

วิธีกำจัดวิสภาคารมณในวิปัสสนา : กรณีศึกษา นิวรณ 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

An Elimination of The Observation Object in Vipassana A : A
Case Study of The Five Hindrances as Appeared in Tipitaka

พระบุญทรง ปุณฺณธโร

Boonsong Punnadharo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

บทคัดย่อ

วิธีกำจัดวิสภาคารมณในวิปัสสนา : กรณีศึกษานิวรณ 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายประเภทและลักษณะของนิวรณที่เป็นวิสภาคารมณในวิปัสสนาและวิธีกำจัดวิปัสสนาคารมณในวิปัสสนาโดยเฉพาะนิวรณ 5

จากการศึกษาพบว่า วิสภาคารมณในวิปัสสนา หมายถึง อารมณเป็นเครื่องขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี 5 ประเภท คือ กามฉันทนิวรณ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี คือ ติดใจในกามคุณอารมณ 5 อันมี รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสถูกต้อง, พยาบาทนิวรณ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี คือ ความโกรธที่มุ่งจะปองร้ายผู้อื่น, ถีนมิทธนิวรณ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี คือ ความหดหู่ ความท้อถอย, อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ, และวิจิกิจฉานิวรณ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี คือ ความสงสัยลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อ ไม่นั่นใจ

โดยลักษณะอาการของวิสภาคารมณ เปรียบเหมือน “คนเป็นหนี้” ไม่ว่าเขาจะไปอยู่ในที่ใด ประกอบงานใด ก็ย่อมมีแต่ความทุกข์ใจเพราะหนี้เป็นเหตุ เปรียบเหมือน “คนเป็นโรค” กายและใจย่อมถึงความลำบากในการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เปรียบเหมือน “คนถูกจองจำในเรือนจำ” แม้ภายนอกจะมีงานมงคล รื่นเริงกัน ผู้ถูกคุมขังก็ไม่อาจมาร่วมงานได้ เปรียบเหมือน “คนเป็นทาส” ไม่อาจทำอะไรๆ หรือไปไหนมาไหนได้โดยชอบใจ เปรียบเหมือน “คนมีทรัพย์” ผู้ต้องเดินทางไกลกันดาร มีภัยข้างหน้า เขาต้องคอยระแวดระวังภัยตลอดเวลาเพราะความที่ต้องรักษาทรัพย์ เป็นต้นฉนั้น

การกำจัดวิสภาคารมณ์นั้นต้องอาศัยหลักการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการพิจารณานิวรณ์ธรรมนั้นมีหลักในการกำหนด คือ เมื่อนิวรณ์ทั้ง 5 ตัวใดเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติต้องมีสติตั้งมั่นกำหนดรู้ในนิวรณ์นั้นๆ ให้รู้ชัดทั้งการเกิดขึ้นและการดับไปของนิวรณ์ว่าเป็นเพียงนามธรรมโดยสภาพธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ควรละเมื่อเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องใช้หลักโยนิโสมนสิการ มีสติในการกำหนดรู้นิวรณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพียงการรู้สภาวะธรรมของรูปนามโดยเท่าทันปัจจุบันอารมณ์แล้วผู้ปฏิบัติจะเห็นการเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริงและเป็นไปตามกฎของพระไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณไปตามลำดับแห่งวิปัสสนาจนสามารถกำจัดวิสภาคารมณ์ได้ในที่สุด

คำสำคัญ: วิปัสสนา; นิวรณ์ 5

Abstract

The thematic paper entitled ‘An Elimination of the Observation Object in Vipassana: A Case Study of the Five Hindrances as Appeared in Tipitaka’ aims to study the meanings, kinds and the nature of the Observation Object in Nivarana or Hindrances and the way to eliminate them.

The result revealed that the Nivarana or Five Hindrances are considered as the Observation Objects in Vipassana, they are Kamachanda or sensual desire, Byapada or illwill, Thinamiddha or sloth and torpor, Uddhaccakukkucca or distraction and remorse and Vicikiccha or doubt.

The path to eliminate the Observation Objects, a person needs to practice the insight meditation or Vipassana in line with Satipahana or the Four Foundations of Mindfulness. The path to determine Nivarana or Hindrance, when it is occurred; one should acknowledge in it. The nature of Nivaraṇa should be realized as merely the mentality by practitioners. These mentalities are called Pahatabba-dhamma: things to be abandoned by practitioners. Therefore, the practitioners need to consider on Yonisomanasikara or proper attention of Nivarana as the natural condition: materiality and immateriality. When the present feeling is realized by the

practitioners, they will know the rising and falling of the Three Characteristics by Vipassana: insight-knowledge.

Keywords: Vipassana; Elimination;

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธองค์ทรงแสวงหาพระสัมมาสัมโพธิญาณหลังจากทรงผนวชอยู่นานถึง 6 พรรชาด้วยพระวิริยะอุตสาหะและได้ประกาศพระศาสนาอยู่นานถึง 45 พรรชาและวางรากฐานอันเป็นหลักคำสอนของพระองค์ไว้ให้แก่พระสาวก 2 ประการ คือ **คันถธุระ** หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม ตลอดจนอรรถกถา ฎีกาต่างๆ จนมีความรู้ความชำนาญในวิชาการสาขานั้นๆ อันเป็นทฤษฎี ส่วน **วิปัสสนาธุระ** หมายถึง การลงมือปฏิบัติตามหลักทฤษฎีที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมาเพื่อพิสูจน์ผล คือ ความจริงของวิชาที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมานั้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.9), 2552: 2 – 3) ดังนั้นธรรมทั้งสองจึงเป็นเสมือนส่วนประกอบของชีวิตมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่มีส่วนสำคัญอยู่ 2 อย่าง คือกายและใจหรือรูปกับนามที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน กายนั้นท่านเปรียบเสมือนบ้านเป็นที่อาศัย ส่วนใจนั้นท่านเปรียบเสมือนคนผู้อยู่ในบ้าน บ้านจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรกก็ขึ้นอยู่กับเจ้าของบ้านที่อาศัยอยู่นั้นเพราะทุกสิ่งสำเร็จแล้วแต่ใจไม่มีสิ่งใดที่ปรากฏขึ้นมาโดยไม่ปรากฏที่ใจก่อน (พระมหาบุรุษ รกขิตธมโม (ปะมะชะ), 2549: 67) การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ทุกรูปทุกนามเพราะเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพเหมาะสำหรับการนำไปใช้ในหน้าที่การงานต่างๆ เป็นวิธีชำระขัดเกลาอบรมจิตใจของมนุษย์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งการขัดเกลาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนานั้นก็คือ การเจริญวิปัสสนาและพระพุทธองค์ทรงแยกการพัฒนาจิตใจออกเป็นสองอย่าง คือ กายภาวนา (การอบรมกาย) จิตตภาวนา (การอบรมจิต) เพื่อให้เหมาะแก่อุปนิสัยของบุคคลผู้ฟังธรรมในขณะนั้นดังปรากฏที่ทรงตรัสแก่สังกนิครนถ์ว่า (พระเทพวิสุทธิกวี, 2543: 2)

อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สดับแล้ว มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบเข้าแล้ว ไม่มีความยินดียิ่งนักในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดียิ่งนักในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบเข้าแล้ว ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ต้ออกคร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล

สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต สุขเวทนาและ ทุกขเวทนาทั้ง 2 ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งอย่างนี้ ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะ เหตุที่ได้อบรมกายเพราะเหตุที่ได้อบรมจิต อัคคิเวสสนะ บุคคลผู้ได้อบรมกายได้อบรมจิต เป็นอย่างนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 369: 404). (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 369: 404).

การเจริญวิปัสสนาเป็นการพัฒนาทั้งทางกาย จิต สติ และปัญญา อย่างแท้จริง ตามมรรควิธีของการพัฒนาโดยเริ่มจากการจัดระเบียบร่างกายให้เรียบร้อยด้วยศีล เมื่อกาย เรียบร้อยดีแล้วจิตก็จะสงบเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้วก็จะพัฒนาปัญญาให้ เกิดขึ้นด้วยการขัดเกลาของสติที่เป็นตัวรู้ ดังนั้น ขบวนการพัฒนาศักยภาพกายและศักยภาพ จิตของมนุษย์นั้นจะเจริญขึ้นหรือไม่ขึ้น กัลยาณมิตรเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตของการ ประพฤติปฏิบัติธรรมเพราะกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ดังพระพุทธองค์ตรัส แก่พระอานนท์ว่า “ดูก่อนอานนท์ ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกดี นี่เป็นพรหมจรรย์ ทั้งสิ้นเทียว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 2: 3). กัลยาณมิตรจะเป็นผู้ชี้แนะและบอก แนวทางในการปฏิบัติอย่างถูกต้องและความเห็นชอบเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่ง ของมรรควิธีในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมขั้นแรกตามหลักการทางพระพุทธ ศาสนาและเป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ชัดเจนเป็นอิสระขึ้นไปตามลำดับพระพุทธองค์ทรง แสดงหลักการสร้างสัมมาทิฐิไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิมี 2 ประการดังนี้คือ ปรีโฆสและโยนิโสมนสิการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 371: 110). ” ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกันสำหรับคนสามัญที่มีปัญญาไม่แก่ กล้าย่อมต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่นและคล้อยไปตามคำแนะนำชักจูงที่ชาญฉลาดได้ ง่าย แต่ก็ต้องฝึกหัดให้สามารถใช้ความคิดอย่างถูกวิธีด้วยตนเองจึงจะก้าวหน้าไปถึงที่สุด ได้ ส่วนบุคคลที่มีปัญญาแก่กล้าย่อมรู้จักใช้โยนิโสมนสิการได้ดีกว่า แต่ก็ต้องอาศัยคำแนะนำ ที่ถูกต้องเป็นเครื่องนำทางในเบื้องต้นและเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ก้าวหน้าไปได้รวดเร็วยิ่ง ขึ้นในระหว่างการพัฒนาบารมี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 621).

ส่วนปัญหาในการเจริญวิปัสสนา คือ สิ่งที่จะเข้ามาขัดขวางการเกิดขึ้นของ วิปัสสนาญาณคือ วิสภาคามณฺ์ คืออารมณ์ที่คอยขัดขวางต่อการทำความดีเพราะการเจริญ วิปัสสนาจัดเป็นบุญกิริยาวัตถุชั้นสูงในบรรดาบุญกิริยาวัตถุทั้งหลาย โดยปกติทั่วไปเราจะ ทำงานอะไรให้สำเร็จลุล่วงไปได้มักจะประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อยู่เสมอ ยิ่งงาน

ที่มีความสำคัญมาก ย่อมมีปัญหาและอุปสรรคมีมากเป็นเงาตามตัว ดังนั้นการบรรลุความสำเร็จในกิจที่ทำในกรรมที่ประกอบจึงหมายถึงความสามารถในการฟันฝ่าเอาชนะปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นได้ การเจริญวิปัสสนาจึงถือว่าเป็นงานท้าทายอย่างหนึ่ง คือ การขัดเกลาจิตใจซึ่งมีความละเอียดอ่อน ลึกซึ้งกว่ากิจกรรมอื่นๆ ปัญหาและอุปสรรคที่ต้องประสบก็ย่อมละเอียดอ่อนหรือที่เรียกว่าเป็นกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งจะขจัดได้ยากกว่ากิเลสอย่างหยาบการกำจัดกิเลสทางจิตจะต้องอาศัยความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด จึงจะสามารถเอาชนะได้และบรรลุผลสำเร็จได้ในที่สุดมีเพียงทางเดียวคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2542: 138)

วิสาคารมณ คือ อารมณ์ที่เป็นข้าศึกแก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีโอกาสนั้นสูงถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้เท่าทันกิเลสดังเรื่องที่ปรากฏในสมัยพุทธกาลมีอยู่ว่า “พระองค์ทรงแสดงอสุกขาพรรณนาคุณแห่งการเจริญอสุกะกับทั้งคุณแห่งอสุกสมาบัติแล้วตรัสแก่บรรดาภิกษุว่า พระองค์จักหลีกเร้นไปอยู่ตามลำพังพระองค์ อย่าให้ผู้ใดเข้าไปเฝ้า นอกจากภิกษุผู้ نابินชบาตเข้าไปถวายเพียงรูปเดียว ภิกษุเหล่านั้นเมื่อเจริญอสุกภาวนาแล้ว พวกเข้อัดระอาเกลียดชังร่างกายของตนจึงพากันปลงชีวิตตนเองบ้าง วานกันและกันให้ปลงชีวิตบ้าง บางกลุ่มพากันเข้าไปหาตาเถรนิคคณทิกะ จ้างด้วยบาตรและจีวรให้ฆ่าตนบ้าง นายนิคคณทิกะฆ่าภิกษุ วันละหนึ่งรูปบ้าง สองรูปบ้าง สามรูปบ้าง สี่รูปบ้าง ห้ารูปบ้าง จนถึงหกสิบรูปต่อวัน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ข้อ 19 463: 465) เมื่อครบครึ่งเดือนแล้ว พระพุทธองค์เสด็จกลับจากที่หลีกเร้น รับสั่งถามพระอานนท์ เหตุใดภิกษุจึงดูบางตาไป พระอานนท์จึงกราบทูลให้ทรงทราบ พระองค์จึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ทรงแสดงอานาปานสติภาแก่ภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงปรารภ เรื่องภิกษุฆ่าตัวตาย ฆ่ากันและกันรวมทั้งจ้างให้ผู้อื่นฆ่าตน ทรงติเตียน แล้วบัญญัติสิกขาบท ห้ามมิให้ภิกษุฆ่ามนุษย์หรือใช้ให้คนอื่นฆ่า ทรงปรับอาบัติปาราชิกแก่ผู้ล่วงละเมิด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ข้อ 1 162: 167)

ในสุตตันตปิฎกอังคตตรนิกายได้กล่าวถึงพระเมฆิยะเกิดวิสาคารมณในขณะปฏิบัติว่า พระเมฆิยะผู้เป็นพุทธอุปัฏฐากของพระพุทธองค์เห็นหมู่บ้านชั้นตุลาคมนเป็นที่รื่นรมย์เหมาะแก่การทำเพื่อความเพียรจึงขอโอกาสพระพุทธองค์เพื่อไปบำเพ็ญเพียรแม้จะกราบทูลขออนุญาต ถึงสามครั้งพระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาตแต่เมื่อเห็นเมฆิยะพยายามขอโอกาสอยู่ พระพุทธองค์ตรัสว่าถ้าเธอมีเจตนากล้าแข็งเช่นนั้นเราก็จะอนุญาตปรากฏว่าเมฆิยะเกิดอารมณ์ที่ประกอบด้วยราคะ โทสะ และกลัวอันตราย จึงกราบทูลให้ทรงทราบเรื่องที่ไปป่ากลับมา พระองค์จึงตรัสว่าจิตของเธอยังแข็งแกร่งอยู่ ถ้าเธอปรารถนาจะให้คู่ควรแก่การ

งาน จงฝึกเจริญสมาธิก่อนแต่ก่อนอื่นเธอจำต้องมีกัลยาณมิตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ข้อ 23 27: 286)

จากตัวอย่างที่ยกมานี้แสดงให้เห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนา นั้นต้องกำจิตวิภาคารมณที่เป็นข้าศึกแก่การปฏิบัติวิปัสสนาในเบื้องต้นได้แก่นิรณทั้ง 5 อันอุปสรรคที่จะต้องกำจิตในเบื้องต้นเพราะนิรณเป็นกองอกุศลตั้งที่พระพุทธร่องค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายเมื่อจะกล่าววาทะกองอกุศลจะกล่าวให้ถูกต้องนั้นต้องกล่าวถึงนิรณ 5 ว่าเป็นกองอกุศลทั้งสิ้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ข้อ 19 696: 166) และการที่จะกำจิตวิภาคารมณเหล่านี้ได้นั้นจะต้องอาศัยกัลยาณมิตรที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง เป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมจิตอย่างถูกต้อง ในวิสุทธิมรรคได้ยกตัวอย่างกัลยาณมิตรไว้ เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตทางปัญญาที่สามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 621) การกำจิตธรรมที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบใจนี้เป็นวิธีที่พระพุทธร่องค์ทรงแนะนำสั่งสอนแก่พุทธบริษัทให้รู้แจ้งเห็นความจริงของชีวิตและหลุดพ้นจากวิภวสงสารไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกแม้ปัจจุบันการสอนวิธีกำจิตวิภาคารมณก็ยังมีปรากฏอยู่ตามสำนักต่างๆ แต่เป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถที่ได้รับมอบหมายให้การแนะนำแต่ละสำนักจึงทำให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันได้รับความสนใจจากชาวพุทธเป็นจำนวนมากจำเป็นอย่างยิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์จะต้องให้คำแนะนำสั่งสอนวิธีกำจิตวิภาคารมณในวิปัสสนาเพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนาบรรลุจุดมุ่งหมายกันต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิธีกำจิตวิภาคารมณในวิปัสสนากรณีศึกษา นิรณ 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ในประเด็นของ ความหมายประเภท ลักษณะและวิธีกำจิตวิภาคารมณในวิปัสสนา ทั้งในส่วนของพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และจากหลักฐานอื่นๆ ทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการปรับแก้อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานแก่ปัจเจกบุคคลและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายประเภทและลักษณะของนิรณที่เป็นวิสการมณในวิปัสสนาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีกำจิตวิภาคารมณในวิปัสสนาโดยเฉพาะนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลโดยเริ่มเก็บข้อมูลจากเอกสารหลักฐานทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ จากสถาบันวิทยบริการมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และศูนย์บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่

การวิเคราะห์ข้อมูล การอ่านวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหลักฐานที่เป็นชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อเขียนงานวิจัย การแปลความหมายข้อมูลและรายงานผลการวิจัยเป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยแปลความหมายข้อมูลจากหลักฐานและเอกสารค้นหาคำตอบอย่างมีขั้นตอนพร้อมทั้งเสนอผลที่ได้จากการวิจัยมาบูรณาการเป็น “องค์ความรู้ใหม่” และรายงานผลการวิจัยในเชิงพรรณนา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบ ความหมาย ประเภท ลักษณะของนิรณันที่เป็นวิสภาคารมณในวิปัสสนา : กรณีศึกษานิรณัน 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ทำให้ทราบวิธีการจัดวิสภาคารมณในวิปัสสนาโดยเฉพาะนิรณัน 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย

วิสภาคารมณในวิปัสสนา

จากการศึกษาเรื่อง “วิธีการจัดวิสภาคารมณในวิปัสสนา : กรณีศึกษานิรณัน 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือเพื่อศึกษา ความหมาย ประเภทและลักษณะของนิรณันที่เป็นวิสภาคารมณในวิปัสสนาและวิธีการจัดวิสภาคารมณในวิปัสสนาโดยเฉพาะนิรณัน 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การเก็บข้อมูลจากพระไตรปิฎกอรรถกถา ฎีกาและคัมภีร์อื่นๆ ซึ่งถูกเรียบเรียงและบรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญในการศึกษาวิจัย

สรุปผล

วิสภาคารมณีนวปีสสนา หมายถึง สิ่งที่ยกย่องชมเชยการปฏิบัติวิปัสสนาอันได้แก่ เครื่องกันศกัยภาพของจิตใจไม่ให้เกิดปัญญาในขั้นสูงๆ เกิดขึ้นได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ธรรมฐานควรศึกษาเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับวิสภาคารมณีนวปีสสนาอันได้แก่นิวัตร 5 ที่เกิดในขณะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏและก้าวข้ามนิวัตรทั้ง 5 ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางเหล่านั้นจนสามารถพัฒนาจิตใจถึงคุณธรรมที่สูงขึ้นไป เพราะนิวัตร ทำหน้าที่เป็นธรรมที่ห้ามจิตใจไม่ให้เข้าถึงความรู้แจ้งเห็นจริง เพราะเป็นสภาวะธรรมที่กั้นจิตใจไม่ให้บรรลุความดี เช่น การเข้าถึง สมภาณี ญาณ มรรค ผล นิพพานนั่นเอง

2 ประเภทของวิสภาคารมณีนวปีสสน 5 ประการ

1. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

2. พยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

3. ถีนมิทธ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

4. อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้

5. วิจิกิจา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจาภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิจิกิจาภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ การละวิจิกิจาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ และวิจิกิจาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ 5 อยู่ อย่างนี้

ลักษณะของวิสภาคารมณในวิปัสสนา

1. กามฉันท์ เปรียบเหมือน “คนเป็นหนี้” ไม่ว่าเขาจะไปอยู่ที่ใด ประกอบงานใด ก็ย่อมมีแต่ความทุกข์ใจเพราะหนี้เป็นเหตุ ถูกความวิตกกังวลครอบงำไม่อาจมีความสุขได้หมดแรงต่อต้าน

2. พยาบาท เปรียบเหมือน “คนเป็นโรค” กายและใจย่อมถึงความลำบากในการยืน เดิน นั่ง นอน กินก็ไม่รู้รส หวาน มัน ขม เค็ม เป็นต้น ก็เต็มด้วยความทุกข์ทรมาน ผู้ถูกพยาบาทครอบงำจิตก็ย่อมลำบากในการลุกหรือนั่ง ดูไม่สบอารมณ์ไปหมด

3. ถีนมิทธะ (ความง่วง) เปรียบเหมือน “คนถูกจองจำในเรือนจำ” แม้ภายนอกเรือนจำจะมีงานมงคล รื่นเริงกัน ผู้ถูกคุมขังก็ไม่อาจร่วมงานได้ ฉะนั้น ผู้ถูกถีนมิทธะครอบงำก็ไม่อาจได้สัมผัสกับความยินดี ปราโมทย์ที่เกิดจากการปฏิบัติได้ ฉะนั้น

4. อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) เปรียบเหมือน “คนเป็นทาส” ไม่อาจทำอะไรหรือไปไหนมาไหนได้โดยชอบใจ ฉะนั้น ผู้ถูกครอบงำแม้จะอยู่ในที่ๆ สงบก็ไม่อาจทำให้สงบได้ ฉะนั้น

5. วิจิกิจา (ความลังเล สงสัย) เปรียบเหมือน “คนมีทรัพย์” ผู้ต้องเดินทางไกลกันดาร มีภัยข้างหน้า เขาต้องคอยระแวดระวังภัย ตลอดเวลา เพราะความที่ต้องรักษาทรัพย์ ฉะนั้น ผู้เกิดวิจิกิจาในจิตก็ย่อมระแวงหวั่นใจเนืองๆ เช่น พระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ เป็นต้น ฉะนั้น

เหตุเกิดวิสภาคารมณีนีรวรณ 5

การที่จะทำให้สมาธิได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ถึงต้นเหตุของนิรวรณทั้ง 5 ข้อนั้นเสีย ก่อนจึงจะกำจัดได้ผลดี เหมือนกับแพทย์ที่จะบำบัดโรคต่างๆ ถ้าสามารถรู้ต้นเหตุของโรค แล้ว ก็จะสามารถป้องกันโรคนั้นได้ง่ายกว่าปล่อยให้โรคนั้นเกิดขึ้นแล้วรักษา เช่น แพทย์หรือคนทั่วไป สามารถจะทราบวามาลาเรียเกิดจากยุงเป็นพาหะเป็นตัวนำ จึงถือว่ายุงเป็นต้นเหตุให้เกิด มาลาเรีย หรือคนที่ เป็นโรคตับแข็งก็รู้ถึงสาเหตุว่าชอบดื่มสุราจัด จึงเป็นเหตุให้เกิดโรคตับ แข็งได้ หรือบุคคลที่เป็นโรคเบาหวานก็รู้ถึงสาเหตุว่ามีน้ำตาลเก็บไว้ในร่างกายมาก เป็นต้น ข้อนี้นั้น การที่เราจะกำจัดนิรวรณให้ได้ผลดีก็ต้องรู้ถึงสาเหตุเกิดนิรวรณเสียก่อนเหมือนกัน พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงเหตุเกิดนิรวรณไว้ว่ามี 5 ประการ คือ

1. สุนนิมิต คือความรักสวรั้งงาม เป็นเหตุเกิดกามฉันท
2. ปฏิฆนิมิต คือการกระทบกระทั่งจิต เป็นเหตุเกิดพยาบาท
3. อรติ ความไม่พอใจ, ตัณหา ความเกียจคร้าน, วิชัมภิกา ความอ่อนเพลีย, ภัย ตัสมมตะ การเมาอาหาร, เจตโสสินตตัง การที่จิตหดหู่ ทั้ง 5 ประการนี้ เป็นเหตุเกิดถีน มิทระ

4. เจตโส อวูปสมะ การที่ใจไม่สงบ เป็นเหตุเกิดอุทัจจกุกุกจะ
5. อโยนิโสมนสิการ การไม่ทำใจโดยแยบคาย เป็นเหตุเกิดวิจิกิจฉา

เหตุเกิดของนิรวรณแต่ละข้อ ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นชัดว่า การที่คนเรามีความ ระทมทุกข์มีความวุ่นวายใจในวันหนึ่งๆ นั้นเป็นเพราะนิรวรณชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้นในใจ แต่ นิรวรณทั้ง 5 ประการนี้ ไม่ใช่จะเกิดพร้อมกันในขณะที่เดียวกัน แต่จะเกิดครั้งละอย่างเท่านั้น เช่น ถ้าพยาบาทเกิดแล้วในขณะนั้น นิรวรณอย่างอื่นๆ อีก 4 ก็ไม่เกิด หรืออุทัจจกุกุกจะเกิด อยู่ในขณะนั้นนิรวรณอย่างอื่นๆ อีก 4 ก็เกิดไม่ได้ อันแสดงให้เห็นว่านิรวรณแต่ละอย่างนั้นเกิด ไม่พร้อมกันเพราะจิตรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้นในขณะที่หนึ่งๆ แม้นิรวรณจะเกิดไม่ พร้อมกัน ก็ทำจิตให้เศร้าหมองเช่นเดียวกัน

วิธีกำจัดวิสภาคารมณีนีรวรณ 5 ด้วยองค์ธรรม

นิรวรณเป็นเครื่องกั้นจิตไว้ไม่ให้ เป็นสมาธิ เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ ทำให้สมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ ทำให้การเจริญกัมมัฏฐานไม่ก้าวหน้า นักปฏิบัติธรรมจึงควรป้องกัน นิรวรณ 5 ไม่ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เจริญยิ่งขึ้น การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ ในอสุกนิมิตนั้น ไม่เป็นอาหารให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบุลย์ ยิ่งขึ้นการกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการใน เจตวิมุตินั้น ไม่เป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่

เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญพยุพลียิ่งขึ้นการกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในความริเริ่ม ความพยายาม ความบากบั่นนั้น ไม่เป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญพยุพลียิ่งขึ้นการกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในความสงบนั้น ไม่เป็นอาหารให้อุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญพยุพลียิ่งขึ้นการกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล ที่มีโทษและไม่มีโทษ ที่เลวและประณีต ที่เป็นส่วนข้างดำและข้างขาวนั้น ไม่เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญพยุพลียิ่งขึ้นการละนิวรณ์ 5 ซึ่งเป็นกิเลสที่ทำให้เศร้าหมองที่เกิดขึ้นกลุ่มรุมใจของนักปฏิบัติธรรม ให้ไม่มีความสงบดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีธรรมสำหรับละนิวรณ์ 5 อีกหลายประการดังต่อไปนี้

ธรรมสำหรับละกามฉันท มี 6 ประการ ดังนี้

1. การถืออสุกนิมิตเป็นอารมณ์
2. การประกอบเนืองๆ ซึ่งอสุกภาวนา
3. การรักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
4. ความรู้จักประมาณในโภชนะ
5. ความมีกัลยาณมิตร
6. พุดแต่เรื่องที่เป็นสัปายะ (เป็นที่สบาย)

ธรรมสำหรับละพยาบาท มี 6 ประการ ดังนี้

1. การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์
2. การประกอบเนืองๆ ซึ่งเมตตาภาวนา
3. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน
4. การทำให้มากซึ่งการพิจารณา
5. ความมีกัลยาณมิตร
6. การพุดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ธรรมสำหรับละถีนมิทธะ มี 6 ประการ ดังนี้

1. การกำหนดนิมิตในโภชนะส่วนเกิน
2. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ
3. การใส่ใจถึงอาโลกสัญญา (คือความสำคัญว่าสว่างๆ)
4. การอยู่กลางแจ้ง
5. ความมีกัลยาณมิตร

6. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ธรรมสำหรับละอุทธัจจกุกกัจจะ มี 6 ประการ ดังนี้

1. ความสดับมาก
2. ความสอบถาม
3. ความชำนาญในวินัย
4. ความคบผู้เจริญ
5. ความมีกัลยาณมิตร
6. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ธรรมสำหรับละวิจิกิจฉา มี 6 ประการ ดังนี้

1. ความสดับมาก
2. ความสอบถาม
3. ความชำนาญในวินัย
4. ความมากด้วยความน้อมใจเชื่อ
5. ความมีกัลยาณมิตร
6. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังนั้นผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงต้องศึกษาเรียนรู้เรื่องนิรณห์ให้เข้าใจ เพื่อแก้ไขและทำลายนิรณห์ ที่เกิดขึ้นนั้นเสียและคอยป้องกันนิรณห์ไม่ให้เกิดขึ้นอีกมุ่งทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของกัมมัฏฐานแล้วการปฏิบัติจึงจะก้าวหน้าไปได้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการพิจารณานิรณห์ธรรมนั้นมีหลักในการกำหนดคือว่าเมื่อนิรณห์ทั้ง 5 เกิดขึ้น ผู้เจริญต้องมีสติตั้งมั่นกำหนด รู้ในนิรณห์นั้นๆ ให้รู้ชัดการเกิดดับของนิรณห์เป็นเพียงนามธรรมโดยสภาพธรรมก็จัดเป็นนามธรรม เมื่อเกิดขึ้นกับจิตของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้เจริญใช้หลักโยนิโสมนสิการมีสติในการกำหนดรู้นิรณห์ทั้ง 5 เมื่อนิรณห์ตัวหนึ่งตัวใดมีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิรณห์ ตัวนั้นมีอยู่ภายในจิตเมื่อนิรณห์ ไม่มีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่านิรณห์ไม่มีอยู่ภายในจิตความที่นิรณห์เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วยความที่นิรณห์เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วยความที่นิรณห์อันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วยเป็นการ เข้าไปสู่สภาวะธรรมของรูปนาม โดยเท่าทันปัจจุบันอารมณ์ทุกขณะ ผู้เจริญจะเห็นการเกิดดับโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตตออย่างแท้จริงด้วยวิปัสสนาญาณและสามารถกำจัดวิสภาคามณห์ในการปฏิบัติลงได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิสภาคารมณีนีวินรณ 5 ที่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติวิปัสสนาผู้วิจัยได้นำมาแสดงแต่เพียงบางส่วนเท่านั้นอาจจะมีวิสภาคารมณีนีวินรณ 5 อื่นเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนาที่พระพุทเจ้าแสดงไว้มีเนื้อหาสาระกว้างขวางและองค์ธรรมข้ออื่นๆ อาจจะมีควมหมายใกล้เคียงกับนิรณ 5 ซึ่งผู้วิจัยยังไม่ได้กล่าวไว้ในที่นี้ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าทำวิจัยต่อไป

1. วิธีการกำจัตวิสภาคารมณีนีวินรณ 5 ในคัมภีร์พุทศาสนาเถรวาท
2. วิธีการกำจัตวิสภาคารมณีนีวินรณ 5 ในคัมภีร์พุทศาสนาเถรวาท

บรรณานุกรม

- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2550). **ธรรมภาคปฏิบัติ 1**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะ. (2548). **พระพุทธเจ้าสอนอะไร (แปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย)**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฐิตวณฺโณ ภิกขุ (พิจิตร). (2534). **วิปัสสนากาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ธนิต อยุโพธิ์. (2526). **วิปัสสนาธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ศิวพร.
- แนบ มหานิรันดร์. (2537). **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ประยงค์ สวรรณบุบผา. (2544). **จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระเทพมุนี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9). (2527). **วรรณกรรมไทยเรื่องกรรมที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (2543). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระคันธสราภิวังศ์ (แปลและเรียบเรียง). (2549). **มหาสติปัฏฐานทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระคันธสราภิวังศ์. (2541). **การเจริญสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ลำปาง : จิตวัฒนาการ.
- พระภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมจาริยะ. (2539). **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชพรหมจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). (2547). **ทางสายเอก**. พิมพ์ครั้งที่ 6. เชียงใหม่: ช้างเผือก.
- พระธรรมราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.9). (2552). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค1เล่ม1**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระคณะ 5.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2544). **พระไตรปิฎกอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.