



ศึกษาการเจริญวิปัสสนากาวนาเพื่อกำจัดกามราคะ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

A Study of Vipassana Meditation for Getting Rid of Sensuality in Buddhist Doctrine

พระมหาประสิทธิ์ชัย ปณฺธิโต (คำติ)

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษากามราคะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร 3) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนากาวนาเพื่อกำจัดกามราคะ โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค เอกสารทางวิชาการ และตำราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า

คำว่า “กามราคะ” แบ่งออกเป็น 2 คำ คือ กาม กับ ราคะ คำว่า กาม แปลว่า ความอยาก ความต้องการ ความปรารถนาความใคร่ ส่วนความหมายของราคะ หมายถึง ความกำหนด ความยินดีในความติดใจในอารมณ์ รวมความว่า สภาพที่มีความพอใจในกิเลสกาม และวัตถุกามชื่อว่ากามราคะ สาเหตุการเกิดกามราคะเพราะอาศัยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ วัตถุกามและสุภณิมิต ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ กิเลสกามและอโยนิสมนสิการ กามราคะเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจ จิตจะซัดส่ายไปมา และทำจิตให้เหวี่ยงเหวี่ยง คือ ถูกราคะบีบ คั้นแล้วก็จะแสดงออกมาทางด้านกายภาพ เพื่อให้ตอบสนองความต้องการในรูป เสียง กลิ่น รส

และโณภูมัพพะ เนื่องจากมีความยินดี ความเพ่งเล็ง มีจิตปฏิพัทธ์ในรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ ไฟแห่งราคะนี้จะเผาผลาญสัตว์ผู้ตกอยู่ในอำนาจตลอดทั้งภพนี้ และภพหน้าจนกว่าจะได้บรรลุปริณิญากิจ และปหานกิจ

การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมีเป้าหมายสำคัญ คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพื่อเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น 4 ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนากาวนาเพื่อกำจัดกามราคะ คือ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้ราคะ สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ โดยการกำหนดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ผ่านการรับรู้ทางทวาร 6 โดยไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น การมีสติตามรู้จิตดังกล่าวมานี้ ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติ เห็นการเกิดดับของจิตได้ ผู้เห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมจะเกิดสตรียะลึกรู้ มีเพียงจิตที่รับรู้อารมณ์ไม่มี บุคคล เรา เขา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในโลก คือ อุปาทานขันธ์

Abstract

This thesis is of 3 objectives ,namely: 1.To study the kāmarāga appearing in Theravāda Buddhist Scriptures, 2. To study the development of the Insight Meditation According the principles of MahāSatipatthā Sutla. 3. To study the development of Insight Meditation to get rid kāmarāga This research is the study of The Three Baskets, The commentaries, the Sub commentaries, the Pakaraṇa-Visesa Scripture, Visuddhimagga and the academic documents and other related texts.The mentioned documents are brought to be composed and explained in the type of description.

From the study, it is found that the word kāmarāga is divided in to 2 words: Kāma and Rāga. The 2 words Kāma means: the wish, the need, the desire. The term “rāga” means the pleasure in the sexual intercourse which means the temperamental illusion. That means that state of be pleased with Kilesakāma, Vatthukāma, both are which are called kāmarāgas. The causer of the arising of kāmarāga are the outside factors are: Vatthis- Kāma and Subha-Nimittas. The Inside Factors: Kilesa- Kāmas and Ayonisomanasikāras. When Kāmarāga arise in the mind, the mind will move here and there and will be dry. When Rāga disturbs every body, the manner of Rāga will appear in every human beings body.

Rāga causes wisher for the form, the sound, the smell, the taste and the touch to arise. When one is of the pleasure with the form, the sound, the smell, the taste, and the touch, one will be in trouble. Both in this world and in the next one. Up to attaining Pariññā-kicca and Pahā-kicca up to attaining The Path, the Fruit and Nibbāna.

The development of Satipatthāna is of 4 important targets: 1. To be of the mindfulness for Considering the body, the feeling, the mind and the Dhammas. To be Able to get rid of Avijjā, and Domanassa in the world. Mahāsatipa-Hīnas are of 4 types; namely: Kāyānupassanā, Vedanānupassanā, Cittānussanā and Dhammāpassanā.

To cleve the Insight Meditation is to know Rāga as said by the Buddha in Satipatthāna Sutla as: When the mind if of Rāga. By fixing the mind to know the form, The smell, the taste, the touch and the mental temperament. Most of the temperaments are attracted in the six door.

To be of the mindfulness to know the mind according to the fact, causes the Practiser to know the arising the extinguishing of the temperaments. Those who know This truth will be of the mindfulness to know the arising temperament. The mind which realizes the temperaments of being nonself is free from the attachment to the world and to the Upādānakhandhas.



1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณ อารมณ์ทั้ง 6 ที่มากระทบกับทวารทั้ง 6 เพราะการหมกมุ่นติดอยู่ในกามราคะจัดเป็นสังโยชน์ประการหนึ่งในสังโยชน์ 10 ประการ และการติดอยู่ในกามราคะย่อมทำให้สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในภพอันเป็นวัฏฏทุกข์ ซึ่งสร้างความทุกข์ความมัวหมองให้จิตใจ เราจนไม่สามารถรับรู้ความเป็นจริงของชีวิตได้ เป็นตะกอนนอนเนื่องอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ และมีลักษณะเป็นแรงกระตุ้นแรงขับ หรือแรงจูงใจ ที่คอยผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งกายวาจา และทางใจ กามราคะนี้ยังมีมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้สุขภาพจิตคนเราทรمانมากขึ้นเท่านั้น การสำรวมระวัง กาย วาจา ให้กลับเป็นปกติเรียบร้อยด้วยการรักษาศีล เพราะศีลมีหน้าที่สำหรับกำจัดกิเลสอย่างหยาบอันล่องทางกายวาจาเรียกว่า วิติกมกิลสการ รักษาใจให้มั่น คือ การเจริญสมาธิ ซึ่งมีหน้าที่สำหรับกำจัดจำกัดกิเลสอย่างกลางอันให้กลุ่มมุ่มใจ เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส ส่วนกิเลสอย่างละเอียดไม่มีวิธีเยียวยารักษาแบบใดที่จะขจัดกิเลสในจิตวิญญาณ (อนุสัยกิเลส) ได้อย่างเด็ดขาดนอกจากการฝึกจิต ดังพุทธภาษิตรับรองว่า “จิตตํ ทนตํ สุขาวทํ จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้” และต้องเป็นวิธีการฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ดังพระพุทธดำรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมตฺกมฺยา ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถณฺคฺมฺยา ฌายสฺส อธิคฺมฺยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาฯ ยทฺธิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา

“ภิกษุทั้งหลายสติปัฏฐาน 4 เป็นทางหนึ่งที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์ และโทมนัสได้ บรรลุอุปริยมรรค และเห็น

แจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4”

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ยินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่าง เรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งนับเข้าในองค์ธรรม ที่มีชื่อว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรคมี 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4, สัมมัปปธาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมองค์ 8

การเจริญวิปัสสนา คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริง แต่ที่เราไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริง (โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้โดยง่ายนั้น ก็เพราะว่ามีธรรม 3 ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ สันตติปิฏบัง อนิจจัง อิริยาบถปิฏบังทุกขํ ฆนสญญาปิฏบังอนัตตา วิธีทำลายเครื่องปิฏบังไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการนี้ได้มีอยู่หนึ่งเท่านั้น คือ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย สติปัฏฐาน 4 เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปัสสนา และทำให้เกิดวิปัสสนา ปัญญาเห็นความจริงของรูปนามที่เป็นไตรลักษณ์ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนา และสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ วิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนาหมายถึง ตามเหตุ ตามการณํ ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปัสสนาธรรม 3 ประการ วิปัสสนาธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป-นาม การที่จะละวิปัสสนาธรรมนี้

ได้ก็โดยการกำหนดนามรูปตามนัยของสติปัฏฐาน 4 เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่าสติปัฏฐาน 4 มุ่งแสดงการละ หรือ ทำลายวิปลาสธรรมทั้ง 4 เป็นหลักคือ 1) สุกวิปลาส กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่า รูป-นาม เป็นของสวยงามได้ 2) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นาม เป็นสุขเสียได้ 3) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นาม เป็นของเที่ยงเสียได้ 4) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้

ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐานจึงมีความสอดคล้องเป็นอย่างเดียวกันคือต้องอาศัยซึ่งกันและกัน โดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะค้นคว้ารวบรวมหลักการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เพื่อการกำจัดการเลสต้นเหตุโดยเฉพาะกามราคะซึ่งมีความละเอียดซับซ้อน และสร้างปัญหาหรือความทุกข์ให้กับมนุษย์แตกต่างกันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานแม้จะบรรเทาหรือละละได้จำนวนมากแล้วแต่ก็ย่อมมาติดกับดักของกามราคะที่ยากจะบรรเทา และกำจัดได้ กิเลสประเภทกามราคะจึงเป็นกิเลสที่ลึกซึ้งควรสนใจศึกษาทำความเข้าใจให้แจ้งชัด ซึ่งเป็นอนุสัยกิเลสและเป็นกิเลสเครื่องผูก (สังโยชน์) ให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอันเป็นทุกข์ไม่รู้จักจบจักสิ้นก็เพราะอวิชชาความไม่รู้ในอริยสัจ 4 ทั้งนี้ผู้วิจัยหวังว่าจะได้เป็นประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของโยคีผู้ปฏิบัติที่มีความสนใจสืบต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากามราคะที่ปรากฏในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาเถรวาท

2. เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4

3. เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการกำจัดกามราคะ

3. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้แก่คัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถา ฎีกาปกรณ์ วิเสส หนังสือตำรา ผลงานทางวิชาการและรายงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

- 1) ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ ที่ได้กล่าวถึงกามราคะและการปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อกำจัดกามราคะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎกอรรถกถาฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกาปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค เป็นต้น และจากหนังสือต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร วิปัสสนานัย วิปัสสนาทีปนีฎีกา วิปัสสนาขุณี พุทธธรรม และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

- 2) ศึกษาหลักการสอนสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการกำจัดกามราคะที่ปรากฏในคัมภีร์พระสูตรต่างๆ เช่น ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา เล่มที่ 1 ภาคที่ 2 ตอนที่ 3 หน้า 163 ที่ได้แสดงถึงการสอนพระนางรูปนันทาเถรีให้พิจารณาอุฏฐาภาพร่างกายที่ไม่สะอาดอาดูรเปื้อนเน่ามีปกติไหลอยู่เป็นนิจ เป็นต้น



ขอบเขตด้านการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาที่เป็นข้อความ (Texts) อันเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อบรรเทา และกำจัดโรค ซึ่งท่านได้อธิบายไว้ในพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังเช่นที่ปรากฏในนิวาปสูตร พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 12 ซึ่งท่านได้อธิบายถึงกามคุณ 5 วิธีละกามคุณ 5 และสมบัติ 8 เป็นต้น และคัมภีร์อรรถกถา มัชฌิมนิกาย ปัญจสุทนี มูลปณณาสก์ อรรถกถา ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์ฎีกาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคแปล และเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ตลอดจนหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องเช่น หนังสือปฏิบัติสมุปปาตเหตุผลแห่งวิภูษสงสาร อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร และเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการกำจัดกามราคะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอน ต่อไปนี้

1) รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ การกำจัดกามราคะต่างๆ จากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส ตำราทางวิชาการต่างๆ ทางพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิ มาสรุปเรียบเรียงบรรยาย เชิงพรรณนา และตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

3) นำข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไข

เรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนาแล้วนำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

5. ผลการวิจัย

คำว่า “กามราคะ” แบ่งออกเป็น 2 คำ คือ กาม กับ ราคะ คำว่า กาม แปลว่า ความอยาก ความต้องการ ความปรารถนาความใคร่ ส่วนความหมายของราคะหมายถึง ความกำหนด ความยินดีในกาม ความติดใจในอารมณ์ รวมความว่า สภาพที่มีความพอใจในกิเลสกาม และวัตถุกามชื่อว่ากามราคะ สาเหตุการเกิดกามราคะเพราะอาศัยปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ วัตถุกาม และสุกนิมิต ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ กิเลสกาม และอโยนิโสมนสิการ กามราคะเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจจะขัดส่ายไปมา และทำจิตให้เหี่ยวแห้ง คือ ถูกราคะบีบคั้นแล้วก็จะแสดงออกมาทางด้านกายภาพ เพื่อให้ตอบสนองความต้องการในรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมัพพะ เนื่องจากมีความยินดี ความเพ่งเล็ง มีจิตปฏิพัทธ์ในรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ ไฟแห่งราคะนี้จะเผาผลาญสัตว์ผู้ตกอยู่ในอำนาจตลอดทั้งภพนี้ และภพหน้าจนกว่าจะได้บรรลุปริญญากิจ และปริหานกิจ

การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีเป้าหมายสำคัญ คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพื่อเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อการกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น 4 ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการกำจัดกามราคะ คือ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อการกำหนดรู้ราคะ สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า จิตมีราคะก็รู้ว่ามีราคะ โดย

การกำหนดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ผ่านการรับรู้ทางทวาร 6 โดยไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น การมีสติตามรู้จิตดังกล่าวมานี้ ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติ เห็นการเกิดดับของจิตได้ ผู้เห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมจะเกิดสติระลึกรู้ มีเพียงจิตที่รับรู้อารมณ์ไม่มี บุคคล เรา เขา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในโลก คือ อุปาทานขันธ์

6. สรุปผลการวิจัย

1) จากการศึกษาการภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า “การภาวนา” แบ่งออกเป็น 2 คำ คือ กาม กับ รากะ คำว่า กาม แปลว่า ความอยาก ความต้องการ ความปรารถนาความใคร่ ภาวะที่ทำให้ปรารถนา ตัณหาความอยาก ความกำหนด เพลิดเพลิน ด้วยอำนาจความต้องการ เรียกว่า ตัณหาเป็นภาวะอันสัตว์โลกปรารถนา เมื่อรากะเกิดขึ้นในจิตใจจะซัดสายจิตไปมา และทำจิตให้เหวี่ยงเหวี่ยง คือ ถูกรากะบีบคั้นแล้วก็จะแสดงออกมาทางด้านกายภาพเพื่อให้ตอบสนองความต้องการในรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจิต เพราะเนื่องจากมีความยินดี ความพึงพอใจ มีจิตปฏิบัติในรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ ไฟแห่งรากะนี้จะเผาไหม้สัตว์ผู้ตกอยู่ในอำนาจตลอดทั้งภพนี้ และในภพหน้าจนกว่าจะได้บรรลุปริณิชากิจ และปริหานกิจ การภาวนา คือ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ทั้ง 5 ที่มากระทบทวารทั้ง 5 หรืออีกนัยหนึ่ง การติดอยู่ในกามคุณอารมณ์ทั้ง 5 ชื่อว่า กามรากะ การติดอยู่ในกามรากะเป็นสัญญาณประการหนึ่ง ในสัญญาณ 10 ประการนั้น และการติดอยู่ในกามรากะสัญญาณย่อมทำให้สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในภพอันเป็นวัฏฏะทุกข์

2) จากการศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 พบว่า เป้าหมายสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยก

หัวข้อการบรรยายขึ้นเป็น อุเทศว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและแปริเยะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัสทั้งหลาย เพื่อบรรลุอายุธรรม คือ อริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกให้ได้โดยแยกพิจารณาเป็น 4 ประการ คือ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอวิชชา และโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอวิชชา และโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอวิชชา และโทมนัสในโลกได้

3) จากการศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการกำจัดกามรากะ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเราจะกำหนดรู้เฉพาะทุกขสังขคืออุปาทานขันธ์ 5 อันได้แก่รูปกับนามเท่านั้น ต่อมาจึงรู้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของรูปนามเมื่อไรก็ตามที่เราเข้าใจความจริงของรูปนามคือไตรลักษณ์เช่นนี้แล้ว ตัณหาและอุปาทานก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ กระบวนการอย่างนี้ชื่อว่า ปหานภิสมัย หมายถึง การรู้จักเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ด้วยการละ (ปหานะ) ไม่ใช่ด้วยการทำให้แจ้ง (สัจฉิกิริยา) ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติกำหนดรู้รูปนาม เขาจะเป็นอิสระจากอวิชชาที่นำไปสู่ความเห็นผิด เมื่อเป็นอิสระจากอวิชชาแล้วเขาก็จะพ้นจากทุกข์คือ สังขารและวิญญาณ เป็นต้น เป็นการดับทุกข์ชั่วคราวเรียกว่า ตทังคนิโรธ ด้วยการกำหนดรู้รูปนามตามวิธีของวิปัสสนา



ข้อเสนอแนะ

ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการกำจัดกามราคะครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดรู้อาการของ-ยุบของท้อง โดยทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้นำมาบรรจุเป็นหลักสูตรให้บัณฑิตศึกษา และปฏิบัติตาม ดังนั้น เทคนิค และวิธีการในการปฏิบัติจึงเป็นวิปัสสนา ผู้ศึกษาจึงควรทำความเข้าใจในเทคนิค และวิธีการในการปฏิบัติให้ชัดเจนก่อน จึงจะสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ถูกต้อง และเกิดประโยชน์สูงสุด

1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกทาง ในช่วงสัมมสนญาณอย่างแก่ กำลังเข้าสู่ตรุณอุทัยพยุญาณ (อุทัยพยุญาณอย่างอ่อน) จัดอยู่ในช่วงวิสุทธิลำดับที่ 5 คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการที่ได้รู้ทางไหนใช่ทางหรือมิใช่ทาง ผู้ปฏิบัติจะพบกับอุปกิเลสทั้ง 10 ประการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ซึ่งเป็นวิปัสสนูปกิเลสขณะนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีความยินดีพอใจเกิดขึ้น ได้ชื่อ

ว่าอุกุกุทัตจะเข้าครอบงำเอาไว้ จึงเป็นเหตุให้ตัณหา ทิณฺฐิ และมานะพัฒนาขึ้น ทำให้เกิดความเห็นผิดคิดว่า เป็นธรรมอันวิเศษ ประณีตหรือพระนิพพาน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องอบรมอินทรีย์ของตนให้เกิดความสมดุล และพิจารณาหรือกำหนดรู้โดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ในความเป็นพระไตรลักษณ์ของสังขารธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น โดยพยายามวางจิตให้เป็นกลาง ๆ จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาญาณให้ดำเนินก้าวหน้าต่อไปได้

2) ข้อเสนอแนะสำหรับศึกษาวิจัยต่อไป

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสารเกี่ยวกับ ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการกำจัดกามราคะ ยังไม่ได้วิเคราะห์เจาะลึกลงในรายละเอียดเกี่ยวกับกามราคะในวิปัสสนูปกิเลส จึงขอเสนอแนะการทําวิจัยเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา และปฏิบัติต่อไป ดังนี้

1) ศึกษาการกามราคะในนิกัณฺติในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

2) ศึกษาการกามราคะในปิตีในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

ข้อมูลปฐมภูมิ

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาศรี จำกัด, 2554.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาศรี จำกัด, 2554.

พระอุปัชฌาย์. วิมุตติมรรค. พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, 2538.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม 1. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวังค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, 2548.

_____ . วิปัสสนานัย เล่ม 2. พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, 2555.