที่เกิดจากการเข้าไปพิจารณาเห็นว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชรา มรณะ เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา<sup>๙</sup> อีกความหมาย ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความศึกษา ความเลือกสรร ความศึกษาธรรม ความกำหนดหมายความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียดความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา

<sup>๕</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

<sup>๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

<sup>๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๗.

<sup>๘</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๓ - ๔๕๔.

<sup>๙</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙.



เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลื่อมเพ็นธรรม สัมมาทิฐิ<sup>๑๐</sup>

ในคัมภีร์อรรถกถา ให้ความหมายวิปัสสนาว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาอันเห็นแจ้งใน สภาวะความไม่เที่ยงอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่าง ๆ นานาด้วยอำนาจแห่งศีลที่มี อนิจลักษณะเป็นตัวบ่งบอกเป็นทุกข์ เพราะความเปียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้ และไม่ใช้ตัวตนเพราะบังคับไม่ได้<sup>๑๑</sup> หรือ การกำหนดรู้<sup>๑๒</sup> หมายถึงวิปัสสนาญาณ ความเห็นแจ้งธรรม ด้วยปัญญาอันยิ่ง ที่กำหนดรู้สังขาร คือปัญญาอันยิ่งและความเห็นแจ้งในธรรม คือ ปัญจขันธ์<sup>๑๓</sup> หรือ ความใคร่ครวญพิจารณาสังขารธรรม<sup>๑๔</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ให้ความหมายวิปัสสนาในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธ ศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์” และ หนังสือ “พุทธธรรม” ดังนี้

ปรากฏในหนังสือ ว่า “พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์” ว่า “วิปัสสนา” หมายความว่า ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้ การอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของ สิ่ง ทั้งหลายตามที่มีนเป็น<sup>๑๕</sup>

พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนา แปลว่า ปัญญายอมพิจารณาเห็นรูปรูปนามโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา<sup>๑๖</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต) ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง การเห็นแจ้ง การเห็น วิเศษ ญาณพิเศษ ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง การรู้แจ้งเห็นจริงสภาวะธรรม ตามที่เป็นจริง คือปัญญาที่เห็นความจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่น ถูมมั่นในสังขาร เสียได้ และยังเป็นชื่อของปัญญาสามารถทำให้เกิดขึ้น ได้ด้วยการฝึกอบรมกรรมฐาน<sup>๑๗</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ ว่าวิปัสสนา แปลว่า การเห็น แจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญา ให้เกิด ความเห็นแจ้ง รู้ชัด สิ่งทั้งหลาย ตรงต่อสภาวะของมันที่เกิดขึ้น คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือ

<sup>๑๐</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๓/๕๕/๓๗., อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๑๐.

<sup>๑๑</sup> อจ.สตตก.อ. (ไทย) ๓๗/๒/๔/-/๓๓.

<sup>๑๒</sup> อจ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒/-/๑๖๒/๓๘๘.

<sup>๑๓</sup> ทก.อ. (ไทย) ๓๕/๒/-/หน้า ๒๖๕.

<sup>๑๔</sup> อจ.ทก.อ. (ไทย) ๓๘/๕/-/๒/๔-๖.

<sup>๑๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๓.

<sup>๑๖</sup> พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

<sup>๑๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา คำวัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๙๑๑.

ตามทีลิ่งเหล่านั้มนั้เป็นของม้ตนเอง รู้แจ้งชัด เข้าใจจริงจนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในลิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้อีกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่การปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณหรือปัญญา มีหลายระดับ ปัญญาหรือญาณที่สำคั้ในขั้นสุดท้ย เรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริงให้หมดไปภาวะจิตที่มีญาณ หรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุข สงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบ ความช้ง ความติดใจ และความชัดใจ เป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้ ให้มองเห็นหรือรับรู้ลิ่งต่าง ๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้เห็นเหไป และไม่ต้องเจ็บปวดหรือเร่าร้อน เพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้อกับกิเลสเหล่านั้ญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยังยืนถาวรเป็นผู้ไม่มีกิเลสแล้ว (เรียกว่า สมุจเฉทนิโรธ หรือสมุจเฉทวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด)<sup>๑๘</sup>

พระพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนาเป็นธระต้องกินความรวบทั้งสมถะและวิปัสสนา คือหมายถึงทั้งสมาธิและปัญญา ยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีลซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาเข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิเพื่อจะให้เข้าใจการเจริญวิปัสสนา ฉะนั้นศีลกับสมาธิจึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนาเพราะวิปัสสนานั้นหมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริง<sup>๑๙</sup>

พระสัทธิธรรมโชติกะ ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ว่า “วิปัสสนา” คือ ปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูป-นาม ที่พิเศษนอกจากไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัทธิบัญญัติ อัถลบัญญัติเสียสิ้นและเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณเป็นต้น โดยอาการไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พิเศษนอกออกไปจาก อสุภัสัญญาวิปลาส นิจจสัญญาวิปลาส และสุขสัญญาวิปลาสเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่มีในมหากุศลจิต มหากิริยาจิต <sup>๒๐</sup>

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ให้ความหมาย และอธิบายวิปัสสนาไว้ว่า “วิปัสสนา” หมายความว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ ซึ่งได้แก่ ตัวปัญญานั้นเอง แต่ปัญญาในที่นี้เป็นความรู้เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ หมายถึงว่าเป็นความรู้เห็นของจริงตามเป็นจริง ของจริง คือ รูปนาม ตามความเป็นจริง คือ รูปนามมีสภาพอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ทุกข์ คือ เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาก็ต้องกำหนดรู้ที่อยู่ที่รูปนามตามเป็นจริงว่ามีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิม และบังคับบัญชาไม่ได้ <sup>๒๑</sup>

พระครูปลัดสัทธิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี) อธิบายวิปัสสนาไว้ว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา โดยมีความหมายตามศัพท์ คือ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า

<sup>๑๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมร์, ๒๕๕๕) หน้า ๓๐๖.

<sup>๑๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘๘.

<sup>๒๐</sup> พระสัทธิธรรมโชติกะ, **ปรมัตติโชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทวี.อินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

<sup>๒๑</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะรูปธรรมและนามธรรม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา และยังอธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า “วิปัสสนา” แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จากการถอนหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ . . . ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด<sup>๒๒</sup>

“วิปัสสนา” หมายความว่า ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นกดทนมสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุก ๆ รูป-นามที่รับรู้ด้วยสัมผัส เมื่อเห็นครั้งแล้วครั้งเล่าในทุก ๆ อากาของรูปนาม อินทรีย์ ๕ ส่งเสริมให้ปัญญาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เข้าสู่ความเป็น “วิปัสสนาญาณ”

พระอุตรคณาธิการ (ชวรินทร์ สระคำ) ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ในหนังสือ (พจนานุกรมบาลี-ไทย) ว่า “วิปัสสนา” วิเคราะห์ศัพท์คำว่า วิปัสสนา มาจากคำว่า วิ + ปัสสนา ซึ่ง วิ แปลว่า วิเศษ (ญาณที่ข้ามโคตรปุถุชน ได้มรรค ได้ผล) แจ้ง (นาม- รูป) ต่าง ๆ (นาม-รูป ปราภฏเป็นไตรลักษณ์)<sup>๒๓</sup>

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ ว่า คำว่า “วิปัสสนา” คัมภีร์ในพระไตรปิฎกส่วนมากจะกล่าวเคียงคู่กับคำว่า “สมถะ” หมายความว่า ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญา ยิ่งเพื่อที่จะเข้าใจความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ได้ชัดเจนขึ้น คัมภีร์อรรถกถาในชั้นหลังจึงอธิบายว่า “วิปัสสนา” หมายความว่า ปัญญาที่พิจารณาสังขารในอาการที่ไม่เที่ยง เป็นหน้าที่ของปัญญินทรีย์ เจตสิกที่มุ่งสภาวะตรงตามความเป็นจริง มิใช่เป็นเพียงผลของปัญญา หากเกิดจากการเห็นแจ้งจากกระบวนการ พิจารณากายและจิตโดยตรงจากการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา<sup>๒๔</sup>

### ๓.๑.๒ ความหมายของคำว่า “ภาวนา”

ความหมายของคำว่า “ภาวนา” หรือเรียกว่า “กรรมฐาน” ก็ได้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค, พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามวรรค, ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ให้ความหมายภาวนาว่า “ภาวนา” หมายถึง การเจริญเนกขัมมะ การเจริญอภยาบาท หรือการเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล โลกุตตรกุศล<sup>๒๕</sup> หรือเป็นการอบรมกาย เป็นการอบรมจิต และเป็นการอบรมปัญญา หรือเป็นการเจริญอริยสัจ ๔ หรือเป็นการเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชณงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเป็นการเจริญวิปัสสนา เมื่อเห็นรูป เวทนา สัญญาสังขาร และวิญญาณ เห็นชรามรณะ เห็นนิพพาน ชื่อว่าเจริญอยู่ ธรรมใดที่ได้เจริญแล้วธรรม นั้น ๆ มีรสเป็นอย่างไร

<sup>๒๒</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), *วิปัสสนาภูมิ*, หน้า ๓๒.

<sup>๒๓</sup> พระอุตรคณาธิการ (ชวรินทร์ สระคำ), *พจนานุกรม บาลี-ไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๑๖.

<sup>๒๔</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์* เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๑๗.

<sup>๒๕</sup> ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๓๖.

เดียวกัน ชื่อว่า ภาวนา<sup>๒๖</sup> ให้ความหมายภาวนาว่า “ภาวนา” หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการอบรม มี ๓ อย่าง<sup>๒๗</sup> คือ

๑) กายภาวนา (การอบรมกาย หมายถึงวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง)

๒) จิตภาวนา (การอบรมจิต หมายถึง สมถภาวนา คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความ)

๓) ปัญญาภาวนา (การอบรมปัญญา)

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้ให้ความหมายและอธิบายภาวนาว่า “ภาวนา” หมายถึง ที่ตั้งแห่ง การงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรณฐานเป็นที่ตั้งแห่งการ งานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตั้งมั่นอยู่คือมี การตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบานผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งกรรณฐาน ภิกษุ ทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้ง แก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี<sup>๒๘</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายภาวนาไว้ว่า ภาวนาเป็นการทำให้มีขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การฝึกอบรมหรือการเจริญพัฒนา มี ๒ อย่าง คือ

๑) สมถภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้อยู่กับความตั้งมั่นเกิดความสงบ

๒) วิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาญาณ และเกิดความรู้แจ้งชัด ตามความเป็นจริง<sup>๒๙</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต) ให้ความหมายภาวนาไว้ว่า “ภาวนา” หมายถึง การเจริญ การอบรม การทำให้มี ให้เป็น การทำจิตให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการ ฝึกฝนอบรมจิตให้เป็นไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา<sup>๓๐</sup>

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบาย และให้ความหมายภาวนาไว้ ว่า “ภาวนา” มีความหมาย ๒ ประการ คือ ๑) ธรรมที่บุคคลควรเจริญ ๒) ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสจิต<sup>๓๑</sup> คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญ เพิ่มพูนขึ้น

<sup>๒๖</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

<sup>๒๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

<sup>๒๘</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๓๙.

<sup>๒๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๖ – ๒๘๗.

<sup>๓๐</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด**, หน้า ๗๒๓.

<sup>๓๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาตอ), **ปรมัตถทีปนี**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์, แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖๐.

พระอนุรุทธะ ได้อธิบายและให้ความหมายภาวนาไว้ในหนังสือ “อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหวิภาค” ว่า “ภาวนา ๓” ได้แก่

- ๑) บริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาที่เกิดขึ้นด้วยการเจริญภาวนาบ่อย ๆ
- ๒) อุปะการภาวนา เป็นการภาวนาที่ผู้ปฏิบัติเกิดสมาธิใกล้จะแน่วแน่หรือแนบแน่น
- ๓) อัปปนาภาวนา เป็นภาวนาจนสมาธิเกิดความแน่วแน่ หรือแนบแน่น<sup>๓๒</sup>

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) ได้อธิบาย ภาวนาไว้ว่า เมื่อกล่าวโดยหลักแห่ง ลักษณะที่จตุกะแล้วคำว่า “ภาวนา” ได้แก่

- ๑) การทำให้กุศลเจริญขึ้นเป็นลักษณะ
- ๒) การประหาณอกุศลเป็นกิจ
- ๓) การเข้าสู่ทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องแก่สติของนามรูปเป็นอาการปรากฏ
- ๔) การตั้งใจอยู่ในอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งเหตุที่ถูกที่ควรเป็นเหตุใกล้

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า “ภาวนา”<sup>๓๓</sup> ว่าเป็นคำภาษาไทยที่ ยกมาจากภาษาบาลี พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานนิยามไว้ว่า ถ้าเป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นคำกริยา หมายถึง การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา สำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น นั่งภาวนาขอให้พระช่วย เป็นต้น

ดังนั้น “ภาวนา” จึงมีลักษณะหลากหลาย แต่มีหน้าที่เดียว คือปหานกิเลสอกุศลธรรม ที่ ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ อรหัตตมรรค<sup>๓๔</sup>

สรุปว่า “ภาวนา” หรือ “กรรมฐาน” เป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานใน พระพุทธศาสนาเป็นวิธีการที่จะทำให้พ้นจากความทุกข์ ซึ่งมีศีล สมาธิ และปัญญาเป็นที่สุด แห่งธรรม ทั้งหลาย คือความดับทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง อีกนัยหนึ่ง คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การกระทำ หรือการ ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเจริญขึ้นทาง จิตจนเกิดปัญญา และยังเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดกุศลธรรมทั้ง ยังทำให้จิต และปัญญาเจริญขึ้นอีกด้วย ภาวนา (กรรมฐาน) มี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน ได้แก่ การทำใจให้สงบตั้งมั่นในอบรมเดียวอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และ วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่การเข้าไปรู้ รูปรูปนามและเห็นประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์เพื่อถอนออกจากอาสวะทั้งหลาย

### ๓.๑.๓ ความหมายของคำว่า “วิปัสสนาภาวนา”

วิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้ง เห็นจริง ในสภาวะธรรม คือ รูปนามตาม เป็นจริง มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น วิปัสสนาภาวนาเริ่มเกิดขึ้นเมื่อมีพระผู้มีพระภาคเจ้าอุบัติ ขึ้นในโลก เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาโดยมีจุดประสงค์เพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์ คือ ความแก่ ความเจ็บ และความตายหรือการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร หลังจากพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสรู้

<sup>๓๒</sup> พระอนุรุทธะ, อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหวิภาค, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕-๙๖.

<sup>๓๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามมีบุ๊คพับลิเคชั่นจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๑.

<sup>๓๔</sup> ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกะ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์โพร จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

แล้วทรงแสดงธรรม คืออริยสัจ ๔ แล้ว พระองค์ก็ได้แสดงธรรมแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่เคยเป็นอุปัฏฐาก พระองค์ ด้วยธรรมที่ชื่อว่า ธัมมจักกปวัตตนสูตร ว่า “มัชฌิมาปฏิปทาทำให้จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่างเกิดขึ้นแก่เราว่า นี้ทุกข์อริยสัจจะ ทุกข์อริยสัจจะควรกำหนดรู้ เราได้กำหนดรู้แล้ว”<sup>๓๕</sup> การกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจจะ<sup>๓๖</sup> เป็นการเจริญวิปัสสนา<sup>๓๗</sup> ขณะที่ฟังเจริญวิปัสสนารู้ว่า “สิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา” ได้บรรลุธรรมทั้ง ๕ คน เนื่องจากจิตเป็นสมาธิ ปราศจากความเศร้าหมอง เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว จิตได้น้อมไป เพื่อญาณทัสสนะ หรือวิปัสสนาญาณ<sup>๓๘</sup> ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการเพื่อความรู้อย่างรวดเร็ว โทสะ โมหะ เป็นต้น และความประมาท ธรรม ๒ ประการ คือ สมถ และวิปัสสนา”<sup>๓๙</sup> จะเห็นว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เปิดสิ่งไม่รู้ให้รู้ โดยวิปัสสนากาวนา จนมีผู้สามารถรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะที่เป็นจริง

อีกความหมายของคำว่า “วิปัสสนากาวนา” ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ตำราวิชาการทาง พระพุทธศาสนาและรายงานวิทยานิพนธ์ แสดงให้ทราบเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย มโนรถปुरुณี สัตตกนิบาตอรรถกถา ให้ความหมายการเจริญ วิปัสสนากาวนาว่า “การเจริญวิปัสสนา” คือการเพ่งพินิจพิจารณาสภาพธรรมชาติตามความเป็นจริงจน เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ ตาที่เราไม่เห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้น เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการ เป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือสันตติ<sup>๔๐</sup> ปิตบังอนิจจัง อริยาบถปิตบังทุกข์ ฆนสังญญา<sup>๔๑</sup> ปิตบังอนัตตา

พระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙) ให้ความหมายวิปัสสนากาวนาไว้ว่า วิปัสสนากาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า การฝึกกอบรมจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอด สภาวะธรรมตามความเป็นจริง หมายถึง ปัญญา นั้นมี ๓ ขั้นตอน คือ

๑) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม

๒) จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิด

๓) ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากาวนาเท่านั้น<sup>๔๒</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต) ให้ความหมายวิปัสสนากาวนาไว้ว่า วิปัสสนากาวนา หมายถึง กรรมฐานเรื่องปัญญา กรรมฐานที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึง

<sup>๓๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒ - ๕๙๓.

<sup>๓๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ - ๒๓.

<sup>๓๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

<sup>๓๘</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๓๗ - ๓๘.

<sup>๓๙</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๑ - ๒๖๔/๑๓๗ - ๑๓๘.

<sup>๔๐</sup> สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วจน

<sup>๔๑</sup> ฆนสังญญา หมายถึง ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นกลุ่มเป็นก้อน

<sup>๔๒</sup> พระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙) ระบุว่า, วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์งานออกเมรุ พระราชทานเพลิงศพ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕ - ๖.

การปฏิบัติธรรมที่ใช้ปัญญาพิจารณาเป็นหลัก บำเพ็ญได้โดยการพิจารณาธรรมหรือรูปนาม คือ ชั้นธ, ธาตุ, आयตนะ, อินทรีย์ ให้เห็นตามความเป็นจริง คือเห็นด้วยปัญญาว่า สภาวะธรรมเหล่านี้ตั้งอยู่ในสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของ ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลมไฟ เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น<sup>๔๓</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า “วิปัสสนา” กับ “ภาวนา” เมื่อรวมเข้ากันแล้วจะสำเร็จรูปเป็น “วิปัสสนาภาวนา” เป็นรูปศัพท์ใหม่ ให้ความหมายใหม่ มีใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มิได้แยกกันแปลทีละศัพท์ ทีละความหมายได้ดังนี้ว่า “วิปัสสนาภาวนา” หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์หมดจด ตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวิภูสงสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”<sup>๔๔</sup>

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ให้ความหมายวิปัสสนาภาวนาไว้ใน “คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น” ว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อากาโร ที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เรารวดภาพให้เป็นไปตามความชอบ ความซึ้ง ความอยากได้ เป็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่องใส และเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุด คือ นำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริง ยั่งยืนถาวร<sup>๔๕</sup>

สรุปว่า “วิปัสสนาภาวนา หรือการเจริญวิปัสสนา” หมายถึง เป็นการปฏิบัติ หรือเป็นการเจริญสติปัญญา ๔ เพื่อให้รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายอันมี รูป-นาม ที่มีการ เกิด-ดับ อยู่ตลอดจนเห็นชัดว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ซึ่งการเห็นอย่างนี้เป็นการเห็นด้วยการภาวนา เป็นการเห็นที่ถูกต้อง เห็นจริง ๆ เห็นด้วยตนเอง ไม่ได้อ่านหรือพิจารณาตามตำราต่าง ๆ เป็นการเห็นด้วยปัญญาญาณของตนเอง (อัตตปัจจักขญาณ) คือเป็นการรู้ประจักษ์แจ้งตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของตนเองเท่านั้น เป็นการใช้ สติ สมาธิ และปัญญาเข้าทำลาย กิเลสทุกชนิดไม่ว่ากิเลสอะไรจะเกิดขึ้นในจิตของเรา กิเลสเหล่านั้นก็จะเบาบางลงและหายไปที่สุดในที่สุด โดยใช้สติเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างกลาง และใช้ปัญญาเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างละเอียด

### ๓.๒ องค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนามีอรรถหลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏชัดเจนตามคณนานัยและอนุพันธานันย

<sup>๔๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัต, หน้า ๙๑๒.

<sup>๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม-ช่วงที่ ๑, หน้า ๓๗๔.

<sup>๔๕</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน, หน้า ๓๒ – ๓๓.

๒) การตามรู้ नाम เป็นหลัก คือ การกำหนดเวทนา หรือการกำหนดจิต ตามรูปนามันย หลังจากที้นักปฏิบัติบรรลุอุปะการสมาธิแล้ว ดังพระพุทธวจนะที่ว่า “ภิกษุย่อมสำเนียงกว่า เราจ้กรู้ซัดปีติ ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจ้กรู้ซัดปีติ ขณะหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจ้กรู้ซัดสุข ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจ้กรู้ซัดสุข ขณะหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจ้กรู้ซัดจิต ขณะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจ้กรู้ซัดจิต ขณะหายใจออก” <sup>๔๖</sup>

นักปฏิบัติที่ต้องการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เมื่อสร้างสมาธิได้ด้วยการตามรู้ลมหายใจตามคณนานันยก็ไม่ต้องปฏิบัติตามอนุพันธนานันย แต่พึงเจริญนัยหมวดที่ ๔ ซึ่งตามรู้ความไม่เที่ยงของลมหายใจได้เลย และในเวลาหนึ่งก็มีภุชชานทุกคร้้ง นักปฏิบัติควรสร้างสมาธิด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกตามสมณันยก่อน เพื่อให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ต่อจากนั้นจึงเจริญวิปัสสนานันยจนกระทั่งบรรลุสมรรคผล แม้ในขณะที่เข้าผลสมาบัติก็ควรตั้งสติไว้ในฐานะแห่งอุปะการสมาธิเสมอ

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิกบุคคล และวิปัสสนายานิกบุคคลว่า สมถยานิกกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏซัด เมื่อออกจากฌาน นามธรรมคือ ฌานจิตตูปบาท ในขณะที่ปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูปนามในขณะที่ปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิก อายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้และหยั่งเห็นสังขารธรรมในอัทภาพของตนโดยสิ้นเชิงตามกำลังที่ตนสั่งสมมา <sup>๔๗</sup> วิปัสสนามีรูปธรรมเพ่งลมหายใจเข้าออก มีนามธรรมยอมกำหนดรู้องค์ฌาน <sup>๔๘</sup>

การเจริญวิปัสสนา คือการทำให้เกิดวิสุทธิ ๕ ประการ ตั้งแต่ทัญญูวิสุทธิเป็นต้นไป คือ

๑) ทัญญูวิสุทธิ คือ ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูปว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่ม่เจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใด ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ การเห็นเช่นนี้เป็นภาวณาปัญญา ถ้าเพียงแต่คาดคะแนคตินิก (สุตมยปัญญา) หรือการวิพากษ์ วิจารณ์ (จินตามยปัญญา) จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้เลย <sup>๔๙</sup>

๒) กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นปัญญาที่ต่อเนื่องมาจากทัญญูวิสุทธิ มีความเชื่ออย่างแน่นอนแล้วว่า ในอดีตมีการเวียนว่ายตายเกิด มาแล้ว และในอนาคตก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอีกถ้ายังทำเหตุของการเกิดอยู่ ผู้ปฏิบัติจะหมดความสงสัยในเรื่องภพชาติ ทั้งชาติที่แล้มาแล้ว ชาตินี้ หรือชาติหน้า จากทัญญูวิสุทธิที่เกิดด้วย นามรูปปริจเฉทญาณที่รู้เพียงความแตกต่างของนามและรูป แต่ไม่รู้ว่านามและรูปเหล่านั้นมาจากไหน ในกังขาวิตรณวิสุทธิที่หมดความสงสัยได้ เพราะเมื่อกำหนดนาม-รูปจนเข้าใจมากขึ้นแล้ว ก็จ้กรู้ว่านาม-รูปเหล่านั้นเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจย คือ รูปอันใดเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด นามอันใดเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร (เพราะมีการกระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ เป็นต้น) ไม่เกี่ยวกับการสร้างหรือการดลบันดาลให้เกิดขึ้น สามารถตัดสินใจได้ว่าแม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุ ปัจจย ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุ ปัจจย และความสันตัตที่มีอยู่ก็กำลังสร้างเหตุเพื่อให้เกิดในชาติหน้า อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ชาติหน้าจึงมีเหตุปัจจยที่กำลังรอส่งผลเช่นกัน แม้คนอื่นหรือสัตว์อื่น ก็ไม่พ้นไปจาก เหตุปัจจยเช่นนี้เหมือนกัน

<sup>๔๖</sup> ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

<sup>๔๗</sup> ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

<sup>๔๘</sup> ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

<sup>๔๙</sup> ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๐.



๓) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี คือ ปัญญาที่รู้โดยถูกต้องแน่นอนแล้วว่า วิธีการใด ใช้ทาง หรือวิธีการใดไม่ใช้ทาง ที่จะดำเนินไปสู่การดับภพชาติของตน หรือพระนิพพาน ความรู้ ความเข้าใจที่สามารถตัดสิน วิธีการต่าง ๆ ได้นี้ ชื่อว่าปัญญานั้นบริสุทธิ์แล้ว จากความเข้าใจผิดด้วยอำนาจ ตัณหาและทิฐิ เมื่อกำจัดความเข้าใจผิดได้ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี นับตั้งแต่ อุทฺทยัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริงเป็นต้นไป ปัญญาในอุทฺทยัพพญาณเป็นปัญญาอันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง แต่อาจจะยังไม่สมบูรณ์พอที่จะรู้เท่าทัน ในอารมณ์ของกิเลส คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง มีโอกาสเป็นต้นที่เกิดจากกำลังของสมาธิ ถ้าอารมณ์ของสมาธิมีมากกว่าก็จะดึงจิตให้ตกจากอารมณ์ วิปัสสนา ทำให้เห็นแสงสว่าง หรือรู้สึกสงบ เยือกเย็น เป็นต้น ทำให้เข้าใจผิดว่าตนเองเข้าถึงธรรมที่ไม่ มีกิเลสแล้ว ตนเข้าถึงนิพพานแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา อาจจะเข้าอาศัยได้ ความรู้สึกนี้เป็นข้าศึก แก่อารมณ์วิปัสสนาที่ถือว่าไม่ใช่เรา เหตุนี้ความรู้สึกเป็นตัวเราจึงเป็นกิเลสของวิปัสสนา ทำให้ วิปัสสนาเศร้าหมองตกไปจากวิสุทธิตี และมักทำให้หลงทาง ถ้ารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้น จะด้วยการศึกษา หรือครูอาจารย์บอกเหตุผลให้ก็ตาม ความรู้สึกในอารมณ์ที่ถูกของอุทฺทยัพพญาณจึงจะ เกิดขึ้น ความรู้สึกที่ถูกต้องจะกั้นจิต มิให้ตกไปในอารมณ์ที่ผิดอีก

๔) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตี คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระ-นิพพานโดยถูกต้องแล้ว ทางในที่นี้หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฐิไม่สามารถ เข้าไปในอารมณ์นั้นได้ อารมณ์ของ วิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในนาม-รูป เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็น ตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ วิปัสสนาปัญญาตั้งแต่อุทฺทยัพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจนถึงโคตรภูญาณจัดเข้าอยู่ในปฏิปทา ญาณทัสสนวิสุทธิตี ดังนั้น วิสุทธิตีขั้นนี้จึงประกอบด้วยวิปัสสนาญาณลักษณะต่าง ๆ รวม ๑๐ ญาณ ได้แก่ อุทฺทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมมย-ตาทญาณ ปฏิสังขา ญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

๕) ญาณทัสสนวิสุทธิตี คือ ปัญญาในมัคคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญา ขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่ทิฐิวินิวิสุทธิตีที่ ๓ ถึงวิสุทธิตีที่ ๖ นั้น รู้ร้อยสัจจ์เพียง ๒ สัจจ์ คือ รู้ ทุกข์สัจจ์กับสมุทัยสัจจ์ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิตีเป็นโลกุตตรวิสุทธิตี เพราะรู้แจ้งร้อยสัจจ์ครบทั้ง ๔ ทั้งนี้ วิสุทธิตีแต่ละวิสุทธิตีจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิตีที่ ๑ ถึงวิสุทธิตีที่ ๗<sup>๕๐</sup>

สรุปว่า “วิปัสสนา” หมายความว่า ความเห็นแจ้ง ความเห็นพิเศษ เป็นปัญญาที่เป็นเครื่อง เห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ว่า สังขาร ชรา มรณะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตา เป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ นั่นเป็นทุกข์ นั่นความดับ ไม่ เหลือแห่งทุกข์ รู้ชัด ว่าเป็นคุณ เป็นโทษ และเป็นทางออกจากการทั้งหลาย รู้ชัดในอินทรีย์ ๕ ชั้น ๕ รูป นาม ด้วยการรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้ สิ้นอาสวะกิเลส หรือปฏิบัติเพื่อให้กิเลสลดลงไปตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส โดยพระอรรถกถาจารย์ได้จำแนกไว้มี ๓ ประเภท ได้แก่ สังขารปริคคณหนกวิปัสสนา (การเข้าไป กำหนดรู้ รูปนาม) ผลสมา-ปัตติวิปัสสนา (การเข้าไปรู้ผลสมาบัติ) และนิโรธสมาปัตติวิปัสสนา (การเข้าไปนิโรธสมาบัติ)

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิตี. (บาลี) ๒/๒๕๐-๓๗๘.

### ๓.๓ ประเภทของการปฏิบัติในพุทธศาสนา

#### ๓.๓.๑ สมถะกรรมฐาน

กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สติเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา มุ่งให้จิตสงบระงับจากนิเวศซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีเป็นสำคัญ โดยมุ่งปิดกั้นนิเวศไว้มิให้เกิดครอบงำจิตได้ เหมือนสร้างทำนบสร้างเขื่อนปิดกั้นน้ำไว้มิให้หลากไหลเข้ามาท่วมไร่นา

สมถะกรรมฐาน เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติยึดถืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น และสงบระงับไม่ฟุ้งซ่านอีกต่อไป

สมถะกรรมฐาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมถะภาวนา หมายถึงการบำเพ็ญสมถะหรือการเจริญสมถะมีอารมณ์ในการบริกรรมอยู่ ๔๐ กอง สมถะกรรมฐานมีอารมณ์สำหรับบริกรรมภาวนา ๔๐ ประการ โดยจัดเป็นหมวด ๆ คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑

**หมวดที่ ๑** กสิณ ๑๐ แปลตามรูปศัพท์ว่า “ทั้งหมดล้วนเป็นวัตถุอันจูงใจ, วัตถุสำหรับเพ่ง, เพื่อดึงใจให้เป็นสมาธิ<sup>๕๑</sup>” กสิณ แปลว่า การเพ่ง, สิ่งที่เพ่ง ใช้หมายถึงเครื่องหมายจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อยึด ตั้งใจไว้เวลาทำกรรมฐาน เปรียบเสมือนหลักสำหรับผูกเชือกที่ล่ามสัตว์ไว้ มี ๑๐ อย่างคือ

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| ๑. ปฐวีกสิณ ดิน       | ๒. อาโปกสิณ น้ำ             |
| ๓. เตโชกสิณ ไฟ        | ๔. วาโยกสิณ ลม              |
| ๕. นีลกสิณ สีเขียว    | ๖. ปิตกสิณ สีเหลือง         |
| ๗. โลหิตกสิณ สีแดง    | ๘. โอทาทกสิณ สีขาว          |
| ๙. อาโลกกสิณ แสงสว่าง | ๑๐. อากาสกสิณ ความว่างเปล่า |

**หมวดที่ ๒** อสุภ ๑๐ แปลว่า สภาพอันไม่งาม ไม่สวย ไม่ดี คือ ไม่น่าชื่นชม น่าเกลียด น่าระอา ซากศพในสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอารมณ์สมถะกรรมฐาน<sup>๕๒</sup> หมายถึงซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ เรียกว่าอสุภนิมิต หมายถึงสภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมถะกรรมฐานในชั้นปฐมฌาน คือ

- ๑) อุทุมตกะ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
- ๒) วินีลกะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ
- ๓) วิบุพพะกะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่ที่แตกปริออก
- ๔) วิจฉิทกะ ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
- ๕) วิกขายิตกะ ซากศพที่ถูกสัตว์จิกทิ้งกัดกิน
- ๖) วิกขิตตกะ ซากศพที่กระจายกระจาย
- ๗) หตวิกขิตตกะ ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อน ๆ
- ๘) โลหิตกะ ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่

<sup>๕๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ครั้งที่ ๑๗, ๒๕๕๒), ข้อ ๓๓๕ หน้า ๒๒๙.

<sup>๕๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ข้อ ๓๓๖ หน้า ๒๔๗.

๙) ปุพฺพกะ ชากศพที่มีหนอนคลาคลำเต็มไปหมด

๑๐) อัญญิกะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก หรือกระดูกท่อน  
อสุกเหล่านี้ถ้าใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานเรียกรวมว่า อสุกกรรมฐาน<sup>๕๓</sup> ก็ได้

**หมวดที่ ๓** อนุสสติ ๑๐ คือการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระองค์

๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม (คำสั่งสอนของพระพุทธองค์) คือน้อมจิตระลึกถึง

และพิจารณาคุณของพระธรรม

๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือน้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๔. สีลानุสสติ ระลึกถึงศีล และพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย

๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม

คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณา  
เห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน

๗. มรณสสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิด  
ความไม่ประมาท

๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณา  
กายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยด้วยส่วนต่าง ๆ คือ อากาโร ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทาง  
รู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงไหลมัวเมา

๙. อานาปานสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน  
อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและไร้ทุกข์<sup>๕๔</sup>

**หมวดที่ ๔** พรหมวิหาร ๔ แปลว่า ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมอันเป็น  
เครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้อง  
มีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์และ  
สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมของผู้ใหญ่ หมายถึงธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความเป็นพรหมผู้ประเสริฐ<sup>๕๕</sup>  
มี ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา ความรักความปรารถนาดี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข

๒. กรุณา ความห่วงใย ความสงสารคิดจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดี ความดีใจด้วย เมื่อผู้อื่นได้ดี ได้รับความสำเร็จ

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อคนอื่นได้รับความวิบัติ

<sup>๕๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ), วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๓.

<sup>๕๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ), วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๓๔.

<sup>๕๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗,  
(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), ข้อ ๑๖๑, หน้า ๑๘๔.

พรหมวิหาร ถ้าใช้เป็นอารมณ์สมณะกรรมฐาน เรียกว่า อัปมัณฺญา การเจริญพรหมวิหาร ๔ ประการที่ปรากฏในมหาโควินทสูตร การแสดงวิธีเจริญพรหมวิหารของมหาโควินทพราหมณ์แก่สาวกว่า

มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีมีความเบียดเบียนอยู่

มีกรุณาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยกรุณาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีมีความเบียดเบียนอยู่

มีมุทิตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยมุทิตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีมีความเบียดเบียนอยู่

มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีมีความเบียดเบียนอยู่ มหาโควินทพราหมณ์แสดงหนทางแห่งความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพระพรหมในพรหมโลกแก่เหล่าสาวก<sup>๕๖</sup>

**หมวดที่ ๕** อรูป ๔ อรูป หมายถึง อารมณ์กรรมฐานที่ไม่มีรูป หรือฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ คือ

๑. อากาสนัญจายนะ อากาศว่างเปล่าหาที่สุดมิได้
๒. วิญญานัญจายตนะ วิญญานหาที่สุดมิได้
๓. อากิญจัญญายตนะ ภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ ภาวะที่มีก็มีใช่ ไม่มีก็มีใช่<sup>๕๗</sup>

**หมวดที่ ๖** อหारेปฏิกูลสัณฺญา อหारेปฏิกูลสัณฺญา คือ ความหมายรู้สำคัญในอาหารที่เป็นของบริโภคเห็นว่าเป็นของ ปฏิกูลน่าเกลียดจนไม่ยินดีในรส วัตถุประสงค์คือต้องการให้ไม่ติดในอาหาร ไม่ติดในรส ไม่เห็นแก่กิน<sup>๕๘</sup>

### ๓.๓.๒ วิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน มาจาก “สติ” คือ การระลึก “ปัฏฐาน” คือ เข้าไปตั้งไว้ หมายถึง การระลึกถึงของสติโดยมีสติในที่นี้ควรรู้ชัดรู้แจ้งในสภาวะที่เกิดขึ้นในการพิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรม

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ หรือมีสติเป็นประธานในการปฏิบัติ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนั้นมีใช่มีเพียงสติอย่างเดียว มีธรรมอื่นประกอบร่วมด้วยอันได้แก่ วิริยะ และปัญญา เป็นทางเอกสายเดียว เพื่อให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายดับทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุมรรค ผล เพื่อให้รู้แจ้งนิพพาน ดังปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย

<sup>๕๖</sup> ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

<sup>๕๗</sup> วิสุทธิ (แปล), หน้า ๑๘๔.

<sup>๕๘</sup> วิสุทธิ (แปล), หน้า ๑๘๕.

ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คือ สติปัฏฐาน ๔”<sup>๕๙</sup> กล่าวคือ การเจริญภาวนาคือการเจริญสติตามที่ตั้งของ อารมณ์ของจิตคือ กาย เวทนา จิต ธรรมเป็นหนทางแห่งความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และ ความสิ้น โมหะ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติสมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายความหมายสติปัฏฐาน ไว้ว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

(๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

(๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย

(๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ให้ความหมายสติปัฏฐาน ว่า “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้ง แห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรมซึ่งเป็นตัวเกาะอารมณ์ของจิตนั่นเอง

### ๓.๔ หลักการปฏิบัติในพุทธศาสนาเถรวาท

ในพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักของการปฏิบัติกรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่า ความสงบในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิต ให้สงบ พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิเวรณูปกิเลส หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ” โดยแบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานออกเป็น ๔๐ ประการ ได้แก่ กสิณ ๑๐, อสุภ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, อัปปมัญญา ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตวัญญา ๑, อากิญจัญญายตนะ ๑ และ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ โดยเพิ่ม อากาสนัญญาตนะ และวิญญานัญญาตนะ ดังนั้นในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของผู้ปฏิบัติ ถ้ามีราคะจริต ควรที่จะต้องเจริญ อสุภกรรมฐาน เป็นต้น

<sup>๕๙</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๐/๔๕๐.

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้ หรือรู้แจ้งต่อภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงที่ปรากฏชัดอยู่ในปัจจุบันอารมณ์

พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทว่า สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้ และกัปอื่น ๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเอก คือ สติปัฏฐาน ๔ เพราะทำให้ไกลกิเลส ละนิวรณ์ ๕ อันทำจิตให้เศร้าหมองทอนกำลังปัญญา

สติปัฏฐาน เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงเทศนาไว้หลายครั้ง ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของแก่นหรือหัวใจของพระพุทธศาสนา ถูกกล่าวไว้หลายที่ทั้งในส่วน พระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม ทั้งนี้ สติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญสูงสุด ในการบรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน โดยกล่าวว่าการเจริญสติปัฏฐานก็คือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา หรือเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา “ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง” ที่นำผู้ปฏิบัติเกิดจักขุเกิดปัญญา

ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้ให้เห็นความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ โดยนัยว่ามนุษย์ทั้งหลายสามารถก้าวล่วงไปจากทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยทางสายเดียวเท่านั้น คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อให้ให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔. . .”<sup>๖๐</sup>

จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสติปัฏฐาน ๔ มีความสำคัญ ๕ ประการ คือ

- ๑) เป็นทางเดียวที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์หมดจด
- ๒) สามารถก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความคร่ำครวญ
- ๓) เพื่อความดับไปแห่งทุกข์กายและทุกข์ใจ
- ๔) ทำให้บรรลุอุบายธรรม คือ อริยมรรคมีองค์ ๘
- ๕) ทำให้บรรลุพระนิพพาน

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายขยายความจากพุทธพจน์ความสำคัญของสติปัฏฐานไว้ ดังนี้

- ๑) ทางเดียว (เอกายโน) มีความหมาย ๒ ประการ คือ

(๑) ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้ เป็นหนทางที่ไปครั้งเดียว เป็นหนทางที่ไปด้วยการภาวนามุ่งไปสู่พระนิพพาน

(๒) ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่นอันจะทำให้เดินหลงหรือผิดทาง เมื่อบุคคลดำเนินไปตามหนทางแห่งสติปัฏฐานนี้ย่อมบรรลุพระนิพพานในที่สุด หนทางนี้เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า หนทางนี้เป็นไปในธรรมวินัย กล่าวคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างไม่อย่างหนึ่งตามความจริง จะต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนา

<sup>๖๐</sup> ส.สพ. อ. (ไทย) ๒๙/๖๘๑/๒๖๑.

ญาณ และมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วน ๆ และมีสติตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติ และสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังที่กล่าวว่า “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิตหรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ามีท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง ทางสายเดียวนี้เป็นทางที่จะบรรลุนิพพาน สติปัญญาจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายในอสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่น ๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือสติปัญญา ๔”

### ๒) ทำให้สัตว์บริสุทธิ์ (สตตานิ วิสุทธินา)

ผู้เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ย่อมหยั่งเห็นว่ามีเพียงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างสัณฐาน จิตของเขาย่อมหมดจดจากกิเลสคือความโลภที่พอใจ ความโกรธที่ไม่พอใจ หรือความหลงที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนาญาณ ชื่อว่า ตทังคปหาน เมื่อวิปัสสนาญาณของเขาแก่กล้าจากการเจริญสติ ที่เปรียบได้กับการสังสมหน่วยกิตทีละน้อย ย่อมสามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ชื่อว่า สมุจเฉทปหาน การละกิเลสดังกล่าวทำให้เขาเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลส อย่างแท้จริง อันที่จริงแล้วกิเลสหรือบาปทุกอย่าง เป็นสิ่งที่เกิดจากจิตที่ไม่ใส่ใจโดยแยกกายในอารมณ์ที่ตนชอบหรือไม่ชอบ แต่กิเลสหรือบาปย่อมถูกละได้ด้วยจิตที่ใส่ใจโดยแยกกาย อันเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนานั่นเอง เหมือนโคลนตมที่เกิดจากน้ำย่อมถูกชำระล้างด้วยน้ำ

### ๓) ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ (โสภปริเทวานํ สมตักกมาย)

บางคนเศร้าโศกและรำพันคร่ำครวญเพราะการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก พวกเขาขอมลวงพ้นความทุกข์ใจเช่นนั้นได้ด้วยการเจริญสติปัญญา เช่น สันตติอามาคยที่เศร้าโศกเพราะการเสียชีวิตของหญิงพื่อนรัก หรือ นางปฐาจาราผู้เสียใจเพราะการเสียชีวิตของสามี บุตร และบิดามารดา ท่านเหล่านั้นได้ฟังธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคเจ้า ในขณะที่ฟังธรรมเทศนาอยู่นั้น ก็เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันไปด้วยการเจริญสติปัญญา ระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันไปจนจิตสามารถละความโศกด้วยวิปัสสนาจนสามารถบรรลุโสดาปัตติมรรค และเข้าสู่อนาคามีมรรคในเวลาต่อมาในที่สุด

### ๔) ดับความทุกข์และโทมนัสได้ (ทุกข์โทมนสสานิ อตถงคมาย)

ทุกข์ คือ ความลำบากกาย เช่น เจ็บ ปวด ชา ส่วนโทมนัส คือ ความลำบากใจ เช่น เศร้าใจ ไม่สบายใจ ทุกข์และโทมนัสเหล่านี้ย่อมดับไปด้วยการเจริญสติปัญญาจนกระทั่งบรรลุมรรคผล นิพพาน ตัวอย่างเช่น เรื่องทุกข์ของพระติสสเถระ มีเรื่องเล่ากันว่า ในกรุงสาวัตถี บุตรของกุกุมพสีชื่อติสสะทรรพย์ ๔๐ โภกฏี ออกบวชโดดเดี่ยวอยู่ในป่าที่ไม่มีบ้าน ภริยาของน้องชายท่านส่งโจร ๕๐๐ ให้ไปฆ่าท่านเสีย พวกโจรไปล้อมท่านไว้ ท่านจึงถามว่า ท่านอุบาสกมาทำไมกัน พวกโจรตอบว่า มาฆ่าท่านนะซี พระติสสเถระจึงพูดขอขอร้องขอให้ชีวิตสักคืนหนึ่งเถิด พวกโจรจึงถามว่าใครจักประกันว่าท่านจะไม่หนีไปไหน พระติสสเถระจึงจับหินก้อนใหญ่ทุบกระดูกขาทั้งสองข้าง พวกโจรได้ก่อกองไฟนอนอยู่ใกล้ที่จงกรม พระติสสเถระได้ข่มเวทนาบาดแผลนั้นด้วยการพิจารณาศีล อาศัยศีลที่บริสุทธิ์ ก็เกิดปีติและปราโมช เจริญวิปัสสนาทำสมณธรรมตลอดคืนพอรุ่งอรุณขึ้นก็บรรลุพระอรหัตจึงเห็นได้ว่าการเจริญวิปัสสนาช่วยดับทุกข์และโทมนัสได้

๕) บรรลูลุทธิมรรค เห็นแจ้งพระนิพพาน การบรรลูลุทธิมรรค คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ (ปัญญาที่ประกอบด้วยมรรคจิต) ส่วนการเห็นแจ้งพระนิพพาน คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยผลญาณ (ปัญญาที่ประกอบด้วยผลจิต) ดังมีปรากฏในพระคัมภีร์ว่า บุคคลเจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตร เพราะเหตุที่นั่นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “เพื่อบรรลุอุบายธรรม” และข้อที่ว่า “เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน” ท่านอธิบายว่าเพื่อให้แจ้ง คือ เพื่อประจักษ์ด้วยตนเองซึ่งอมตธรรม ที่ได้ชื่อว่า “นิพพาน” เพราะเว้นจากตัณหาเครื่องร้อยรัดมรรคอันบุคคลเจริญแล้ว ย่อมยังการทำให้แจ้งพระนิพพานให้สำเร็จไปตามลำดับ

สรุปว่า สติปัญญา เป็นฐานที่ตั้งของสติที่พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะความเป็นจริง คือการมีสติรู้สิ่งต่าง ๆ ทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงทั้งหลาย “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวณาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบของท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญด้วยทางสายนี้”<sup>๖๑</sup> โดยการกำหนดรู้เท่าทันตามสภาวะนั้น ๆ ไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดี ยินร้าย สติปัญญา ๔ นี้เป็นทางปฏิบัติเพื่อละกิเลส และทำพระนิพพานให้แจ้ง เป็นอสังขตธรรม คือ ทางแห่งความสิ้นไปของราคะ ความสิ้นไปของโทสะ และ ความสิ้นไปของโมหะ และเป็นไปเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติสมถ และวิปัสสนาภาวนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัญญา ๔ หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสามารถทำให้แจ้งพระอรหัตต์ด้วยมรรคใดมรรคหนึ่งในบรรดามรรค ๔ ในยุคนี้ทชกเถา ว่าด้วยการเจริญธรรมเป็นคู่ ดังปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค แสดงการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า เรียกว่า “สมถยานิก” คือ การที่จิตเข้าถึงความเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น ว่าสรรพสิ่งมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเจริญแล้วมรรคย่อมเกิด สามารถละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป การเจริญภาวนาดังนี้ จึงเรียกได้ว่า “การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า”<sup>๖๒</sup>

**สมถะ** คือ ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิรวณูปกิเลส การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ<sup>๖๓</sup> หมายถึงผู้ปฏิบัติทำความสงบให้จิตอยู่ในระดับฌานต่าง ๆ เช่นปฐมฌาน คือ มีความสงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่<sup>๖๔</sup>

เจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า ซึ่งเรียกว่า “วิปัสสนายานิก” เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ เมื่อเจริญแล้วมรรคย่อมเกิด สามารถละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป การเจริญด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อนสมถะมีภายหลัง จึงเรียกได้ว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

<sup>๖๑</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา**, ข้อปฏิบัติอันเป็นวงศ์พระอริยะเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐.

<sup>๖๒</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘-๔๑๙.

<sup>๖๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๐๑.

<sup>๖๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๔๖.



การเจริญวิปัสสนาโดยตรง เมื่อมรรคญาณปรากฏจะต้องประกอบด้วยปฐมฌานเป็นอย่างน้อย แม้กำหนดรู้รูปนามด้วยสติทุกขณะ ๆ ก็เลสสงบลงมีสมณะเกิดร่วมด้วย แต่ถ้าเจริญสมณะก่อนไม่มีวิปัสสนาเกิดร่วมด้วย เช่น พระมหาปณณิกเถระ เป็นผู้มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนา จึงได้รับยกย่องจากพระผู้มีพระภาคในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในทางผู้เจริญวิปัสสนา

**วิปัสสนา** คือ การอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งผู้ปฏิบัติยกหลักไตรลักษณ์ขึ้นสู่อารมณ์ของการปฏิบัติ แล้วเกิดความสงบในภายหลังพร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทำให้สิ้นอาสวะเรียกว่า เจริญสมณะ มีวิปัสสนานำหน้า<sup>๖๕</sup>

การเจริญวิปัสสนากับสมณะควบคู่กันไป คือทั้งสมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กันจะปรากฏด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์             | ๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร              |
| ๓) ด้วยมีสภาวะละ                     | ๔) ด้วยมีสภาวะสละ                   |
| ๕) ด้วยมีสภาวะออก                    | ๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก               |
| ๗) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด        | ๘) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต        |
| ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น                | ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ           |
| ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม       | ๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित           |
| ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ          | ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ           |
| ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖) ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงกัน |

เมื่อเข้าสมาบัติเพียงใด ก็พิจารณาสังขารเพียงนั้น พิจารณาสังขารเพียงใด ก็เข้าสมาบัติเพียงนั้น โดยการเจริญให้เป็นผู้ติดกันไป เช่น เข้าปฐมฌาน เมื่อออกจากปฐมฌานแล้วพิจารณาสังขารทั้งหลาย ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว เข้าทุติยฌาน . . . เป็นต้น และเมื่อละกามฉันทนิเวรแล้ว มีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ยินดีพอในโดยมีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นสภาพที่มีนิโรธเป็นอารมณ์ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ด้วยสภาวะเป็นอารมณ์

พระสาสนโสภณ (พิจิตร จิตวณฺโณ) ได้อธิบายถึงการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ ว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นไปในลักษณะ ๓ อย่าง<sup>๖๖</sup> ดังนี้

๑) เจริญเมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตคนที่เข้าใจหลักของวิปัสสนา ก็สามารถเจริญวิปัสสนา ได้โดยอาศัยเหตุการณ์เหล่านั้นเป็นอารมณ์ ไม่จำเป็นว่า จะต้องนั่งอยู่ในห้องปฏิบัติ นั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมเท่านั้น จึงจะเป็นการเจริญวิปัสสนาได้ เพราะวิปัสสนาสามารถกำหนดรู้อารมณ์ได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะ ดี หรือไม่ดี เมื่อผ่านเข้ามาจิตรับรู้อยู่ ก็นำมาเป็นภูมิเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาได้ทั้งสิ้น เช่น เรานั่งอยู่ในรถ แล้วเห็นรถชนกัน รถพังคนบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต ก็เจริญวิปัสสนาได้ทันทีว่า ชีวิตก็แค่นี้เอง มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มันไม่มีอะไรเป็น ของ ๆ เรา ตัวเราเองก็เหมือนกัน อาจจะต้องถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน ไม่มีอะไรเป็นของ ๆ เรา จิตจะเกิดความสลัด

<sup>๖๕</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

<sup>๖๖</sup> พระสาสนโสภณ (พิจิตร จิตวณฺโณ ป.๕.๙), **คู่มือภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ขอนพิมพ์ ๕๐, ๒๕๕๓), หน้า ๘๘-๑๐๒.

ใจ ก็จะลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลงได้ ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เห็นอะไรก็ยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้หมด เห็นอะไรต่าง ๆ ก็ยกขึ้นสู่การพิจารณาลงในพระไตรลักษณ์ได้หมด การพิจารณาอย่างนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาเมื่อพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

๒) เจริญวิปัสสนาภาวนาเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว การเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบนี้ ใช้เมื่อเราเจริญสมาธิผ่านมาแล้ว ซึ่งนิยมใช้กันมากในสายพุทโธ ผู้ที่เจริญพุทโธ เมื่อใจสงบเป็นสมาธิแล้ว เขาจะหยุดภาวนาพุทโธ แล้วพิจารณากายคตีสติ คืออาการ ๓๒ ในร่างกาย เช่น ตับ ไต ไส้ พุง ฯลฯ ในร่างกายที่ละเอียดให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ แล้วใจจะเกิดการปล่อยวางลงได้ เพราะมีสมาธิเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว นักปฏิบัติที่เจริญแบบนี้มีมากในสำนักกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่น มีบางคนเข้าใจผิดว่าการภาวนาพุทโธนั้นเป็นแค่สมถะ ไม่อาจขึ้นสู่วิปัสสนาได้ การเข้าใจเช่นนี้ เป็นการเข้าใจเพียงขั้นต้น เพราะคำสอนในพระพุทโธศาสนานั้นไม่ใช่ติดอยู่แค่ขั้นศีล หรือเพียงขั้นสมาธิ แต่ต้องเข้าสู่ขั้นวิปัสสนา ผู้ใดก็ตามถ้ามีศีลบริสุทธิ ก็ย่อมยกขึ้นสู่สมาธิได้มาก การเจริญวิปัสสนาก็สามารถทำได้ดี เพราะฉะนั้นเมื่อใจสงบแล้ว ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาก็จะได้ผลมากกว่าใจที่ฟุ้งซ่านใจไม่สงบ โดยการกำหนดรู้ต่อไป

๓) การเจริญวิปัสสนาพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้าตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก หายใจเข้า ก็ภาวนาว่า ไม่เที่ยง หายใจออกก็ภาวนาว่าไม่เที่ยง อะไรไม่เที่ยง ทั้งรูปและนามไม่เที่ยง ตามเห็นความจางคลาย หรือคลายติด หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าก็จางคลาย หายใจออกก็จางคลาย คลายอะไร คลายสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นลงไป คลายความติดในสิ่งเป็นตัวตน ในทรัพย์สมบัติ ในทุกสิ่ง ทุกอย่างลงไป ตามเห็นความดับ หายใจเข้าดับ หายใจออกดับ ดับอะไร ดับทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อมันเกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น ดับในที่นี้ คือ ดับกิเลส ดับความวุ่นวาย คือการปล่อยการวางอยู่เป็นประจำ เมื่อหายใจเข้าก็ปล่อยวาง หายใจออกก็ปล่อยวาง ปล่อยวางอะไรก็ได้ที่หนัก วางให้หมดทุกสิ่งอย่าง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็คือการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของรูป - นาม แต่วิธีการที่จะกำหนด รูป - นาม นั้นก็ต้องกำหนดตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ และเมื่อย่อสติปัฏฐาน ๔ ลงก็เหลือแค่ รูป-นาม เท่านั้น

สรุปว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นหลักการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดสติปัญญา ที่เป็นปัญญาจากการภาวนา หรือเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งที่เกิดขึ้นมาว่า ต้องแตกดับ เปลี่ยนสภาพตลอดเวลา เราบังคับบัญชาไม่ได้เลยเป็นไปเองตามธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ตามกำหนดรู้ให้เท่าทันกับสภาวธรรมนั้น ๆ ซึ่งก็มีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ ในพระไตรปิฎก มี ๔ รูปแบบ ในพระอรธกถาจารย์ก็มี ๒ รูปแบบบ้าง ๓ รูปแบบ บ้างก็แล้วแต่สมัยนิยม ผู้ปฏิบัติก็ถือปฏิบัติตามจริตของตนเอง ว่ารูปแบบใดจะเหมาะสมกับตนเอง แต่สุดท้ายก็จะเป็นบาทฐานซึ่งจะเกื้อกูล และสนับสนุนการปฏิบัติธรรมด้วยกันทั้งสิ้น

### ๓.๕ วิธีการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาภาวนา

#### ๓.๕.๑ วิธีการปฏิบัติตามหลักสมถะกรรมฐาน

๑) วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง อยากรูปร่าง เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมองสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึกฝนความคิด มองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจาก

ความยึดถือน้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสพกับความจริงด้วยตนเอง

๒) วิธีฝึกจิตไม่ให้ความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลุกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น อีกทั้งเพ่งกลิ่นที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นิลกสิณ) สีเหลือง (ปีตกสิณ) สีแดง (โลหิตกสิณ) สีขาว (โอทาทกสิณ) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปีติ (เอิบอิ่มใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

๓) วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถิ่นมิทธะอันเป็นสภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำจิตของผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกหัดในการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึม เป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

๔) วิธีฝึกจิตไม่ให้ความฟุ้งซ่านรำคาญ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถิ่นมิทธะเข้าครอบงำ สภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง ก็จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้งซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

๕) วิธีฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิกิจฉา) เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผลตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

### ๓.๕.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูปร่างนาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเรา เขา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พ้นจากการกำหนดรูปร่างนาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มี

ในคัมภีร์วิปัสสนาที่ปณีฎีกา กล่าวเรื่องของสติปัฏฐานกับวิปัสสนาว่า "ขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย" ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือเส้นทางที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายใช้ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอริยาปถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วน อานาปานปัพพะ ปฏิกูลมนสิการปัพพะ นวสีวธิกาปัพพะ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้ว จึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

#### ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้ด้วยการเอาสติไปตั้งไว้ที่กาย ในอริยาบถต่าง ๆ มีปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า "ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ"<sup>๖๗</sup> ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มี ๖ ปัพพะ คือ ๑) อานาปานปัพพะซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ในที่นี้จะ

<sup>๖๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

นำเสนอเฉพาะที่เป็นวิปัสสนาล้วน ได้แก่ อริยาบถปัพพะสัมปชัญญะ และธาตุมนสิการปัพพะดังต่อไปนี้

(๑) อริยาบถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน”<sup>๖๘</sup> ในอรรถกถามีเนื้อความวินิจฉัยการเดินความว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เพราะฉะนั้นภิกษุผู้นั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้คือ จิตเกิดขึ้นว่าเราจะเดิน จิตนั้นจะทำให้เกิดวาโยธาตุ อันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า การเดิน<sup>๖๙</sup>

ธนิต อยู่โพธิ์กล่าวว่า เปรียบเทียบการเดินจกรม ๖ ระยะ ดังต่อไปนี้

- ๑) ระยะ กำหนด ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ
- ๒) ระยะ กำหนด ยกหนอ-เหยียบหนอ
- ๓) ระยะ กำหนด ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- ๔) ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- ๕) ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ
- ๖) ระยะ กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ<sup>๗๐</sup>

(๒) สัมปชัญญะปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถย่อย เนื่องจากอยู่กับอริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ”<sup>๗๑</sup> ในอรรถกถามีเนื้อความอธิบายว่า “ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้ อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออกย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่”<sup>๗๒</sup> ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอริยาบถต่าง ๆ อย่างละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่าง ๆ<sup>๗๓</sup> สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ

- ๑) สาทถกสัมปชัญญะ

<sup>๖๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

<sup>๖๙</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๘๕.

<sup>๗๐</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยาม, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

<sup>๗๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๗๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒.

<sup>๗๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๒) สัมปายะสัมปชัญญะ

๓) โคจรสัมปชัญญะ

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความงามจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

(๓) ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีการกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ภายใน”<sup>๗๔</sup>

๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น ร้อน

๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ ตึง

(๔) ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม้ เป็นต้นมีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง)<sup>๗๕</sup> คือ

๑) ธาตุดินคืออาการ ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

๒) ธาตุน้ำคืออาการ ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอาการ ๑๐ อย่าง) คือ

๓) ธาตุไฟคือไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรมไฟเผาเผา และไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔)

๔) ธาตุลมคือลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)

## ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์

๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย

๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์ทุกข์ ไม่สบาย

๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์<sup>๗๖</sup>

<sup>๗๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

<sup>๗๕</sup> พระโสภณมหาเถรฯ, (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๗.

<sup>๗๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”<sup>๗๗</sup>

เวทนาอันเกิดจากรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่น ความโล่ง ความเบาสบาย ความปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ส่วนเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน แซ่มนชื่นใจ โสมนัส ยินดี เป็นต้น ความสุขทางกายและทางใจนี้ เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวน และสุขเวทนานี้เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น แสบ ร้อน เย็น อึดอัด เป็นต้น ส่วนความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก ความแค้นใจ เสียใจ กลัว กังวล ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตก กังวล เป็นต้น ก็เป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวน และทุกขเวทนานี้ ก็เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นเวทนาที่รู้ได้ยาก ไม่ปรากฏชัด เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจจะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนา หรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว

ผู้ที่เจริญสติตามระลึกรู้เวทนาตามเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่าเวทนาเป็นแต่เพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเปลี่ยนแปลงไป จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง คือเกิดแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติ ตามเหตุตามปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีเราเสวยเวทนานั้น ๆ อยู่

การตามรู้เวทนา ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนา กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์เป็นกลาง ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกว่ามีเพียงความรู้สึกสุขทุกข์ หรือว่างเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขาย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก คือ อุปาทานขันธ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะ คือความดับในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”<sup>๗๘</sup>

ผลจากการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆอยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนกระทั่งรู้ชัดว่ามีแต่เวทนาเท่านั้น เพียงสักแต่ว่าเป็นที่รู้ ไม่ยึดมั่นถือมั่น และในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย

<sup>๗๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๔.

<sup>๗๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นนทบุรี: บริษัทไทยร่มเกล้า, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๘-๙.

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดยถาย เป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี้ลงไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเท และจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒) การกำหนดสู่แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนด อีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถ ทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพองยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓) การกำหนดสู่แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมาก ก็มิได้ไปกำหนดต่อกาย้าลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า "ปวดหนอ" ๆ "เจ็บหนอ" ๆ "เมื่อยหนอ" ๆ "ซาหนอ" ๆ หรือ "รู้หนอ" ๆ เป็นต้น ไม่นั่นหรือย้า อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น<sup>๗๙</sup>

### ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของจิตไว้ว่า เป็นประธานแห่งการกระทำและการพูด ถ้าจิตคิดไม่ดี การกระทำและการพูดก็ไม่ดี แต่ถ้าจิตคิดดี การกระทำและการพูดก็พลอยดีตามไปด้วย ธรรมชาติของจิตมีการคิดตลอดเวลา มีการวางแผน มีการนึกคิดว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไร จะได้สิ่งที่ดี ขอบบมาอย่างไร จะหลีกเลี่ยง หรือทำลายสิ่งที่ไม่ชอบอย่างไร คิดถึงแต่อนาคตบ้าง คิดถึงอดีตบ้าง คิดสารพัดเรื่องราวที่เกิดขึ้น จิตเป็นสิ่งที่มีการคิด หรือคิดเป็น บางครั้งก็คิดถูก บางคราวก็คิดผิด

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้ ให้ตั้งสติกำหนดระลึกรู้ในการพิจารณาจิต ดูรู้เท่าทันจิต หรือสภาพและอาการของจิตที่มีความเปลี่ยนแปลงไปมา คือให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในบทนี้ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนา คือให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิต แบ่งเป็นการดูจิตทั้งเหตุเกิดและเหตุดับ ดังนี้

- |                       |             |                     |
|-----------------------|-------------|---------------------|
| ๑) จิตมีราคะ          | ก็รู้ชัดว่า | “จิตมีราคะ”         |
| ๒) จิตปราศจากราคะ     | ก็รู้ชัดว่า | “จิตปราศจากราคะ”    |
| ๓) จิตมีโทสะ          | ก็รู้ชัดว่า | “จิตมีโทสะ”         |
| ๔) จิตปราศจากโทสะ     | ก็รู้ชัดว่า | “จิตปราศจากโทสะ”    |
| ๕) จิตมีโมหะ          | ก็รู้ชัดว่า | “จิตมีโมหะ”         |
| ๖) จิตปราศจากโมหะ     | ก็รู้ชัดว่า | “จิตปราศจากโมหะ”    |
| ๗) จิตหดหู่           | ก็รู้ชัดว่า | “จิตหดหู่”          |
| ๘) จิตฟุ้งซ่าน        | ก็รู้ชัดว่า | “จิตฟุ้งซ่าน”       |
| ๙) จิตเป็นมหัคคตะ     | ก็รู้ชัดว่า | “จิตเป็นมหัคคตะ”    |
| ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า | “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” |

<sup>๗๙</sup> พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุพระนิพนพาน, หน้า ๒๕๒.

๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
๑๓) จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตเป็นสมาธิ”
๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่เป็นสมาธิ”
๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า	“จิตหลุดพ้น”
๑๖) จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่หลุดพ้น” <sup>๘๐</sup>

ถ้าขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ขึ้นมาแล้ว ต้องกำหนดตระลึกรู้จิต เมื่อสติทำการกำหนดตระลึกรู้อยู่อย่างนั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็จงจางคลายหายไปโดยที่สุด แล้วจิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ก็ให้กำหนดตระลึกรู้จิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ นั้นด้วย คือให้กำหนดโดยอาการระลึกรู้อย่างเดียว เปรียบเหมือนกับแมวไล่ตามตะครุฑหนู (แมวเปรียบเหมือนสติ ส่วนหนูเปรียบเหมือนกับจิต) เมื่อสติกำหนดตระลึกรู้อยู่เรื่อย ๆ สมาธิก็จะมีกำลังมีความแก่กล้ามากขึ้น ตัวปัญญา ก็จะค้นพบความจริงว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดตระลึกรู้อยู่นั้นๆ เกิดขึ้นและดับไป ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวเลย ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้นธัมมัตถะ ย่อมบรรลุถึงความพ้นทุกข์ได้ ด้วยการเจริญจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐานนี้

#### ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๘๑</sup> คือการพิจารณาสภาวธรรม อันเป็นเหตุที่เกิดในจิต และดับภายในจิต หรือพิจารณาอันมองเห็นทั้งสภาวธรรมที่เป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งสภาวธรรมที่เป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิต การตั้งสติกำหนดพิจารณาธัมมมารมณ ๕ ประเภท คือ นิรวรณ ๕ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

หมวดนิรวรณ ๕ คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นปฏิปักษ์โดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกั้นกุกุศลธรรมทั้งหลายไม่ให้เจริญก้าวหน้า มีฌาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงเรื่องนิรวรณ<sup>๘๒</sup> ให้ภิกษุมีสติในการพิจารณา ดังเนื้อความที่ปรากฏว่า

๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า...ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า...ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า...ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า...ก็รู้ชัดเหตุนั้น

<sup>๘๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๘๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๑๘.

<sup>๘๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.



ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัดหาและทวิปฏิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ ๕ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดชั้น ๕ คือ การกำหนดรู้ธรรมในหมวดนี้ ได้แก่การเจริญสติระลึกรู้ในอุปาทานชั้นที่ ๕ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น<sup>๕๓</sup> ๕ อยู่ว่า ความเกิดแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก<sup>๕๔</sup>อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัดหาและทวิปฏิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ อย่างนี้แล”

การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในชั้นที่ ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ด้วยสติ และมีสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ คือเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เห็นความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) เห็นความปราศจากตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) ว่าบุคคลคือองค์ประกอบของชั้น ๕ (รูปกับนาม) เท่านั้นเอง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณแล้ว ย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เรา เขา ออกเสียได้

หมวดอายตนะ<sup>๕๕</sup> แปลว่า ที่ต่อหรือแดน หมายถึงที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรดังนี้ว่า รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูฏัพพะ รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้น

<sup>๕๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

<sup>๕๔</sup> ธรรมทั้งหลายภายนอก หมายถึงชั้น ๕ ของผู้อื่น (ที.ม.อ. ๓๘๓/๓๑๘), เจริญอรธ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

<sup>๕๕</sup> ที่ติดต่อกัน, เครื่องติดต่อกัน, แดนต่อความรู้, เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ตาเป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้, หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้น, จัดเป็น ๒ ประเภท คืออายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๖.

แห่งสังโยชน์ ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุหนึ่ง และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง<sup>๘๖</sup>

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็นก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็ง และไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็น ด้วยรวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญาณ ในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือรูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญาณ ในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของ วิญญาณ (คือผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึก เป็นต้น) เมื่อเห็นแล้วไม่ กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดอยู่ แต่ไม่รู้ความเกิดขึ้นและความดับไป ไม่รู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดรู้อารมณ์คือหู และรูปคือเสียงที่ได้ยินด้วย เมื่อ ได้กลิ่นก็ กำหนดรู้อารมณ์คือจมูก และรูปคือกลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหาร ก็กำหนดรู้อารมณ์คือลิ้น และรูป คือ รสด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดรู้ว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง การกำหนดรู้ที่การเดิน การยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี่เป็นฝ่ายการติดตามดูการสัมผัสถูกต้องเมื่อคิดอยู่ ก็กำหนดรู้อารมณ์ซึ่งเป็น ฐานที่ตั้งของวิญญาณ และอัมมายตนะ คืออารมณ์ของจิตใจ และวิญญาณ คือ มนายตนะ ด้วยถ้าไม่รู้ สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิเวรณ เช่น กามฉันทนิเวรณก็เกิดขึ้นใน อายตนะทั้งหลาย การเกิดขึ้น (ของกามฉันทนิเวรณ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย เมื่อสังโยชน์เหล่านั้น ดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อสังโยชน์เหล่านี้หยุดเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้ความหยุดเกิดขึ้น ด้วย ตามที่กล่าวมานี้เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

สังโยชน์ในที่นี้ คือกิเลสซึ่งผูกมัดเราไว้เหมือนเส้นเชือกผูกวัว ทำให้เราเกิดแล้วเกิดอีกตก อยู่ในสงสารวัฏมี ๑๐ อย่าง<sup>๘๗</sup> คือ

๑) โอรัมภาคัยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น ๕ ได้แก่

(๑) สักกายทิฏฐิ มีความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา มีความยึดมั่นถือมั่นใน ระดับหนึ่ง

(๒) วิจิกิจฉา มีความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์

(๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตามๆกันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร หรือนำศีลและพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อ เป็นปัจจัยแก่การสิ้นกิเลส เช่น การถือศีลเพื่อเอาไว้มคนอื่น การถือศีลเพราะอยากได้ลาภสักการะ เป็นต้น และรวมไปถึงความเชื่อถือในพิธีกรรมที่งมงายด้วย

(๔) กามราคะ มีความกำหนัดติดใจในกามคุณ

(๕) พยาบาท ความคิดร้าย มีความกระทบกระทั่งในใจ เป็นต้น

๒) อุทัมภาคัยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่

(๖) รูปราคะ มีความติดใจในวัตถุหรือรูปฌาน

<sup>๘๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๐.

<sup>๘๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

- (๗) อรุพราคะ มีความตั้งใจในอรุพมานหรือความพอใจในนามธรรมทั้งหลาย  
 (๘) มานะ มีความถือตัว ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนหรือคุณสมบัติของตน  
 (๙) อุทัจจะ มีความฟุ้งซ่าน  
 (๑๐) อวิชชา คือความไม่รู้แจ้งซึ่งทำให้เข้าใจผิดไปยึดติด ยึดถือว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง  
 ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข สิ่งที่เป็นอนัตตา ว่าเป็นอัตตา

สังโยชน์ทั้ง ๑๐ นี้ สังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อต้น คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พระโศดาบันลະได้ ส่วนพระสภิกาคามีละสังโยชน์ ๓ ข้อต้น และทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ คือ กามราคะ และภริษะ ให้เบาบางลงด้วย ส่วนพระอนาคามีละ โอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ข้อข้างต้นได้หมด และพระอรหันต์ละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ข้อ

หมวดโพชฌงค์ ๗ คำว่า “โพชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งปัญญา องค์แห่งธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา องค์แห่งธรรมที่นำไปสู่โพธิคือการตรัสรู้ หรือความรู้แจ้งเห็นจริง<sup>๘๘</sup> ในการพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติต้องมีสติระลึกรู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิด และการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ ต้องมีความเพียร เป็นความเพียร ในการระลोकุศลและเจริญกุศล ชื่อว่าการเจริญสัมมปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒) เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓) เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔) เมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

<sup>๘๘</sup> วคิน อินทสระ, วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔.

๕) เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๖) เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๗) เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัดหาและทูลอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้แล”<sup>๘๙</sup> “เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ภิกษุ ที่เรียกว่าโพชฌงค์เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ อย่างนี้แล”<sup>๙๐</sup>

โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น เมื่อธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้เกิดขึ้น จิตจะมีทั้งกำลัง (จากวิริยะและสมาธิ) ความเฉลียวฉลาด (จากธัมมวิจยะ) ความเบาสบาย แห่มชื่น อิ่มเอิบใจ (จากปิติและปัสสัทธิ) ความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง (จากอุเบกขา) โดยมีสติและปัญญา (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องนำทาง จึงเป็นฐานที่สำคัญของการบรรลุธรรมเพื่อการตรัสรู้

หมวดอริยสัจ ๔ หรือสัจจบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสว่า

#### ๑) ทุกขอริยสัจ

ชาติ คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชาติ

ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา

<sup>๘๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

<sup>๙๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

มรณะ คือ ความจืด ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้นันท์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ใน หมูสัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า มรณะ

โสกะ คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่าโสกะ

ปริเทวะ คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า ปริเทวะ

ทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์

โทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส นี้เรียกว่า โทมนัส

อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้ เรียกว่า อุปายาส<sup>๙๑</sup>

การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ปรารถนาแต่สิ่ง ที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษมจากโยคะของเขา นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์<sup>๙๒</sup>

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความ เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดาบิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็น ทุกข์<sup>๙๓</sup> การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้น อย่างนี้ว่า ‘โฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ฯลฯ

<sup>๙๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๕/๓๒๖.

<sup>๙๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๖/๓๒๗.

<sup>๙๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๗/๓๒๗.

เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ เป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า “ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย” ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์<sup>๙๔</sup> โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป) เวทูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา) สัญญาอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา) สังขารอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร) วิญญาณอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ) เหล่านี้เรียกว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ นี้เรียกว่าทุกข์ขันธ์ ๕ ข้อความในทุกขสัจนี้ ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) จนกระทั่งตาย (มรณะ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ต่างๆ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอดจางระ ต้องปัสสาวะ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ เป็นต้น ดังข้อความที่พระสารีบุตรแสดงแก่สามัมมชกานิปริพาชก ว่า “ผู้มีอายุ การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอดจางระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศาสตราทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอดจางระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วยศาสตรา ทั้งญาติมิตรก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา ผู้มีอายุ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”<sup>๙๕</sup>

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ดังในพระสูตรกล่าวว่า ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจคือตัวต้นเหตุนี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่<sup>๙๖</sup> อันประกอบด้วยอำนาจความเพิลิตเพิลินในอารมณนั้น ๆ คือเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ตัณหา ๓ อย่าง คือ

กามตัณหา	ความทะยานอยากในกามคุณ
ภวตัณหา	ความทะยานอยากในภพ
วิภวตัณหา	ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขันธ์ ๕ วนเวียนอยู่ในกองทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น ทั้งนี้ เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชชาว่าขันธ์ ๕ นี้เป็นทุกข์ เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ขันธ์ ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริงก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหาให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ<sup>๙๗</sup> คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติด ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลส เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย

<sup>๙๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๘/๓๒๘.

<sup>๙๕</sup> อ.จ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๖/๑๔๔.

<sup>๙๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐/๓๒๙.

<sup>๙๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๔.

ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบ ปลอดภัยโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน

ในสังขจะข้อนี้ ก็คือผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อว่าโดยความหมายเบื้องสูงก็คือการบรรลุพระนิพพานนั่นเอง

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา<sup>๙๘</sup> ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือมรรคมงคล ๘ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคคือ

๑) สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่าสัมมาทิฐิ

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ

๓) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เรียกว่าสัมมาวาจา

๔) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดุคในกาม เรียกว่าสัมมากัมมันตะ

๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายาม ปรรณความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”<sup>๙๙</sup>

๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”

๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”<sup>๑๐๐</sup>

ในหมวดสังขจะนี้ ท่านสอนให้เรา มีสติระลึกให้เห็นความจริงที่ปรากฏเกิดขึ้นว่า เมื่อเราทั้งหลายเกิดใหม่ทุกครั้ง เราก็จะประสบกับความแก่ชราและความตาย เป็นต้น เราทั้งหลายล้วนอาศัย

<sup>๙๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๘.

<sup>๙๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

<sup>๑๐๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

รูปและนามเหล่านี้ ซึ่งมีความเสื่อมโทรมและแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา อันรูปและนามทั้งหลาย จึงเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งรูปและนามเหล่านี้ จะไม่คงทน มีความแตกดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมันเองสามารถนำความแก่ เจ็บ ตาย มาสู่เราได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นรูปและนามทั้งหลายเหล่านั้นจึงเป็นทุกข์ ผู้ที่มีได้ใช้สติกำหนดตระลึกรู้ในความเกิดขึ้นและดับไปของรูปและนาม จะไม่สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้เลยว่ารูปและนามทั้งหลายเหล่านี้มีความแตกดับไปได้โดยรวดเร็วอย่างไร จึงทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าหวาดกลัว หรือแม้แต่ผู้ที่กำลังกำหนดเจริญภาวนาอยู่นั้น ถ้ายังไม่ได้รู้เห็นอย่างประจักษ์แจ้ง ซึ่งธรรมชาติอันเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็จะไม่เกิดอาการหวาดกลัวเช่นกัน ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกจะมีความหวาดกลัวต่อสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โดยแท้ แต่ผู้ที่ได้รับการเรียนรู้โดยการฝึกฝนอบรมมาดีแล้วจึงจะทำความเข้าใจในเรื่องนี้ได้ดี เพราะเป็นสิ่งที่สามารถจะรับรู้ได้ด้วยตนเอง

เมื่อกล่าวตามหลักที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ส่วนที่สำคัญก็คือให้ตั้งใจดูในภายใน สิ่งที่อยู่นั้นก็คือผลกับเหตุ ในฝ่ายชั้วก็คือทุกข์กับสมุทัย ดูทุกข์เพื่อให้รู้ผลชั้ว ดูสมุทัยเพื่อให้รู้เหตุชั้ว กิริยาที่ดูก็เป็นมรรค ถ้าเห็นก็เป็นนิโรธ เมื่อนิโรธเกิดขึ้นทุกข์ก็ตกไป ผู้ปฏิบัติก็พ้นจากทุกข์ไม่มีทุกข์ เป็นผู้รู้ที่เรียกว่าพุทธะ<sup>๑๐๑</sup>

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนมีความก้าวหน้าขึ้น ก็จะสามารถบรรลุการรู้ความจริงของมรรค คือวิธีที่ทำให้ได้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และในทุกๆครั้งเมื่อเรากำหนดรู้อยู่ที่ความทุกข์ และมีการกำหนดอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้วิปัสสนาญาณสมบูรณ์และได้เห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน นี่คือการรู้ซึ่งความเป็นจริงในเรื่องของความดับทุกข์ และด้วยการรู้เช่นนี้ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้งซึ่งความเป็นจริงของเหตุแห่งทุกข์ด้วยโดยการถอนตัณหาออกไป และทำให้การเจริญมรรคมีผลโดยชอบ จนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ เมื่อเกิดความรู้เห็นอย่างแจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนาภาวนาแล้ว อย่างน้อยก็ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลและเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากอบาย<sup>๑๐๒</sup>

ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เปรียบเสมือนกับมหาสมุทรอันเป็นที่รวมของแม่น้ำคงคา เป็นต้น คือมีการกำหนดรู้ทั้งรูปและนาม สำหรับกายานุปัสสนา เป็นการกำหนดรูป เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา เป็นการกำหนดนาม ซึ่งอนุปัสสนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ประชุมลงในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น<sup>๑๐๓</sup>

### ๓.๖ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพานเป็น พระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโถมันสทางใจในภพนี้<sup>๑๐๔</sup> เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์และ

<sup>๑๐๑</sup> พระพรหมมุนี สวจนฺทร (ผิน ธรรมประณีต), **ธรรมประทีป**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), บทนำ หน้า ฉ.

<sup>๑๐๒</sup> พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๙.

<sup>๑๐๓</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕๖.

<sup>๑๐๔</sup> พระโสภณมหาเถระ, (มหาสีลยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๓๑๑.



โหม่นส์อีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔<sup>๑๐๕</sup> พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง สมดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมี อุปาทิ<sup>๑๐๖</sup> เหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ผู้หนึ่งผู้ใดพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมี อุปาทิ เหลืออยู่เป็นพระอนาคามีผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีกึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี<sup>๑๐๗</sup> ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปพร้อมเพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกเศร้า และความรำไรรำพันร้องไห้ เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุธรรมทุกขะ ดับความโหม่นส์ เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุมรรค เป็นไปพร้อมเพื่อกำหนดพระนิพพานให้แจ้งทางนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้”<sup>๑๐๘</sup>

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙) รจนาความหมายของอานิสงส์ไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน” ว่า อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา มี ๓ ประการ คือ

๑) อานิสงส์ แปลว่า คุณอันหลังไหลออกมาโดยยิ่ง หมายความว่า การกระทำความดีนั้นสามารถจะให้ผลแก่บุคคลผู้กระทำอยู่เสมอดุจบ่อน้ำซึ่งมีน้ำไหลออกมาอยู่เสมอไม่ขาดสายฉันนั้น เช่น เมื่อเราทำบุญ คือ ทาน ศีล ภาวนา ความดีใจสุขใจก็มีอยู่เสมอ ยิ่งตอนจวนใกล้จะตายก็จะปรากฏแก่ผู้นั้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งมากที่สุด

๒) อานิสงส์ แปลว่า เบียดเบียน หมายความว่า เบียดเบียนความชั่ว ขับไล่ความชั่ว กำจัดความชั่วออกไปจากชั้นธันดาน เช่น คนที่ประพฤติสุจริตทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ ความชั่วกล่าวคือ ความประพฤติเลวทรามต่ำช้าทางกาย เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะอานิสงส์ของความสุจริตนั่นเองเข้าไปเบียดเบียน จึงเป็นเช่นนั้นไปได้

๓) อานิสงส์ แปลว่า ชมเชย หมายความว่าตัวเองก็ชมตัวเองอยู่ในใจว่าได้ทำแต่ความดีไว้ แม้นคนอื่นผู้ที่เราทำดีก็ย่อมจะนำความดีนั้นไปยกย่องชมเชยสรรเสริญต่อ ๆ ไป ถ้าดูตามประวัติศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาก็ย่อมจะเห็นได้ชัดเจนมาก เช่น พระโสภโภทวิริยะ เป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียรมากจนถึงกับพระผู้มีพระภาคเจ้าเองก็ทรงชมเชย ยกย่อง สรรเสริญว่าเป็นยอดเยี่ยมกว่าภิกษุทั้งหลายในฝ่ายมีความเพียร<sup>๑๐๙</sup>

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร เกี่ยวกับอานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้

<sup>๑๐๕</sup> มรรคญาณ ๔ ได้แก่ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และ อรหัตตมรรค

<sup>๑๐๖</sup> อุปาทิ หมายถึง สภาพที่ถูกกรรมกิเลสถือครอง หรือ สภาพที่ถูกอุปาทานชั้นอียัดไว้มัน

<sup>๑๐๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

<sup>๑๐๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

<sup>๑๐๙</sup> พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๖๘.

เป็นเวลา ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ อย่าง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง คืออรหัตตผลในปัจจุบันชาติ หรือว่าถ้าอุปาติ คือ กิเลสยังเหลืออยู่ ก็จะต้องเป็นพระอนาคามี”<sup>๑๑๐</sup>

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙) รจนาอานิสงส์การเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน” ว่า อานิสงส์จะเกิดขึ้นในภพนี้และอานิสงส์ในภพหน้า แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ อานิสงส์ที่เป็นนามอย่างหนึ่ง และ อานิสงส์ที่เป็นวัตถุสิ่งของอย่างหนึ่ง

๑) อานิสงส์ที่เป็นนาม เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน เกิดอยู่กับใจของบุคคลผู้ทำความดี มีการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อานิสงส์อย่างนี้เกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกที่คิดจะทำ กำลังทำ และทำเสร็จไปแล้ว

๒) อานิสงส์ที่เป็นวัตถุสิ่งของ เกิดขึ้นในปัจจุบันก็มี แม้บุคคลที่สร้างความดีไว้บ่อย ๆ ในปัจจุบัน ถ้าเป็นผู้ช่างสังเกตจะเห็นได้ชัดที่สุดว่า มีสิ่งของต่าง ๆ ดังที่ตนทำหรือยิ่งกว่า เกิดขึ้นมาตอบแทนในภพปัจจุบันทันตาเห็นจริง ๆ และเกิดในอนาคตกาล คือ ภายภาคข้างหน้าก็มี ตัวอย่างเช่น มณฑกเศรษฐี วิชาขามหาอุปาสิกา พระเจ้าจันทพชโชติ เป็นต้น<sup>๑๑๑</sup>

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาจะมีเกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุดไว้ ดังนี้<sup>๑๑๒</sup>

๑) ผู้ปฏิบัติพอนึกในใจ หรือ ตั้งใจว่าจะปฏิบัติธรรมเท่านั้นก็เป็นมหากุศล ถ้าตายด้วยจิตดวงนี้ต้องไปเกิดเป็นมนุษย์ หรือ เทวดาอย่างแน่นอน ที่จะไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ นั้น เป็นอันไม่มีแน่นอน

๒) ในขณะที่ตัดสินใจลงมือปฏิบัติ สมาทานกรรมฐานอยู่นั้น กายก็ได้กราบไหว้ พระรัตนตรัยปากก็ได้สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ใจก็ได้นึกน้อมไปตาม เป็นอันว่าในขณะที่กำลังสมาทานกรรมฐานตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานอยู่นั้น กายกรรม ๓ วิจิตรกรรม ๔ มโนกรรม ๓ บริสุทธิดี จัดเป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ กุศลกรรมบถ ๑๐ นี้เป็นบุญไม่ใช่บาป ผลแห่งบุญจะพาไปสู่สุคติ ผลบุญจะพาไปชั่วเป็นอันไม่มี และผลแห่งบาปจะพาไปสู่สุคติก็ไม่มีเช่นเดียวกัน

๓) ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งภาวนาอยู่นั้นได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ระหว่างการบำเพ็ญเพียรในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้กล่าวถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) . . . สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)<sup>๑๑๓</sup> ซึ่งผู้ศึกษาจะขอขยายความเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นผลต่อผู้ปฏิบัติ ดังนี้

(๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือ เห็นในอริยสัจ ๔ ท้องฟอง ท้องยุบ และจิตเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จัดเป็นทุกขสัจ ตัณหุสยอนตองอยู่ในขันธสันดาน ซึ่งเป็นตัวการให้เกิดแก่เจ็บตาย อยู่ในวิภูสงสาร จัดเป็นสมุทัยสัจ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปเมื่อไร เมื่อนั้นจัดเป็นนิโรธสัจ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มินิโรธ เป็นอรหณัจ จัดเป็น มรรคสัจ

(๒) สัมมาสังกัปป (ดำริชอบ) คือ ดำริออกจากรูปนาม ออกจากกองทุกข์ออกจากกิเลส เช่น ในขณะที่ภาวนาว่า ฟองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้นความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด

<sup>๑๑๐</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘.

<sup>๑๑๑</sup> พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๖๘-๑๐๖๙.

<sup>๑๑๒</sup> พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๗๐-๑๐๗๒.

<sup>๑๑๓</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๕.

ขณะนั้นได้ชื่อว่าออกจากกิเลส ได้ละกิเลสโดยตถังคพบาน วิกขัมภนปหาน<sup>๑๑๔</sup> แล้วอย่างนี้เรียกว่า  
 ดำริชอบคือดำริในการออกจากกิเลส และขณะนั้นความพยายามก็ไม่มี ความเบียดเบียนก็ไม่มี อย่างนี้  
 ก็จัดเป็น ความดำริชอบ ในองค์มรรค

(๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบหรือวาจาชอบ) ในขณะทีภาวนาในใจว่าพองหนอ ยุบ  
 หนอ อยู่ไม่นั้นไม่ได้พูดคำหยาบ ไม่ได้พูดเท็จ ไม่ได้พูดส่อเสียด ไม่ได้พูดเพ้อเจ้ออย่างนี้ เรียกว่า เจรจา  
 ชอบ หรือวาจาชอบในองค์มรรค

(๔) สัมมากัมมันโต (กระทำชอบหรือการงานชอบ) ในขณะทีภาวนาอยู่นั้น ภาย  
 ทุจริต ๓ ไม่มีเพราะผู้นั้นกำลังทำงาน (กรรมฐาน) อย่างเต็มที่ ใจจดจ่ออยู่กับรูปนามในไตรลักษณ์  
 อย่างนี้เรียกว่า กระทำชอบ หรือการงานชอบ ในองค์มรรค

(๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ในขณะทีภาวนาอยู่นั้น ศีล สมาธิ และปัญญา  
 ก็มีผู้ที่ชีวิตเป็นอยู่กับไตรสิกขาอย่างนี้ เรียกว่า เลี้ยงชีพชอบ หรือ เป็นอยู่ชอบ ในองค์มรรค

(๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบหรือเพียรชอบ) ในขณะภาวนาอยู่นั้นย่อมมี  
 ความเพียรระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาป เพียรบำเพ็ญกุศล และเพียรรักษากุศลให้คงอยู่และ  
 ให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึง มรรค ผล นิพพานอย่างนี้ เรียกว่า พยายามชอบ หรือเพียรชอบ ในองค์มรรค

(๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ ระลึกรู้กับสติปัญญา ๔ ขณะภาวนาว่าพองยุบ  
 อยู่นั้นสติปัญญา ๔ มีอยู่ครบบริบูรณ์แล้ว อย่างนี้เรียกว่า ระลึกชอบ ในองค์มรรค

(๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบหรือตั้งใจชอบ) คือ เจริญสมาธิ ได้แก่ ลักษณะรูปนิมิต  
 คือเพ่งรูปนาม ในไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า ตั้งจิตมั่นชอบ หรือ ตั้งใจชอบในองค์มรรค

เมื่อยอมมรรค ๘ ลงมาให้สั้นมีเพียง ๓ เท่านั้น คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ผู้ที่บำเพ็ญ ศีล  
 สมาธิ และปัญญา ชื่อว่าได้บำเพ็ญบุญ คือ มหากุศล มหากุศลจะเกิดมีได้ก็เพราะการเจริญสติปัญญา  
 ฉะนั้น มหากุศลจึงชื่อว่า เป็นอานิสงส์ของมหาสติปัญญา

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์<sup>๑๑๕</sup> ได้กล่าวว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง  
 ตรัสถึงภิกษุผู้มีความเพียรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มึศรัทธา (เชื่อปัญญาอันเป็นเครื่องตรัสรู้ของ  
 พระผู้มีพระภาคเจ้า) เป็นผู้มึสุภาพ มีโรคาพาธน้อย เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา เปิดเผยตนตาม  
 ความเป็นจริงในศาสนาหรือในเพื่อนพรหมจรรย์ เป็นผู้ปรารภความเพียร (เพื่อละอกุศลธรรม ยังกุศล  
 ให้ถึงพร้อม) และเป็นผู้มึปัญญา ประกอบด้วยปัญญาที่เป็นอริยะ เห็นความเกิดดับ สามารถชำระ  
 กิเลสให้ถึงความสิ้นทุกขโดยชอบ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)<sup>๑๑๖</sup> กล่าวว่าองค์คุณที่เพียรปฏิบัติธรรม เรียกว่า  
 ปธานยังคะ ไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานัย” ว่า องค์คุณที่เพียรปฏิบัติธรรมนั้น มี ๕ ประการ คือ

๑) มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ วิปัสสนาจารย์ และแนวทาง  
 ในการปฏิบัติ

๒) มีสุขภาพดี มีไฟธาตุย่อยอาหารได้ง่าย

๓) ไม่ปกปิดโทษของตนแก่ครูอาจารย์และเพื่อนพรหมจรรย์

<sup>๑๑๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๓๔.

<sup>๑๑๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗ - ๔๑๘.

<sup>๑๑๖</sup> พระโสภณมหาเถระ, (มหาสีสยาตอ), วิชา, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๓๑๕-๓๑๖.

๔) มีความเพียรที่มีองค์ ๔ คือ การยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง เอ็น กระดูก และการยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายเหือดแห้งไป

๕) เกิดปัญหาหยิ่งเห็นความเกิดดับของรูปนาม

สรุปว่า ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมายเหลือล้นพันที่จะนับประมาณมิได้ หากผู้ปฏิบัติผู้นั้นมีความเพียร สรุปโดยย่อ ๆ ว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมเกิดประโยชน์ทำให้มีความสุขและร่มเย็นทางกายและ ทางใจเป็นบาทฐาน อีกทั้งยังทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ ระวังความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์จนเข้าถึงพระนิพพานได้ อันเนื่องมาจากการตามดูตามรู้ด้วยสติทันปัจจุบัน เห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติจนได้ประสบมรรค ผล และนิพพาน ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน ว่า “ภิกษุผู้มีกายที่ตั้งมั่น มีจิตที่ตั้งมั่น กำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตามก็ดำรงสติ นี้ไว้มั่น เธอพึงได้คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลาย แล้วพึงถึงสถานที่ที่มัจจุราชมองไม่เห็น”<sup>๑๑๗</sup>

### ๓.๗ สรุปท้ายบท

วิปัสสนา คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นความดับ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ผู้ปฏิบัติพิจารณาอารมณ์นั้น ๆ แล้วเห็นการดับไปแห่งจิตนั้น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่นินดี ย่อมคลายกำหนด ความหมายวิปัสสนาภาวนา คือวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ให้เกิดความรู้อาจ หรือหยิ่งรู้ในอริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ด้วยการพิจารณารูป-นาม เป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติเห็นในไตรลักษณ์ว่าเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นสภาวะธรรมที่ว่างจากความยึดมั่น ถือมั่นในบัญญัติทั้งหลาย

การเจริญวิปัสสนา คือการเพ่งพินิจพิจารณาสภาพธรรมชาติตามความเป็นจริงจนเห็นแจ้ง พระไตรลักษณ์ ตาที่เราไม่เห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้น เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการ เป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ สันตติ ปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสังขญา ปิดบังอนัตตา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้ เท้าท้นกาย และเรื่องทางกาย ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้ เท้าท้นเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท้าท้นจิตหรือสภาพและอาการของจิต และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท้าท้นธรรมเรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ที่จะลวงพ้นความทุกข์จากความโศกเศร้า เสียใจ คร่ำครวญได้นั้น จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นทางสายเดียวที่ช่วยให้เหล่าสัตว์ชนสัตว์ทั้งหลายพ้นไปจากกองทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง แต่การที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่ปรากฏ จนผู้ปฏิบัติสามารถหยิ่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมของรูป-นาม จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถอนออกเสียซึ่ง

<sup>๑๑๗</sup> พ.อ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๒๗๘.

ความเป็นอภิษณา (ความยินดี) และ โทมนัส (ความไม่ยินดี) เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้  
อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุมรรค ผล และนิพพาน ละ  
กิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโทมนัสทาง  
ใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์และโทมนัสอีก  
นอกจากนั้นยังเกิดอานิสงส์แม้อย่างดำรงชีวิตคือทำให้มีความสุขและร่มเย็นทางกายและทางใจอีกทั้ง  
ยังทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้มีกาย วาจา  
และใจที่บริสุทธิ์ ระงับความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์จนเข้าถึงพระนิพพาน และสามารถ  
บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมเพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองทางจิต

## บทที่ ๔

### การละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในทางพระพุทธศาสนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการกำจัดกิเลส ซึ่งเป็นเหตุทำจิตให้เศร้าหมอง เป็นเครื่องปิดกั้น หรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี เป็นอุปสรรคสำคัญ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กามฉันทนิเวรณจัดว่าเป็นสภาวะธรรมหนึ่งในนิเวรณ ๕ ที่เกิดจากความยินดีพอใจในกามคุณ ๕ ซึ่งเป็นเหตุให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่พัฒนาให้ก้าวหน้า และไม่เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงด้วยอำนาจของนิเวรณ ฉันทนั้น” ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาถึงวิธีการละหรือวิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในบทนี้ผู้ศึกษามีหัวข้อที่น่าสนใจ ดังนี้

- ๔.๑ ความหมายของการละ
- ๔.๒ การละกามฉันทนิเวรณด้วยไตรสิกขา
- ๔.๓ การละธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทนิเวรณ
- ๔.๔ การละธรรมที่เป็นอาหารของกามฉันทนิเวรณ
- ๔.๕ การปฏิบัติเพื่อการละกามฉันทนิเวรณ
- ๔.๖ สรุปท้ายบท

#### ๔.๑ ความหมายของการละ

การละ หมายถึง การปหานะ การสละการกำจัด การตัดขาด การกำจัดออก การสลัด ปหาน วินัยการเพิกถอนความตรีกนิก การกำจัดความกระหาย การระงับความกลัดกลุ้ม ผู้ศึกษาได้สืบค้นคำจำกัดความดังกล่าวที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกแล้วพบว่า

“การละ”<sup>๑</sup> หมายถึง การเพิกถอนความตรีกนิก การกำจัดความกระหาย การระงับความกลัดกลุ้ม การเว้นขาด การปราศจาก การชำระจิต เช่น เว้นขาดจากการพุดจาหยาบคายปราศจากอกิษณา เป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ การละการตัดรากถอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้วเหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มีเกิดขึ้นต่อไปไม่ได้<sup>๒</sup>

“การละ”<sup>๓</sup> หมายถึง การปหาน ดังพุทธพจน์ในปหานสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปหานสัญญา เป็นความหมายรู้การละที่บุคคลเจริญแล้ว เป็นต้น”

“การเลิก”<sup>๔</sup> ว่า หมายถึง การไม่ลวงละเมิด การไม่ล้าเขต การกำจัดต้นเหตุ

<sup>๑</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๘/๒๖.

<sup>๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๕/๓๗.

<sup>๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๕/๑๙๖.

<sup>๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๔.

นักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่า “วิธีละ” หรือคำที่ใกล้เคียงกัน ดังปรากฏใน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ ว่า “วิธีละ” แยกออกเป็นคำศัพท์ ๒ คำ คือ “วิธี” และ “ละ” “วิธี” เป็นคำนาม หมายถึง ทำนอง หรือ หนทางที่จะทำ<sup>๕</sup> “ละ” เป็นคำกริยา หมายถึง อาการที่แยกตัวจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องอยู่ เช่น ละถิ่น ละบ้าน ละสมณเพศ ; ทิ้งไว้ ปล่อยไว้ เช่น ละไว้ในฐานที่เข้าใจ เป็นต้น<sup>๖</sup>

“ปหาน” หรือ “ปหานะ” พระธรรม-ธีรราชกุมารี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) ได้รจนาไว้ใน หนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน” ว่า ปหานะ แปลว่า ละ แบ่งออกเป็น ๕ อย่าง คือ ตทังคปหาน, วิชัมภนปหาน, สมุจเฉทปหาน, ปฏิปัสสัทธิปหาน และ นิสสรณปหาน<sup>๗</sup> ทั้ง ๕ อย่าง ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๒ ผู้ศึกษา ขอสรุปปหานทั้ง ๕ อย่าง อีกครั้งหนึ่งพอสังเขปได้ ดังนี้

๑) ตทังคปหาน เป็นการละกิเลสได้ด้วยองค์ของพระกรรมฐาน นับตั้งแต่นามรูปปริเฉท ญาณ ละกิเลสได้ด้วยการกำหนดรู้รูปนามเป็นอารมณ์ มีปัญญาสามารถแยก รูปนามออกจากกันได้เป็นต้น จนกระทั่งถึงโคตรภูญาณ และยังสามารถละด้วยศีลซึ่งการละดังกล่าวเป็นการละชั่วคราวเท่านั้น

๒) วิชัมภนปหาน เป็นการละปรัญฐานกิเลส คือ นิวรณ์ ๕ ด้วยการข่มไว้ ดุจเอา หินทับหญ้า ด้วยอำนาจแห่งการเจริญสมถภาวนาจนได้อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ คือ ได้บรรลुरुป ฌาน และ อรูปฌาน

๓) สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ด้วยอำนาจแห่งการเจริญ วิปัสสนาภาวนาไปโดยตามลำดับจนถึงมรรคญาณ (อริยมรรค)

๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละโดยสงบระงับด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เช่นเดียวกันกับสมุจเฉทปหานจนจิตสงบ เป็นการระงับด้วยอำนาจแห่งผลญาณ

๕) นิสสรณปหาน เป็นการละด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกันกับ สมุจเฉทปหาน และปฏิปัสสัทธิปหาน ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถออกจากกิเลสได้หมดสิ้นไม่เหลือ คือ อมตมทานิพพาน ซึ่งเป็นบรมสุขอย่างแท้จริง

## ๔.๒ การละกามฉันทนิวรณ์ด้วยไตรสิกขา

การปฏิบัติไตรสิกขา เป็นการปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์ของ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็น ธรรมที่พหวนกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดให้หมดลงไปได้คือความเป็นปกติ ในแง่ของความประพฤติดีงามของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่ดีงาม เป็นผลดีแก่ชีวิตของตัวเองและคนอื่นทั้งหลาย ในแง่เครื่องมือของความประพฤติทำให้กายวาจาเรียบร้อยงดงามอยู่ในระเบียบก็ได้ มอง

<sup>๕</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทแพครทีเคิล ดีไซน์ สตูดิโอ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๒๑.

<sup>๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, หน้า ๑๐๔๓.

<sup>๗</sup> พระธรรมธีรราชกุมารี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์งานออกมรรุ พระราชทานเพลิงศพ พระภักทันทตะ อาสภมหาเถระ ฐัมมาจริยะ อัคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖๒/๔๓๓/๕๗๕.

ในแง่<sup>๘</sup> เป็นข้อปฏิบัติสำหรับกำจัดกิเลสชั้นหยาบที่แสดงออกทางกายวาจา ชัดเกลาค้นให้ประณีตขึ้นก็ได้ มองในแง่เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมกายวาจาและอาชีวะให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเป็นพื้นฐานของการฝึกอบรมคุณภาพจิตและการใช้สมรรถภาพของจิตอย่างได้ผล ในระดับสมาธิก็ได้ มองในแง่เป็นสภาพปกติทางกายวาจาและอาชีวะของผู้ที่มีชีวิตดีงาม หรือคนที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้วสามารถบรรลุภูมิธรรมอันสูงแล้วก็ได้ พุทธศาสนามีหลักคำสอนอยู่ว่าธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุเมื่อเหตุดับผลก็ดับด้วยดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในคัมภีร์พระวินัยปิฎก มหาวรรค ว่า “กองทุกข์ทั้งหมดนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างที่เราเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท<sup>๙</sup> โดยปฏิโลม อนึ่ง เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับญาณจึงดับ เพราะวิญญานดับนามรูปจึงดับ. . .”<sup>๑๐</sup> ด้วยเหตุและผลตามปฏิจจสมุปบาท เมื่อมีการเกิดของกามฉันทนิเวรณก็จะต้องมี การละกามฉันทนิเวรณ ดังนั้นการที่จะละกามฉันทนิเวรณได้นั้นจะต้องละที่ต้นเหตุเพราะสภาวะธรรมล้วนมีเหตุเป็นแดนเกิด พระพุทธศาสนาได้มีการล้างกิเลสอยู่ ๓ ระดับ<sup>๑๑</sup> คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้

### ๑) การละวิตกกมลกิเลสด้วยศีล

เป็นการละกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล ที่แสดง หรือละเมิดออกมาทางกาย วาจา คือแสดงพฤติกรรมทุจริตทางกาย และวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล กิเลสชนิดนี้ ได้แก่ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความต้องการที่มากจนคุมไม่อยู่ จนต้องประพฤติทุจริตด้วยการลักขโมย) พยาบาท (ความปองร้าย เป็นความขุ่นแค้นอาฆาตมากจนคุมใจไม่อยู่จนดูดำทำร้ายหรือเข่นฆ่าคนอื่น) และ มิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิดว่าบุญไม่มี บาปไม่มี ขาดิหน้าไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เป็นต้น จึงเสพสุขด้วยการดื่มสุรา เคล้านารี) วิตกกมลกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบ เพื่อชำระล้างให้เบาบางลงได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น แต่เป็นการทำให้สงบได้เพียงครั้งคราว เฉพาะขณะที่มีการรักษาศีลอยู่เท่านั้น การปราบกิเลสในลักษณะนี้ เรียกว่า ตทังคปหาน

### ๒) การละปริยฎฐานกิเลสด้วยสมาธิ

เป็นการทำให้กิเลสที่เกิดขึ้นในจิตแล้วคอยกักรุมอยู่ในจิตใจ แต่ยังไม่ล่วงละเมิดออกมาทางกาย วาจา ยังเป็นวิตกกมลกิเลส เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในจิต จิตก็จะเป็นอกุศลทำให้ขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน กิเลสประเภทนี้ คือโลภะ โทสะ โมหะ นิเวรณ ๕ และอุปกิเลสต่างๆ แต่ยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย วาจา ยังไม่ล่วงละเมิดศีล เป็นปริยฎฐานที่เกิดภายใน เป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดอยู่ภายในใจ สามารถข่มไว้ด้วยอำนาจของสมาธิ เป็นกิเลสอยู่กับจิตเป็นเวลานานตราบเท่าที่กำลังของสมาธิยังมีกำลังอยู่ การทำลายกิเลส หรือการปราบในลักษณะนี้เรียกว่า วิกขัมภนปหาน<sup>๑๒</sup>

<sup>๘</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๘/๖๔.

<sup>๙</sup> ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง สภาวะธรรมที่เป็นปัจจัยและสภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นอันเป็นกระบวนการทางปัจจัยภาพ ซึ่งเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่อย่างนั้น แม้ว่าพระตถาคตจะเสด็จอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม เช่น ชรามรณะมีเพราะชาติเป็นปัจจัย, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘, ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒/๒๐/๔๖-๔๗.

<sup>๑๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑ - ๓/๒ - ๖.

<sup>๑๑</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนากาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๙๙-๓๐๑.

<sup>๑๒</sup> ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๑/๒๘๗.



### ๓) การละอนุสัยกิเลสด้วยปัญญา

กิเลสประเภทนี้ เป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย เป็นกิเลสที่ละเอียด ที่สะสมอยู่ในจิตของปุถุชนทุกคน<sup>๑๓</sup> ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบ กิเลสนี้จะยังนอนสงบอยู่จะไม่แสดงออกมา จะแสดงตัวออกมาก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากกระทบหรือกระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ในก้นแก้ว ถ้าไม่สังเกตให้ดี จะมองไม่เห็นตะกอนที่นอนก้นที่ยังคอยสะสมอยู่เบื้องล่าง กิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมจะนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลายตั้งแต่ปฏิสนธิจิตจนถึงจุติจิต (เกิดจนถึงตาย) อนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่นี้จะต้องปราบด้วยวิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นปัญญาในมรรคจิตทั้ง ๔ เท่านั้น จึงจะไม่กลับขึ้นมาอีก<sup>๑๔</sup> การปราบได้อย่างเด็ดขาดในลักษณะนี้เรียกว่า สมุจเฉทปราบ<sup>๑๕</sup>

สรุปว่า การละ หมายถึง การละ การสละคืน สลักออกด้วยการเพิกถอนความตรึงนึก การกำจัดความกระหาย การระงับความก่อกวน การเว้นขาด การปราศจาก การชำระจิตให้บริสุทธิ์ การตัดรากถอนโคน การปราบ การสละ การกำจัด การตัดขาด การกำจัดออก การสลัด ปราบวินัย และการระงับ การละในทางพระพุทธศาสนามี ๓ ระดับ คือ ระดับศีล ระดับสมาธิ และระดับปัญญา

ในพระพุทธศาสนามีวิธีการละกิเลส ๓ ระดับ คือ วิติกมกิเลส ปริยภูฐานกิเลส และอนุสัยกิเลส ซึ่งวิธีการที่แตกต่างกัน การละวิติกมกิเลส ด้วยศีล การกำจัดกามด้วยศีล การใช้ศีลกำจัดกามนั้นก็คือให้ใช้อินทริยสังวร คือ สวรรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ไม่ให้ยินดียินร้ายเมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และแม้แต่รับอารมณ์ทางใจ ถ้าหากว่าตาเราได้ประสพสิ่งเหล่านี้ ก็ให้เห็นว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ยินดียินร้าย คือสวรรค์ สวรรวมหู สวรรวมกาย และสวรรค์เสีย ถ้าเราอยู่อย่างมีความสรวม กามก็เปียดเบียนใจได้ยาก นี่ก็คือการกำจัดกามด้วยอำนาจศีล (ได้กล่าวในรายละเอียดในบทที่ ๓ แล้ว)

การละปริยภูฐานกิเลส ด้วยสมาธิ การกำจัดกามด้วยสมาธิ คือ ตัวอย่างเช่น ใช้สุกกรรมฐานเป็นตัวกำจัดกามโดยตรง เพราะกามฉันทหรือกามราคะนั้น จะบางเบาลงไปหรือจะลดลงไปได้ ก็เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาร่างกายของตนเองและของคนอื่นให้เห็นว่า เป็นของน่าเกลียด ปฏิกุศลไม่งามทั้งสิ้น เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อุจจาระ ปัสสาวะ เสลด เลือด เหงื่อ เป็นต้น อยู่ในร่างกาย เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริง โดยความเป็นอสุกกรรมฐาน เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ก็เป็นลักษณะของสมาธิ

การละอนุสัยกิเลส ด้วยปัญญา การกำจัดกามด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสังขารทั้งของเราเอง ทั้งของคนอื่น ให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีอะไรที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตน เราเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นสิ่งที่สมมุติเรียกกันไปเท่านั้นเอง แต่ถ้าว่าโดยปรมาตม์แล้ว มีแต่นามกับรูปเท่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ท่านผู้ฉลาดจึงไม่ติดในสิ่งเหล่านี้ เพราะถ้าไปยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใด ก็มีความทุกข์มากเท่านั้น ปล่อยวางลงเสียได้

<sup>๑๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๖.

<sup>๑๔</sup> อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๑/-/๔๙.

<sup>๑๕</sup> ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๖๘.

เท่าไรก็เป็นสุขมากเท่านั้น ฉะนั้นการใช้ปัญญาทำลายตัวกามนี้เป็นการทำลายโดยเด็ดขาด เพราะเป็นการทำลายอย่างสิ้นเชิง<sup>๑๖</sup>

พระอรธกถาจารย์ท่านเปรียบกิเลสว่าเป็นป่า คงเพราะลักษณะของป่ามีสภาพรกชัฏน่าสะพรึงกลัว และมีสัตว์ร้ายนานาชนิดอาศัยอยู่ ส่วนการเปรียบกิเลสที่ให้ความใน ๖ (กิเลสที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน) เป็นหมู่ไม้ในป่า คงเป็นเพราะสภาพของป่ามีแมกไม้หนาแน่น กระจุกเติบโตเป็นองค์ประกอบส่วนใหญ่ของป่า เหมือนความหลากหลายของกิเลสที่กองเกยภายในจิตใจ บางแห่งมองกิเลสว่าเป็นหมู่ไม้ในป่า ดังความว่า กิเลสใหญ่ ๆ ทั้งหลาย ที่คร่าไปในภพ ชื่อว่า ป่า กิเลส ๙ ทั้งหลายที่ให้ความใน ๖ ชื่อว่า หมู่ไม้ที่ตั้งอยู่ในป่า การที่บางแห่งมองกิเลสว่ามีลักษณะหนาแน่น มีหลายประการ และเกี่ยวพันในวัฏฏกาม (สิ่งน่าใคร่) ดังความว่า กิเลสเหล่านี้ แม้ทั้งหมดโดยประการทั้งปวง หนาแน่น มีประการต่าง ๆ ซ่านไป ซึ้งซัด ถูกคล่อง เกี่ยวพัน ตั้งอยู่ โดยประการนั้น ๆ ในวัฏฏกามนั้น ด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ทางวัตถุทวารเป็นต้น อากาที่กิเลสซ่านไปตามอารมณ์ทางทวารมีจักขุทวารเป็นต้น เป็นอันตรายต่อจิตใจ เปรียบเหมือน กอไทร หรือเถาวัลย์ที่คดเคี้ยวเกี่ยวพันต้นไม้จนยืนต้นตาย บางแห่งเปรียบกิเลสเป็นเช่นกับศัตรู ดังความว่า ธรรมดากิเลสเป็นเช่นกับศัตรู ศัตรูที่ชื่อว่านิทหนอยย่อมไม่มี เมื่อได้โอกาสแล้ว ย่อมทำให้ถึงความพินาศ กิเลสแม้เพียงเล็กน้อย เมื่อเจริญขึ้นแล้ว ย่อมให้ถึงความพินาศอย่างใหญ่หลวงกิเลสเปรียบเหมือนยาพิษ หัวผี อสรพิษ ธรรมดากิเลสเป็นเช่นยาพิษชนิดร้ายแรง เป็นเช่นหัวผีที่ถูบบัง เปรียบเหมือนอสรพิษ เป็นเช่นกับฟ้าผ่า<sup>๑๗</sup> สิ่งดังกล่าวนี้ แม้นมีน้อย แต่สามารถทำอันตรายได้อย่างมหันต์ เช่นเดียวกับกิเลส เพราะกิเลสเป็นแดนเกิดของความชั่วทั้งปวง จึงไม่ควรประมาทในความเล็กน้อยของกิเลส บางแห่งท่านมองอกุศลธรรมทั้งปวงว่าเป็นกิเลส เพราะเป็นเหตุให้เดือดร้อนและเป็นเหตุเบียดเบียน ดังความว่า กิเลสทั้งปวงธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอกุศลทั้งหมด ชื่อว่ากิเลส เพราะอรธว่าเข้าไปให้เดือดร้อน และเพราะอรธว่าเบียดเบียน นอกจากนี้ กิเลสยังมีความจมลง (แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖) เป็นลักษณะ<sup>๑๘</sup>

#### ๔.๒.๑ สาเหตุการเกิดกามฉันทนิเวรณ

กามฉันท คืออะไร กามฉันทะเป็นความพอใจในกาม ความเสนาหาในกาม ความอยากกระหายในกาม ความร้อนรนเพราะกาม ความสยบอยู่กับกาม การหยั่งลงสู่กามในกามทั้งหลาย ดังนี้ อนึ่ง คือ ความโลภ ความละโมภ ภาวะของผู้ละโมภแล้ว ความกำหนดมาก ความกำหนดจัด ภาวะของผู้กำหนดมาก ความเพ่งเล็ง โดยมีโลภะเป็นมูลเหตุ<sup>๑๙</sup>

กามฉันทนิเวรณเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตใจเนื่องจากความยินดีในกามคุณ ๕ ดังที่พระพุทธเจ้าดำรัสไว้ในคัมภีร์ต่าง ๆ และพระวิปัสสนาจารย์อธิบายไว้ ดังนี้

๑) “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้น

<sup>๑๖</sup> พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตภาโณ), ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๓๔๘.

<sup>๑๗</sup> พุ.ชา.อ. (ไทย) ๔/๒/-/๔๐๑.

<sup>๑๘</sup> ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๑/๑๒๙-๑๓๒.

<sup>๑๙</sup> พุ.อ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๐๙.

แห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง”<sup>๒๐</sup>

๒) “ภิกษุทั้งหลาย กามวิตกมีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น กามวิตกมีเหตุจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุไม่เกิดขึ้น เป็นอย่างไร กามสัญญา (ความหมายรู้กาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามธาตุ กามสังกัปปะ (ความดำริในกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามสัญญา กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามสังกัปปะกามปริพาหะ (ความเร่าร้อนเพราะกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามฉันทะ กามปริเยสนา (การแสวงหากาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามปริพาหะปุณฺณผู้ไม่ได้สติ เมื่อแสวงหากามปริเยสนา ย่อมปฏิบัติผิด ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ”<sup>๒๑</sup>

๓) “บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อบรรลุ เพื่อดำริรู้ และเพื่อนิพพาน กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทะอันละได้ขาดแล้ว”

๔) พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โศลก ภาณสิทฺธิ ป.๖.๙) อธิบายไว้ว่า กามฉันทะ จะเกิดขึ้นเพราะเหตุ ๒ อย่างคือ (๑) มีอารมณ์ตั้งามปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) ไม่กระทำได้ ในใจโดยอุบายแยบคาย คือ ไม่รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติเพื่อกำจัดกามฉันทะ และใส่ใจโดยผิดทาง เช่น ใส่ใจในของที่ไม่เที่ยงว่างเที่ยง ในของที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในของที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ในของที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เป็นต้น เมื่อพร้อมด้วยเหตุ ๒ ประการนี้ กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป<sup>๒๒</sup>

๕) พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าว “วิปัสสนาภูมิ” ว่า กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นเพราะอโยนิโสมนสิการในสุกนิมิต<sup>๒๓</sup>

๖) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวไว้ว่า “มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน” ว่า เหตุเกิดของกามฉันทะ คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยบคาย ในอารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ คือความพอใจในกามฉันทะ เช่น รูปร่างหน้าตาของเพศตรงข้าม อารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า สุกนิมิต เป็นสิ่งยั่วกิเลสให้หลงชอบ และถูกใจตามความต้องการของแต่ละบุคคลที่ชอบรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส ดังพระพุทธเจ้าดำรัสไว้ในอาหารสูตรว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย การใส่ใจโดยไม่แยบคายในสุกนิมิตเป็นนิตยนี้ เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”<sup>๒๔</sup>

#### ๔.๒.๒ การละการหยุดกามฉันทนิเวรณี

<sup>๒๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒.

<sup>๒๑</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๖/๑๘๒.

<sup>๒๒</sup> พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โศลก ภาณสิทฺธิ ป.๖.๙), รจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๙๒๗.

<sup>๒๓</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๘.

<sup>๒๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ป.๖.๙, M.A., Ph.D.), **ตรวจชำระ พระคันธสาราภิงค์ แพลและเรียบเรียง**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๘๗-๒๘๘.

กามฉันทนิเวศน์ เป็นสภาวะธรรมที่จรเข้ามาในจิตทำให้เกิดความยินดีในอารมณ์ที่ตนพอใจ ในอารมณ์ที่ต่างกัน ที่จิตรับรู้ใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสผัส เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ทำให้จิตของผู้ นั้นยอมเคลิบเคลิ้มหลงใหลในความเป็นตัวตนบ้าง หลงลืมใน สิ่งต่าง ๆ เช่น หลงในบุคคลตัวตนเรา เขา หลงในความไม่เที่ยง เป็นของที่เที่ยงบ้าง เป็นต้น เพราะขาดการพิจารณากำหนดรู้ด้วยสติ อย่าง แยกกาย โยนิโสมนสิการ วิธีการที่จะละสาเหตุการเกิดกามฉันทนิเวศน์ได้ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือการ พิจารณาอย่างแยกกาย ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้อธิบาย โยนิโสมนสิการไว้ ดังนี้

๑. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาอย่าถูกต้องเหมาะสม<sup>๒๕</sup> การคิดรอบคอบ<sup>๒๖</sup> การไตร่ตรองให้รอบคอบ<sup>๒๗</sup> การคำนึงถึงธรรมอย่างถูกวิธีถูกทาง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรบางพวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมเล่าเรียนธรรมในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า นวังกัสตฤศาสน์ พวกเขาเล่าเรียนธรรมนั้นยอมไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา ธรรม เหล่านั้นจึงจะประจักษ์ชัดแก่พวกเขาผู้ไตร่ตรองเนื้อความด้วยปัญญา”<sup>๒๘</sup>

๒. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคำนึงถึงอย่างเข้าใจถูกทาง เช่น ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งทีล่วงไปแล้วให้ละสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่มาไม่ถึง ไม่ต้องนำมาคิดคำนึง<sup>๒๙</sup> หรือในขณะที่ใกล้จะตายให้คิดคำนึงแต่ในแง่มุมที่ดี ในกุศลที่ได้ทำสำเร็จแล้ว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ โภคทรัพย์ทั้งหลาย เราได้บริโภคแล้ว คนที่ควรเลี้ยงเรา ได้เลี้ยงแล้ว อันตรายทั้งหลาย เราได้ข้ามพ้นแล้ว ทักษิณามีผลสูงขึ้นไปเราได้ให้แล้ว และพลีกรรม ๕ อย่างเราได้ทำแล้ว”<sup>๓๐</sup>

๓. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาโดยการสำรวจในอินทรีย์ทั้ง ๕<sup>๓๑</sup> ความ ตั้งใจมุ่งมั่นเพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม<sup>๓๒</sup> การพิจาราสาวหาเหตุปัจจัยซึ่งเป็นเหตุให้เกิดปัญญา<sup>๓๓</sup> การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยกกายเช่น พิจารณาว่าไม่ เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่ เป็นทุกข์ พิจารณาว่าเป็นอนัตตาใน สิ่งที่เป็น อนัตตา<sup>๓๔</sup> และพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้<sup>๓๕</sup>

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายวิธีละหรือหยุด กามฉันทะได้ ดังนี้ “ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันทะภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของ เรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งกาม

<sup>๒๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗.

<sup>๒๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๗/๓๗๔.

<sup>๒๗</sup> อ.จ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๕/๑๑๗.

<sup>๒๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๔.

<sup>๒๙</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

<sup>๓๐</sup> อ.จ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๔.

<sup>๓๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒.

<sup>๓๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๕/๔๔.

<sup>๓๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

<sup>๓๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙.

<sup>๓๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๙๐.

ฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละกามฉันทะ ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่งและกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง”<sup>๓๖</sup> “การละกามฉันทะด้วยเนกขัมมะ”<sup>๓๗</sup>

พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) อธิบาย การละกามฉันทนิเวรณ โดยการปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้ฌาน และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวกันนั้น<sup>๓๘</sup>

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายเหตุละหรือวิธีการหยุดกามฉันทะ ไว้ว่า สามารถละหรือหยุดกามฉันทะได้ด้วย โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึงการใส่ใจโดยแยบคาย เป็นการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดขึ้นร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าการฉันทะบังเกิดขึ้นในจิต ก็ควรกำหนดรู้ว่าจะขบหนอ การกำหนดรู้เช่นนี้เป็น การละกามฉันทะที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมรู้และเข้าใจว่าการฉันทะดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจเช่นนี้จัดว่าเป็นการรู้ชัดถึงเหตุการณั้ละกามฉันทะอันเป็น วิปัสสนานั้นเอง<sup>๓๙</sup>

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) กล่าวไว้ว่า “วิปัสสนาภูมิ” ว่าการละกามฉันทะสามารถละได้ด้วยโยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยแยบคายในอสุกนิมิต กำหนดหมายในความไม่งาม และอีกประการหนึ่ง ไม่ดำริ (คิดนึก) ไปในทางกาม กามก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดังที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดูก่อน เจ้ากาม เรารู้ต้นเค้าของเจ้าแล้วว่าเจ้าเกิดจากความดำริ เราจะไม่ดำริถึงเจ้าอีก ดูก่อนเจ้ากาม เมื่อเป็นเช่นนี้ เจ้าไม่มีแก่เราอีกต่อไป”<sup>๔๐</sup>

นอกจากการละ หรือการหยุด หรือการทำให้กามฉันทนิเวรณให้เบาบางลง ธรรมที่ที่ละกามฉันทนิเวรณ ๖ ประการ คือ

- (๑) การถืออสุกนิมิตเป็นอารมณ์
- (๒) การประกอบเนือง ๆ ซึ่งอสุกนิมิต
- (๓) การรักษาทวารในอินทรียทั้งหลาย
- (๔) การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร
- (๕) การมีกัลยาณมิตร
- (๖) เจริญแต่เรื่องที่เป็นสัพปาเย<sup>๔๑</sup>

สรุปว่า การละหรือหยุดกามฉันทนิเวรณได้ด้วยการใส่ใจในอินทรียสังวร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ที่ทำให้เกิดความหลงใหลเคลิบเคลิ้มในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบกับสัมผัสที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ นอกจากนี้ยังมีธรรมที่ใช้ละกามฉันทะอาทิเช่น การถือเอาอสุกนิมิตเป็นอารมณ์ การประกอบเนือง ๆ ซึ่งอสุกนิมิต การรักษาทวารอินทรีย การรู้จักประมาณบริโภคในอาหาร การมีกัลยาณมิตรและเจริญแต่เรื่องที่เป็นสัพปาเย

<sup>๓๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒.

<sup>๓๗</sup> ขุ.ปา. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๓.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๒๗.

<sup>๓๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๘๙.

<sup>๔๐</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕๘.

<sup>๔๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๙๐ - ๒๙๑.

### ๔.๓ การละธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทนิเวรณ

กามฉันทนิเวรณ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดจากความหลงไหลในกามคุณอารมณ์ เป็นเหตุให้เกิดความพอใจยินดี หรือติดใจ และหลงไหลไปในกิเลส สิ่งยั่วยุให้หลงชอบใจ และถูกใจ ตามความต้องการของแต่ละบุคคล จากการรับรู้ทาง รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส จนนั่นเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในการทำเพื่อความเพียร เพื่อละกิเลสเครื่องเศร้าหมองนั้น ๆ ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็ย่อมจะเกิดกามฉันทนิเวรณเป็นธรรมดา กามฉันทนิเวรณ เป็นแค่เพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในขณะที่ปฏิบัติอยู่ ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกต หรือใส่ใจดูว่าในขณะที่ปฏิบัติ นั้นเกิดสภาวะธรรมอะไรบ้าง จากประสบการณ์ของผู้ศึกษาเองพบว่า ในขณะที่ผู้ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ไม่ว่าจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิก็ตาม บางครั้งจิตมักจะมีอารมณ์เข้าไปเกาะกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ เช่น ได้ยินเสียงก็พอใจเสียงที่ได้ยิน มีลมพัดผ่านตัวเราก็เกิดความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เป็นต้น ธรรมหรือสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทนิเวรณมีหลายข้อธรรม แต่จะขอยกเฉพาะธรรมที่สำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ศึกษา คือ ผัสสะ ฉันทะ โลภะ โมหะ และอโยนิโสมนสิการ ผู้ศึกษาขอขยายความในแต่ละธรรมเพื่อความเข้าใจประกอบการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑) ผัสสะ หมายถึง การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เช่น ตากระทบรูป เป็นต้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทิฏฐิ ๖๒ เริ่มต้นจากผัสสะนำไปสู่เวทนา สุดท้ายก็คือความทุกข์ ดังนั้นจึงไม่อาจนำไปสู่ความดับทุกข์ได้แต่อย่างใด<sup>๔๒</sup> ผัสสะ หมายถึงการกระทบทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา) โสตสัมผัส (ความกระทบทางหู) ฆานสัมผัส (ความกระทบทางจมูก) ชิวหาสัมผัส (ความกระทบทางลิ้น) กายสัมผัส (ความกระทบทางกาย) และมโนสัมผัส (ความกระทบทางใจ)<sup>๔๓</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์” ว่า ผัสสะ หมายถึง การถูกต้อง การกระทบ<sup>๔๔</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม” ว่า สัมผัส หรือ ผัสสะ หมายถึง ความกระทบ ความประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ มี ๖ อย่าง คือ (๑) จักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา คือ ตา + รูป + จักขุวิญญาณ) (๒) โสตสัมผัส (ความกระทบทางหู คือ หู + เสียง + โสตวิญญาณ) (๓) ฆานสัมผัส (ความกระทบทางจมูก คือ จมูก + กลิ่น + ฆานวิญญาณ) (๔) ชิวหาสัมผัส (ความกระทบทางลิ้น คือ ลิ้น + รส + ชิวหาวิญญาณ) (๕) กายสัมผัส (ความกระทบทางกาย คือ กาย + โสภณวิญญู + กายวิญญาณ) และ (๖) มโนสัมผัส (ความกระทบทางใจ คือ กาย + ธรรมารมณ์ + มโนวิญญาณ)<sup>๔๕</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต) อธิบายไว้ว่า ผัสสะเรียกอีกอย่างหนึ่ง

<sup>๔๒</sup> ที.ส. (ไทย) ๙/๑๔๔/๔๕.

<sup>๔๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๗.

<sup>๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), หน้า ๒๕๒.

<sup>๔๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๑.

ว่าโณฏฐัพพะ คือ สิ่งที่มาถูกต้องกาย สิ่งที่มาสัมผัสและต้องได้ ซึ่งได้แก่ อารมณ์หรือสัมผัสที่มีลักษณะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หยาบ ละเอียด เป็นต้น ซึ่งมากระทบหรือสัมผัสกาย และกายสามารถรู้สึกได้ถึงลักษณะนั้น เช่นกระเซ็นมาถูกแขน แขนรู้สึกถึงสิ่งที่มาถูกนั้น โณฏฐัพพะ จัดว่าเป็นกามคุณ และเป็นกามารมณ์อย่างหนึ่ง<sup>๔๖</sup>

สรุปว่า ผัสสะ หรือ โณฏฐัพพะ หมายถึง การถูกต้อง การกระทบ การสัมผัสสิ่งที่มีการทาบสัมผัสซึ่งเป็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบหรือประจวบกันทางอายตนะทั้งภายใน และภายนอก ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โณฏฐัพพะจัดว่าเป็นกามคุณ และเป็นกามารมณ์อย่างหนึ่ง

ลักษณะของผัสสะ ผัสสะเป็นเจตสิกที่อาศัยใจเกิดขึ้นที่เราเรียกว่า ผัสสะเจตสิก เป็นธรรมชาติที่กระทบถูกต้องอารมณ์ โดยมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ๔ ประการ ที่เรียกว่า ลักษณะทิจตุกะ คือ

ผุสสนลกขโณ	มีการกระทบอารมณ์	เป็นลักษณะ
สงฆฏฏานโรโส	มีการประสาน (อารมณ์-ทวาร-วิญญาณ)	เป็นกิจ
สนนิปาตปัจจุภูจจาโน	มีการประชุมพร้อมกัน	เป็นผลปรากฏ
อาปาตคตวิสยปทฏฐาโน	มีอารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า	เป็นเหตุใกล้ <sup>๔๗</sup>

ผัสสะเจตสิกที่มีการกระทบอารมณ์เป็นลักษณะนั้น เพราะผัสสะนั้นมีอรธว่ากระทบถูกต้อง ผัสสะนี้เป็นอรุปรธรรม การกระทบนั้นจึงเป็นไปโดยการกระทบอารมณ์นั้น เหมือนคนที่เห็นผู้อื่นรับประทานของเปรี้ยว แล้วเกิดน้ำลายไหล คล้ายกับว่า ตนเองกำลังกระทบกับของเปรี้ยว ที่เป็นเช่นนี้ก็ไปโดยอาการที่ผัสสะกระทบกับอารมณ์นั่นเอง แม้ผัสสะซึ่งเป็นอรุปรธรรม จะเป็นตัวกระทบอารมณ์ และเมื่อมากระทบแล้วย่อมดับไป ไม่มีอะไรเหลือเป็นส่วนติดค้างอยู่ก็จริง แต่ผัสสะนั้นก็เป็นตัวประสานจิตกับอารมณ์ให้เกิดรู้ขึ้นมา เหมือนประสานรูปกับตาให้เห็น ประสานเสียงกับหูให้ได้ยิน เป็นต้น จึงชื่อว่า ผัสสะ มีการประสานจิตกับอารมณ์เป็นกิจ เมื่อผัสสะเป็นสิ่งประสานจิตกับอารมณ์แล้ว สภาพธรรมอันเป็นผลของผัสสะนั้น จึงเกิดขึ้น ๓ ประการ คือ อารมณ์ ทวาร และวิญญาณ คือเกิดการประชุมพร้อมกันแห่งสภาวธรรม ๓ ประการดังที่กล่าวมาแล้วนั้น จึงชื่อว่า ผัสสะ เพราะมีการประชุมพร้อมกันแห่งสภาวธรรม ผัสสะย่อมมีอารมณ์เป็นเหตุใกล้ กล่าวคือ เมื่อมีอารมณ์มาสู่ทวาร ประกอบด้วยการเอาใจใส่ที่เหมาะสม อันอินทรีย์ปรุงแต่งดีแล้วย่อมเป็นเหตุใกล้ให้ผัสสะเกิดขึ้นโดยไม่มีอะไรขัดขวาง

สรุปว่า ผัสสะเป็นอรุปรธรรม มีลักษณะที่เกิดขึ้นจากการกระทบอารมณ์ โดยมีการประสานกันตามหน้าที่ ๓ ประการ คือ อารมณ์ ทวาร วิญญาณ ซึ่งการประสานพร้อมกันนั้นต่างก็มาประชุมพร้อม ๆ กันจึงเป็นให้ผัสสะปรากฏเกิดขึ้น

การละผัสสะ ผัสสะเป็นการเกิดขึ้นจากการกระทบของอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจิตก็ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่มาสัมผัส หรือมากระทบกับทวารทั้ง ๖ การที่จะละผัสสะได้นั้นต้องปฏิบัติ หรือเจริญกรรมฐาน เมื่ออารมณ์มีเข้ามากระทบ ก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น เช่น กำหนดว่าถูกหนอ รู้หนอ เป็นต้น จิตก็จะไม่ปรุงแต่ง อารมณ์ที่เกิดก็เกิดไป เมื่อมันเกิด

<sup>๔๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒๑.

<sup>๔๗</sup> วรณสิทธิ ไวยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (นครปฐม: มูลนิธิแนมทานิรานนท์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗.

ขึ้นมา ก็เพียงสักแต่ว่าเกิดขึ้นเท่านั้น ผู้ปฏิบัติเข้าไปรู้ อย่าไปยินดียินร้ายหรือพอใจไม่พอใจกับสิ่งหรือ  
 อารมณ์ที่มากระทบนั้น ๆ จิตก็จะไม่มีการปรุงจิตไปตามอารมณ์ การสัมผัส ก็จะจางหายไป ดังที่พระ  
 ผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ใน พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ธัมมานุปัสสนา หมวดนิวรรณ์ว่า “ภิกษุ  
 นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย  
 (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”<sup>๔๘</sup>

สรุปว่า ผัสสะ เรียกว่า สัมผัสก็ได้ โภภุชัพพะก็ได้ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตที่เข้ามา  
 อาศัยอยู่แล้วปรุงแต่งให้เกิดเวทนา (การเสวยอารมณ์) ในการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ผัสสะเป็น  
 เจตสิกที่แฝงอยู่กับใจ มีการกระทบลักษณะ มีการประสานประชุมกับทางอารมณ์ ทวารและวิญญาน  
 จึงเป็นเกิดผัสสะเจตสิก และยังเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกามคุณอารมณ์อีกด้วย ดังนั้น การที่จะละ  
 หรือหยุดผัสสะได้นั้น ก็ด้วยการเข้าไปกำหนดรู้ให้เท่าทันในสภาพอารมณ์ที่ถูกกระทบ หรือสัมผัส  
 เท่านั้น จึงควรมีสติกับสิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมมีอยู่ เป็นไปเพียงเพื่ออาศัย  
 เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้

## ๒) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ ความกำหนด<sup>๔๙</sup> เป็นต้น

ในหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนา ได้อธิบาย คำว่า “ฉันทะ” ว่า “ความชอบใจ ความยินดี  
 ความต้องการ ความยินยอม ความรักใคร่ใฝ่ปรารถนาในสิ่งนั้น ๆ ฉันทะเป็นได้ทั้งอกุศล เช่น กามฉันทะ  
 เป็นต้น และเป็นกุศล เช่น อวิหิงสาฉันทะ เป็นต้น และฉันทะยังเป็นข้อ ๑ ในอิทธิบาท ๔ ซึ่งตรงข้าม  
 กับตัณหาฉันทะ<sup>๕๐</sup> ความพอใจ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ พอใจด้วยอำนาจแห่งตัณหา พอใจด้วยอำนาจ  
 แห่งทิฏฐิ พอใจด้วยอำนาจแห่งความเพียร พอใจอยากจะทำ และพอใจในธรรม<sup>๕๑</sup> ความพอใจ ความ  
 รักใคร่ ความชอบ คือการมีใจให้กับสิ่งที่ทำ และยังหมายถึงธรรมที่เป็นแนวทางให้ไปสู่ความสำเร็จ  
 ตามประสงค์ ข้อหนึ่งในจำนวน ๔ ข้อของอิทธิบาทธรรม เป็นตัวกระตุ้นให้จิตใจเกิดความกล้าที่จะทำ  
 อะไรตามที่ตัวเองชอบ เป็นข้อที่ต้องปลุกฝังให้เกิดขึ้นก่อน<sup>๕๒</sup>

สรุปว่า ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ ความรักใคร่ ความชอบ คือมีใจให้กับสิ่งที่ทำ ความ  
 ยินดี ความต้องการ ความยินยอม และยังหมายถึงธรรมที่เป็นแนวทางให้ไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์  
 ข้อหนึ่งในจำนวน ๔ ข้อของอิทธิบาทธรรม เป็นตัวกระตุ้นให้จิตใจเกิดความกล้าที่จะทำอะไรตามที่  
 ตัวเองชอบ เป็นข้อที่ต้องปลุกฝังให้เกิดขึ้นก่อน ความพอใจดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยกัน ๕ อย่าง  
 คือ พอใจในตัณหา (ความอยาก) พอใจในทิฏฐิ (ความเห็น) พอใจความเพียร (วิริยะ) พอใจอยากที่จะ  
 ทำ และพอใจในธรรม ซึ่งความพอใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้ จะเกิดได้นั้นจะต้องมีการพิจารณาเสียก่อน  
 แล้วจึงลงมือปฏิบัติ ด้วยความทุ่มเทใจจึงจะสำเร็จดังที่หวังไว้

<sup>๔๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

<sup>๔๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

<sup>๕๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม  
 ช่วงที่ ๑), หน้า ๗๖.

<sup>๕๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๘๑ -  
 ๑๐๘๓.

<sup>๕๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด,  
 หน้า ๑๙๒.



ลักษณะของฉันทะ เป็นเจตสิกที่อาศัยใจเกิดขึ้นเช่นเดียวกับผัสสเจตสิก ฉันทะ เช่นนี้ว่า ฉันทเจตสิก ฉันทเจตสิก เป็นธรรมชาติที่มีความพอใจในอารมณ์ ได้แก่ สภาพที่มีความพอใจ ในอารมณ์ที่ต้องการ มีลักษณะทิจตุกะ ดังนี้ คือ

กตตุกมยตาลกขโณ	มีความปรารถนาเพื่อจะรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ
อารมมณปริเยสนรโส	มีการแสวงหาอารมณ์ เป็นกิจ
อารมมณน อตถิกตา ปจจุปฏจโน	มีความปรารถนาอารมณ์ เป็นผลปรากฏ
อารมมณปทจจโน	มีอารมณ์เป็นเหตุใกล้ <sup>๕๓</sup>

พอที่จะอธิบายขยายความได้ว่า ฉันทเจตสิก ที่มีความปรารถนาเพื่อจะกระทำเป็นลักษณะนั้น หมายถึงความปรารถนารูปารมณ เพื่อจะเห็น ปรารถนาสัททารมณ เพื่อจะได้ยินดี ปรารถนาคันธารมณ เพื่อจะได้กลิ่น เป็นต้น รวมความแล้ว ความต้องการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัส คิด อารมณ์นี้เองเป็นลักษณะของฉันทะ เมื่อมีความต้องการอารมณ์ต่าง ๆ เป็นลักษณะแล้ว ก็ต้องมีการ แสวงหาอารมณ์ที่ต้องการต่าง ๆ นั้น มาสนองความต้องการ การแสวงหาอารมณ์ต่าง ๆ นี้จึงเป็นกิจ ของฉันทะ เมื่อพิจารณาอาการของฉันทะนั้น ก็จะได้ด้วยปัญญาว่า ฉันทะมีความปรารถนาอารมณ์ เป็นผลปรากฏ และอารมณ์นั้นเองที่เป็นเหตุใกล้ให้ฉันทะเกิดขึ้น ฉันทะ เป็นธรรมแห่งเจตสิกที่มีจิต เป็นที่อาศัย โดยมีลักษณะพิเศษของเขา คือมีความปรารถนาเพื่อจะรู้อารมณ์เป็นลักษณะ มีการ แสวงหาอารมณ์เป็นหน้าที่พอใจ มีความปรารถนาอารมณ์เป็นผลปรากฏให้เห็น และมีอารมณ์เป็นเหตุ ใกล้ให้ฉันทะเกิดขึ้น

การละฉันทะ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความพึงพอใจ รักใคร่ ปรารถนาในอารมณ์นั้น ๆ เมื่อ เกิดกับใจของผู้ปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ด้วยสติในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อความต้องการในอารมณ์ นั้นเท่านั้น ไม่ยึดและไม่ติดใจอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ เช่น กำหนดว่ารู้หนอ เป็นต้น คือรู้ในความต้องการที่ เกิดขึ้นกับใจของผู้ปฏิบัติ ดังอุปมาเหมือนบุคคลที่ต้องการรับประทานยาเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย ไข้เท่านั้น แต่ไม่เข้าไปยึดติดในรสชาติของยา เมื่อหายป่วยแล้วก็ไม่ต้องการรับประทานยาอีก การที่ จะละฉันทะได้อย่างนี้ จะต้องฝึกปฏิบัติการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยมหาสติปัฏฐาน ๔<sup>๕๔</sup> จึงจะ สามารถละ หรือหยุดฉันทะได้ และยังหมายถึงธรรมที่เป็นแนวทางให้ไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ เป็นเจตสิกตัวกระตุ้นให้จิตใจเกิดความกล้าที่จะทำอะไรตามที่ตัวเองชอบ เป็นข้อที่ต้องปลุกฝังให้ เกิดขึ้นก่อน ความพอใจดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยทั้ง ๕ อย่าง คือ พพอใจในตัณหา (ความอยาก) พพอใจในทิวฐิ (ความเห็น) พพอใจความเพียร (วิริยะ) พพอใจอยากที่จะทำ และพพอใจในธรรม ฉันทะมี ลักษณะความปรารถนาและแสวงหาในอารมณ์ การที่จะละฉันทะได้นั้น จะต้องละด้วยการเจริญ วิปัสสนากรรมฐานตามนัยมหาสติปัฏฐาน ๔

๓) โลกะ หมายถึง ความอยากได้<sup>๕๕</sup> ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น<sup>๕๖</sup> ความโลภเป็น รากเหง้าแห่งอกุศล โลกะเป็น อุปกิเลสแห่งจิต<sup>๕๗</sup>

พระพุทธมคฺฌาภรณ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล

<sup>๕๓</sup> วรรณสิทธิ ไทหะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๓๒.

<sup>๕๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๓๑๙.

<sup>๕๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙.

<sup>๕๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓.

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๕/๑๗๗.

ธรรม” โลกะ แปลว่า ความอยากได้<sup>๕๘</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า โลกะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ราคะ แปลว่า ความกำหนัด ความติดใจหรือความยึดใจติดอยู่ ความติดใครในอารมณ์ เช่น กามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ เป็นต้น<sup>๕๙</sup> โลกะ แปลว่า ความโลภ ความอยากได้ เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ อย่าง คือ โลกะ โทสะ และโมหะ<sup>๖๐</sup> “วิปัสสนาภูมิ” ว่า โลกะ คือ ความโลภ ความต้องการติดใจในอารมณ์<sup>๖๑</sup> ความหมายในทางปรมัตถ์ โลกะ มีหลายนัย ได้แก่ ตัณหา (ความต้องการ) ราคะ (ความกำหนัด) กามะ (ความใคร่) นันทิ (ความเพลิดเพลิน) อภิขมา (ความเพ่งเฉพา) ขนตติ (ความก่อกิเลส) โปโนพวกวิกะ (ความนำให้เกิดในภพใหม่) อิจฉา (ความปรารถนา) อาสา (ความหวัง) และสังโยชน์ (ความผูกพันเกี่ยวรัดไว้) เป็นต้น ก็เพราะเป็นสภาวะที่อยากได้ในอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรม<sup>๖๒</sup>

สรุปว่า โลกะ หมายถึง ความอยาก คืออยากได้ เช่น เพ่งอยากได้ของผู้อื่น เป็นต้น อยากมีอยากเป็น เป็นความต้องการติดใจในอารมณ์ เป็นสภาวะที่อยากได้อารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นรากเหง้าแห่งอกุศล เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

ลักษณะของโลกะ โลกะเป็นเจตสิก คือเป็นธรรมชาติที่เป็นความยินดีติดใจอยู่ในอารมณ์ ได้แก่ สภาพความปรารถนา ความอยากได้ และความติดใจอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๖ มีลักษณะที่จุกะ ดังนี้

อารมณ์มคคหณ ลกฺขโณ มีความยินดีอารมณ์ เป็นลักษณะ

อกสสงฺค รโส มีความข้องติดอยู่ในอารมณ์ เป็นกิจ

อปริจาค ปจฺจุปฺภูจฺจาโน มีความไม่ยอมละ เป็นผล

สังโยชนียธมฺเมสุ อสฺสาททสฺสน ปทฺฐจฺจาโน มีการเห็นความสำราญในสังโยชนธรรม

ในอัฐฐาสลีนีอรรถกถา ยังได้อุปมาสภาพของโลกเจตสิกว่า มีความยึดอารมณ์ เป็นลักษณะดุจลิงติดตัง มีความข้องติดอยู่ในอารมณ์เป็นกิจ (หน้าที่) ดุจขึ้นเนื้อที่ซัดไปบนกระเบื้องอันร้อนจัดมีความไม่ยอมละไป ดุจการติดสีที่อาบน้ำมัน<sup>๖๓</sup>

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“... โลกะเป็นมลทิน เป็นอมิตร เป็นศัตรู เป็นเพศฆาตเป็นข้าศึกที่เกิดขึ้นภายในจิต โลกะ ก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้จิตกำเริบ เป็นภัยที่เกิดขึ้นภายในจิตของบุคคลทุกคน เพราะบุคคลเหล่านั้น ไม่รู้จักภัย คนที่โลกไม่รู้จักเหตุ ไม่รู้จักผลความโลภย่อมเข้าครอบงำนรชน

<sup>๕๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๑.

<sup>๕๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ขำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), หน้า ๓๔๐.

<sup>๖๐</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด, หน้า ๘๕๘.

<sup>๖๑</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๖๕.

<sup>๖๒</sup> สมบูรณ์ ตาสนธิ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ, ๑ เดือนจิตให้นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธิงค์ ปัยอนด์ บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๗.

<sup>๖๓</sup> วรณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๓๙-๔๐.

เมื่อใดก็ได้ เมื่อเข้ามาแล้วความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น. . .”<sup>๖๔</sup>

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “บุคคลพึงละความโลภ คือความกำหนดยินดีได้ เพราะอาศัยความไม่โลภ คือความไม่กำหนด” เพราะอาศัยเหตุอะไร เรากล่าวเช่นนั้น คือ อริยสาวกในธรรมวินัยเห็นแห่งสังโยชน์เหล่าใด เราพึงปฏิบัติ เพื่อละ เพื่อตัดสังโยชน์เหล่านั้นเสีย อนึ่ง เราเป็นผู้มีความโลภ คือ ความกำหนดยินดี แม้ตนเองก็ยินดีเทียบตนได้ เพราะความโลภ คือความกำหนดยินดีเป็นปัจจัย ผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว พึงดีเทียบเพราะความโลภได้ เมื่อหลังจากตายแล้วทุกคติเป็นอันหวังได้ ความโลภนั้นเองเป็นสังโยชน์ เป็นนิวรรณ์”<sup>๖๕</sup>

โลภะ เกิดขึ้นจากตัณหา คือความทะยานอยาก เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตหิวโหยอยากได้ เกิดความดิ้นรน อยู่ไม่เป็นสุข หากหยุดยั้งไม่ได้ ก็จะเป็นต้นเหตุให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่อยากได้มาสนองความต้องการ หรือเมื่อไม่ได้โดยวิธีที่ชอบธรรม ก็นำไปทำความชั่วความไม่ดีต่าง ๆ เช่น ลักขโมย ทูจจริต คอรัปชั่น โกง ปล้น จนถึงฆ่าคนตาย โลภะเป็นอันตรายต่อธรรมทั้งปวง คือเป็นตัวทำลาย ศีลธรรม มโนธรรม สันติธรรม วัฒนธรรม สามัคคีธรรม ยุติธรรม และธรรมชาติ<sup>๖๖</sup>

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) อธิบายไว้ว่า โลภะเป็นความโลภ ความต้องการติดใจในอารมณ์ แม้แต่ได้ยินเสียงไพเราะ เกิดความยินดีพอใจ โลภะในเวลานั่งกรรมฐานพอมันปวดเมื่อย มันก็อยากจะไปเสวยความสุข ไม่อยากจะได้รับความสุข ขณะนั้นก็มีโลภะเกิดขึ้น โลภะเกิดขึ้นพร้อมด้วยอุเบกขาก็มี เกิดขึ้นพร้อมกับความดีใจก็มี อย่างในกรณีที่นั่งกรรมฐาน มันปวดเมื่อยอยู่ เกิดอยากจะนอน อยากจะเสวยความสุขในอริยาบถอื่น ๆ แต่จิตใจในขณะนั้น จะไม่รู้สึกดีใจอะไร เพราะเรามันปวดเมื่อยอยู่ มันก็จะโลภแบบเฉย ๆ หรือเราไปซื้อสินค้าในห้างสรรพสินค้า ตากระทบเข้ากับสิ่งของต่าง ๆ ใจก็อยากจะได้ หรือบางทีก็เฉย ๆ ไม่สนใจในของนั้น อย่างนี้ ก็เป็นความโลภได้เช่นกัน โลภะเป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นกับสภาวะอารมณ์ เช่น กามฉันทะ เป็นต้น มีสภาพประกอบร่วมกับจิตอยู่เสมอ กามฉันทะเกิดขึ้นกับจิต เพราะจิตเป็นหลักสำคัญให้เจตสิกได้อาศัยเกิดขึ้น ดังพระพุทธทวณะว่า สภาพธรรม คือเจตสิก มีใจเป็นผู้นำ มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”<sup>๖๗</sup>

โลภะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อภิชฌา<sup>๖๘</sup> เกิดขึ้นจากความชอบใจ ติดใจ เพลิดเพลิน มีอยู่ในชั้นธสันดานของสัตว์มาตั้งแต่เกิด สรรพสัตว์ที่ดำเนินไปได้ทุกวันนี้ ด้วยอำนาจของโลภะ โลภะมีจำนวนมากมาย เช่น ตัณหาในความหิวกระหาย ราคะในความกำหนด กามในความปรารถนา<sup>๖๙</sup> ความโลภเป็นกิเลสประเภทหนึ่งในสามประเภท เช่นเดียวกับโมหะ เป็นความอยาก ในที่นี้หมายความว่า ในขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติเกิดกามฉันทะ ไม่ว่าจะเป็นความยินดีในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็ตามที่ จิตในขณะนั้นเกิดความอยาก คือ อยากให้อารมณ์ที่มากระทบอีก

<sup>๖๔</sup> พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๕ - ๑๙๖/๕๖๖ - ๕๖๗.

<sup>๖๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗/๔๐.

<sup>๖๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัต, หน้า ๘๕๘.

<sup>๖๗</sup> พุ.ช. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

<sup>๖๘</sup> พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๐๙.

<sup>๖๙</sup> พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/หน้า ๒๕.

เพราะความตั้งใจ ยินดีเข้าไปเสพในอารมณ์เหล่านั้นในระหว่างการปฏิบัติ โลกะเป็นธรรมชาติที่เป็นเจตสิก มีความยินดี มีความขឹងติดอยู่ในอารมณ์ ไม่ยอมละ มีการเห็นความสำราญในเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ ว่าจะจะเป็นกุศลและอกุศล เกิดขึ้นควบคู่ไปพร้อมกับธรรมอื่น ๆ ได้เช่น อุเบกขา เป็นต้น

การละโลกะ เป็นสภาพธรรมของจิตตานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติควรระวางในการปฏิบัติให้ดี โลกะจะมาปรากฏทางใจของผู้ปฏิบัติ โดยการอาศัยอินทรีย์ทั้ง ๖ เกิด โดยเฉพาะปรากฏทางใจ ยากมากที่จะไปกำหนดรู้จักมันได้ มันเป็นนิเวศน์อย่างหนึ่ง เป็นสิ่งขวางกั้นไม่ให้ทำความดี ไม่ให้เกิดกุศล โลกะเป็นอันตรายต่อธรรมทั้งปวง เป็นตัวทำลายศีลธรรมและธรรมชาติดังที่กล่าวมาแล้ว ปุถุชนทั่วไปสามารถละโลกะได้โดยการให้ทาน การเสียสละ และเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกันในทางที่ชอบที่ควรให้ถูกธรรม สำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐาน จะละโลกะได้ด้วยการเฝ้าดูจิต กำหนดรู้จิต ด้วยสติ สัมปชัญญะ กำหนดด้วยโยนิโสมนสิการ ใช้คำบริกรรมว่า “อยากหนอ ๆ ๆ”<sup>๗๐</sup> ก็ได้จนจางคลาย ๆ ๆ หายไปก็ช่วยละโลกะได้

ในคัมภีร์อรรถกถา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า “ความโลภเกิดขึ้นกับผู้ใด ย่อมทำให้เกิดความพินาศ ความโลภยังจิตให้กำเริบ ภัยเกิดแต่ภายใน ชนย่อมไม่รู้ถึงภัยนั้น คนโลภย่อมไม่รู้จักอรรถ คนโลภ ย่อมไม่เห็นธรรมความโลภ ย่อมครอบงำคนผู้บอดมืดตลอดกาล”<sup>๗๑</sup> “เธอจงละความโลภ คือ อภิขมา เมื่อละความโลภด้วยอภิขมาได้แล้ว จิตย่อมปราศจากอภิขมาอยู่ ชื่อว่าชำระจิตให้ผ่องใสจากอภิขมา”<sup>๗๒</sup> “ชนผู้เห็นแจ้งทั้งหลาย รู้ชัดด้วยดีซึ่งความโลภ อันเป็นเหตุให้สัตว์ผู้โลภไปสู่ทุกคติ แล้วละได้ ครั้นละได้แล้ว ย่อมไม่มาสู่โลกนี้อีกในกาลไหน ๆ”<sup>๗๓</sup> “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอละธรรมอย่างหนึ่ง คือ โลกะได้ เราเป็นผู้รับรองพวกเธอเพื่อความเป็นพระอนาคามี”<sup>๗๔</sup> พระองค์ทรงรับรองการละโลกะว่า บุคคลที่ละโลกะได้แล้ว ย่อมนำไปสู่ความเป็น พระอนาคามี “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายละธรรมอย่างหนึ่งได้ เราเป็นผู้รับรองเธอทั้งหลาย เพื่อความเป็น พระอนาคามี”<sup>๗๕</sup>

สรุปว่า โลกะ เป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต โดยมีจิตเป็นที่อาศัย โลกะเกิดขึ้นจากความหลง ยินดีพอใจ ติดใจเคลิบเคลิ้มเข้าไปในอารมณ์ทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จนทำให้ผู้ปฏิบัติขาดการกำหนดรู้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องสลัดอารมณ์แห่งโลกะนี้ให้ได้ ด้วยการกำหนดรู้ในอารมณ์นั้น เช่น ลมมากระทบกาย ความรู้สึกว่าย่น ร้อน ก็กำหนดด้วยการใช้คำบริกรรมว่า เย็นหนอหรือว่าร้อนหนอ ถ้าหากจิตนั้นชอบหรือไม่ชอบ ก็กำหนดว่า ชอบหนอ ๆ ๆ หรือ ไม่ชอบหนอ เป็นต้น สัก ๒-๓ ครั้ง อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะค่อย ๆ จางหายไป อารมณ์ดังกล่าว เป็นในอารมณ์ของกามคุณที่เกิดขึ้น การกำหนดรู้ในอารมณ์ในแต่ละครั้ง จะต้องเข้าไปพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยโยนิโสมนสิการ การกำหนดรู้อย่างนี้จะช่วยละโลกะให้จางหายไปได้ ถ้ายังเป็นปุถุชนอยู่สามารถละโลกะได้ ด้วยการให้ทาน การเสียสละ ให้ความเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกันในทางที่ชอบ เมื่อละโลกะได้แล้วจะยังประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถึงความ เป็นพระอนาคามีได้ในที่สุด

<sup>๗๐</sup> สมบุรณ์ ตาสนธิ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ, ๑ เดือนตุลิจิตให้นิพพาน, หน้า ๖๓.

<sup>๗๑</sup> พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๓.

<sup>๗๒</sup> พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๑๑.

<sup>๗๓</sup> พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๑๗๙/๒.

<sup>๗๔</sup> พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๔-๗๕.

<sup>๗๕</sup> พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๑๗๙/๑-๒.

๔) โมหะ แปลว่า ความหลง<sup>๗๖</sup> ความไม่รู้ตามความเป็นจริง อวิชชา (ข้อ ๓ ในอกุศลมูล ๓)<sup>๗๗</sup> โมหะ คือ ความหลง ความเขลา ความโง่ หมายถึง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลส ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งได้แก่ อวิชชา นั้นเอง<sup>๗๘</sup>

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ โมหสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสและรับรองธรรม ความเป็นอนาคามี ว่า “โมหะใดเป็นเหตุให้สัตว์ผู้หลงไปสู่ทุกข์ ผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง ย่อมละโมหะนั้นได้เพราะรู้โดยชอบ ครั้นละได้แล้ว จึงไม่ต้องหวนกลับมาเกิดในโลกนี้อีก ไม่ว่ากาลไหน ๆ”<sup>๗๙</sup>

สมบุรณ์ ตาสนธิ อธิบายไว้ว่า โมหะ คือ จิตที่มีสภาพมืด ไม่รู้เห็นตามความจริง เป็นความหลง เหมือนน้ำที่ ขุ่นมัว ความหลง เป็นกิเลสประเภทหนึ่งในสามประเภท (โลภะ โทสะ และโมหะ) โมหะตรงข้ามกับแสงสว่าง โมหะเป็นหัวหน้าฝ่ายอกุศลธรรมทั้งหมด มีอำนาจมากที่สุด โมหะเป็นความหลงลืมที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในที่นี้หมายถึง เป็นการความหลงลืมในการกำหนด ระลึกรู้ในสภาวะธรรมที่สัมผัสทางกายและทางใจของผู้ปฏิบัติ จนถึงขั้นหลงลืมกำหนดสภาวะธรรมนั้น<sup>๘๐</sup>

สรุปว่า โมหะ แปลว่า ความหลง ความเขลา ความโง่ หมายถึง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง รู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ สิ่งที่ไม่ควรไม่รู้ นี่คือนิยาม โมหะ มันไม่ใช่ไม่รู้อะไร แต่โมหะเป็นเหมือนกับเข้าไปรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ แต่สิ่งที่ควรไม่รู้ สิ่งที่ไม่ควรรู้เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งได้แก่ อวิชชา นั้นเอง

ลักษณะของโมหะ เป็นเจตสิกที่แฝงอาศัยจิตเกิด เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วย่อมทำให้บุคคลนั้นหลง มืดมัว มืดบอด ไม่รู้ตามความเป็นจริง หลงไหลในอารมณ์ กล่าวคือหลงไหลในรูปนาม เพราะความไม่รู้ในสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริงต่าง ๆ ในทางปรมัตถธรรมได้อธิบายโมหะว่าเป็นโมหเจตสิก มีลักษณะพิเศษ ๔ ประการ คือ

อญาณ ลกขโณ	มีความไม่รู้อารมณ์ของสภาวะธรรม	เป็นลักษณะ
อารมมณสภาวะจฉาทร รโส	มีการปกปิดสภาวะแห่งอารมณ์	เป็นกิจ
อนธการ ปจฺจุปฺภูณโน	มีความมืดมน	เป็นผลปรากฏ
อโยนิโสมนสิการ ปทฺฐจฺจโน	มีการใส่ใจต่ออารมณ์โดยไม่แยบคาย	เป็นเหตุใกล้
โมหเจตสิก มีรายละเอียดอีกนัยหนึ่ง คือ		
จิตตสส อนธภาว ลกขโณ	มีความมืดบอดแห่งจิต	เป็นลักษณะ
อสมปฏิวธ รโส	มีความไม่แทงตลอดในสภาวะธรรม	เป็นกิจ

<sup>๗๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๑.

<sup>๗๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ – เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), หน้า ๓๒๖.

<sup>๗๘</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด, หน้า ๘๐๐.

<sup>๗๙</sup> ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๓/๓๔๗.

<sup>๘๐</sup> สมบุรณ์ ตาสนธิ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ, ๑ เดือนจิตให้นิพพาน, หน้า ๖๘.

อสมมาปฏิบัติ ปจฺจุภูจฺจโน มีการปฏิบัติผิด เป็นผลปรากฏ  
 โยนิโสมนสิการ ปทฺจฺจโน มีการใส่ใจในอารมณ์โดยไม่แยกกาย เป็นเหตุใกล้<sup>๘๑</sup>  
 วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี ยังอธิบายเพิ่มเติมอีกว่า โมหเจตสิก เป็นองค์ธรรมของอวิชชาที่  
 แปลว่า “ไม่รู้” หรือธรรมชาติที่ตรงข้ามกับปัญญา ฉะนั้น การไม่รู้ของโมหเจตสิกจึงไม่ได้หมายถึงการ  
 “ไม่รู้อะไร ๆ เอาเสียเลย แต่หมายถึงการไม่รู้ธรรมตามความเป็นจริงที่ควรรู้ คือรู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตาม  
 ความเป็นจริง หรือที่เรียกว่าความหลงจากรูปนามที่เป็นความจริงนั่นเอง

สรุปว่า โมหะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นเจตสิกที่เรียกว่าโมหเจตสิก เป็นผู้ไม่รู้  
 ความจริงของสภาวะธรรม มีการปกปิดสภาวะแห่งอารมณ์ ไม่แทงตลอดในสภาวะธรรม มีความมืดมน มีด  
 บอดแห่งจิต มีการใส่ใจต่ออารมณ์โดยไม่แยกกาย โมหเจตสิกนี้เป็นรากเหง้าแห่งอกุศลธรรมทั้งปวง

การละโมหะ โมหะเป็นจิตตานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดให้ได้ว่า มีการไม่รู้  
 เป็นลักษณะ อุปมาโมหะเสมือนกับความมืด ความมืดทำให้คนเราไม่เห็นความจริง คนที่อยู่ใน  
 ท่ามกลางความมืด เห็นอะไรมักจะถูกแล้ว เพราะไม่เห็นความจริง แต่ถ้าเปิดไฟก็เห็นความเป็นจริง ความ  
 กลัวก็จะหายไป เหมือนเราไม่รู้จริงว่า โลกนี้กลมหรือโลกนี้อยู่กับที่ ไม่ขับเคลื่อน คนที่มีโมหะก็เช่นกัน  
 ไม่เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ<sup>๘๒</sup>

โมหะเปรียบเสมือนอวิชชา (ความไม่รู้) การที่จะละโมหะได้นั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมี  
 พื้นฐาน คือศีล และจิตจะต้องบริสุทธิ์ มีทิวฏฐิที่บริสุทธิ์ คือมีความเห็นตรง เห็นขอบต่อธรรมทั้งที่เป็นกุศล  
 และอกุศล เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมที่เป็นกุศล จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นตรง รู้ถูก เข้าใจถูกต้องตาม  
 คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การที่จะละโมหะหรืออวิชชาได้นั้น จะต้องละด้วยปัญญา<sup>๘๓</sup> ใช้ปัญญา  
 พิจารณาให้เห็นประจักษ์ในสิ่งนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ในโมหะนั้น ๆ ทุกขณะจิต ด้วยโยนิโสมนสิการ  
 อย่างไม่หลงลืม เช่น กำหนดว่า ลืมหนอ ๆ ๆ เป็นต้น จนสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นค่อย ๆ จางหายไป

ปัญญา แปลว่า ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี<sup>๘๔</sup> ปัญญาในที่นี้คือ  
 อธิปัญญา อธิปัญญา เป็นปัญญาสิกขา เป็นปัญญา รู้ รูป-นาม เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ะอริยสัจ ๔ อัน  
 กุลบุตรผู้ต้องการพ้นทุกข์ จำต้องศึกษาและเจริญให้มีขึ้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา<sup>๘๕</sup>

ผู้ที่ละโมหะ (ความหลง) ได้ย่อมเปรียบเสมือนภูเขาใหญ่ที่ยังคงตั้งอยู่ ถึงแม้จะถูก  
 ลมพัดด้วยความรุนแรงก็ตาม ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย  
 อุทาน สารีปุตตสูตร “ภูเขาศิลาล้วนตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ฉันทใด ภิกษุฉันทนั้น เพราะสิ้นโมหะ ย่อมไม่  
 หวั่นไหว ดุจภูเขา”<sup>๘๖</sup> การละโมหะละด้วยปัญญา ปัญญาเปรียบเสมือนแสงสว่าง แสงสว่างช่วยไม่ให้  
 จิตเกิดความมืดมน ปัญญาใช้ควบคู่ไปกับโยนิโสมนสิการ ธรรม ๒ ประการนี้ จึงจะช่วยให้โมหะ  
 (ความมืดมนแห่งจิต) อันตธานจางหายไป

<sup>๘๑</sup> วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค,  
 หน้า ๓๕.

<sup>๘๒</sup> สมบูรณ์ ตาสนธิ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ, ๑ เดือนจิตให้นิพพาน, หน้า ๖๘.

<sup>๘๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัต  
 หน้า ๘๐๐.

<sup>๘๔</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

<sup>๘๕</sup> ชุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๕/๑/-/๖๕๐.

<sup>๘๖</sup> ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๒๑๙.

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก อรรถกถา ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายละธรรมอย่างหนึ่งได้ เราเป็นผู้รับรองเธอทั้งหลายเพื่อความเป็นพระอนาคามี ธรรมอย่างหนึ่งเป็นไฉน” “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายละธรรมอย่างหนึ่ง คือ โมหะได้ เราเป็นผู้รับรองเธอทั้งหลาย เพื่อความเป็นพระอนาคามี” “ชนผู้เห็นแจ้งทั้งหลาย รู้ชัดด้วยดีซึ่งโมหะ อันเป็นเหตุให้สัตว์ผู้หลงไปสู่ทุกคติแล้วละได้ ครั้นละได้แล้ว ย่อมไม่มาสู่โลกนี้อีกในกาลไหน ๆ”<sup>๘๗</sup> ธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้หมู่สัตว์ถูกธรรมนั้นหุ้มห่อแล้ว ท่องเที่ยวไปสิ้นกาลนาน เหมือนหมู่สัตว์ผู้ถูกโมหะหุ้มห่อแล้ว ไม่มีเลย ส่วนพระอริยสาวกเหล่าใดละโมหะแล้ว ทำลายของแห่งความมืดได้แล้ว พระอริยสาวกเหล่านั้น ย่อมไม่ท่องเที่ยวไปอีก เพราะอวิชชาอันเป็นต้นเหตุ (แห่งสงสาร) ย่อมไม่มีแก่พระอริยสาวกเท่านั้น”<sup>๘๘</sup>

๕) **อโยนิโสมนสิการ** ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อธิบายความหมาย คำว่า “อโยนิโสมนสิการ” ว่า อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกอุบายโดยไม่ถูกทาง<sup>๘๙</sup> การคิดผิดพลาดหรือการคิดคำนึงตรงข้ามกับความเป็นจริง<sup>๙๐</sup> ความใคร่ครวญแห่งจิตโดยผิดจากความจริง<sup>๙๑</sup> การทำในใจโดยไม่แยบคาย การไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ความไม่รู้จักคิด การปล่อยให้วิชาต้นหาครอบงำความคิด<sup>๙๒</sup>

ลักษณะของอโยนิโสมนสิการ เป็นธรรมฝ่ายเสื่อม<sup>๙๓</sup> ที่ตรงข้ามกับโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายกุศล พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ใน อนุปักกิละสสูตร ว่าด้วย อโยนิโสมนสิการสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น. . .”<sup>๙๔</sup>

อโยนิโสมนสิการ เป็นคำฝ่ายตรงข้ามกัน คือ โยนิโสมนสิการ ธรรมทั้งสองประการนี้มีความแตกต่างกัน คือ โยนิโสมนสิการจะเกี่ยวข้องกับวิปัสสนา<sup>๙๕</sup> คือ การเอาใจใส่หรือการตามกำหนดรู้รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นให้ตรงตามสภาวลักษณะ กิจ (งาน) ปัจจุบันฐาน และให้ถูกต้องตามหลักพระไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น

อโยนิโสมนสิการ เป็นการเอาใจใส่รูปนามที่ปรากฏทางทวาร ๖ โดยอาการที่เป็นของเที่ยงเป็นสุข อยู่ในบังคับบัญชาตามที่ตนปรารถนาโดยอาการที่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นของจริง เป็นของเที่ยงดงามอย่างนี้ท่านเรียกว่า อโยนิโสมนสิการ<sup>๙๖</sup> แม้ว่าการเอาใจใส่โดยอาการดังที่กล่าว

<sup>๘๗</sup> ขุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๑๘๑/๘๓.

<sup>๘๘</sup> ขุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๑๙๒/๑๐๖.

<sup>๘๙</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑/๑๕/๗๑.

<sup>๙๐</sup> อ.อ.อ. (ไทย) ๓๒/๑/๑/๑๑/๒๙.

<sup>๙๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๓๖/๕๘๖.

<sup>๙๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วง ๑)**, หน้า ๕๐๕.

<sup>๙๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๓๖๘.

<sup>๙๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๖/๑๔๘.

<sup>๙๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) วจนา, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, **วิปัสสนาขุณี (ฉบับสมบูรณ์)**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๑๑.

<sup>๙๖</sup> แนบ มหานีรานนท์, **ชี้ทางพ้นทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๑.

แล้วข้างต้นจะไม่ค่อยปรากฏ แต่การเอาใจใส่พิจารณารูปนามทั้งหลายที่มาปรากฏทางทวาร ๖ โดยขาดสติที่กำหนดรู้ อย่างนี้ล้วนแต่เป็นอโยนิโสมนสิการทั้งสิ้น

สรุปว่า อโยนิโสมนสิการ มีลักษณะ คือการไม่ใส่ใจในอารมณ์ที่มากระทบ ขาดการกำหนดรู้ใน รูป-นาม ที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับโยนิโสมนสิการ คือการใส่ใจในการกำหนดรู้ รูป-นาม ตามความเป็นจริงที่เห็นสภาพของสภาวธรรมอย่างถ่องแท้ อย่างแยกคาง

การละอโยนิโสมนสิการ การที่จะละอโยนิโสมนสิการได้นั้น ต้องละด้วยวิธีการใช้โยนิโสมนสิการ เข้าระงับจึงจะละ หรือหยุดได้ เหมือนการเอาหมอนยกแล้วก็เอาหมอนบ่งนั่นเอง

สรุปว่า ธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทะ ที่ผู้ศึกษาได้ค้นพบอาทิเช่น ผัสสะ (การกระทบ) ฉันทะ (ความพึงพอใจ) โลภะ หรือราคะ (ความอยากได้) โมหะ (ความหลง) และ อโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาไม่แยกคาง) เป็นสภาวธรรมล้วนแล้วแต่เป็นเจตสิกทั้งสิ้น โดยการอาศัยจิตเกิดขึ้น ย่อมทำให้บุคคลนั้น มีความพึงพอใจบ้าง อยากได้บ้าง หลงทางบ้าง หลงไหลบ้าง เคลิบเคลิ้มบาง สภาวะดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ล้วนเป็นกิเลสที่มีผลกระทบต่อการเจริญกรรมฐานทั้งสิ้น จึงจำเป็นที่จะต้องละหรือหยุดสภาวธรรมเหล่านั้น วิธีการที่จะละหรือหยุดกามฉันทนิเวรณได้นั้นก็ด้วยการ กำหนดรู้ ไม่ว่าจะกำหนดรู้ด้วยการใช้คาบบริการ หรือไม่คาบบริการก็ตาม แต่การกำหนดรู้นั้นจะต้องรู้จริง ๆ ด้วยสติ สัมปชัญญะ ด้วยการใช้อโยนิโสมนสิการทั้งสิ้น

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสอุปมาว่า “บุคคลจะพึงมีความเปียดเบียน มีความไม่ยินดี มีความกระทบกระทั่ง เพราะราคะ โทสะ โมหะใด ราคะ โทสะ โมหะนั้น ตถาคตละได้แล้ว ตัtrakถอนโคณ เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พุ่มที่”<sup>๙๗</sup>

ผู้ที่ละกิเลสทั้งหลายได้ย่อมอยู่เป็นสุข ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ทำสิ่งใด ๆ ก็เป็น ตัดเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ ได้

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ว่า ความเป็นสกทาคามีเพราะละสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป และเพราะราคะโทสะโมหะเบาบาง จักกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวแล้วจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ย่อมเป็นผู้มีศีล เป็นผู้มีธรรม เป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้วิหิงหารธรรม เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว ย่อมจะน้อมจิตไปเพื่อศรัทธา การอยู่อย่างผาสุก<sup>๙๘</sup> บุคคลที่มีความสงบระงับปราคะ โทสะ โมหะ นี้เป็นความสงบ ระงับอันประเสริฐยอดเยี่ยม<sup>๙๙</sup> ย่อมยังประโยชน์ให้ถึงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาบรรลู่ถึงความ เป็นพระอนาคามีได้ในที่สุด เมื่อ ธรรม ๕ ประการนี้ เกิดขึ้นแล้วบรรเทาได้ยาก ธรรม ๕ ประการ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ปฏิภาณ จิตคิดจะไป ธรรม ๕ ประการนี้ เกิดขึ้นแล้วบรรเทาได้ยาก<sup>๑๐๐</sup> ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงคาถาประพันธ์ว่า “โลภะ โทสะ และโมหะ เกิดแล้วในตน ย่อมเปียดเบียนบุรุษผู้มีจิต อันลามกเหมือนขุยไผ่ ย่อมเปียดเบียนไม้ไผ่ ฉะนั้น”<sup>๑๐๑</sup>

<sup>๙๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๔/๕๑.

<sup>๙๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๖๙/๑๙๐/๑๙๑.

<sup>๙๙</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๖๘/๔๑๓.

<sup>๑๐๐</sup> อ.จ.ปจณก.อ. (ไทย) ๓๖/๓/-/๑๖๐/๓๓๕.

<sup>๑๐๑</sup> พ.อ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๒๒๘/๓๓๘.



## ๔.๔ การละกรรมที่เป็นอาหารของกามฉันทนิเวศน์

ร่างกายของคนเราจะดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร มีอาหารเป็นที่ตั้งถ้าหากไม่มีอาหารแล้วจะดำรงอยู่ไม่ได้ กามฉันทนิเวศน์มีปัจจัยอันนำมาซึ่งผลของกามฉันทนิเวศน์ คือ จิตที่เกิดราคะ เกิดความพึงพอใจยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กล่าวคือเป็นการเข้าไปรู้ในสิ่งเหล่านั้นหรือการกระทำในใจโดยไม่แยบคาย (อโยนิโสมนสิการ)

ในคัมภีร์พุทธศาสนา เช่น พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กายสูตร และคัมภีร์อรรถกถา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันทนิเวศน์ ๕ ประการก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร จะขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำให้กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ สุกนิมิต<sup>๑๐๒</sup> การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”<sup>๑๐๓</sup> มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิมิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”<sup>๑๐๔</sup> “ภิกษุทั้งหลาย สุกนิมิต มีอยู่การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในสุกนิมิตนั้น เป็นเหตุนำผลมาให้ (อาหารปัจจัย)”<sup>๑๐๕</sup> “บุคคลจะพึงมีความเบียดเบียน มีความไม่ยินดี มีความกระทบกระทั่ง เพราะราคะ โทสะ โมหะใด ราคะ โทสะ โมหะนั้นันตถาคตละได้แล้ว ตัตตารากถอนโคณ เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดราก ถอนโคณไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่”<sup>๑๐๖</sup> ผู้ที่ละกิเลสทั้งหลายได้ย่อมอยู่เป็นสุข ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ทำสิ่งใด ๆ ก็เป็น ตัดเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ ได้ “ความเป็นสกทาคามีเพราะละสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป และเพราะราคะโทสะโมหะเบาบาง จักกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวแล้วจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ย่อมเป็นผู้มีศีล เป็นผู้มึธรรม เป็นผู้มึปัญญา เป็นผู้มึวิหการธรรม เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว ย่อมจะน้อมจิตไปเพื่อศรัทธา การอยู่อย่างผาสุก”<sup>๑๐๗</sup> บุคคลที่มีความสงบระงับราคะ โทสะ โมหะ นี่เป็นความสงบระงับอันประเสริฐยอดเยี่ยม<sup>๑๐๘</sup> อาหารของกามฉันทะ ได้แก่ ความสวย ความงดงามในอารมณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจาก อโยนิโสมนสิการในอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้การปฏิบัติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานล่าช้า ไม่สามารถพัฒนาการปฏิบัติไปได้เลย ดังนั้น จึงต้องละอาหารที่เกิดของกามฉันทนิเวศน์นี้ด้วยความเพียร (วิริยะ) ในการกำหนดรู้ คือใช้ความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ในความเพียรนั้นจะต้องใช้ควบคู่กับความแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

## ๔.๕ การละกามฉันทนิเวศน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

<sup>๑๐๒</sup> สุกนิมิต หมายถึง สิ่งซึ่งงดงามหรืออารมณ์ที่เกิดจากสิ่งซึ่งงดงาม

<sup>๑๐๓</sup> ตูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐.

<sup>๑๐๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐.

<sup>๑๐๕</sup> ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๑๑.

<sup>๑๐๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๔/๕๑.

<sup>๑๐๗</sup> ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๖๙/๑๙๐/๑๙๑.

<sup>๑๐๘</sup> ม.อ (ไทย) ๑๔/๓๖๘/๔๑๓.

กามฉันทะ เป็นสภาวะธรรมที่เป็นธรรมฝ่ายอกุศล พอใจรักใคร่ในกามคุณ<sup>๑๐๙</sup> มี ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กามฉันทะ จัดว่าเป็นธรรมารมณ์อยู่ในนิวรรณ์ ๕ เป็นอันปิดกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี ในวัมมิกสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า กามคุณเป็นเหมือนเชียงหั้นเนื้อ<sup>๑๑๐</sup> คำว่า “เชียงหั้นเนื้อ” นั้น กามคุณ ๕ ประการ คือรูปที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด เสียงที่จะพึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่จะพึงรู้แจ้งทางลิ้น โผฏฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด คำนี้มีอธิบายว่า ‘สุเมธ เธอจงใช้ศัสตราคมเชียงหั้นเนื้อขึ้นมา คือจงละกามคุณ ๕ ประการ จงขุดขึ้นมา

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) อธิบายเกี่ยวกับคำว่า “เชียงสำหรับเชือดเนื้อ” ไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน” ว่า ธรรมดาเชียงนั้น ชาวโลกมีไว้ประจำบ้านสำหรับเชือดเนื้อ เชือดปลา เชือดไก่ และหั่นผักต่าง ๆ เพื่อเป็นอาหาร ฉันทใด กามคุณก็ฉันทนั้น คือกามคุณ ๕ เป็นเชียงสำหรับเชือดเนื้อ สรรพสัตว์เป็นเนื้อ กิเลสเป็นมีดกายสิทธิ์สำหรับตัดเนื้อ สับเนื้อ หั่นเนื้อ แล่เนื้อ เพื่อปรุงอาหาร สรรพสัตว์ทั้งหมดยกเว้นพระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้าเสียแล้ว นอกนั้นก็อยู่บนเชียงทั้งหมด คือถูกกิเลสวางไว้บนเชียงแล้วเชือดสับบั่นรอน สิ้นทั้งมวล ต่างกันแต่ว่าใครจะถูกมาก หรือถูกน้อยเท่านั้น กิเลสนั้นเขาเชือดให้สัตว์โลกได้รับทุกข์ทรมานต่าง ๆ นานาจนนับไม่ถ้วน เช่น รักกัน ช่างกันตาย เป็นหนี้เป็นสินกัน หาใช้กันไม่ได้ แล้วลาโลกไปเป็นต้น<sup>๑๑๑</sup>

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) อธิบายว่า “มีดและเชียงหั้นเนื้อ นั้น เป็นคำเรียกแทน เบญจกามคุณ” เบญจกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ปกติเวลา หั้นเนื้อต้องวางราบบนเชียงแล้วหั้นชำแหละด้วยคีม ในทำนองเดียวกัน คมมีดแห่งกิเลสจะหั้นเชือด บนเชียงแห่งกามคุณทั้ง ๕ ซึ่งเป็นที่รองรับ อธิบายได้ว่า เมื่อสัตว์โลกถูกกิเลสชักนำให้ยินดีในกามคุณทั้ง ๕ ก็จะตกอยู่ในความทุกข์ แม้การแสวงหาอารมณ์ที่น่าพอใจก็ยังคงต้องใช้ความพยายาม และอาจจะต้องประสบความยากลำบากทั้งทางกายและทางใจ และยิ่งหากได้กระทำบาปอย่างใด อบายภูมิ ๔ เปรียบเหมือนการถูกจับวางบนเชียง แล้วถูกทรมานและเชือดด้วยมีดแห่งราคะและตัณหา ถึงจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาด้วยกรรมดี ก็ยังเผชิญกับความตาย ไม่ว่าจะในภพไหน ก็หนีความตายไม่พ้น เพราะสัตว์โลกถูกทรมานด้วยกิเลส เหมือนถูกฆ่าหั้นด้วยคมมีดอันได้แก่ กิเลส กาม บนเชียงอันได้แก่ เบญจกามคุณ<sup>๑๑๒</sup> เมื่อพิจารณาเห็นความไม่น่าพอใจของรูปนามด้วยอาทีนวญาณ ก็จะไม่มีความยินดีในอารมณ์ที่กำหนดรู้และจิตที่รู้อารมณ์ ตลอดจนการตอบสนองต่ออารมณ์ อันที่จริง จิตเริ่มเกิดความเบื่อหน่ายและรังเกียจ ไม่มีความพอใจเพราะรู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนามที่เกิดขึ้น ปัญญาที่เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามที่เรียกว่า นิพพิทาญาณ คือปัญญาหยั่งเห็นความเบื่อหน่าย

<sup>๑๐๙</sup> กาม (สิ่งที่ทำให้เกิดความใคร่) และ คุณ (เครื่องผูกพันหรือพันนาการ) ฉะนั้น กามคุณจึงหมายถึง สิ่งที่ผูกพันสัตว์ไว้คือกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ, ที.สี. (ไทย) ๙/๕๔๖/๒๓๙.

<sup>๑๑๐</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

<sup>๑๑๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) วิชา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๓๑๙.

<sup>๑๑๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิชา, วัมมิกสูตร ปริศนาแห่งจอมปลวก, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A. Ph.D.), ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวงศ์, ป.ธ.๙, พธ.ด., ธรรมาจารย์ แผลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗๙ - ๑๘๐.

พระพุทธองค์ทรงเทศนาเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของญาณนี้เป็นต้นว่า เบื่อหน่ายแม้ในรูปที่เห็น เบื่อหน่ายแม้ในจักขุวิญญาณ เบื่อหน่ายแม้ในธรรมารมณ์ และเบื่อหน่ายแม้ในมนวิญญาณที่คิดและกำหนดรู้ เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่ายเช่นนี้ จึงปรารถนาใครจะหลุดพ้นรูปนาม ปัญญาที่อยากออกจากรูปนามนี้ เรียกว่า มุญจិតุกัมยตาญาณ คือ ปัญญาต้องการพ้นไปจากรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปนามต่อไปด้วยปรารถนาจะหลุดพ้น จะเกิดปัญญาพิจารณารูปนามสังขารอีกครั้งหนึ่ง เรียกว่า ปฏิสังขาญาณ คือ ปัญญากำหนดรู้อีก เมื่อญาณนี้แก่กล้าขึ้นก็จะรู้เห็นรูปนามด้วยอาการวางเฉย เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ คือ ปัญญาวางใจเป็นกลางในสังขาร ในบรรดาวิปัสสนาญาณทั้งหมด (ยกเว้นอนุโลมญาณ) สังขารุเปกขาญาณเป็นญาณที่ละเอียดประณีตที่สุด ดังนั้น เมื่อบรรลุถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกมีความยินดีเพลิดเพลินในธรรม ที่เรียกว่า ธรรมราคะ ถ้าไม่สามารถละความยินดีนี้ ก็จะไม่อาจบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำจัดธรรมราคะให้หมดไป<sup>๑๓๓</sup>

พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธฺ ป.ธ.๙) อธิบายว่า กามคุณนั้น เป็นของมีโทษมาก มีอันตรายมาก มีความสุขน้อย เปรียบเหมือนของ ๑๐ อย่าง ได้แก่ กระจุก ขึ้นเนื้อ คบเพลิง ถ่านเพลิง ความฝัน ของขอยืม ผลไม้พิเศษ เขียงสำหรับเชือดเนื้อ ศาตรา และศิระษงูเห่า

การที่จะละกามคุณ ๕ ได้นั้นจะต้องมาทำความเข้าใจกันก่อนว่ากามคุณเกิดขึ้นได้อย่างไร จะละกามคุณ ๕ ได้ด้วยคุณธรรมใด กามคุณ ๕ เกิดขึ้นจากเหตุ ๒ ประการ คือ ๑) สุภารมณ (อารมณ์งาม อารมณ์ดี) และ ๒) โยนิโสมนสิการ ใส่ใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย

การที่จะละกามคุณ ๕ นี้ได้มีด้วยกัน ๒ วิธี คือ

๑) อสุภารมณ คือการเอาใจใส่อารมณ์โดยความเป็นของไม่สวยงาม ไม่ใช่ตัวตนเรา เขาไม่เที่ยงเป็นทุกข์

๒) โยนิโสมนสิการ คือทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย คือถึงที่เกิดของฉันทราคะของจิตของรูปนามให้ทันปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ<sup>๑๓๔</sup>

นอกจากนี้แล้ว การละกามฉันทะด้วยวิธีการนำเอาหนามยอกก็เอาหนามบ่งแล้ว แต่เมื่อแก้ไขโดยวิธีการดังกล่าวมาแล้วในข้างต้น จิตยังตั้ง ยังไม่ยอมเข้าห้อง คือพระกรรมฐานอีก ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินงานปราบปรามแก้ไขด้วยกุศโลบายอันแยบคาย และด้วยอาวุธทันสมัย ๖ ชนิด ได้แก่

๑) การถืออสุภานิมิตเป็นอารมณ์ หรือเรียนอสุภกรรมฐาน ๑๐ ประการ

๒) หมั่นเจริญอสุภภาวนาเนื่อง ๆ

๓) รักษาทวารหรือสำรวมอินทรียทั้งหลาย

๔) รู้ประมาณในการบริโภคโภชนาอาหาร

๕) คบแต่กัลยาณมิตรที่ดี

๖) สนทนากันแต่ธรรมเป็นที่สบาย (สัพปาเย) และเจริญวิปัสสนาในวาระสุดท้าย<sup>๑๓๕</sup>

<sup>๑๓๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาสค) วจนา, **วัมมิกสูตร ปริศนาแห่งจอมปลวก**, หน้า ๑๘๑-๑๘๒.

<sup>๑๓๔</sup> พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธฺ, ป.ธ.๙) วจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๓๒๐.

<sup>๑๓๕</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๑๖๕., พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธฺ, ป.ธ.๙), วจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๓๑๙.

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ได้อธิบายว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อการละกรรมราคะได้ คือ (๑) การถือเอาอสุกนิमित (๒) การบำเพ็ญอสุกภาวนา (๓) การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย (๔) การรู้จักประมาณในการบริโภค (๕) การคบมิตรดี (๖) การสนทนาเป็นที่สบาย<sup>๑๖</sup>

จริงอยู่แม้เมื่อถือเอาอสุกนิमित ๑๐ อย่าง ก็ละกรรมราคะได้ แม้เมื่อชวนชวายเป็นอสุกภาวนาในอสุกะ ที่มีวิญญานด้วยการเจริญกายาคตาสติ ในอสุกะที่ไว้วิญญานด้วยพิจารณาศพที่ขึ้นฟอง เป็นต้น ก็ละกรรมราคะได้ แม้ปิดทวารด้วยประตู คือ สติ โดยสำรวมในอินทรีย์มีใจเป็นที่ ๖ ก็ละกรรมราคะได้ แม้เมื่อมีโอกาสกลืนคำข้าว ๔-๕ คำจึงดื่มน้ำ แล้วรู้ประมาณในโภชนะเพียงเพื่อชีวิตเป็นไปตามปกติ ก็ละกรรมราคะได้ สมดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า บริโภคคำข้าว ๔-๕ คำ แล้วพึงดื่มน้ำเพียงพอเพื่ออยู่อย่างสบายของภิกษุผู้ปฏิบัติตน แม้เมื่อคบคนดี ผู้ยินดีในการเจริญอสุกกรรมฐาน ก็ละกรรมราคะได้ แม้ในการสนทนาเป็นที่สบายถึงเรื่องอสุกะ ๑๐ ก็ละกรรมราคะได้ ต้องพิจารณาอสุกนิमितมิอยู่ การมนสิการโดยแยบคาย การทำให้มาก การเพิ่มกำลัง ในอสุกนิमितนั้นย่อมเป็นไปเพื่อไม่ให้เกิดกามฉันทะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว และปฏิบัติเพื่อละโลภะอันได้แก่ กามราคะในส่วนเบื้องต้นอย่างนี้ ชวนชวายเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมตัดโลภะนั้นได้โดยไม่มีเหลือ

### การปฏิบัติเพื่อการละหรือหยุดกามฉันทะ มีดังนี้

#### ๑) การละกามฉันทนิวรรณ์ ถืออสุกนิमितเป็นอารมณ์ หรือเรียนอสุกกรรมฐาน ๑๐

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา อธิบายความหมายของคำว่า“อสุกะ” หมายถึง อสุกก็มีภฏฐาน คืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจที่พิจารณาร่างกายของตน และผู้อื่นให้เห็นสภาวะที่ไม่งาม<sup>๑๗</sup> อสุก หรือ อสุกะ หมายถึง สภาวะที่ไม่งาม พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาวะที่ไม่งาม หมายถึง ซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้กรรมฐาน<sup>๑๘</sup> คือไม่น่าชื่นชมน่าเกลียด น่าระอา นิยมใช้คู่กับคำอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อสุกถา (เรื่องอสุกะ) อสุกกรรมฐาน (กรรมฐานที่กำหนดอสุกะเป็นอารมณ์) อสุกนิमित (นิमितคืออสุกะ) อสุกภาวนา (การบำเพ็ญอสุกกรรมฐาน) อสุกสัญญา (การกำหนดรู้ว่าอสุกะ)<sup>๑๙</sup>

อสุกกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่กำหนดอสุกะเป็นอารมณ์ กรรมฐานที่พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม หมายถึง การบำเพ็ญกรรมฐาน โดยการพิจารณาอสุกะ หรือร่างกายของตน หรือของผู้อื่นว่าเป็นของไม่งาม ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น แต่เป็นของน่าเกลียด โสโครก เช่นพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เป็นเครื่องมือในการกำจัดราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความรักใคร่ คลายการยึดถือร่างกาย คลายความหลงในรูป หลงความสวย หลงความงามลงไปได้ การนำซากศพคนตายแล้วมาใช้พิจารณาเป็นอสุกกรรมฐาน หรืออสุกสมาบัติได้ มีด้วยกัน ๑๐ อย่าง ได้แก่

- |                |  |
|----------------|--|
| (๑) อุตุรุมตกะ | เอาซากศพที่ขึ้นฟองเป็นอารมณ์             |
| (๒) วินีลกะ    | เอาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำเป็นอารมณ์       |
| (๓) วิปุกพะกะ  | เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกมาเป็นอารมณ์ |

<sup>๑๖</sup> พุ.อติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๑๒.

<sup>๑๗</sup> อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๗/๒๖๙.

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), หน้า ๕๒๓.

<sup>๑๙</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด, หน้า ๑๒๘๘.

- |                |  |
|----------------|--|
| (๔) วิฉิททกะ   | เอาชากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ                                |
| (๕) วิกขาปัตตะ | เอาชากศพที่สัตว์กัดกินขาดวินไปเป็นอารมณ                        |
| (๖) วิกขิตตะ   | เอาชากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายอยู่ในที่นั้น ๆ<br>เป็นอารมณ |
| (๗) หตวิกขิตตะ | เอาชากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ                                  |
| (๘) โลหิตกะ    | เอาชากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ                          |
| (๙) ปุพุกะ     | เอาชากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ                        |
| (๑๐) อัญญิกะ   | เอาชากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ <sup>๑๒๐</sup>              |

ชากศพที่ใช้ในการเจริญสุภกรรมฐานจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา ช่วยให้คลายความหลงในสิ่งสวยงาม คลายความหลงในบุคคล ตัวตน เราเขา ไม่ยึดมั่นถือมั่น กามฉันทะเหล่านั้นก็จางคาย ผู้ปฏิบัติก็สามารถละกามฉันทะเดินทางสู่การบำเพ็ญเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปได้

สรุปว่า การเจริญสุภะจากชากศพ เป็นเพียงเครื่องมือช่วยให้ผู้ปฏิบัติคลายความกำหนัดรักใคร่ พึงพอใจในความสวย ความงาม ไม่ยึดมั่นถือมั่นในบุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อได้ยึดมั่นถือมั่นดังนี้ได้แล้ว กามราคะที่ยึดติดไว้ก็ย่อมละหรือหลุดได้ในที่สุด

## ๒) การละกามฉันทนิเวรณหมั่นเจริญสุภภาวนาเนื่อง ๆ

การเจริญสุภกรรมฐานเป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการใช้ชากศพเป็นเครื่องมือในการพิจารณา ให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานพึงพิจารณาชากศพในป่าช้าเพื่อคลายความกำหนัดไว้ ดังนี้

(๑) พึงพิจารณาเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมี น้ำเหลืองเฝิ้ม แม้นินใด ผู้ปฏิบัตินั้น พึงนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๒) พึงพิจารณาเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกุ่มจิกกิน แร้งทึงกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นินใด ผู้ปฏิบัตินั้น พึงนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๓) พึงพิจารณาเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือดมีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นินใด ผู้ปฏิบัตินั้น พึงนำกายนี้เข้าไป เปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๔) พึงพิจารณาเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นินใด ผู้ปฏิบัตินั้น พึงนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๕) พึงพิจารณาเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อแต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นินใด ผู้ปฏิบัตินั้น พึงนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพ

<sup>๑๒๐</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๗/๓๘๕ - ๓๘๖., พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๔๕., พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิชา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๖๖. และ หน้า ๑๐๒.

อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๖) พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือกระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะ อยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นฉันใด ผู้ปฏิบัตินั้น พิจารณาเข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๗) พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือน สีสังข์แม้นฉันใด ผู้ปฏิบัตินั้น พิจารณาเข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๘) พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกัน เกินกว่า ๑ ปี แม้นฉันใด ผู้ปฏิบัตินั้น พิจารณาเข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น

(๙) พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย แม้นฉันใด ผู้ปฏิบัตินั้น พิจารณาเข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น<sup>๑๒๑</sup>

การพิจารณาด้วยวิธีนี้ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ย่อมทำให้กามฉันทะเกิดขึ้นได้ หรือเกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป เมื่อละกามฉันทะได้แล้ว สัญญาที่เกิดขึ้นก็ไม่มี เมื่อไม่มีก็เจริญวิปัสสนากาวานาเพื่อบรรลุสุมรรคผลนิพพานต่อไป

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสเปรียบเทียบเจริญอสุภะกรรมฐาน ไว้ว่า “การเจริญอสุภะเพื่อละราคะ เป็นเจริญอสุภะกัมมฐาน เพื่อข่มกามราคะ ที่เกิดขึ้น เพราะความประมาท ขาดสติสังวรไม่รู้เท่าทันเป็นเบื้องต้น เปรียบเทียบได้กับกระบวนการของการเกี่ยวข้าว คือ ขณะที่ชาวนาเกี่ยวข้าวอยู่นั้น มีฝูงโคทำลายข้าวเข้ามาในนาได้ ชาวนาจำต้องวางเคียวไว้ก่อน แล้วถือไม้เรียวไปไล่ฝูงโคออกไป แล้วกลับมาซ่อมรั้วให้ดี จากนั้น จึงถือเคียวเกี่ยวข้าวต่อผู้บ่าเพ็ญเพียรเหมือนชาวนา ปัญญาเหมือนเคียว เวลาบ่าเพ็ญเหมือนเวลาเกี่ยวข้าว อสุภะกัมมฐานเหมือนไม้เรียว สติสังวรเหมือนรั้ว ราคะเหมือนฝูงโค”<sup>๑๒๒</sup>

สรุปว่า การเจริญอสุภะเพื่อละราคะ เป็นเจริญอสุภะกรรมฐานด้วยการพิจารณาสิ่งที่ ไม่สวยงาม เช่น จากซากศพก็ดี จากสิ่งปฏิภูลทั้งหลายก็ดี เป็นการพิจารณาเพื่อข่มหรือละกามราคะ ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป เนื่องจากความประมาท จากการขาดสติสังวรระวางในอินทรีย์ทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติจึงควรพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ พิจารณาบ่อย ๆ อสุภะกรรมฐานนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันในกามราคะนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะละกามฉันทะได้ในที่สุด เมื่อละได้แล้ว ก็เริ่ม

<sup>๑๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๑๒.

<sup>๑๒๒</sup> อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

บำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาต่อไป

### ๓) การละกามฉันทนิเวรณด้วยการรักษาทวาร หรือสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย

อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของการในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน วิริยะเป็นเจ้าของการในการครบงำเสียซึ่งความเกียจคร้าน เป็นต้น<sup>๑๒๓</sup>

อินทรีย์ ในที่นี้หมายถึง อินทรีย์สังวร เป็นการสำรวมระวังในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ให้ไยอินทรีย์ร้ายในเวลาเห็นรูปที่สวยงาม ฟังเสียงที่ไพเราะ ดมกลิ่นหอม ลิ้มรสถูกต้องสัมผัสต้องกาย รู้ธรรมารมณด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖

พระผู้มีพระภาคทรงให้ความสำคัญในอินทรีย์สังวร โดยพระองค์ทรงให้ภิกษุทั้งหลายพึงสมาทาน พึงตั้งมั่น พึงดำรงอยู่ในอินทรีย์สังวรศีลด้วยการเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย มีสติเป็นเครื่องรักษา<sup>๑๒๔</sup> มีสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน<sup>๑๒๕</sup> มีใจรักษาดีแล้ว ประกอบด้วยจิตที่มีสติเครื่องรักษาอยู่<sup>๑๒๖</sup>

การสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ไยอินทรีย์ร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโณภูรัฐพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ เพราะบ่อเกิดของกิเลส บ่อเกิดของความเดือดร้อนอยู่ตรงนี้ คือตรงอายนตะภายในกับอายาตนะภายนอกกระทบกันนี้เอง ตรงนี้ที่ทำให้สัตว์ข้องอยู่ ติดอยู่ จมอยู่ เวลาจะแก้ก็ต้องแก้ตรงนี้คือแก้ตรงที่เกิดจึงจะละได้ เพราะฉะนั้น การที่จะละกามฉันทะด้วยการสำรวมอินทรีย์ ๖ นี้ให้ดี ในเวลากระทบกับอารมณ์ ๖ ผู้ปฏิบัติจะต้องสำรวมให้ดี คือพร้อมด้วยองค์ ๓ ได้แก่ มีความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะนั่นเอง เพราะขณะสำรวมอยู่นั้น กุศลธรรมทั้งหลาย ๕ อย่าง คือ ความเชื่อ (ศรัทธา) ความอดทน (ขันติ) ความเพียร (วิริยะ) ความระวัง (สติ) และ ความรู้คือปัญญา (ญาณ) ย่อมเกิดขึ้นมาด้วย เพราะฉะนั้น ความสำรวมอินทรีย์ ๖ จึงเป็นประโยชน์ทั้งในขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูงคือนิพพานให้สำเร็จได้<sup>๑๒๗</sup>

พระภาคเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุใดไม่คุ้มครองทวารเหล่านี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุนั้นย่อมถึงความทุกข์ คือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ภิกษุเช่นนั้นมักจะถูกไฟ คือ ความทุกข์แผดเผาอยู่ มีใจถูกไฟ คือ ความทุกข์แผดเผาอยู่ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ทั้งกลางวันกลางคืน<sup>๑๒๘</sup>

สรุปว่า การสำรวมอินทรีย์เป็นการสังวรระวังในทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นจากการกระทบของอายาตนะทั้งภายในและภายนอกมากกระทบกัน เมื่อกระทบกันแล้วผู้ปฏิบัติจะต้องสำรวมระวังด้วยการใช้อองค์ ๓ คือ จะต้องมีสติเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดความรู้ปัญญาญาณ เมื่อเกิดปัญญาญาณแล้วก็ย่อมที่จะละกามฉันทะได้เช่นกัน

### ๔) การละกามฉันทนิเวรณด้วยการรู้ประมาณในการบริโภคโภชนะอาหาร

<sup>๑๒๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), หน้า ๕๕๔.

<sup>๑๒๔</sup> สติเป็นเครื่องรักษา ในที่นี้หมายถึง สติเป็นเครื่องรักษาทวาร

<sup>๑๒๕</sup> สติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน ในที่นี้หมายถึง สติที่ประกอบด้วยญาณเป็นเครื่องคุ้มครองทวาร

<sup>๑๒๖</sup> อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๑๔/๑๙๓.

<sup>๑๒๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), รจนา, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๖๖-๒๖๗.

<sup>๑๒๘</sup> ชู.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/๒๐๗/๑๙๓.

ความเมา ความลุ่มหลงในอาหาร เกิดขึ้นเพราะการบริโภคอาหารมากเกินไป ไม่รู้จักประมาณในอาหาร ขาดการพิจารณาโดยปัจเจกชนทั้ง ๒ คือ อนุปัจเจกชน และ มหาปัจเจกชน จึงเป็นเหตุให้เมาอาหาร คืออึดอัดแข็งซึ่มได้จนเป็นเหตุให้ขาดสติในการกำหนดรู้ ในอารมณ์ที่เกิดขึ้น พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า “พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาให้แยบคายแล้วจึงกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่ เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เครื่องประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่กลืนกินอาหารเพื่อความดำรงอยู่ได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่อบุญเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยความเห็นว่าเราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา” “ภิกษุถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ควรเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร. . .เป็นผู้ไม่รู้ประมาณในการบริโภคอาหารจะมีผู้ติเตียนภิกษุนั้นได้ซึ่งว่าจะมีประโยชน์อะไรกับการสมัครใจอยู่ป่าแต่ผู้เดียว. . . เพราะฉะนั้นภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรจึงควรเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และรู้จักประมาณในโภชนะ”<sup>๑๒๙</sup> “การบริโภคอาหาร หากเราบริโภคอาหารมากเกินไป เราจะง่วง เราจึงต้องพิจารณาว่าความง่วงเกิดจากการที่เราบริโภคอาหารมากเกินไปหรือเปล่า เวลาอย่างไม่ได้กินอาหารมันไม่ง่วง แต่พอหลังกินอาหารก็รู้สึกจะง่วง แสดงว่าอาหารนั้นมากเกินไป ผู้ปฏิบัติก็ต้องแก้ไขในการบริโภคให้น้อยลงอย่าให้มากเกินไป อย่าให้น้อยเกินไปนัก อันนี้ต้องพิจารณา ต้องสังเกต ผู้ปฏิบัติควรจะต้อง กำหนดนิमितในโภชนะอาหารที่เป็นส่วนเกิน”<sup>๑๓๐</sup>

การรับประทานอาหารในแต่ละขณะ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคาย ว่าเราจะรับประทานอาหารไปเพื่ออะไรจะรับประทานมากน้อยเพียงใดการรับประทานในแต่ละครั้ง จะต้องรับประทานด้วยสติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา และจะต้องรู้ด้วยว่าเวลาไหนควรจะรับประทานอาหารปริมาณมากน้อยเพียงใด เหมาะแก่กาลเวลาหรือไม่ เพื่อจะได้ช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้ ความง่วงเหงาหาวนอนไม่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติหรือเกิดขึ้นก็เพียงเล็กน้อย เพื่อการปฏิบัติของผู้ปฏิบัตินั้นจะได้พัฒนาก้าวหน้าต่อไป การที่ผู้ปฏิบัติจะละได้นั้น จะต้องละสาเหตุถึงการเมาในภัทรหรืออาหารด้วยการกำหนดในโภชนะไม่ให้เกินความต้องการ เช่น กำหนดรู้ประมาณในการบริโภค โดยการตั้งสัจจะว่าอีก ๔-๕ คำจึงจะอิ่มแล้วก็ดื่มน้ำตามลงไป เป็นต้น การบริโภคแต่ละครั้งจะต้องพิจารณาให้เห็นถึงวัตถุประสงค์ในการกินว่ากินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน และอย่ากินตามใจอยาก การตามใจปากตามใจท้องมากจนเกินไปจะเกิดโทษได้ และยังจะทำให้เกิดผลเสียต่อการปฏิบัติธรรมรวมทั้งสุขภาพอีกด้วย

สรุปว่า การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ผู้ปฏิบัติไม่รับประทานมากจนเกินไป ทานพอประมาณกับความต้องการ อย่าหลงพอใจ ติดใจในรสชาติของอาหารจนเป็นเหตุให้การปฏิบัติขาดโยนิโสมนสิการในการกำหนดรู้ เมื่อขาดการกำหนดรู้แล้ว การปฏิบัติก็ไม่พัฒนาก้าวหน้าไปได้ ดังนั้น การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติละกามฉันทะได้

#### ๕) การละกามฉันทิรณด้วยการคบแต่กัลยาณมิตรที่ดี

“กัลยาณมิตร” โดยทั่ว ๆ ไปแล้วมาจากคำว่า “กัลยาณ” สมาสกับคำว่า “มิตร” โดยพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายคำ “กัลยาณ” ว่า งาม ดี และ มิตร หมายถึง เพื่อนรัก ใคร่คุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตรเมื่อรวมกันแล้วจึงมี ความหมายว่า เพื่อนดี เพื่อนที่งาม หรือเพื่อน ที่

<sup>๑๒๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๓/๑๙๘., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

<sup>๑๓๐</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕๕-๑๕๖.



รักใคร่คุ้นเคยที่ดี เพื่อนรักใคร่คุ้นเคยที่งาม แต่คำว่า “กัลยาณมิตร” ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระผู้มีพระภาคทรงหมายถึง “กัลยาณมิตตา” ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรและการเข้าหาบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ดังปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก ว่า “บุคคลเหล่าใด เป็นคนที่มีความศรัทธา มีศีล เป็นพหูสูต มีจาคะ มีปัญญา การเสวนะ การส้องเสพด้วยดี ในการคบ การคบหา ความรักดี ความจงรักภักดีต่อบุคคลเหล่านั้น ความเป็นผู้มีกายและใจโน้มน้าวไปตาม บุคคลเหล่านั้น อันใค่นี้เรียกว่า กัลยาณมิตตา”<sup>๑๓๑</sup>

ผู้ปฏิบัติหมั่นคบแต่กัลยาณมิตรที่ดี ที่คอยช่วยเหลือ และให้คำแนะนำแก่มิตรได้พบแต่สิ่งที่ ดีงาม ได้พบแต่ความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็นโลก หรือทางธรรม เช่นกับพระติสสเถระ เป็นต้น<sup>๑๓๒</sup> การละกามฉันทนิเวรณก็ได้จากการที่มีมิตรคอยช่วยแนะนำให้มิตรด้วยกันได้พบแต่สิ่งที่ดี ไม่หลงมัวเมา ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในกามคุณ ๕ เพราะมิตรจะคอยแต่เตือน อบรม สั่งสอนให้มิตรกระทำในสิ่งที่ดี ดังเช่น พ่อแม่ย่อมต้องการบุตรหลานเป็นคนดี ครูอาจารย์ก็ต้องการที่จะให้ศิษย์เป็นนั่นเป็นคนดี เช่น วิปัสสนาจารย์ วิปัสสนาจารย์จะคอยชี้แนะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้ศิษย์ได้บรรลุธรรม

สรุปว่า กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ดีที่คอยช่วยเหลือ แนะนำ อบรม และสั่งสอนให้มิตร กระทำแต่ในสิ่งที่ดี เช่นเดียวกันกามฉันทะเป็นธรรมฝ่ายอกุศล มิตรก็ย่อมที่จะแนะนำให้มิตรได้บรรลุ ธรรม เพราะมิตรที่คอยแนะนำให้เป็นผู้เป็นผู้ดีพร้อมด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ดังเช่นพระผู้มีพระภาคเป็นกัลยาณมิตรกับสาวกและพุทธศาสนิกชน เพราะพระองค์เป็น พหูสูต ที่แนะนำมิตรให้ไปในทางที่ถูกต้อง ไปในทางมรรคผลนิพพาน

**๖) การละกามฉันทนิเวรณด้วยการสนทนากันแต่ธรรมเป็นที่สบาย (สัปปายะ) และ เจริญวิปัสสนาในวาระสุดท้าย**

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์” ว่า สัปปายะ แปลว่า สบาย สสภาพเอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน สิ่ง สถานหรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประดับประคองรักษาสมาธิ<sup>๑๓๓</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล ธรรม” ว่า สัปปายะ แปลว่า สิ่งทีสบาย สสภาพเอื้อ สิ่งทีเกื้อกูล สิ่งทีอื่นเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย<sup>๑๓๔</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต) กล่าวไว้ว่า “พจนานุกรมเพื่อ การศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด” ว่า สัปปายะ แปลว่า ความสะดวก ความเหมาะสม ความเกื้อกูล ความ สำราญ ในที่นี้หมายถึง เป็นสิ่งทีเหมาะสมและเกื้อกูลส่งเสริมหรืออำนวยให้เกิดความสะดวกสบาย เกิด ความคล่องตัวในการเป็นอยู่ ในการกระทำความดี เช่นในการบำเพ็ญเพียรหรือทำกรรมฐาน<sup>๑๓๕</sup>

<sup>๑๓๑</sup> อภิ.ป.อ. (ไทย) ๗๙/๓/-/๗๓/๒๖๔.

<sup>๑๓๒</sup> ขุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔/-/๗๑๒.

<sup>๑๓๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), หน้า ๔๓๒.

<sup>๑๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๙.

<sup>๑๓๕</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด, หน้า ๑๐๙๐.

สิ่งที่เกื้อกูลและเอื้ออำนวยให้สะดวกสบายที่เราเรียกว่า สัปายะ ๗ อย่าง ได้แก่

(๑) อาวาสสัปายะ ที่อยู่ที่เหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ บางแห่งเรียกว่า เสนาสน สัปายะ

(๒) โคจรสัปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตหรือแหล่งอาหารที่เหมาะสมดี เช่น มี หมูบ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป

(๓) ภัตตสัปายะ การพูดคุยที่เหมาะสมกัน หรือเรื่องที่พูดคุย ควรที่จะส่งเสริมกับการปฏิบัติ สนทนากันแต่ธรรมที่สบาย และควรพูดแต่พอประมาณ

(๔) บุคคลสัปายะ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบ สงบมั่นคง เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ

(๕) โภชนสัปายะ อาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทง่าย ไม่ยาก บางแห่ง เรียกว่า อาหารสัปายะ

(๖) อุตสัปายะ ดินฟ้าอากาศ อุณหภูมิ สภาพธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น

(๗) อิริยาปลสัปายะ อิริยาปลที่เหมาะสมกัน เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับการนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี<sup>๑๓๖</sup>

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุจะต้องใส่ใจว่า เราจักพูดเรื่องเห็นนี้ คือ เรื่องความมักน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงบ เรื่องความไม่คลุกคลีกัน เรื่องปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปายะแห่งจิต เป็นไปเพื่อความเปื้อนหายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน

สรุปว่า สัปายะทั้ง ๗ อย่างนี้ เป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมให้ผู้ปฏิบัติได้มีความสะดวกสบาย เกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอย่างนี้ ช่วยให้ผู้ใช้ปฏิบัติกำหนดรู้ในอารมณ์ที่มีกระทบต่าง ๆ ไม่ก่อให้เกิดความยินดีร้ายในอารมณ์นั้น ๆ สามารถวางใจเป็นกลาง การรักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การมีกัลยาณมิตร และการเจรจาแต่เรื่องที่เป็นสัปายะ ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงจะละกามฉันทนิรวรณได้ เมื่อละกามฉันทนิรวรณได้แล้ว ก็บำเพ็ญเพียรต่อไปด้วยการใช้สติสัมปชัญญะในการเจริญวิปัสสนากาวนาต่อไป ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาดังกล่าว ย่อมยังประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัตินั้นบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลได้ในขั้นต้น การที่จะละกามฉันทนิรวรณได้โดยเด็ดขาดนั้นจะต้องถึงความเป็นพระอรหันต์

### ตารางแสดงสรุปกามฉันทนิรวรณ

ระดับกิเลส	ลักษณะของกามฉันทนิรวรณ	สาเหตุการเกิด	ระดับการละ	วิธีละ
วิตกมมกิเลส	ความกำหนัดยึดติดกับอารมณ์ภายนอกที่มา	รับรู้อายตะโดยไม่มีสติ	ตทั้งคปทาน	เจริญไตรสิกขา

<sup>๑๓๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๙.

	กระทบโลภะ จน ประพตติผิต ทุจริต ๓			สำรวมอินทรีย์
ปริยฐานกิเลส	อสุภกรรมฐาน โยนิโสมนสิการ	จิตไม่ขาดองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร์ณ	วิชมghanปหาน	เจริญอสุภ กรรมฐาน
อนุสัยกิเลส	กามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ	ไม่รู้หลักปฏิบัติจสมุปปาท ไม่เกิดวิปัสสนาญาณ ไม่ นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน	สมุจเฉทปหาน ปฏิบัติสัทธา ปหาน นิสสรณปหาน	เจริญวิปัสสนา ภาวนา อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค

#### ๔.๖ สรุปท้ายบท

กามฉันทนิเวรณ คือ ความพอใจกาม ความเสน่หากาม ความระหายกาม ความร้อนรน เพราะกาม ความสยบอยู่กับกาม การหยั่งลงสู่กามในกามทั้งหลาย คือ ความโลภ ความละโมภ ภาวะของผู้ละโมภแล้ว ความกำหนดมาก ความกำหนดจัด ภาวะของผู้กำหนดมาก ความเพ่งเล็งโลภะ อกุศลมูลกิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองอันเกิดขึ้นจากกามตณหาเป็นตัวนำ ทำให้เกิดเช่นเดียวกัน กามฉันทนิเวรณย่อมเกิดขึ้นได้กับผู้ปฏิบัติธรรม (สมณะ และวิปัสสนา) ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติควรระงับกำหนดรู้ เพื่อละกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตให้ได้ การละ หรือปหานกิเลสเหล่านั้นสามารถกระทำ ได้ ๕ ระดับ ได้แก่

๑) ตทังคปหาน เป็นการละกิเลสได้ด้วยองค์ธรรมของพระกรรมฐานนับตั้งแต่ นามรูป ปริเฉทญาณ ละจนกระทั่งถึงโคตรภูญาณ และยังสามารถละด้วยศีลซึ่งการละดังกล่าวเป็นการละได้ เพียงชั่วครวเท่านั้น

๒) วิชมghanปหาน เป็นการละนิเวรณ ๕ ด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจแห่งการเจริญสมถภาวนา จนได้อุچارสมาธิ อัปนาสมาธิ คือ ได้บรรลुरुูปฌาน และ อรูปฌาน

๓) สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอำนาจแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละโดยสงบระงับด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกัน กับสมุจเฉทปหานจนจิตสงบ เป็นการระงับด้วยอำนาจแห่งผลญาณ

๕) นิสสรณปหาน เป็นการละด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เช่นเดียวกับกับสมุจเฉท ปหาน และปฏิบัติสัทธาปหาน ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถออกจากกิเลสได้ หมดสิ้นไม่เหลือ คือ พระนิพพาน

การที่จะละกามฉันทนิเวรณได้นั้นต้องละเหตุเกิดของกามฉันทนิเวรณคือ จิตเข้าไปสัมผัส สภาวะแห่งกามคุณ ทั้ง ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งสัมผัสแล้ว ขาดการกำหนดรู้ในสภาวะ อารมณ์นั้น ๆ ที่เราเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ดังนั้นการจะละโยนิโสมนสิการได้ก็ต้องเจริญโยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การใส่ใจโดยตลอด การพิจารณาโดยถ่องแท้ ความรู้สึกขณะปัจจุบันหรือการรู้รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นตรงตามสภาวลักษณะ หรือการคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรองธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างถูกต้อง ถูกวิธี ถูกระบบ ถูกเหตุและผลเพื่อทำจิตให้พ้น จากการครอบงำของกามฉันทนิเวรณ นอกจากนั้นจะต้องละธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทนิเวรณ คือ

๑) ผัสสะ เรียกว่า สัมผัสก็ได้ โภภุชัพพะก็ได้ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตที่เข้ามาอาศัย อยู่แล้วปรุงแต่งให้เกิดเวทนา (การเสวยอารมณ์) ในการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ผัสสะเป็นเจตสิกที่ แฝงอยู่กับใจ มีการกระทบลักษณะ มีการประสานประชุมกับทางอารมณ์ ทวารและวิญญาณ จึงเป็น เกิดผัสสะเจตสิก และยังเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกามคุณอารมณ์อีกด้วย ดังนั้น การที่จะละหรือหยุด ผัสสะได้นั้น ก็ด้วยการเข้าไปกำหนดรู้ให้เท่าทันในสภาพอารมณ์ที่ถูกกระทบ หรือสัมผัสเท่านั้น จึงควรมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเป็นเพียงธรรมมีอยู่ เป็นเพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกเพียงเท่านั้น

๒) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ ความรักใคร่ ความชอบคือมีใจให้กับสิ่งที่ทำ ความยินดี ความต้องการ ความยินยอม และยังหมายถึงธรรมที่เป็นแนวทางให้ไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ เป็น เจตสิกตัวกระตุ้นให้จิตใจเกิดความกล้าที่จะทำอะไรตามที่ตัวเองชอบ เป็นข้อที่ต้องปลุกฝังให้เกิดขึ้น ก่อน ความพอใจดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยกัน ๕ อย่าง คือ พพอใจในตัณหา (ความอยาก) พพอใจ ในทิฏฐิ (ความเห็น) พพอใจความเพียร (วิริยะ) พพอใจอยากที่จะทำ และพพอใจในธรรม ฉันทะมีลักษณะ ความปรารถนาและแสวงหาในอารมณ์ การที่จะละฉันทะได้นั้น จะต้องละด้วยการเจริญวิปัสสนา กรรมฐานตามนัยมหาสติปัฏฐาน ๔

๓) โลภะ เป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต โดยมีจิตเป็นที่อาศัย โลภะเกิดขึ้นจากความหลงยินดี พพอใจ ติดใจเคลิบเคลิ้มเข้าไปในอารมณ์ทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ผู้ปฏิบัติจะต้องสลัดอารมณ์ แห่งโลภะนี้ให้ได้ ด้วยการกำหนดรู้ในอารมณ์นั้น การกำหนดรู้ในอารมณ์ในแต่ละครั้ง จะต้องเข้าไป พิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยโยนิโสมนสิการ การกำหนดรู้อย่างนี้จะช่วยละโลภะให้คายหายไป

๔) โมหะ การละโมหะละด้วยปัญญา ปัญญาเปรียบเสมือนแสงสว่าง แสงสว่างช่วยไม่ให้ จิตเกิดความมืดมน ปัญญาใช้ควบคู่ไปกับโยนิโสมนสิการ ธรรม ๒ ประการนี้ จึงจะช่วยให้โมหะ (ความมืดมนแห่งจิต) อันตรธานจางหายไป

๕) อโยนิโสมนสิการ คือการทำใจไม่แยบคาย จะละได้ต้องมีสติทำในใจให้แยบคาย ใน ธรรมที่เกิดขึ้นกับกามฉันทนิเวรณ ที่ผู้ศึกษาพบ เช่น ผัสสะ (การกระทบ) ฉันทะ (ความพึงพอใจ) โลภะ หรือราคะ (ความอยากได้) โมหะ (ความหลง) และ อโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาไม่แยบคาย) เป็นสภาวะธรรมล้วนแล้วแต่เป็นเจตสิกทั้งสิ้น โดยการอาศัยจิตเกิดขึ้น ย่อมทำให้บุคคลนั้น มีความพึง พพอใจบ้าง อยากได้บ้าง หลงทางบ้าง หลงใหลบ้าง เคลิบเคลิ้มบาง สภาวะดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ล้วนเป็น กิเลสที่มีผลกระทบต่อการเจริญกรรมฐานทั้งสิ้น จึงจำเป็นที่จะต้องละหรือหยุดสภาวะธรรมเหล่านั้น วิธีการที่จะละหรือหยุดกามฉันทนิเวรณได้นั้นก็ด้วยการ กำหนดรู้ ไม่ว่าจะกำหนดรู้ด้วยการใช้คำ บริการ หรือไม่คำบริการก็ตาม แต่การกำหนดรู้จะต้องรู้จริง ๆ ด้วยสติ สัมปชัญญะ ด้วยการ ใช้ โยนิโสมนสิการทั้งสิ้น และอาหารของกามฉันทนิเวรณ ได้แก่ ความสวຍ ความมดงามในอารมณ์ที่ เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้การปฏิบัติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานล่าช้า ไม่สามารถพัฒนาการปฏิบัติไป ได้เลย ดังนั้น จึงต้องละอาหารที่เกิดของกามฉันทนิเวรณนี้ด้วยความเพียร (วิริยะ) ในการกำหนดรู้ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ความเพียรจะใช้ควบคู่กับความแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ดังนั้นการละกาม ฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การที่จะละกามคุณ ๕ นี้ได้มีด้วยกัน ๒ วิธี คือ

๑) อสุภกรรมณ คือการเอาใจใส่อารมณ์โดยความเป็นของไม่สวยงาม ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ไม่เที่ยงเป็นทุกข์

๒) โยนิโสมนสิการ คือทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย คือถึงที่เกิดของฉันทราคะของจิต

ของรูปนามให้ทันปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ เมื่อแก้ไขโดยวิธีการดังกล่าวมาแล้วในข้างต้น จิตยังดี ยังไม่ยอมเข้าห้อง คือพระกรรมฐานอีก ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินงานปราบปรามแก้ไขด้วยการใช้กุศโลบายอันแยบคาย ๖ ชนิด ได้แก่

- ๑) การถืออสุภานิมิตเป็นอารมณ์ หรือเรียนอสุภกรรมฐาน ๑๐ ประการ
- ๒) หมั่นเจริญอสุภภาวนาเนื่อง ๆ
- ๓) รักษาวารหรือสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย
- ๔) รู้ประมาณในการบริโภคโภชนาอาหาร
- ๕) คบแต่กัลยาณมิตรที่ดี
- ๖) สนทนากันแต่ธรรมเป็นที่สบาย (สัพปายะ) และเจริญวิปัสสนาในวาระสุดท้าย

นอกจากนั้นผู้เจริญวิปัสสนาจะต้องอาศัยธรรม และมีวิริยะ หรือความเพียร อย่างไม่ย่อท้อ เพื่อละอภิชฌา เพื่อประโยชน์แก่การตัดละให้ขาดจากกิเลสธรรมทั้งหมด เพียรกำหนดรู้ อยู่กับรูป-นาม ปัจจุบันให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นนิตย์ จนมีสติตั้งมั่น รู้เห็นตามความเป็นจริงกับอารมณ์ปัจจุบัน จนเกิดมานปัญญา จนถึงการบรรลุธรรมอันสมควร เข้าถึง มรรค ผล และนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา พระอรหันต์ เท่านั้นที่จะละกามฉันทนิเวรณได้อย่างเด็ดขาด

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องนิเวศเฉพาะกรณีกามฉันทนิเวศในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อศึกษานิเวศเฉพาะกรณีกามฉันทนิเวศ และเพื่อศึกษาการละกามฉันทนิเวศในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์พระไตรปิฎกชั้นอรรถกถา ปกรณวิเสส และงานวิชาการทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ แล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

**๕.๑.๑ กามฉันทะ** คือ ความพอใจรักใคร่ ความปรารถนา ความต้องการ เพลิดเพลินอยู่ในกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นธรรมารมณ์ที่เราพอใจรักใคร่ กาม แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ วัตถุกาม ได้แก่วัตถุเป็นที่ตั้งของความยินดีพอใจ รักใคร่ติดอารมณ์ และกิเลสกามคือภาวะของจิตที่ยึดติดในความใคร่ในอารมณ์ที่น่าใคร่ นำปรารถนานั้นอย่างแน่นแฟ้น โดยสภาวะธรรมแล้วมีธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทะ ได้แก่ ผัสสะ (การสัมผัส การกระทบ)ฉันทะ (ความพึงพอใจ) โลภะ (ความอยาก) และ โมหะ (ความหลง) ส่วนนิเวศ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต โดยองค์ธรรม คือ โลกเจตสิกเป็นมูลเหตุ กามฉันทะเกิดขึ้นจากสาเหตุ คือ อโยนิโสมนสิการ เพราะขาดการพิจารณาอย่างแยบคาย ๆ เนื่องจากจัดเป็นปริยภูฐานกิเลสอันปิดกั้นจิตหรือห้ามจิตไม่ให้สงบเป็นสมาธิ เป็นอกุศลธรรมที่คอยกดทับจิต ปิดกั้นปัญญา ไม่ให้เข้าถึงพระนิพพาน มี ๕ อย่าง ได้แก่ กามฉันทะ คือ ความพอใจใฝ่ในกามคุณ, พยาบาท คือ ความแค้นเคืองคิดร้ายเขา, ถีนมิทธะคือ ความหดหู่ซึมเซา, อุทธัจจะกุกกุกจะ ได้แก่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย สภาวะธรรมของนิเวศเป็นสิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นตามธรรมดาของเหตุปัจจัย

กามฉันทนิเวศโดยสภาวะธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิคือความพึงพอใจในกามคุณสาเหตุของการเกิดกามฉันทนิเวศ ว่าเกิดจากเหตุ ๒ ประการ คือ ๑) สุกกนิมิต คือการกำหนดใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย ว่าดี ว่าสวยงาม การกำหนดมีอยู่ ๒ อย่าง ๑) การกำหนดว่าสวยงามในอวัยวะแต่ละส่วน ๒) การกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวม และ ๒) อโยนิโสมนสิการ คือ ความคิดโดยไม่แยบคาย ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นถึงคุณและโทษ เมื่อรู้หรือได้ยินหรือเห็น เรื่องอะไรสักอย่างก็เกิดความคิดไปตามกระแสกิเลส ทำให้หลงติดมัวเมา ดังนั้นกามฉันทนิเวศมีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเลย ผู้ต้องการความเจริญทางวิปัสสนาจึงควรละเสีย แต่ไว้ในขณะของการเจริญวิปัสสนา กามฉันทนิเวศถือเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างหนึ่งเหมือนเป็นบันไดที่ผู้หวังความพ้นทุกข์จะต้องก้าวข้ามให้ได้

**๕.๑.๒ วิปัสสนา** คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง คือความเกิด-ดับ ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ผู้ปฏิบัติพิจารณาอารมณ์นั้น ๆ แล้ว

เห็นการดับไปแห่งจิตนั้น ส่วนวิปัสสนาภาวนา คือวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง หรือหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาสภาวของความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ด้วยการพิจารณารูป-นามเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติเห็นในไตรลักษณ์ว่าเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นสภาวธรรมที่ว่างจากความยึดมั่น ถ้อยมั่นในบัญญัติทั้งหลาย เฟงพินิจพิจารณาสภาวธรรมชาติตามความเป็นจริงจนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ ตาที่เราไม่เห็นรูปนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้นเพราะว่ามีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือสันตติ ปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญา ปิดบังอนัตตา

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดรู้พิจารณากาย การมีสติกำกับดูและรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูและรู้เท่าทันเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาจิต การมีสติกำกับดู และรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ที่จะล่วงพ้นความทุกข์จากความโศกเศร้า เสียใจ คร่ำครวญได้นั้น จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียวกันนั้น ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นทางสายเดียวที่ช่วยให้เหล่าสัตว์ชนสัตว์ทั้งหลายพ้นไปจากกองทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง แต่การที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงที่ปรากฏ จนผู้ปฏิบัติสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมของ รูป-นาม จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถอนออกเสียซึ่งความเป็นอภิมขมา (ความยินดี) และ โทมนัส (ความไม่ยินดี) เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถ้อยมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้

อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุมรรค ผล และนิพพาน ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่มีเวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์และโทมนัสอีกนอกจากนั้นยังเกิดอานิสงส์แม้เมื่อยังดำรงชีวิตคือ ทำให้มีความสุขและร่มเย็นทางกายและทางใจ อีกทั้งยังทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้มีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ ระงับความโศกเศร้า คร่ำครวญ พ้นจากความทุกข์จนเข้าถึงพระนิพพาน และสามารถบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมเพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองทางจิต

**๕.๑.๓ การละ** คือการกำจัด การละขาด การปราศจากหรือปหานกิเลสที่ผู้เจริญวิปัสสนาสามารถกระทำได้ ๕ ระดับ ได้แก่

๑) ตทังคปหาน เป็นการละกิเลสได้ด้วยองค์ของพระกรรมฐานนับตั้งแต่ นามรูป ปริเฉทญาณ ละจนกระทั่งถึงโคตรภูญาณ และยังสามารถละด้วยศีลซึ่งการละดังกล่าวเป็นการละชั่วคราวเท่านั้น

๒) วิชัมภนปหาน เป็นการละนิรวณ ๕ ด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจแห่งการเจริญสมถภาวนาจนได้อุปปาสมาริ อัมปนาสมาริ คือ ได้บรรลุรูปฌาน และ อรูปฌาน

๓) สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอำนาจแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔) ปฏิปัสสัทธิปทาน เป็นการละโดยสงบระงับด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เช่นเดียวกับกับสมุจเฉตปทานจนจิตสงบ เป็นการระงับด้วยอำนาจแห่งผลญาณ

๕) นิสสรณปทาน เป็นการละด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เช่นเดียวกับกับสมุจเฉตปทาน และปฏิบัติปัสสัทธิปทาน ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถออกจากกิเลสได้หมดสิ้นไม่เหลือ คือ พระนิพพาน

การที่จะละกามฉันทนิเวรณได้นั้นต้องละเหตุเกิดของกามฉันทนิเวรณ คือจิตเข้าไปสัมผัสสภาวะแห่งกามคุณ ทั้ง ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสสัมผัสแล้ว ขาดการกำหนดรู้ในสภาวะของอารมณ์นั้น ๆ ที่เราเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ดังนั้นการจะละโยนิโสมนสิการได้ก็ต้องเจริญโยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การใส่ใจโดยตลอด การพิจารณาโดยถ่องแท้ ความรู้สึกขณะปัจจุบันหรือการรู้รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นตรงตามสภาวะลักษณะ หรือการคิดใคร่ครวญไตร่ตรองธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างถูกต้อง ถูกวิธี ถูกระบบ ถูกเหตุและผลเพื่อทำจิตให้พ้นจากการครอบงำของกามฉันทนิเวรณ

นอกจากนั้นจะต้องละธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทคือ

๑) ผัสสะ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตที่เข้ามาอาศัยอยู่แล้วปรุงแต่งให้เกิดเวทนาในการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ผัสสะเป็นเจตสิกที่แฝงอยู่กับใจ มีการกระทบลักษณะ มีการประสานประชุมกับทางอารมณ์ ทวารและวิญญาณ จึงเป็นเกิดผัสสะเจตสิก และยังเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกามคุณอารมณ์อีกด้วย ดังนั้น การที่จะละหรือหยุดผัสสะได้นั้น ก็ด้วยการเข้าไปกำหนดรู้ให้เท่าทันในสภาพอารมณ์ที่ถูกกระทบ หรือสัมผัสเท่านั้น จึงควรมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเป็นเพียงธรรมมีอยู่เป็นเพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกเพียงเท่านั้น

๒) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ ความรักใคร่ ความชอบคือมีใจให้กับสิ่งที่ทำ ความยินดี ความต้องการ ความยินยอม และยิ่งหมายถึงธรรมที่เป็นแนวทางให้ไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ เป็นเจตสิกตัวกระตุ้นให้จิตใจเกิดความกล้าที่จะทำอะไรตามที่ตัวเองชอบ เป็นข้อที่ต้องปลุกฝังให้เกิดขึ้นก่อน ความพอใจดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยกับ ๕ อย่าง คือ พพอใจในตัณหา (ความอยาก) พพอใจในทิฏฐิ (ความเห็น) พพอใจความเพียร (วิริยะ) พพอใจอยากที่จะทำ และพพอใจในธรรม ฉันทะมีลักษณะความปรารถนาและแสวงหาในอารมณ์ การที่จะละฉันทะได้นั้น จะต้องละด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยมหาสติปัฏฐาน ๔

๓) โลภะ เป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต โดยมีจิตเป็นที่อาศัย โลภะเกิดขึ้นจากความหลงยินดีพอใจ ติดใจเคลิบเคลิ้มเข้าไปในอารมณ์ทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จนทำให้ผู้ปฏิบัติขาดการกำหนดรู้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องสลัดอารมณ์แห่งโลภะนี้ให้ได้ ด้วยการกำหนดรู้ในอารมณ์นั้น เช่น ลมมากระทบกาย ความรู้สึกว่ายเย็น ร้อน ก็กำหนดด้วยการใช้คำบริกรรมว่า เย็นหนอหรือว่าร้อนหนอ ถ้าหากจิตนั้นชอบหรือไม่ชอบ ก็กำหนดว่า ชอบหนอ ๆ ๆ หรือ ไม่ชอบหนอ เป็นต้น สัก ๒ – ๓ ครั้ง อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะค่อย ๆ จางหายไป อารมณ์ดังกล่าว เป็นในอารมณ์ของกามคุณที่เกิดขึ้น การกำหนดรู้ในอารมณ์ในแต่ละครั้ง จะต้องเข้าไปพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยโยนิโสมนสิการ การกำหนดรู้เช่นนี้จะช่วยละโลภะให้จางหายไปได้ ถ้ายังเป็นปุถุชนอยู่สามารถละโลภะได้ ด้วย



การให้ทาน การเสียสละ ให้ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกันในทางที่ชอบ เมื่อละโลภะได้แล้วก็จะยังประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถึงความ เป็นพระอนาคามีได้ในที่สุด

๔) โมหะ การละโมหะละด้วยปัญญา ปัญญาเปรียบเสมือนแสงสว่าง แสงสว่างช่วยไม่ให้ จิตเกิดความมืดมน ปัญญาใช้ควบคู่ไปกับโยนิโสมนสิการ ธรรม ๒ ประการนี้ จึงจะช่วยให้โมหะ (ความมืดมนแห่งจิต) อันตรธานจางหายไป

๕) อโยนิโสมนสิการ คือการทำใจไม่แยบคาย จะละได้ต้องมีสติทำใจให้แยบคาย

ธรรมที่เกิดร่วมกับกามฉันทะคือ ผัสสะ (การกระทบ) ฉันทะ (ความพึงพอใจ) โลภะ หรือ ราคะ (ความอยากได้) โมหะ (ความหลง) และ อโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาไม่แยบคาย) เหล่านี้ล้วน เป็นสภาวะธรรมล้วนแล้วแต่เป็นเจตสิกทั้งสิ้น โดยการอาศัยจิตเกิดขึ้น ย่อมทำให้บุคคลนั้น มีความพึงพอใจบ้าง อยากรู้บ้าง หลงทางบ้าง หลงใหลบ้าง เคลิบเคลิ้มบ้าง จัดเป็นกิเลสที่มีผลกระทบต่อการ เจริญกรรมฐานทั้งสิ้น จึงจำเป็นที่จะต้องละหรือหยุดสภาวะธรรมเหล่านั้น วิธีการที่จะละหรือหยุดกาม ฉันทนิเวรณได้นั้นก็ด้วยการ กำหนดรู้ ไม่ว่าจะกำหนดรู้ด้วยการใช้คำบริกรรม หรือไม่คำบริกรรมก็ตาม แต่การกำหนดรู้นั้นจะต้องรู้จริง ๆ ด้วยสติ สัมปชัญญะ ด้วยการใช้โยนิโสมนสิการทั้งสิ้น

อาหารของกามฉันทะ ได้แก่ ความสวย ความงดงามในอารมณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากอโยนิโสมนสิการในอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้การปฏิบัติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานล่าช้า ไม่สามารถพัฒนาการปฏิบัติไปได้เลย ดังนั้น จึงต้องละอาหารที่เกิดของกามฉันทะนี้ด้วยความเพียร (วิริยะ) ในการกำหนดรู้ หมายถึงเป็นความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ความเพียรจะ ใช้ควบคู่กับความแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

การละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีด้วยกัน ๒ วิธี คือ ๑) อสุภารมณณ์ คือการเอาใจใส่อารมณ์โดยความเป็นของไม่สวยงาม ไม่ใช่ตัวตนเราเขาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และ ๒) โยนิโสมนสิการ คือทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย คือถึงที่เกิดของฉันทราคะของจิตของรูปนามให้ ทันทปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ เมื่อแก้ไขโดยวิธีการดังกล่าวมาแล้วในข้างต้น ถ้าจิตยังดี้อยู่ ยังไม่ยอมเข้าห้อง คือพระกรรมฐานอีก ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินงานปราบปรามแก้ไขด้วยกุศลโลบายอันแยบคาย และด้วยอาวุธ ทันทสมัย ๖ ชนิด ได้แก่

๑) การถืออสุภานิมิตเป็นอารมณ์ หรือเรียนอสุภกรรมฐาน ๑๐ ประการ

๒) หมั่นเจริญอสุภภาวนาเนื่อง ๆ

๓) รักษาวารหรือสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย

๔) รู้ประมาณในการบริโภคโภชนะอาหาร

๕) คบแต่กัลยาณมิตรที่ดี

๖) สนทนากันแต่ธรรมเป็นที่สบาย (สปปายะ) และเจริญวิปัสสนาในวาระสุดท้าย

นอกจากนั้นผู้เจริญวิปัสสนาจะต้องอาศัยธรรม และมีวิริยะ หรือความเพียร อย่างไม่ย่อ ท้อ เพื่อละอภิชฌา เพื่อประโยชน์แก่การตัดละให้ขาดจากกิเลสธรรมทั้งหมด เพียรกำหนดรู้ อยู่กับ รูป-นาม ปัจจุบันให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นนิรันดร์ จนมีสติตั้งมั่น รู้เห็นตามความเป็นจริงกับอารมณ์ ปัจจุบัน จนเกิดมานปัญญา จนถึงการบรรลุธรรมอันสมควร เข้าถึง มรรค ผล และนิพพาน ซึ่งเป็น เป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนาจึงจะถือได้ว่าละกามฉันทนิเวรณได้อย่างเด็ดขาดคือพระอรหันต์

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเรื่องดังกล่าวนี้ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

จากการศึกษาเรื่องการละกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการศึกษาเอกสารเชิงคุณภาพเป็นการรวบรวม และเรียบเรียงจากคัมภีร์ทางพุทธศาสนา หรือตำราทางวิชาการเท่านั้น ยังขาดการศึกษาที่ลงสู่ภาคปฏิบัติ คือการนำผลการศึกษาไปใช้จริง ดังนั้น ผู้ที่มีความต้องการนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ ควรฝึกปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นที่ยอมรับของคณะสงฆ์ไทย

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นนำเสนอเรื่องนิเวรณเฉพาะกรณีกามฉันทนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์พระไตรปิฎกชั้น อรรถกถา ปกรณ์วิเสส และมุมมองทางวิชาการทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ เท่านั้น

ฉะนั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ จึงอาจจะยังมีเนื้อหาในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึงในประเด็นการละนิเวรณต่าง ๆ อีกหลายประเด็นด้วยกัน โดยผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทาง เพื่อการทำวิจัยสำหรับเป็นการต่อยอดแนวความคิดในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนิเวรณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังต่อไปนี้

- ๑) ศึกษาขั้นตอนและวิธีการละกามฉันทนิเวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) ศึกษาองค์ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับกามฉันทนิเวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๓) ศึกษาและวิเคราะห์เรื่องกามฉันทนิเวรณที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกลุ่มประชากรต่าง ๆ

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ ปกรณวิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: วิญญูญาณ. ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

#### (๑) หนังสือ

ขุนสรรพกิจโกศล (ไกรวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะทิวทัศน์แห่งปริมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๕๑.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยาม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ธรรมสภา. ๘๐ พระอรหันต์ ฉบับสมบูรณ์ เพื่อการศึกษา ค้นคว้า อ้างอิงในพระไตรปิฎก.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.

แนบ มหานีรานนท์. ชีวทางพันธุกรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๘.

นวงอศุณี. วิปัสสนาญาณ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, ๒๕๕๕.

ปัญญา ใช้บางยาง. ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

ปรีชา นันทาภิวัฒน์ (ร.น.), นาวาเอก (พิเศษ). พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

พร รัตนสุวรรณ. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๘.

พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิธาภิวัศ. รู้แจ้งในชาตินี้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด,  
๒๕๕๒.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). วิปัสสนาภูมิ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมาจารย์. เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา  
(Satipatthanbhavana). บัณฑิตมหาวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๕.

- \_\_\_\_\_ **คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน.** เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัญญาฐานภาวนา (Satipatthanabhavana). บัณฑิตมหาวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- \_\_\_\_\_ **อานาปนสติภาวนา ลำดับการบรรลุนิพพานของพระพุทธเจ้า.** กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.
- \_\_\_\_\_ **พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต).** **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์. ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒.** ม.ป.ท, ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๘.
- \_\_\_\_\_ **พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙).** **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒.
- \_\_\_\_\_ **หลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ **วิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์งานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ ฉัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.
- \_\_\_\_\_ **พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).** **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ **พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท.** เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัญญาฐานภาวนา (Satipatthanabhavana). บัณฑิตมหาวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- \_\_\_\_\_ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).** **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม-ช่วงที่ ๑).** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- \_\_\_\_\_ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.
- \_\_\_\_\_ **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- \_\_\_\_\_ **พระ ดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. วิปัสสนาธุระ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ C.๑๐๐ Designco., LTD, ๒๕๓๖.
- \_\_\_\_\_ **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง จำกัด, (ม.ป.ป.).
- \_\_\_\_\_ **พระมหาทองมั่น สุทธิจิตโต. คู่มือการเจริญสติปัญญา ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม.** เชียงใหม่: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.
- \_\_\_\_\_ **พระมหาสมปอง มุทีโต. อภิธานวรรณนา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- \_\_\_\_\_ **พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์. เติมนิสัยโพธิธรรม.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปน.**  
กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓,๗** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๓๘.

พระสาสนโสภณ (พิจิตร จิณฺโณ ป.ธ.๙). **คู่มือภาวนา.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทชวนพิมพ์ ๕๐, ๒๕๕๓.  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระอภิธรรมปิฎก.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท นามมีบุ๊ค  
พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔** เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระ  
พระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ  
๕ ธันวาคม ๒๕๕๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แพรคที-เคิลดีไวน์ สตูดิโอ จำกัด, ๒๕๕๖.

วริยา ชินวรรโณและคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน  
พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

วรรณสิทธิ ไทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค.**  
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิแนบมทานิรานนท์, ๒๕๕๓.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ (Practice of Meditation).** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๖.

สุจินต์ บริหารวนเขตต์. **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก.** กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๕.

สมเด็จพระชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ). **อิริยวังสปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นวงศ์พระอริยะเจ้า.**  
กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมบูรณ์ ตาสนธิ. **ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ. ๑ เดือนดูจิตให้นิพพาน.** นนทบุรี: บริษัทอิงค์ปียอนด์  
บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕.

สรรงค์ชัย พรหมฤกษ์. **คู่มือประกอบการศึกษาสภาวะธรรม ๗๒.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท  
สหธรรมิก, ม.ป.ป.

สุภีร์ ทุมทอง. **ทางสู่ธรรม.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรีเมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๕.

สุภีร์ ทุมทอง. **การพัฒนาอินทรีย์สังวร.** (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, ๒๕๕๔).

## (๒) หนังสือแปล :

พระญาณธชะ. **ปรมัตถที่ปน ปริเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ.** แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.  
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระปณณาวโร ภิกขุ. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น.** (The Basic instructions to  
Vipassana Bhavana). แปลโดย ฉัตรนคร องค์กรสิทธิ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

- พระพุทฺธโฆสเถร รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระธรรมบาลเถระ รจนา. **เนตติอรรถกถา**. พระอัมมานันทมหาเถระอัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ แปลโดย พระคัมภีร์สาราภิงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ แปลและเรียบเรียงโดย พระคัมภีร์สาราภิงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- \_\_\_\_\_ **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.
- \_\_\_\_\_ **วิปัสสนาขุณี (ฉบับสมบูรณ์)**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- พระอนุจรุทธะ. **อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหวิภาค**. แปลโดย พระคัมภีร์สาราภิงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.
- พระอุตรคณนิกการ (ชวินทร์ สระคำ). **พจนานุกรม บาลี-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๕๓.
- อุบาสิกาเนบ มหานีรานนท์. **การปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ หจก. ทิพยวิสุทธิ. ๒๕๔๗.

### (๓) วิทยานิพนธ์ :

- นายศรีสด แสงสว่าง “ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- พระพงษ์สิทธิ์ พาหิโย (เทพอารีนันท์). “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิปัสสนาภาวนา. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).
- พระมหาศักดิ์ศรี ปุณฺณโร. (เชื้อชำนาญ) “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณในคัมภีร์พระพุทฺธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน). “การศึกษาสภาวะเกิดขึ้นของนิรวรณ์และวิธีระงับตามที่ปรากฏในวิมมิกสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระมหาวรณรัตน์ ชุตติพลโย. “การศึกษาโยนิโสมนสิการเพื่อการบรรลุดุธรรมในคัมภีร์พุทฺธศาสนาเถรวาท”.: **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาสมพงษ์ ภาททจาโร (ปัตถมา) . “ศึกษาวิเคราะห์นิวรรณ์ ๕ อันเป็นธรรมารมณข์ของวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” . **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาวีรวงศ์ ปญญาฑุโธม (โกยรัมย์) . “ศึกษาหลักปฏิบัติเพื่อละแกมคุณ ๕ ในปาสราสีสูตร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

## ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระครูสุวรรณกิจสุนทร [สมศักดิ์ จิตสีโล (สุขมนต์)]

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๖

ภูมิลำเนา : ๕๘ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลแสวงหา อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

### การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๗ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๓๑ : นักธรรมชั้นเอก วัดทองเลื่อน สำนักเรียนคณะจังหวัดอ่างทอง

### ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๕๒ : เจ้าอาวาสวัดทองเลื่อน ตำบลแสวงหา อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

พ.ศ. ๒๕๕๓ : ครูพระสอนศีลธรรมโรงเรียนวัดทองเลื่อน อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

บรรพชา/อุปสมบท : ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๒

สังกัดวัด : วัดทองเลื่อน ตำบลแสวงหา อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาสวัดทองเลื่อน ตำบลแสวงหา อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

: ครูพระสอนศีลธรรมโรงเรียนวัดทองเลื่อน อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๙

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดทองเลื่อน ตำบลแสวงหา อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง ๑๔๑๕๐

โทรศัพท์ : ๐๘๙-๕๑๓-๐๒๙๕

E-mail : Suwan8206@gmail.com