

การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อกำจัดอาสวะทั้งปวงในสัพพาสวสูตร **The Practice of Vipassanā Meditation for the Elimination of All Āsavas in the Sabbāsava Sutta**

¹พระภุริวัจน์ ปรีชาโน (อดิเรก), ²สุเทพ พรหมเลิศ
และ³เบญจวรรณ กี่สุขพันธ์

¹Phra Phuriwat Parijāno (Adirek), ²Suthep Phromlert
and ³Benjawan Keesookpun

^{1,2}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

^{1,2}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

³Faculty of Education, Suan Dusit University.

¹Corresponding Author's Email: phuriwat.adir@gmail.com

Received: November 14, 2025; **Revised:** February 18, 2026; **Accepted:** February 19, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อกำจัดอาสวะทั้งปวงในสัพพาสวสูตร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎกนั้นมี 4 อย่าง คือ 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนากาวนา 2) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนาหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถากาวนา 3) ยุคันทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคันทากาวนา 4) อัมมุตัจจจิตตคหิตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุจ्ฉัจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน) ซึ่งเป็นหลักการในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อกำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไป และสัพพาสวสูตรนั้นเป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ มูลปริยายวรรค เป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัส และพระองค์ทรงแสดงเหตุแห่งการปิดกั้นอาสวะ คือ 1) กามาสวะ อาสวะคือกาม 2) ภวาสวะ อาสวะคือภพ 3) ทิฏฐาสวะ อาสวะคือทิฏฐิ 4) อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา ซึ่งการละอาสวะในสัพพาสวสูตรนั้น มีทั้งหมด 7 ประการ คือ 1) การละอาสวะที่ต้องละด้วยการเห็น 2) การละอาสวะที่ต้องละด้วยการสำรวมระวัง 3) การละอาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย 4) การละอาสวะที่ต้องละด้วยการรดกลั่น 5) การละอาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น 6) การละอาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา 7) การละอาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้ปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ก็สามารถที่จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ และบรรลุมรรค ผล นิพพาน

คำสำคัญ: วิปัสสนา; อาสวะ; สัพพาสวสูตร

Abstract

This academic article aims to study the practice of vipassanā (insight meditation) for the eradication of all āsavas (mental defilements) as taught in the Sabbāsava Sutta. It was found that, according to the Pāli Canon, there are four principal modes of vipassanā practice: 1) Samathapubbaṅgama-vipassanā – insight preceded by tranquility; the full term being samathapubbaṅgama-vipassanā-bhāvanā, 2) Vipassanāpubbaṅgama-samatha – tranquility preceded by insight; the full term being vipassanāpubbaṅgama-samatha-bhāvanā, 3) Yuganaddha-samatha-vipassanā – tranquility and insight developed in conjunction; the full term being samatha-vipassanā-yuganaddha-bhāvanā, and 4) Dhammuddhacca-viggahita-mānasa – the practice when the mind is distracted or overexcited by Dhamma, known as dhammuddhacca, the agitation or elation arising from misunderstanding the meditative experience as final enlightenment. These four approaches constitute the fundamental framework for vipassanā practice aimed at eliminating all āsava-defilements completely. The Sabbāsava Sutta, found in the Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa, Mūlapariyāya-vagga, Volume 12 of the Pāli Canon, records a discourse in which the Blessed One summoned the bhikkhus and expounded the causes of the arising and cessation of the āsavas. He identified four types of āsava: 1) Kāmāsava – the influx of sensuality, 2) Bhavāsava – the influx of becoming or existence, 3) Ditthāsava – the influx of wrong views, and 4) Avijjāsava – the influx of ignorance. Furthermore, the Sabbāsava Sutta outlines seven methods for the elimination of āsavas: 1) Āsavā pahātabbā dassanena – those to be abandoned by right understanding, 2) Āsavā pahātabbā saṁvarena – those to be abandoned by restraint, 3) Āsavā pahātabbā paṭisevanāya – those to be abandoned by wise use, 4) Āsavā pahātabbā adhvīsanāya – those to be abandoned by endurance, 5) Āsavā pahātabbā parivajjanena – those to be abandoned by avoidance, 6) Āsavā pahātabbā vinodanena – those to be abandoned by dispelling, and 7) Āsavā pahātabbā bhāvanāya – those to be abandoned by cultivation or meditation. Through the systematic practice of vipassanā in accordance with these seven principles, as taught by the Buddha, the practitioner can transcend all forms of suffering (dukkha) and ultimately attain the supramundane realization of the Path (magga), Fruition (phala), and Nibbāna.

Keywords: Vipassanā; Āsava; Sabbāsava Sutta

บทนำ

พระผู้มีพระภาคได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ก็ได้ทรงพบกับความจริงที่ประเสริฐ 4 ประการ คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม.(ไทย); 10/44/79) และจิตก็หลุดพ้นจากกามสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เป็นการสิ้นไปแห่งกามราคะพยาบาทได้สิ้นสุดลงเด็ดขาด ไม่เกิดขึ้นอีก (พระมหาบุญหนา อโศโก, 2542) จากนั้นพระองค์ก็ทรงนำหลักธรรมที่ได้ตรัสรู้มาแสดงแก่กลุ่มปัญจวัคคีย์

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) เป็นความเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูป/นามที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตถบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น (พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), 2566) เห็นสภาวะและปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยง มีใช้เห็นโดยความเที่ยง, เห็นโดยความเป็นทุกข์ มีใช้เห็นโดยความเป็นสุข, เห็นโดยความเป็นอนัตตา

(ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยมีอัตตา, เห็นโดยความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงาม (ธนิต อนุโพธิ์, 2530) อาสวะมี 4 ประการ คือ กามาสวะ ภวาสวะ ภิภวาสวะ และอวิชชาสวะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.วิ.(ไทย); 35/937/586-587) หมายถึง กิเลสที่หมักหมมหรือตองอยู่ในสันดาน ไหลซึมซ่านไปย้อมจิตเมื่อประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนานั้นเป็นรากฐานของความก้าวหน้าทางธรรม และเป็นปัจจัยให้เกิดการบรรลุธรรมขั้นสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม (พระคันธสาราภังค์, 2555)

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อกำจัดอาสวะทั้งปวงในสัพพาสวสูตร จึงมีคุณค่าทั้งในหลักธรรมและในปฏิบัติการปฏิบัติวิปัสสนา กล่าวคือ เป็นทั้งหลักการเชิงทฤษฎีที่อธิบายกลไกของการกำจัดอาสวะกิเลสทั้งปวง และเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจากกิเลสและความพันทุกข์ทั้งปวง และสามารถน้อมนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในการรู้เท่าทันกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจในแต่ละวัน และดำรงชีวิตได้อย่างมีสติและสงบร่มเย็นในชีวิต และเป็นการพัฒนาปัญญา ซึ่งปัญญากว้างนอกจากทำลายกิเลสแล้ว ยังทำให้บุคคลผู้ทำลายกิเลสได้มีโอกาสได้เสวยรสแห่งอริยมรรค มีโสดาปัตติผลเป็นต้น มีอรหัตตผลเป็นปริโยสาน ซึ่งเป็นการหลักการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ บรรลุมรรค ผล นิพพาน

ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนา อธิบายได้ดังนี้ ได้แก่ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญาบริสุทธิ์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.สง.(ไทย); 34/55/36-37)

พระพุทธโฆสเถระ ได้อธิบายว่า นรชน ได้แก่สัตว์ มีปัญญา คือมีปัญญาในติเหตุกปฏิสนธิอันเกิดแต่กรรม ยังสมาธิจิตและปัญญาให้เจริญอยู่ คือยังสมาธิและวิปัสสนาปัญญาให้เกิดอยู่ สมาธิทรงแสดงด้วยจิตส่วนวิปัสสนาทรงแสดงโดยปัญญา มีความเพียร คือมีความพยายาม จริยอยู่วิริยะเรียกว่า อาตปเป เพราะอรรถว่าเผากิเลสทั้งหลายให้เราร้อน ความเพียรนั้น มีอยู่แก่นรชนนั้น เหตุนั้น นรชนนั้นจึงชื่อว่า อาตปปี แปลว่ามีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร ผู้ประกอบด้วยปัญญาเครื่องบริหารนั้น ปัญญามาถึง 3 วาระ ใน 3 วาระนั้น วาระแรกได้แก่ สชาติปัญญา วาระที่ 2 ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา วาระที่ 3 ได้แก่ ปาริหาริกปัญญา อันกำหนดนำไปซึ่งกิจการทั้งปวง เป็นภิกขุผู้ใดเห็นภัยในสงสาร ผู้นั้นชื่อว่าเป็นภิกขุ เธอจะพึงถางรกชัฏ (ตัณหา) อันนี้เสียได้ นรชนนั้นเป็นภิกขุประกอบด้วยธรรม 6 ประการ คือ ด้วยศีลนี้ 1 ด้วยสมาธิที่ทรงแสดงด้วยหวัชข้อว่าจิตนี้ 1 ด้วยปัญญา 3 อย่างนี้ 1 ด้วยความเพียรนี้ 1 ยืนอยู่บนแผ่นดินคือศีล ยกขึ้นซึ่งศัสตรา คือวิปัสสนาปัญญา ที่กลับแล้วด้วยหินคือสมาธิ ด้วยมือคือปาริหาริกปัญญา ซึ่งมีกำลังคือความเพียรช่วยประคอง แล้วจะพึงถาง, จะพึงตัด, จะพึงทำลาย ซึ่งรกชัฏ คือตัณหาอันตกไปในสันดานของตนนั้นเสียได้แม้อย่างสิ้นเชิง เหมือนอย่างบุรุษยืนอยู่บนแผ่นดินแล้วเงืองาศัสตราที่ลับดีแล้วขึ้น จะพึงถางกอไผ่ขนาดใหญ่ได้ ฉะนั้น ในขณะที่แห่งมัคคญาณ ชื่อว่าภิกขุนี้ถางรกชัฏนั้น ในขณะที่แห่งผลญาณ ชื่อว่าถางรกชัฏเสร็จแล้ว ย่อมสำเร็จเป็นทักขิณียบุคคลชั้นยอดของโลกพร้อมทั้งเทวโลก ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า นรชนผู้มีปัญญาเป็นภิกขุ มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร ตั้งตนไว้ในศีลแล้วทำสมาธิจิต และปัญญาให้เจริญอยู่ เธอจะพึงถางรกชัฏ อันนี้เสียได้ ภิกขุนี้ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ผู้มีปัญญา ด้วยปัญญาใดในพระพุทธานิพนธคานัน กิจที่ภิกขุนี้

จะต้องทำในปัญญานั้น หามิได้ เพราะว่า ปัญญานั้นสำเร็จแก่เธอด้วยอานาภาพแห่งกรรมเก่ามาแล้ว ก็แหละอันโยคีบุคคลนั้นพึงตั้งตนไว้ในศีลแล้วพึงเจริญสมณะและวิปัสสนาซึ่งตรัสไว้ด้วยสามารถแห่งจิตและปัญญา โดยกระทำติดต่อกันไปด้วยสามารถแห่งความเพียรที่ตรัสไว้แล้วในบทว่า ผู้มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร และโดยกระทำความรู้แจ้งชัดด้วยสามารถแห่งปัญญานั้นเถิด (พระพุทธโฆสเถระ, 2551)

สรุปได้ว่า วิปัสสนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งสภาวะของกายและใจ หรือรูปกับนามตามความเป็นจริง โดยอาศัยการพิจารณาอย่างมีสติและความรู้ตัวต่อเนื่อง มิใช่เพียงการคิดนึกหรือการตีความในเชิงทฤษฎี หากเป็นการรู้ตรงต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ วิปัสสนามีเป้าหมายเพื่อให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตนได้

การปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

พระพุทธศาสนามีการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่พระนิพพานมี 2 ทาง คือ (1) การปฏิบัติที่มีสมณะเป็นบาทเบื้องต้น (2) การปฏิบัติที่มีวิปัสสนาล้วน ๆ ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นในทางพระพุทธศาสนา มี 2 ประเภทด้วยกัน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสมณายิกะและการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนววิปัสสนายิกะ ซึ่งในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนา มี 4 อย่าง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ป.(ไทย); 31/2/414) คือ

1. สมณปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณะนำหน้า เรียกเต็มว่า สมณปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมณะเกิดก่อน มีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้น ในสมณินั้น โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเกิดภายหลัง สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง

2. วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ สมณะมีวิปัสสนาหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมณภาวนา มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา อันเป็นวิปัสสนาเกิดก่อนสภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมณะ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง

3. ยุคัณทสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคัณทภาวนา การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน ด้วยอาการ 16 อย่าง เมื่อละอุทธัจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน โดยมีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นสภาพที่มีนิโรธเป็นอารมณ์ สมณะและวิปัสสนาจึงมีสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์

4. อัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมอุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ ในภายหลัง ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในวิธีที่ 4 นี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขั้น 5 อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะมีโอกาส คือ แสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจ หรือศรัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ปฐฐาน (สติชัดหรือสติ กำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ) อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอกาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม คือ เข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้วก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็น

อนัตตา ก็จะทำให้เน้นซ้ำในการปฏิบัติได้ (พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), 2562) ซึ่งวิธีทั้ง 4 นี้สรุปจากมรรค 4 แบบ ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ 4 อย่าง ดังที่พระอานนท์ได้แสดงไว้ ดังนี้

อาวุธทั้งหลาย ภิกษุหรือภิกษุณีรูปหนึ่งรูปใดก็ตาม จะพยากรณ์หรือหัตถผลในสำนักของข้าพเจ้า ก็ย่อม (พยากรณ์) ด้วยมรรค 4 ทั้งหมด หรือด้วยมรรคใดมรรคหนึ่ง บรรตามมรรค 4 เหล่านี้ กล่าวคือ:

1. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า, เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น, เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น, เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นไป

2. อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า, เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น, เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น, เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

3. อีกประการหนึ่ง ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน, เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น, เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น, เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

4. อีกประการหนึ่ง ภิกษุใจถูกชักให้เขาไปด้วยธรรมอัจฉ, (แต่ครั้ง) ถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่ว สงบสนิทลงได้ในภายใน เค้นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ, เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น, เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนาในพระไตรปิฎกนั้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมณะและวิปัสสนาในหลายรูปแบบ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของการพัฒนาจิตและปัญญาที่แตกต่างกันตามอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ โดยทั้ง 4 ประการนี้มิได้ขัดแย้งกัน หากแต่เป็นมิติของกระบวนการเดียวกันที่มุ่งสู่ความรู้อย่างแท้จริง ประการแรก สมถปุพพังคัมวิปัสสนา เป็นแนวทางที่ใช้ความสงบตั้งมั่นของจิตเป็นฐานก่อน แล้วจึงนำจิตที่มีกำลังนั้นไปพิจารณาสภาวธรรม ความสงบจากสมณะทำหน้าที่ลดความฟุ้งซ่านและความหยาบของจิต ส่งผลให้การเห็นไตรลักษณ์มีความชัดและลึกซึ้ง แนวทางนี้เน้นความเป็นลำดับจากความสงบไปสู่ปัญญา ประการที่สอง วิปัสสนापुพพังคัมสมณะ เป็นแนวทางที่เริ่มจากการพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริงก่อน เมื่อปัญญาเห็นความไม่เที่ยงและความไม่ควรยึดมั่นเกิดขึ้น จิตย่อมคลายความยึดถือโดยธรรมชาติ ความสงบจึงเกิดตามมาโดยไม่ต้องแสวงหาโดยตรง สมณะในแนวทางนี้เป็นผลของปัญญา ประการที่สาม ยุคนทธรรมวิปัสสนา เป็นการเจริญสมณะและวิปัสสนาไปพร้อมกันอย่างกลมกลืน ความตั้งมั่นของจิตและความรู้เท่าทันสภาวธรรมเกื้อหนุนกันตลอดกระบวนการ จิตไม่หยุดอยู่ที่ความสงบ และปัญญาก็ไม่ขาดฐานรองรับ แนวทางนี้สะท้อนการภาวนาในลักษณะพลวัต ที่ความสงบและความรู้แจ้งเติบโตควบคู่กัน ประการสุดท้าย อัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส หมายถึงภาวะจิตที่ถูกตั้งรู้ไว้ด้วยธรรม คือมีความตื่นรู้ ไม่เลือนลอย และไม่ถูกครอบงำด้วยความฟุ้งซ่าน แม้ขณะพิจารณาธรรมอย่างลึกซึ้ง จิตก็ยังตั้งอยู่ในกรอบแห่งสติและปัญญา ภาวะนี้แสดงถึงความสมดุลภายใน ที่จิตมีพลังเพียงพอจะรับรู้ความจริงโดยไม่เอนเอียงไปสู่ความตึงหรือหย่อนเกินไป เมื่อพิจารณาร่วมกันแนวปฏิบัติทั้ง 4 ชี้ให้เห็นว่า สมณะและวิปัสสนาไม่ใช่เส้นทางแยกจากกัน แต่เป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์และปรับปรุงแบบได้ตามธรรมชาติของผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเริ่มจากความสงบ จากปัญญา หรือพัฒนาไปพร้อมกัน เป้าหมายสูงสุดคือการทำให้จิตรู้เท่าทันสภาวธรรมอย่างมั่นคง จนสามารถคลายความยึดมั่นและเข้าถึงซึ่งความพ้นทุกข์ได้

การกำจัดอาสวะทั้งปวงในสัพพาสวสูตร

ความหมายของคำว่า อาสว แยกได้เป็น 2 ศัพท์ คือ อา + สว = อาสว, มาจาก อา บทหน้า แปลว่า ทัว, วัฏทุกข์อันยาวนานไม่มีกำหนด, สว มาจาก สุ ธาตุ ในความหมายว่า ไหลไป (ลง ณ ปัจจัย, พุทธิ อู เป็น โอ, แปลง โอ เป็น อว สำเร็จรูปเป็น สว) ซึ่งมีรูปวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

อาสว แปลว่า อาสวกิเลส, มีวิเคราะห์ว่า อาสวณัตติ อาสวา แปลว่า กิเลสที่ไหลออกมาทางตาเป็นต้น, หรือวิเคราะห์ว่า อายนํ สสารทุกขํ สวณติ ปสวณัตติ อาสวา แปลว่า กิเลสที่ไหลไปยังสังสารทุกข์ตลอดไป, มาจาก อา บทหน้า สุ ธาตุในความหมายว่า ไหลไป, ลง ณ ปัจจัย, พุทธิ อู เป็น โอ, แปลง โอ เป็น อว

อาสวณัตติ อาสว แปลว่า กิเลสที่ไหลออกมาทางตาเป็นต้น (อา บทหน้า สุ ธาตุในความหมายว่า ไหลลง ณ ปัจจัย, พุทธิ อู เป็น โอ, แปลง โอ เป็น อว)

อาสวณติ ปุริสมทาทยเณนาติ อาสโว แปลว่า น้ำเป็นเหตุไหลออกแห่งความมีนเมาของบุรุษ, หรือ อาภวคคา สวณัตติ อาสวา แปลว่า กิเลสที่ไหลไปจนถึงภวคคพรหม

นอกจากนี้แล้ว คำว่า อาสว ยังหมายถึง น้ำหมักดอง เหมรัย หรือ สุรา ด้วย เพราะมีสภาวะที่หมักหมมอยู่นานเหมือนกับน้ำหมักดอง ซึ่งมีรูปวิเคราะห์ศัพท์ว่า อาสว (อา+สุ ปสเว+ณ) เหมรัย, ยาดอง. อาสวณติมานปุริสมทาทยเณนาติ อาสโว สุราที่ทำให้ความมีนเมาของบุรุษใจแข็งเผยออกมา ชื่อว่า อาสวะ (สภ ณ, วุทธิ อู เป็น โอ, อาเทศ โอ เป็น อว). หรือ อาสโวติ ปุพผาสวาติ บทว่า อาสโว คือ น้ำดองดองไม้เป็นต้น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.9, ราชบัณฑิต), 2550)

สรุปได้ว่า อาสวะ คือ สภาพธรรมฝ่ายกิเลสที่ฝังอยู่ในกระแสจิต ทำหน้าที่ไหลซึมและหมักหมมอยู่ภายในอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นแรงผลักดันให้จิตโน้มเอียงไปสู่ความยึดติด ความหลง และการกระทำที่ก่อให้เกิดความทุกข์ อาสวะไม่ได้ปรากฏอย่างชัดเจนเสมอไปในระดับความคิดหรือพฤติกรรม แต่ดำรงอยู่ในลักษณะลึกและละเอียด เป็นพื้นฐานของการเกิดกิเลสอื่น ๆ

การกำจัดอาสวะทั้งปวงในสัพพาสวสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงถึงหลักการละอาสวะไว้ 7 ประการ อธิบายได้ดังนี้

1. อาสวะที่ต้องละด้วยทัสสนะ เมื่อปุถุชนนั้นมนสิการโดยไม่แยบคายอย่างนี้ ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) อย่างใดอย่างหนึ่ง บรรดาทิฏฐิ 6 ก็เกิดขึ้น คือ

- 1.1 ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นโดยแน่วแน่มั่นคงว่า “อัตตาของเรามีอยู่”
- 1.2 ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นโดยแน่วแน่มั่นคงว่า “อัตตาของเราไม่มี”
- 1.3 ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นโดยแน่วแน่มั่นคงว่า “เรารู้จักอัตตาได้ด้วยอัตตา”
- 1.4 ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นโดยแน่วแน่มั่นคงว่า “เรารู้จักสิ่งที่ไม่ใช่อัตตาได้ด้วยอัตตา”
- 1.5 ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นโดยแน่วแน่มั่นคงว่า “เรารู้จักอัตตาได้ด้วยสิ่งที่ไม่ใช่อัตตา”
- 1.6 ทิฏฐิเกิดมีแก่ผู้นั้นโดยแน่วแน่มั่นคงว่า “อัตตาของเรานี้ใด เป็นผู้กล่าว เป็นผู้รู้ เสนอผลแห่งกรรมดี และกรรมชั่วในอารมณ์นั้นๆ อัตตาของเรานั้นเป็นสภาวะที่เที่ยง ยั่งยืน มั่นคง ไม่แปรผันไปเป็นธรรมดา จักดำรงอยู่เสมอด้วยสิ่งที่แน่นอน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/19/20)

ทิฏฐิ ได้แก่ ปาทิปปคือทิฏฐิ ทางกัณดารคือทิฏฐิ เสียนนาม คือทิฏฐิ ความเดือดร้อนคือทิฏฐิ กิเลสเครื่องผูกพันสัตว์คือทิฏฐิ ‘ปุถุชนผู้ประกอบด้วยทิฏฐิสังโยชน์ ผู้ยังไม่ได้ดับ ย่อมไม่พ้นจากชาติ(ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) ย่อมไม่พ้นจากทุกข์’ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/19/20)

อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ได้พบพระอริยะทั้งหลาย ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับคำแนะนำดีแล้ว ในธรรมของพระอริยะ พบสัตบุรุษทั้งหลาย ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับคำแนะนำดีแล้วในธรรมของ สัตบุรุษ ย่อมรู้ทั่วถึงธรรมที่ควรมนสิการ รู้ทั่วถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ อริยสาวกนั้นเมื่อรู้ทั่วถึงธรรมที่ควร มนสิการ เมื่อรู้ทั่วถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ ย่อมไม่มนสิการถึงธรรมที่ไม่ควร มนสิการ มนสิการถึงแต่ธรรมที่ ควรมนสิการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/20/20)

2. อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคาย เป็นผู้สำรวมด้วยการ สังวรในจักขุนทรีย์อยู่ ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อ เธอสำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุพิจารณาโดย แยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในโสตินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วย การสังวรในฆานินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในชีวหินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในกายินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบ คายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในมโนินทรีย์อยู่ ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความ คับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอสำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วย อาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/22/22)

3. อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจิวรเพียงเพื่อ ป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลานเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ ก่อให้เกิดความละอายภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่ เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่อ อนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่ เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา’ แล้วจึงบริโภคอาหาร ภิกษุ พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะเพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และ สัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และเพื่อความยินดีในการหลีกเร้นภิกษุ พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นแล้ว และเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด ซึ่งเมื่อเธอไม่ใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความ คับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้นเมื่อเธอใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วย อาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/23/22-23)

4. อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้อดทนต่อ ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เป็นผู้อด กลั้นต่ออภัยคำหยาบ คำส่อเสียด เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกาย เป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจปราศชีวิตได้ ซึ่งเมื่อเธอไม่อดกลั้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึง เกิดขึ้น เมื่อเธออดกลั้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุ ทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/24/24)

5. อาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วเว้นช้างดุร้าย เว้นม้าดุร้าย เว้นโคดุร้าย เว้นสุนัขดุร้าย เว้นงู หลัก ต่อ สถานที่มีหนาม หลุม เหว บ่อน้ำคร่ำ บ่อโสโครก และพิจารณาโดยแยกคายแล้วเว้นสถานที่ที่ไม่ควรนั่ง สถานที่ไม่ควรเที่ยวไป และมิตรชั่วที่เพื่อนพรหมจารีทั้งหลายลงความเห็นว่าเป็นฐานะที่เป็นบาปเสีย ซึ่งเมื่อเธอไม่เว้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอเว้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่าอาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/25/24)

6. อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป พิจารณาโดยแยกคายแล้วไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่รับบาปอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งเมื่อเธอไม่บรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอบรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/26/25)

บาปอกุศลธรรม หมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นอกุศล มี 6 ประการ คือ 1) ญาตีวิตก ความตรึกถึงญาติ 2) ขนบวิตก ความตรึกถึงบ้านตัวเอง 3) อมรวิตก ความตรึกที่มีทณฺฑิยชาติส่ายไม่แน่นอน 4) ปรานุททยตาปฏิสังยุตติวิตก ความตรึกเรื่องอนุเคราะห์ผู้อื่น 5) ลาภสักการสิโลกปฏิสังยุตติวิตก ความตรึกถึงลาภสักการะและสรรเสริญ 6) อนวิญญูติปฏิสังยุตติวิตก ความตรึกเรื่องเกรงผู้อื่นจะดูหมิ่น (อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.อ. 1/26/90)

7. อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้ว เจริญสติสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในการสละ พิจารณาโดยแยกคายแล้ว เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญปีติสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ซึ่งเมื่อไม่เจริญอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอเจริญอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/27/25-26)

สรุปได้ว่า ประการแรก การกำจัดอาสวะเริ่มจากการรู้เท่าทันด้วยปัญญา คือการใช้ความเข้าใจถูกต้อง พิจารณาสภาวะธรรม เมื่อจิตเห็นความเป็นเหตุเป็นผลของทุกข์และการยึดมั่น อาสวะที่อาศัยความไม่รู้เป็นฐาน ย่อมถูกบั่นทอนตั้งแต่วาระดับความคิด ประการที่สอง คือ การสำรวจระวัง ในการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การมีสติคอยกำกับการรับรู้ช่วยป้องกันไม่ให้อาสวะไหลซึมเข้ามาครอบงำจิตในขณะที่ประสบอารมณ์ต่าง ๆ ประการที่สาม คือ การใช้ชีวิตอย่างรู้ประมาณ โดยอาศัยปัจจัยสี่ด้วยความเข้าใจตามความเป็นจริง ไม่หลงเพลิดเพลินหรือหมกมุ่น การดำเนินชีวิตเช่นนี้ช่วยตัดวงจรของความอยากที่เป็นแหล่งบ่มเพาะอาสวะ ประการที่สี่ คือ ความอดทนต่อเวทนาและสถานการณ์ ทั้งทางกายและใจ การไม่ปล่อยให้ความไม่พอใจหรือความยินดีเกินประมาณครอบงำจิต ทำให้อาสวะไม่สามารถขยายตัวได้ในยามเผชิญสิ่งกระทบ ประการที่ห้า คือ การหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้าย ที่เป็นเหตุให้กิเลสกำเริบ การรู้จักเลือกสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์อย่างรอบคอบ เป็นการตัดเหตุปัจจัยภายนอกของอาสวะ ประการที่หก คือ การละโดยตรง เมื่ออกุศลธรรมเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติใช้สติและความเพียรขจัดออก ไม่ปล่อยให้ดำรงอยู่หรือพอกพูนต่อไป ประการสุดท้าย คือ การเจริญ

ภาวนา โดยเฉพาะการพัฒนาจิตให้ตั้งมั่นและเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กระบวนการนี้ทำให้อาสวะถูกทำลายที่รากเหง้า ไม่อาจเกิดขึ้นอีก ฉะนั้นสัพพาสวสูตรเป็นแสดงการกำจัดอาสวะในลักษณะองค์รวม ครอบคลุมตั้งแต่การปรับมุมมองภายใน การสำรวจพฤติกรรม ไปจนถึงการเจริญวิปัสสนาอย่างลึกซึ้ง เมื่อแนวทางเหล่านี้ทำงานประสานกัน อาสวะย่อมสิ้นไปอย่างมั่นคงและนำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

หลักธรรมที่กำจัดอาสวะ อธิบายได้ดังนี้

สัมโพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี 7 ประการ คือ 1) สติ ความระลึกได้ 2) ธัมมวิจยะ ความเลือกเฟ้นธรรม 3) วิริยะ ความเพียร 4) ปีติ ความอิ่มใจ 5) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ 6) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น 7) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริงแต่ละข้อมีสัมโพชฌงค์ต่อท้ายเช่น สติสัมโพชฌงค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/330/331)

วิเวก หมายถึงวิเวก 5 ประการ คือ 1) วิกขัมภณวิเวก (ความสงัดด้วยการข่มไว้) 2) ตทังควิเวก (ความสงัดด้วยองค์นั้น ๆ) 3) สมุจเฉทวิเวก (ความสงัดด้วยการตัดขาด) 4) ปัสสัทธิวิเวก (ความสงัดด้วยการสงบระงับ) 5) นิสสรณวิเวก (ความสงัดด้วยการสลัดออกได้) (อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.อ.(ไทย); 1/27/91)

ภิกษุทั้งหลาย อาสวะเหล่าใดที่ภิกษุใดต้องละด้วยทัสสนะ อาสวะเหล่านั้นเป็นอาสวะที่ภิกษุนั้นละได้แล้วด้วยทัสสนะ อาสวะเหล่าใดที่ภิกษุใดต้องละด้วยการสังวร อาสวะเหล่านั้นเป็นอาสวะที่ภิกษุนั้นละได้แล้วด้วยการสังวร อาสวะเหล่าใดที่ภิกษุใดต้องละด้วยการใช้สอย อาสวะเหล่านั้นเป็นอาสวะที่ภิกษุนั้นละได้แล้วด้วยการใช้สอย อาสวะเหล่าใดที่ภิกษุใดต้องละด้วยการอดกลั้น อาสวะเหล่านั้นเป็นอาสวะที่ภิกษุนั้นละได้แล้วด้วยการอดกลั้น อาสวะเหล่าใดที่ภิกษุใดต้องละด้วยการเว้น อาสวะเหล่านั้นเป็นอาสวะที่ภิกษุนั้นละได้แล้วด้วยการเว้น อาสวะเหล่าใดที่ภิกษุใดต้องละด้วยการบรรเทา อาสวะเหล่านั้นเป็นอาสวะที่ภิกษุนั้นละได้แล้วด้วยการบรรเทา อาสวะเหล่าใดที่ภิกษุใดต้องละด้วยการเจริญ อาสวะเหล่านั้นเป็นอาสวะที่ภิกษุนั้นละได้แล้วด้วยการเจริญ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรอาสวะทั้งปวงอยู่ ตัดต้นหาได้แล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย); 12/28/26)

การละอาสวะในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นเป็นการดับจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ที่เกิดขึ้นโดยการรู้เห็นที่ถูกต้อง เหมือนกับความมืดอันตรธานไปเมื่อพบกับแสงสว่าง ซึ่งก็คือการปหานอาสวะกิเลสทั้งปวงนั่นเอง

ปหาน หมายถึง การละต้นหา การกำจัดกิเลส กำจัดบาปอกุศลธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อที่จะขจัดเกลากิเลสออกไปจากจิตใจของบุคคลเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ท่านได้แบ่งปหานไว้เป็น 3 ประเภท (พระพุทธโฆสเถระ, 2551) มีดังนี้

1. ตทังคปหาน หมายถึง การละด้วยองค์นั้นๆ คือ การละรูปกายด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน เป็นการละชั่วคราว ได้แก่ การละกิเลสและบาปธรรมของสามัญชน ซึ่งจะได้เป็นพัก ๆ เช่น เมื่อเกิดความโกรธ สามารถบรรเทาได้ด้วยการเจริญเมตตา เมื่อมีความตระหนี่ สามารถบรรเทาได้ด้วยการให้ และการละดังกล่าวนี้ ย่อมเป็นไปเพียงชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งจัดเข้าในระดับอธิศีล

2. วิกขัมภณปหาน หมายถึง การละด้วยการข่มไว้ คือ การละรูปกายของท่านผู้ได้อรูปมาน การละด้วยการสะกดเอาไว้ ได้แก่ การละของบุคคลผู้ได้โลกียฌาน คือ สมาบัติ 8 เพราะพ้นจากนิวรณ์เป็นต้น ตรابطาใดที่องค์ฌานยังไม่เสื่อม กิเลสเหล่านั้นก็ยังสงบอยู่ องค์ฌานเสื่อม กิเลสก็เกิดขึ้นมาอีก เปรียบเหมือนศิลาที่ทับหญ้าไว้ หญ้านั้นก็งอกขึ้นไม่ได้ ต่อเมื่อยกศิลาออก หญ้าก็งอกขึ้นมากอีกได้ฉะนั้น ซึ่งจัดเข้าในระดับอธิจิต (สมาธิ)

3. สมุจเฉทปหาน หมายถึง การละด้วยการตัดขาด ได้แก่ การละด้วยอริยมรรคของพระอริยบุคคล พระอริยบุคคลนั้น เมื่อได้บรรลุอริยมรรคแม้ขั้นใดก็ตาม ย่อมเป็นการละกิเลสได้เด็ดขาด และกิเลสนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้อีก เป็นการดับกิเลสที่เกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นอย่างถูกต้อง และหมายถึงการไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นอีกในโอกาสต่อไป เมื่อกิเลสไม่มีโอกาสเกิดขึ้นดังนี้ กุศลจิตที่ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณย่อมจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าการเกิดขึ้นของกุศลจิตในภายหลังมีบ่อเกิดจากการละอาสวะกิเลสด้วยวิปัสสนา (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2548) จัดเข้าในระดับอธิปหาน

การปหานทั้ง 3 ระดับ เป็นการละอาสวะกิเลส 3 ระดับ คือ การละอาสวะกิเลสระดับหยาบด้วย ตทังคปหาน ระดับกลางด้วยวิกขัมภนปหาน และการละอาสวะกิเลสในระดับละเอียด ด้วยสมุจเฉทปหาน ซึ่งเป็นการละได้อย่างเด็ดขาด ในสัพพาสวสูตรนั้น องค์ธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อการละอาสวะทั้งปวง 7 ประการ จัดเข้าในปหาน 3 ได้ดังนี้

1. ทัสสนะ คือ การมีโยนิโสมนสิการ พิจารณาโดยแยบคายแล้วกำหนดรู้อริยสัจ 4 จนสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบันได้ จัดเป็น “สมุจเฉทปหาน” ละได้เด็ดขาด

2. สติสังวร หรือ อินทริยสังวรศีล หมายถึง การสำรวมอินทริย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นองค์ของศีล จัดเป็น “ตทังคปหาน”

3. ญาณสังวร หรือ ปัจจยสันนิสสิตศีล หมายถึง การพิจารณาในการใช้สอยปัจจัย 4 อันได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค ซึ่งเป็นองค์ของศีล จัดเป็น “ตทังคปหาน”

4. ขันติสังวร หมายถึง ความอดทนไม่ให้เกิดความขัดเคืองใจ ในขณะที่ประสบกับทุกขเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย จัดเป็น “ตทังคปหาน”

5. ศีลสังวร หรือ ปาติโมกขสังวรศีล หมายถึง การสำรวมในศีล เว้นข้อที่ห้าม ทำตามข้อที่อนุญาต จัดเป็น “ตทังคปหาน”

6. วิริยสังวร หรือ อาชีวปาริสุทธิศีล หมายถึง การสำรวมด้วยความเพียรเพื่อละ เพื่อบรรเทา กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก จัดเป็น “ตทังคปหาน”

7. การเจริญโพชฌงค์ 7 ประการ จัดเป็น “สมุจเฉทปหาน”

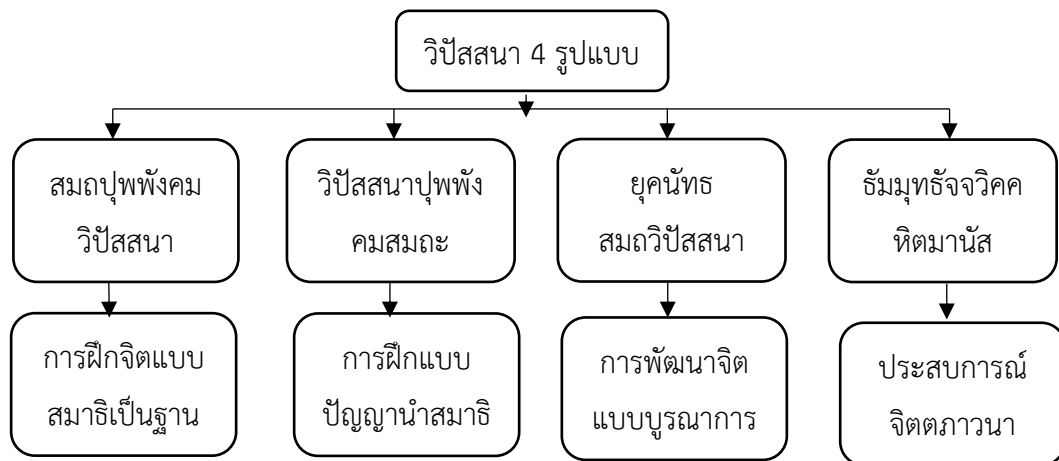
สรุปได้ว่า การปหานทั้ง 3 ระดับนั้น เป็นการละอาสวะกิเลสทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับหยาบ เป็นการละได้โดยชั่วคราว กิเลสระดับกลางเป็นการละได้โดยการข่มไว้ โดยการใช้สมาธิหรือฌานเป็นการข่มไว้ และระดับละเอียด เป็นการละได้โดยการปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง 4 อย่างในพระไตรปิฎก ที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น ซึ่งเป็นหนทางที่สามารถทำให้ละอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ ตามลำดับขั้นตอนของการบรรลุธรรม ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาจนสามารถบรรลุมรรคผล นิพพาน

องค์ความรู้ใหม่

1. การเชื่อมโยงระหว่าง การปฏิบัติวิปัสสนา กับ กระบวนการละอาสวะทั้งปวง ในเชิงจิตวิทยาเชิงพุทธ ซึ่งวิปัสสนาไม่ใช่เป็นเพียงวิธีการปฏิบัติเพื่อสงบจิต แต่เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงลึก ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันกลไกของการเกิดอาสวะ ตั้งแต่ระดับสัญญา ไปจนถึงระดับอนุสัยกิเลส และดับได้โดยการเห็นไตรลักษณ์ในทุกอารมณ์ จึงเป็นการบำบัดจิตด้วยการเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นแนวคิดใหม่ที่อธิบายวิปัสสนาในมิติของจิตใต้สำนึกทางพุทธศาสนา

2. การจำแนกวิปัสสนา 4 รูปแบบ เป็นระบบพัฒนาจิตเชิงพลวัต เสนอแนวทางการตีความใหม่ของวิปัสสนา 4 แบบ ได้แก่

สมถปุพพังคมวิปัสสนา เป็นการฝึกจิตแบบ สมาธิเป็นฐาน
 วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ เป็นการฝึกแบบ ปัญญานำสมาธิ
 ยุคันทธสมถวิปัสสนา เป็นการพัฒนาคติแบบบูรณาการ
 อัมมุตัจจจิตกิตติมานัส เป็นการจัดการอัตตาที่ปฏิวัติที่แฝงในประสบการณ์จิตตภาวนา



ภาพที่ 1: กระบวนการพัฒนา 4 ขั้นของจิตในทางภาวนา

ซึ่งทั้ง 4 ประเภทนี้ถูกเสนอให้เป็นกระบวนการพัฒนา 4 ขั้นของจิตในทางภาวนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตระหนักถึงความสมดุลระหว่างสมถะและวิปัสสนาอย่างมีปัญญาคอยกำกับ

3. การตีความของอาสวะทั้ง 4 ในฐานะพลังจิตเชิงลึก ขยายความหมายของ กามาสวะ ภวาสวะ ธิฏฐาสวะ และอวิชชาสวะ ในมิติใหม่ โดยเสนอว่าอาสวะทั้ง 4 มิใช่เพียงกิเลส แต่เป็นพลังจิตที่ขับเคลื่อนความยึดมั่น ซึ่งสามารถแปรรูปได้ด้วยการเจริญปัญญา ไม่ใช่เพียงการข่มหรือหลีกหนี จึงเป็นการวิเคราะห์อาสวะในเชิงพลังงานจิตวิญญาณ ที่เป็นการเปิดมุมมองใหม่ต่อการเข้าใจในทุกข์และการดับทุกข์

4. การอธิบายสัพพาสวสูตร ในฐานะต้นแบบของพุทธนวัตกรรมการจัดการจิต เสนอว่า สัพพาสวสูตร เป็นโครงสร้างต้นแบบของระบบการบริหารจิต ที่สอดคล้องกับหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ โดย 7 วิธีละอาสวะ (ด้วยการเห็น, สำรวม, ใช้สอย, อดกลั้น, เว้น, บรรเทา, เจริญ) สามารถเทียบได้กับ 7 ขั้นตอนของการพัฒนาอิตตาและปัญญา ซึ่งสะท้อนพุทธนวัตกรรมการเรียนรู้ภายในจิต

5. การสังเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่ออัสวักขยญาณ เป็นกระบวนการสู่ความหลุดพ้นอย่างเป็นระบบ วิปัสสนาภาวนาเพื่ออัสวักขยญาณ เป็นระบบ 3 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1: การรู้ (สติรู้เท่าทันอาสวะในรูปนาม)

ขั้นที่ 2: การเห็น (ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ในสภาวะธรรม)

ขั้นที่ 3: การปล่อยวาง (ดับอุปาทานและอาสวะโดยสิ้นเชิง)

กระบวนการนี้จะสอดคล้องกับการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์แปด และแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนาในสัพพาสวสูตรมิใช่เพียงการเจริญสมาธิ แต่เป็นหนทางแห่งการเรียนรู้เพื่อการปลดปล่อยจิต อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทางพุทธศาสนา

6. การประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในสัพพาสวสูตร เพื่อมุ่งเน้นการกำจัดอาสวะ ซึ่งผ่านกระบวนการการกำจัดด้วยปัญญา โดยอยู่ในกรอบของการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา อย่างเป็นระบบ ขอบเขตนี้ซึ่งครอบคลุม คือ

- 1) การใช้โยนิโสมนสิการเป็นฐานในการพิจารณาไตรลักษณ์ของขั้น 5
- 2) การเจริญสติปัฏฐานเพื่อเห็นความเกิด-ดับของรูปนามตามความเป็นจริง

3) การประยุกต์หลักการละอาสวะ 7 วิธี ในชีวิตประจำวัน ซึ่งขอบเขตดังกล่าวเน้นการฝึกภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงความยึดมั่นถือมั่นอย่างลึกซึ้ง โดยไม่ได้มุ่งเน้นพิธีกรรมหรือความเชื่อในเชิงอำนาจเหนือธรรมชาติ แต่เน้นกระบวนการรู้แจ้งตามหลักอริยสัจ 4 อันเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา

7. หลักการกำจัดอาสวะในสัพพาสวสูตรสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะใน ด้านจริยธรรม การศึกษา และการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงพุทธ ได้แก่

- 1) การใช้หลักการสำรวมอินทรี และการรู้เท่าทันอารมณ์ เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมการเสพติด ความรุนแรง และความฟุ้งซ่านในสังคมดิจิทัล
- 2) การบูรณาการแนวคิดการละอาสวะกับหลักสูตรการศึกษาด้านคุณธรรม เพื่อส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล และการตัดสินใจบนพื้นฐานของปัญญา

สรุป

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อการกำจัดอาสวะทั้งปวงในสัพพาสวสูตร ซึ่งสัพพาสวสูตรเป็นพระสูตรที่อยู่ในพระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมว่าด้วยการกำจัดอาสวะทั้งปวง ที่เป็นกิเลสหมักหมมอยู่ภายในจิต ได้แก่ กามาสวะ ภวาสวะ ภิฆฏาสาสะ และอวิชชาสาสะ โดยพระองค์ทรงชี้แนวทางการละอาสวะไว้ถึง 7 ประการ คือ การเห็น การสำรวม การใช้สอย การอดกลั้น การเว้น การบรรเทา และการเจริญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงระบบการฝึกจิตและการพัฒนาจิตอย่างครอบคลุมทั้งทางกาย วาจา ใจ และปัญญา ทั้งนี้การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นวิธีสูงสุดในการดับอาสวะทั้งหลาย เพราะทำให้เกิดอาสวักขยญาณ คือปัญญาที่รู้และสามารถดับอาสวะได้โดยสิ้นเชิง

การปฏิบัติวิปัสสนาในแง่นี้จึงไม่ใช่เพียงเป็นการทำสมาธิให้จิตสงบอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการแห่งการรู้และเห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรมตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อจิตเห็นชัดถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ย่อมละความยึดมั่นในรูปนามได้โดยปัญญา อาสวะทั้งหลายที่ซึมซาบอยู่ในชั้นสันดานจึงดับไปโดยลำดับ จิตจึงเข้าถึงสภาวะแห่งความหลุดพ้นคือพระนิพพานได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้การจำแนกวิปัสสนาภาวนาเป็น 4 อย่าง ได้แก่ สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ ยุคินทอสมถวิปัสสนา และธัมมุตัจจวิคคหิตมานัส ยังแสดงให้เห็นความเข้าใจลึกซึ้งในกระบวนการภาวนา ซึ่งสะท้อนถึงความยืดหยุ่นและพลวัตของจิตในระหว่างทางแห่งการฝึกฝน ทั้งนี้การปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นหนทางแห่งการแปรเปลี่ยนจิตจากความหลงมัวไปสู่ความรู้แจ้ง เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เป็นการเปลี่ยนวิถีของจิตจากอวิชชาไปสู่ปัญญา ซึ่งถือเป็นการกำจัดอาสวะในระดับรากฐานได้อย่างแท้จริง

การปฏิบัติวิปัสสนาในสัพพาสวสูตรเป็นแนวทางแห่งการรู้ การเห็น และการหลุดพ้น ที่มีลำดับขั้นตอนเป็นระบบ เป็นการฝึกจิตให้ตื่นรู้และบริสุทธิ์จากกิเลส เป็นการพัฒนาจิตเพื่อหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงได้โดยสมบูรณ์ ซึ่งมีไม่ใช่เพียงแต่เป็นการดับทุกข์ชั่วคราวชั่วคราว แต่เป็นการบรรลุซึ่งมรรค ผล และนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท

บรรณานุกรม

- ธนิต อยู่โพธิ์. (2530). *วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: ศิวพร.
- พระคันธสาราภิงศ์. (2555). *โพธิปักขิยธรรม*. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2550). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พลีธัมม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2562). *วิปัสสนาเพื่อความดับกรรม*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2566). *การยกอารมณ์มานขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระมหาบุญหนา อโสโก. (2542). *พระไตรปิฎก ฉบับทางพื้นทุกซ์*. กรุงเทพฯ: ศิลปสยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2548). *วิปัสสนานัย เล่ม 1. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิงศ์. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด*.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.