

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปีณาสก [๑. เทวทวารวค]  
๗. คณกโมคคัลลานสูตร

๗. คณกโมคคัลลานสูตร

ว่าด้วยพราหมณ์ชื่อคณกโมคคัลลานะ

[๗๔] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ **หมายถึงนางวิสาขา**

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของมคิรมาตา ใน  
บุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล คณกโมคคัลลานพราหมณ์เข้าไปเฝ้า  
พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแล้วได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่  
ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ปราสาทของมคิรมาตาหลังนี้มีการศึกษา โดย  
ลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ คือโครงสร้างบันไดชั้นล่าง  
ย่อมปรากฏ แม้พราหมณ์เหล่านี้ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ  
มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏด้วยการเล่าเรียน แม้นักรบเหล่านี้ก็มีการ  
ศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏใน  
เรื่องการใช้อาวุธ แม้แต่ข้าพเจ้าทั้งหลายผู้เป็นนักรบก็มีการศึกษาโดยลำดับ  
มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏในเรื่องการนับจำนวน  
เพราะข้าพเจ้าทั้งหลายได้ศิษย์แล้ว เบื้องต้นให้เขานับอย่างนี้ว่า ‘หนึ่ง หมวดหนึ่ง  
สอง หมวดสอง สาม หมวดสาม สี่ หมวดสี่ ห้า หมวดห้า หก หมวดหก เจ็ด  
หมวดเจ็ด แปด หมวดแปด เก้า หมวดเก้า สิบ หมวดสิบ’ ย่อมให้นับไปถึง  
จำนวนร้อย ให้นับไปเกินจำนวนร้อย แม้จันได

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ พระองค์สามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ  
การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในพระธรรมวินัยแม้จันไดนั้นบ้างไหม”

นางวิสาขา สร้างบุพพาราม  
เป็นระยะเวลา ๙ เดือน  
คุมการสร้างโดยพระโมคคัลลานะ  
จุพระสงฆ์ได้ ๑๐๐ รูป

## การศึกษาและการปฏิบัติเป็นขั้นตอน

[๗๕] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์ เราสามารถที่จะบัญญัติการศึกษา โดยลำดับ การกระทำ โดยลำดับ การปฏิบัติ โดยลำดับ ในธรรมวินัยนี้ได้ เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อม (ที่มา : โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๑๔ หน้า : ๗๕)

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ [๑. เทวทวารวค]  
๗. คนก โมคคัลลานสูตร

ฝึกให้คุ้นกับการบังคับ ในบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป แม้ฉันท ตถาคตก็ ฉันทนั้นเหมือนกัน ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า

‘มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อม

ด้วยอาจารย์และโคจร<sup>๑</sup> อยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัย ในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด’

พราหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัย ในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษา ในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย’

คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวม จักขุนทรีย์(อินทรีย์คือจักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออกิษณา(ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) และ โทมนัส(ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ เธอจงรักษาจักขุนทรีย์ จงถึงความสำรวม ในจักขุนทรีย์

เธอพึงเสียทางหูแล้ว ...

เธอตมกลืนทางจมูกแล้ว ...

เธอล้มรสทางลิ้นแล้ว ...

เธอถูกต้องไผ่ภูฎัพพะทางกายแล้ว ...

เธอรู้แจ้งธรรมารมณแห่งใจแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติ เพื่อสำรวมนินทรีย์(อินทรีย์คือมโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาป อกุศลธรรมคืออกิษณาและ โทมนัสครอบงำได้ เธอจงรักษามนินทรีย์ จงถึงความ สำรวม ในมนินทรีย์

@เชิงอรรถ :

@<sup>๑</sup> คำว่า อาจารย์ หมายถึงความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความสำรวมระวัง ในศีลทั้งปวง

@และการไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมีงาฉวยที่พระพุทธเจ้าทรงดำหนิ คำว่า โคจร หมายถึงการไม่เที่ยวไป

@ยังสถานที่ที่ไม่สมควรเที่ยวไป เช่น ที่อยู่ของหญิงแพศยา การไม่คลุกคลีกับบุคคลที่ไม่สมควรคลุกคลีด้วย

@เช่น พระราชา การไม่คบหากับตระกูลที่ไม่สมควรคบหา เช่น ตระกูลที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีศีลธรรม

@(อภิ.วิ. (แปล) ๓๕/๕๑๓-๕๑๔/๓๔๙ และดูเทียบ ขุ.ม. (แปล) ๒๙/๑๙๖/๕๗๑-๕๗๔)

(ที่มา : โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๑๔ หน้า : ๗๕)

———— ปาฏิโมกข์สังวรศีล

———— อินทรีย์สังวรศีล

๑. **ปาฏิโมกข์สังวรศีล** เมื่อได้กุลบุตรผู้มีศรัทธาแล้ว ให้เริ่มสมทานศึกษาสิกขาบททั้งหลายคือศีลที่เป็นหลัก ศีลที่เป็นประธาน

๒. **อินทรีย์สังวรศีล** เมื่อภิกษุตั้งมั่น ในปาฏิโมกข์สังวรศีลแล้ว ก็ให้พัฒนายิ่งขึ้นไป คือการปิดบาป ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติเป็นประธาน แต่ในนั้นต้องมีเจตนาเจตจำนงที่จะทำให้สติเกิด สติจะปิดบาปกันไม่ให้ราคะ โทสะ โมหะ ไหลเข้าสู่จิต

พราหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีทั้งหลายแล้ว ในกาล  
นั้น ตลาคตยอมนแนะนำเอาให้ยิ่งขึ้นไปว่า 'มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณ  
ในการบริโภคอาหาร คือ เธอพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วจันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น  
ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่จันอาหารเพียงเพื่อความ  
ดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่อ  
อนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า 'เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนา  
ใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่มาสุข จักมีแก่เรา'

โกชเนมัตตัญญูตา

พราหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น  
ตลาคตยอมนแนะนำเอาให้ยิ่งขึ้นไปว่า 'มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความ  
เพียรเครื่องต้นอย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิต ให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็น  
เครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิต ให้บริสุทธิ์จาก  
ธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยาม  
แห่งราตรี นอนดูจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ่อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ  
กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิต ให้บริสุทธิ์  
จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอด  
ปัจฉิมยามแห่งราตรี'

ชาคริยานุโยค

พราหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นอย่างต่อเนื่อง  
ในกาลนั้น ตลาคตยอมนแนะนำเอาให้ยิ่งขึ้นไปว่า 'มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้  
ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การ  
แลดู การเหยียด การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร  
การฉีก การตีบ การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน  
การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง'

สติสัมปชัญญะในฐานะ ๗

๓. **โกชเนมัตตัญญูตา** คำว่ากินอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์  
พรหมจรรย์มี ๒ ส่วนคือ

๑. ศาสนพรหมจรรย์ ฝึกทำให้ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้น กินอาหารแล้วไม่ทำให้ศีล สมาธิ ปัญญา  
บกพร่อง เป็นไปเพื่ออนุเคราะห์มรรคพรหมจรรย์

๒. มรรคพรหมจรรย์ การประชุมในอริยมรรคมีองค์ ๘

๔. **ชาคริยานุโยค** ประกอบเนื้อๆซึ่งความตื่นอยู่ ชำระจิตจากนิวรณ์ธรรม  
ด้วยการเดินจงกรมและนั่ง (อิริยาบถ ๓ ยืน เดิน นั่ง เว้นนอนตอนกลางวัน) ไม่ให้กิเลสเกิด  
เป็นการเจริญสติปัฏฐาน อิริยาบถบรรพ

๕. **สติสัมปชัญญะในฐานะ ๗** ในสติปัฏฐาน คือสัมปชัญญะบรรพ

ขั้นเน้นสัมปชัญญะ ทั้ง ๔ สาดตกสัมปชัญญะ สัปายะสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ และ อสัม  
โมหสัมปชัญญะ

ฆราวาส ฝึกโดยการดำเนินชีวิตทั้งหลาย การทำกิจกรรมต่างๆ ต้องกำหนดประโยชน์ กำหนดว่า  
เหมาะสม สะดวกไม่เสียหาย เดินกุศลได้ดี ถือกรรมฐาน และวิจยแยกแยะลงไป ไม่หลง เช่น  
พิจารณาถึงจิตที่คิดจะเดิน จิตตชวาโยธาดุ ไม่มีสัตว์บุคคลแต่เป็นกระบวนการของขั้น ๕ ในการ  
ยืนเดินนั่งนอน

พรหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้น  
ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้อยิ่งขึ้นไปว่า 'มาเถิด ภิกษุ เธอจงพักอยู่ ณ เสนาสนะ  
อันเจียมสงบ คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าขี้ ที่แจ้ง ลอมฟาง  
ภิกษุนั้นพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียมสงบ คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า  
{ที่มา : โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๑๔ หน้า : ๘๐}

เสพเสนาสนะอันเจียมสงบ

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปันณาสก [๑. เทวทวารค]  
๗. คนก ไมคัลลานสูตร

ป่าช้า ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุนั้นกลับจากบิณฑบาต ภายหลังนั้นภัตตาหารเสร็จแล้ว  
นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นจะอภิขณาในโลก มีใจ  
ปราศจากอภิขณา(ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) ชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก  
อภิขณา และความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อ  
สรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุ่งร้ายคือพยาบาท ละถีนมีทณะ(ความ  
หุดหู่และข้องขิม) ปราศจากถีนมีทณะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่  
ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมีทณะ ละอุทัจจกุกกุจจะ(ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ)  
เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทัจจกุกกุจจะ ละ  
วิจิกิจฉา(ความลังเลสงสัย) ชำรณวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรม  
ทั้งหลายอยู่ จึงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้'

ละนิวรณ์ ๕

[๗๖] ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ นี้ทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา  
สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุข  
อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบรับไป เข้าทุติยฌาน ... อยู่ เพราะปีติ  
จางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เข้า  
ตติยฌาน ... อยู่ เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน

**๕. เสพเสนาสนะอันสงบ** ทรงให้ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีกายวิเวก จิตวิเวก  
เพื่อชำระจิตจากนิวรณ์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมีทณะ อุทัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

ตราบไต่ที่ยังมีนิวรณ์กลุ่มรุมแปลว่ายังไม่เข้าถึงสมาธิศึกษา หรือยังไม่เข้าถึงจิตตวิสุทธิ  
นั่นเอง



สังเกตว่าตอนนี้เข้าสติปัฏฐานหมวดนิวรณ์บรรพ (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)



กามฉันทะมีอยู่ ณ ภายในจิตก็รู้ชัดว่ากามฉันทะมีอยู่ ณ ภายในจิต  
กามฉันทะมีอยู่แสดงว่าเกิดบ่อย



กามฉันทะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใดก็รู้ชัดประการนั้น  
เกิดเพราะให้อาหาร คือ อโยนิโสมนสิการ สุภินิมิต เห็นว่างามทั้งที่ไม่งาม เป็นต้น



กรรมฐาน ๔๐ ซ่อนอยู่ในนิวรณ์บรรพ และอยู่ใน โคจรสัมปชัญญะ ของสัมปชัญญะบรรพ  
เช่นละพยาบาทนิวรณ์ถือเมตตากรรมฐาน

## อาหารของถิ่นมิถนะ

ถิ่นมิถนะ คือ สภาพจิตที่เกิดความห่อเหี่ยว และซึมเศร้า วังเหงา หดหู่ เบื่อหน่าย สิ่งที่เป็นอาหารให้ถิ่นมิถนะที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือทำให้ถิ่นมิถนะที่เกิดแล้วเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ได้แก่ อาการตกค้างอยู่ในจิตใจของความห่อเหี่ยว ซึมเศร้า วังเหงา หดหู่ เบื่อหน่าย หรือ การกระทำไว้ใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย ที่เรียกว่า **อโยนิโสมนสิการ** ในสิ่งเหล่านี้ คือ

๑. ความไม่ยินดีในสถานที่อันสงัด หรือ ในธรรมทั้งหลายอันเป็นกุศล
๒. ความเกียจคร้าน
๓. ความบิดกายด้วยอำนาจกิเลส
๔. ความเมาอาหาร
๕. อาการที่ใจหดหู่ คือ ความไม่เหมาะสมแก่การงานของจิต



ถิ่นมิถนะนิรर्थ  
ประกอบด้วย**อภิชฌา**  
และ**โทมนัส**

คนเป็นกันมากขึ้น มาจาก**อภิชฌาไม่สมปรารถนา**บ่อยๆ โกรธบ่อยๆ

ผลก็ออกมาเป็นความท้อแท้ เบื่อหน่าย

ต่อมาไม่ได้เกี่ยวกับงานแล้ว บางคนลาออกจากงานแล้วอยู่บ้านก็ยังท้อหดหู่ เพราะเกี่ยวกับถิ่นมิถนะที่เกิดขึ้นแล้ว

### ลักษณะของคนเกียจคร้าน ๓ ประการ

ถิ่นและมิถนะเจตสิก ๒ ดวงนี้ ย่อมเป็นเหตุให้บุคคลเกิดความเกียจคร้าน ท้อแท้ใจต่อกิจการงานอันเป็นกุศล ทำให้เป็นคนมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. **นิกขิตตะรุธะตา** มีนิสัยเฉื่อยชาทอดธุระที่คิดไว้ว่าจะทำนั้นเสีย

๒. **นิพพิณฑะตา** มีนิสัยจับจด เบื่อหน่ายกิจการงานที่ทำอยู่นั้น ไม่หวังพัฒนาฝีมือ ไม่หวังพัฒนาผลงาน หรือไม่หวังเอาดีจากการทำงาน ทำงานเพราะความจำเป็นบีบบังคับ โดยไม่มีใจรักในการทำงาน

๓. **สะตะตัง สังคะระตา** ชอบผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เสมอ ไม่กระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จเรียบร้อย

**อภิชฌา**ทำให้เกิดความหดหู่ได้เพราะ **ความสุขไม่ถึงขีดสุดที่ตัดขาดต้องการ ไม่เต็มความอยาก**

ถิ่นมิถนะเกิดร่วมกับ โสกะ โทสะ แต่เป็น โสกะ โทสะ **สังขาริก** ไม่สมที่ตนเองตั้งใจไว้

วิธีแก้ถิ่นมิถนะ คือต้องละ ราคะ โทสะ โมหะ เมื่อกุศลจิตเกิดก็จะออกจากถิ่นมิถนะได้ ไม่ใช่ไปเติมกิเลส

## เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดถิ่นมัทระ ๕ ประการ

๑. อดี ความไม่ยินดี
๒. ตันทิ ความเกียจคร้าน ด้วยเหตุปัจจัย ๘ ประการ คือ
  - ก. การงาน ที่ทำเสร็จแล้ว ๑ ที่กำลังจะลงมือทำ ๑
  - ข. การเดินทาง ที่มาถึงแล้ว ๑ ที่กำลังจะเตรียมตัวออกเดิน ๑
  - ค. การแสวงหาอาหาร ที่สมบูรณ์พร้อม ๑ ที่ไม่สมบูรณ์ ๑
  - ง. ความป่วยไข้ ที่เพิ่งจะหาย ๑ ที่กำลังจะเริ่มเป็น ๑
๓. วิษัมภิตา ความอ่อนเพลีย การบิคทายชื้อเกียจ
๔. ภัตตสัมมทระ การเมาอาหาร
๕. เจตโส สิ้นตัดัง การที่จิตหุดหู่  
นอกจากนี้ ในทางปฏิบัติ มักจะพบสาเหตุของการเกิดถิ่นมัทระอีก ๒ ประการ คือ
  ๑. เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ
  ๒. เกิดจากการที่ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า

โลกะที่ไม่ได้สมปรารถนา  
โทษะที่อยากจัดการให้เด็ด  
ขาดแต่ไม่ได้สักที

คิดให้เกิดความท้อแท้  
ก็เกิดความท้อแท้ได้ทุกเรื่อง

179

## อุปายละถิ่นมัทระ ๖ ประการ

๑. อะติโภชะเน นิมิตตคคาโห หมั่นสังเกตการบริ โภคให้มาก
๒. อิริยาปะระธัมปะริวัตตะนะตา หมั่นผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้พอดี
๓. อาโลกะสัณญามะนะลิกาโร มนสิการในอา โลกสัณญายู่เสมอ
๔. อัปโลกาสะวาโส อยู่ในที่แจ้ง
๕. ภัตติยานะมิตตะตา การคบเพื่อนดีงาม
๖. สัปปายะกะลา **การฟังถ้อยคำอันเป็นสัปปายะ**

ฟังข้อมูลที่ถูกต้อง

### บทสรุปเรื่องถิ่นมัทระเจตสิก

ถิ่นมัทระเจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ อยู่ในกลุ่ม อุกุศลเจตสิก จำพวก สิทฺทุกเจตสิก ซึ่งประกอบด้วยอกุศลจิตที่เป็นสังขาริกจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นโดยต้องอาศัยการกระตุ้นเตือนชักชวน ๕ ดวง

ถิ่นมัทระเจตสิก เป็น อนิยตโยคีเจตสิก คือ เจตสิกที่ประกอบด้วยจิตไม่แน่นอน เพราะฉะนั้น เจตสิกทั้ง ๒ ดวง จึงมีชื่อว่า สหททาจิ แปลว่า เจตสิกที่ประกอบด้วยจิตเป็นบางครั้งบางคราว แต่เวลาประกอบ ข้อมประกอบพร้อมกันเสมอ

181

คำถาม พระโสดาบันเวลาเกิดในกามภูมิจะเกิดแล้วจะมีอธยาศัยบวชหรือไม่

พระโสดาบันจะไม่มีภพที่๘ ในกามภูมิ  
ถ้าในยุคที่บุคคลเสื่อมถอย ท่านไม่มากก็ได้  
ไม่ปรากฏว่าพระโสดาบันมาเกิด ในมनुสภูมิเลย  
เพราะการมาเกิดไม่เอื้อ โดยมากก็อยู่ในเทวภูมิ

คนที่ไม่มีอธยาศัยเป็นนักบวช ถึงแม้เป็นพระโสดาบัน พระ  
สกทาคามี พระอนาคามี ยังไงก็ไม่บวช

คนบำเพ็ญเนกขัมมบารมี ที่จะเป็นนักบวชมีไม่มากเลย  
ต้องสั่งสมอธยาศัยในอดีตมามาก

# ธัมมานุปัสสนา

## นิเวศนบรรพ

๔) สันตัง วา อัชฌัตตัง อุทธัจจะกุกกุจจัง  
'อัติถิ เม อัชฌัตตัง อุทธัจจะกุกกุจจันติ ปะชานาติ  
อะสันตัง วา อัชฌัตตัง อุทธัจจะกุกกุจจัง  
'นัตถิ เม อัชฌัตตัง อุทธัจจะกุกกุจจันติ ปะชานาติ  
ยะถา จะ อะนุปปันนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจจัสสะ  
อุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
ยะถา จะ อุปปันนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจจัสสะ  
ปะหะนัง โหติ ตัญจะ ปะชานาติ  
ยะถา จะ ปะหีนัสสะ อุทธัจจะกุกกุจจัสสะ  
อายะติง อะนุปปาโท โหติ ตัญจะ ปะชานาติ ฯ

๔) เมื่ออุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) มีในจิต  
ย่อมรู้ชัดว่า "อุทธัจจะกุกกุจจะมิได้อยู่ ภายในจิตของเรา"  
หรือเมื่ออุทธัจจะกุกกุจจะไม่มี ภายในจิต  
ย่อมรู้ชัดว่า "อุทธัจจะกุกกุจจะไม่มี ภายในจิตของเรา"  
อนึ่ง อุทธัจจะกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้โดยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.  
อุทธัจจะกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้โดยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.  
อุทธัจจะกุกกุจจะที่ตนละเสียแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้โดยประการใด  
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย.

## อุทธัจจะกุกกุจจะนิเวศน์

### ในนิเวศน์บรรพ ท่านรวมอุทธัจจะกุกกุจจะไว้ด้วยกัน

**อุทธัจจะ** เป็นลูกน้องของ โมหะ ความฟุ้งซ่าน เป็น โมหะดวงที่๒ เพราะไม่ตั้งมั่น ในอารมณ์  
รับอารมณ์เรื่อยเปื่อย ไม่วินิจฉัยในอารมณ์นั้นว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เพลินไป  
กำหนดหมายเรื่อง ไตก็กำหนดไม่อยู่ ถูกความฟุ้งซ่านรุมเร้าจิตใจเลื่อนไหล  
ขาดสติ พันเพื่อน เป็นอกุศล ตรีทธาไม่เกิด เป็นมกุฏฐสติ

**กุกกุจจะ** เป็นลูกน้องของ โทสะ รำคาญใจในทุจริตที่ทำ และสุจริตที่ไม่ได้ทำ



อุทธัจจะ ละด้วยอรหัตตมรรค  
กุกกุจจะ ละด้วยอนาคามีมรรค

## เหตุปัจจัยให้เกิดอุทธีจะ ๗ ประการ

การที่บุคคลจะเกิดอุทธีจะ คือ ความฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ จนไม่สามารถสงบระงับอยู่ในอารมณ์อันเป็นกุศลได้นั้น มีเหตุปัจจัยสนับสนุน ๗ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกัน กล่าวคือ

๑. อับประสูตตะตา เป็นบุคคลผู้มีการศึกษาน้อย
๒. อะปะริจจะตะตา เป็นบุคคลที่ไม่ชอบสอบสวนทวนถามท่านผู้รู้
๓. อะวะนิยะ ปะกะตัญญูตา เป็นบุคคลที่ไม่รอบรู้และไม่เคร่งครัดในระเบียบวินัย
๔. พุทธาเสริตะตา เป็นบุคคลผู้ไม่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า
๕. ปาปะमितตะตา เป็นบุคคลที่ชอบคบคนชั่วเป็นมิตร
๖. อะสัปปายะกะตะตา เป็นบุคคลที่ไม่ได้ฟังสิ่งที่ป็นสัปปายะ
๗. กิเลสาวิทุระกะตะตา เป็นบุคคลที่หมกหมมเรื่องอาสวะ

เหตุปัจจัยแต่ละอย่างเหล่านี้ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ที่เรียกว่า **อุทธีจะ** เพราะฉะนั้น ผู้ศึกษาพึงพิจารณาให้เข้าใจอย่างถ่องถ้วนและกำหนดให้รู้ทำหน้าที่แล้วหาวิธีป้องกันและแก้ไขเหตุปัจจัยของอุทธีจะไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมสามารถทำให้บรรเทาเบาบางลงไปได้

127

### มาจาก อโยนิโสมนสิการ

อยากรู้เรื่องนี้แต่ไม่มีองค์ความรู้ไปเทียบเคียง เช่นมนสิการว่าทำไมฝนถึงตก แล้วคิดฟุ้งไปเรื่อยๆ แต่ไม่รู้ว่าช่วงนี้พายุเข้า ทำไมคนคนนี้จึงเป็นแบบนี้ ทำไปทำกับเราแบบนี้ไม่ทำแบบนี้ แต่ไม่มีความรู้เรื่องกิเลสของเขา

**วิธีการไม่ให้อุทธีจะเกิด** คือมนสิการว่าเราไม่ต้องไปรู้รายละเอียดของเขา เพราะเราไม่ต้ององค์ความรู้ที่ซัด ในบุคคลคนนี้ ฉะนั้นจึงไม่ควรหยิบยกประเด็นที่เราไม่รู้มาบังคับ ไม่เช่นนั้นจะเป็นเหตุแห่งความฟุ้งและเป็นเหตุแห่งความรำคาญใจด้วย

หรือถ้าจะสันนิษฐานก็ให้คิดว่าเขาก็มีกระบวนการความคิดของเขา เขามีอธยาตัยสั่งสมมา ซึ่งเราไม่สามารถรู้ได้เลย อดีตเราก็ไม่รู้ว่าเขาสั่งสมกรรมอะไรมา จริตอะไรเราก็ไม่รู้

**วิธีมนสิการไม่ให้ถูกอุทธีจะเกิด**คือ เราเคยทำไม่ดีมา เราจะหยุดไม่ให้เข้าสู่กระแสชีวิตอีก เราจะตั้งมั่นเดียงนันทันทีขณะนี้ ไม่ให้บาปอกุศลเกิดอีก มีโอกาสทำดีได้ตั้งแต่วินาทีนี้เลย ของทุกอย่างผิดพลาดได้ เราจะไม่ทำอีก ชีวิตเดินต่อ