

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรัญญสูตร

A Study of Insight Meditation Practice in Aranna Sutta

พระบรรพชาญ เจริญดี
Phra Banhan Charoendi

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
E-mail: 6411205013@mcu.ac.th

Received April 23, 2025; Revised October 8, 2025; Accepted October 14, 2025

บทคัดย่อ

อรัญญสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยธรรมของภิกษุผู้ควรอยู่ป่าและไม่ควรอยู่ป่า คือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล ฝ่ายละ 4 ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นองค์ประกอบของภิกษุผู้ไม่ควรอยู่ป่า ฝ่ายกุศลเป็นองค์ประกอบของภิกษุผู้ควรอยู่ป่า ธรรมฝ่ายอกุศล 4 ประการ ได้แก่ 1) กามวิตก 2) พยาบาทวิตก 3) วิหิงสาวิตก 4) มีปัญญาทราม ส่วนธรรมฝ่ายกุศล 4 ประการ ได้แก่ 1) เนกขัมมวิตก 2) อพยาบาทวิตก 3) อวิหิงสาวิตก 4) มีปัญญาดี มีนัยตรงกันข้ามกับธรรมฝ่ายอกุศล 4 ประการ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรัญญสูตรกล่าวคือ ผู้ปฏิบัติคือพระภิกษุผู้อยู่ป่าเมื่อเจริญวิปัสสนาจิตเกิดอกุศล 4 คือ กามวิตก ได้แก่ ความตริภิกในทางกาม พยาบาทวิตก ได้แก่ ความตริภิกในทางพยาบาท วิหิงสาวิตก ได้แก่ ความตริภิกในทางเบียดเบียน หรือเกิดปัญญาในทางผิดคือ ไม่รู้ชัดว่า ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้เจริญจิตในฝ่ายอกุศล 4 ประการ ได้แก่ เนกขัมมวิตก ได้แก่ ความตริภิกปลอดจากกาม อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก ควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเงียบสงัด ภิกษุ ได้แก่ ความตริภิกปลอดจากพยาบาทควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเงียบสงัด ภิกษุประกอบด้วย ได้แก่ ความตริภิกปลอดจากการเบียดเบียนควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเงียบสงัด ภิกษุมีปัญญา คือเจริญสติปัญญาโดยกำหนดรู้นิรวณธรรม ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัญญาจนจิตเข้าสู่ลำดับวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งอริยสัจ 4 โดยอาศัยเสนาสนะป่าอันเงียบสงัดเป็นฐานในการภาวนา

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; อรัญญสูตร; พระพุทธศาสนา

Abstract

Arāñña Sutta is a discourse dealing with the monastery virtues of Bhikkhu who should and should not live-in forests. The Buddha taught the virtues divided into 2 parts: the unwholesome side and wholesome side, each with 4 components. The unwholesomeness does not belong to Bhikkhu who live in forest, but the wholesome merit is required for Bhikkhus who should live in the forest. The 4 virtues are: 1) sensual thought, 2) ill-will thought, 3) non-violence thought, 4) poor wisdom. The 4 wholesome virtues are namely: 1) renouncing thought, 2) non-ill-will thought, 3) non-violence thought, 4) wisdom, these are opposite virtues of

unwholesome deeds. The practice of Vipassana meditation in Arañña Sutta showed that one follows 4 unwholesomeness with 4 courses: 1) Bhikkhu with sensual thoughts should not live in a quiet forest sanctuary, 2) Bhikkhus with ill-will thoughts should reside in a quiet forest, 3) Bhikkhus with hateful or violence thought should not reside in a quiet forest, 4) Bhikkhus with poor wisdom who do not know the suffering, its cause, suffering cessation, and the path leading to suffering cessation, should not live in a quiet forest. In wholesome merit, there are found 4 practices: 1) Bhikkhus with renouncing thoughts free from lust, should live in a quiet forest, 2) Bhikkhus endowed with non-ill-will thoughts should live in a quiet forest, 3) Bhikkhus with endowed non-violence or harassment thought, should live in a quiet forest residence, 4) Bhikkhus endowed with true wisdom, knowing clearly suffering, its cause, suffering end and the path leading to the end of suffering should live in a quiet forest.

Keywords: Insight Meditation; Arañña Sutta; Buddhism

บทนำ

ภิกษุที่ออกบวชในพระพุทธศาสนานั้น トラบไต่ยังเป็นปุถุชนอยู่ทั้งกายและใจก็ยังไม่อาจหลีกออกจากกามได้ คือ ยังมีความต้องการอัฐบริวารชั้นดี ต้องการอยากฉันอาหารที่มีรสเลิศ อยากฟังเสียงที่ไพเราะอยู่เป็นต้น เมื่อได้สิ่งที่ตนต้องการมา เกิดการยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อไม่ได้ก็เกิดเป็นทุกข์ และทำให้เกิดห่างจากการประพฤติปฏิบัติธรรม เพราะถูกอำนาจของกามครอบงำ เป็นเหตุให้การดำรงชีวิตของบรรพชิตนั้นนอกกรรมนอกวินัยมากยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันการประพฤตินอกกรรมนอกวินัยของภิกษุในศาสนา นี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงเรื่องกามนี้แก่ภิกษุเหล่านั้น เพราะทรงเห็นว่า กามนั้นเป็นอันตรายต่อการบรรลุธรรม เป็นตัวขัดขวางการบรรลุ ถึงแม้ว่ากามจะให้อะไรอยู่บ้าง แต่เป็นความสุขที่หายาบ เป็นความสุขที่ไม่ประเสริฐ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมคำสอนสำหรับฝึกฝนอบรมมนุษย์หลายระดับ พระพุทธเจ้า ทรงวางแนวทางการปฏิบัติการฝึกฝนตนเองด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันเป็นขั้นสูงสุดของการทำความดี คือ ทาน ศีล และภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2556) เป็นขั้นสุดท้ายของการสร้างบุญสร้างกุศลเป็นการฝึกอบรมจิตใจเจริญปัญญา เพื่อจุดมุ่งหมาย คือความหลุดพ้นจากกิเลสและบรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาที่ทุกคนสามารถพัฒนาตนเอง (Klompok et al., 2023) และบรรลุถึงได้แต่การที่จะไปถึงสิ่งนั้นได้ ก็จำเป็นต้องเอาชนะอุปสรรค คือ กิเลส ตัณหา อาสวะ ภายในจิตนั้นได้ก่อน พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงได้แสดงแนวทางหรือข้อวัตรพิเศษที่จะให้ไปถึงสิ่งนั้นโดยเร็ว คือหลักในข้อวัตรธุดงค์ คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสประกอบด้วยข้อวัตร ปฏิบัติ 13 ข้อ ผู้ที่ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งได้ตามความสมัครใจ และไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบทุกข้อ เพราะการปฏิบัติขึ้นอยู่กับความอดทน และความเพียร ธุดงค์แต่ละข้อก่อให้เกิดอานิสงส์ต่อตัวผู้ปฏิบัติ และก่อนที่จะลงมือปฏิบัติผู้ปฏิบัติต้องกล่าวคำสมาทานธุดงค์ข้อนั้น ๆ ก่อน ธุดงค์ 13 ข้อ ประกอบด้วย

- 1) ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
- 2) ถือผ้าสามผืนเป็นวัตร
- 3) ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร
- 4) ถือการบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร
- 5) ถือการฉันมือเดียวเป็นวัตร

- 6) ถือน้ำมันในบาตรเป็นวัตร
- 7) ถือน้ำมันห้ามกัด (อาหาร) ที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร
- 8) ถือน้ำมันอยู่ป่าเป็นวัตร
- 9) ถือน้ำมันโคนต้นไม้เป็นวัตร
- 10) ถือน้ำมันอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร
- 11) ถือน้ำมันอยู่ป่าช้าเป็นวัตร
- 12) ถือน้ำมันในเสนาสนะที่เขาจัดให้เป็นวัตร
- 13) ถือน้ำมันเป็นวัตร

จุดควัตรที่กล่าวมาถือได้ว่า เป็นเจตนาที่แสดงออกเพื่อขจัดกิเลสของตน เกี่ยวกับ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและความเพียรด้วยข้อปฏิบัติจุดควัตร (จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และ นภาพุฒ กกาญจนะ, 2540)

ส่วนในพระสูตรต้นตอปฏิญญาธรรมมีพระสูตรหนึ่งที่กล่าวถึงเรื่อง กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก มีปัญหาธรรมและกล่าวถึง เนกขัมมวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก มีปัญหา นำสนใจมากสูตรหนึ่งชื่อว่า อรัญญสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยธรรมของภิกษุผู้ควรอยู่ป่าตั้งพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ไม่ควรอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ คือ ภิกษุ 1) ประกอบด้วยกามวิตก (ความตรึกในทางกาม) 2) ประกอบด้วยพยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) 3) ประกอบด้วยวิหิงสาวิตก (ความตรึกในทางเบียดเบียน) 4) มีปัญหาธรรม โง่เขลา เป็นคนเซอะ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการนี้ ไม่ควรอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบและตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ควรอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบคือ ภิกษุ 1) ประกอบด้วยเนกขัมมวิตก (ความตรึกปลอดจากกาม) 2) ประกอบด้วยพยาบาทวิตก (ความตรึกปลอดจากพยาบาท) 3) ประกอบด้วยวิหิงสาวิตก (ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน) 4) มีปัญหา ไม่โง่เขลา ไม่เป็นคนเซอะ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการนี้ ควรอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือ ป่าโปร่งและป่าทึบ

บทความนี้นำเสนอศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรัญญสูตร เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อเป็นการส่งเสริมการอยู่ป่าเป็นวัตร และศึกษาเล่าเรียน เจริญวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาสำคัญคือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก มีปัญหาธรรม และเนกขัมมวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก มีปัญหา ในอรัญญสูตร และเพื่อเป็นแนวทางในการอยู่ป่าเป็นวัตรจะเป็นประโยชน์โดยนำไปประยุกต์ใช้แก่พระสงฆ์สืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและหลักธรรมสำคัญในอรัญญสูตร
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรัญญสูตร

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างและหลักธรรมสำคัญในอรัญญสูตร และศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรัญญสูตร มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเป็นเบื้องต้น
2. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลงานทางวิชาการ เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ
4. สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

โครงสร้างและหลักธรรมสำคัญในอรัญญสูตร

โครงสร้างของอรัญญสูตรอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 21 คือ อังคุดตฺตนิคาย จตุกกนิบาต จัดเป็นคัมภีร์เล่มที่ 2 ของอังคุดตฺตนิคาย มีพระสูตรทั้งหมด 782 สูตร เป็นนิบาตเดียว คือ จตุกกนิบาต ส่วนอรัญญสูตรอยู่ในอภิญญาวรรค แปลว่า หมวดว่าด้วยธรรมที่รู้ยิ่ง ซึ่งวรรคนี้ตั้งตามชื่อพระสูตรที่ 1 ในวรรคนี้ ซึ่งมีทั้งหมด 10 สูตร อรัญญสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยธรรมของภิกษุผู้ควรอยู่ป่า และไม่ควรรออยู่ป่า ทรงแสดงธรรมแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอกุศลและฝ่ายกุศล ฝ่ายละ 4 ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นองค์ประกอบของภิกษุผู้ไม่ควรอยู่ป่า ฝ่ายกุศลเป็นองค์ประกอบของภิกษุผู้ควรอยู่ป่า ธรรมฝ่ายอกุศล 4 ประการ ได้แก่ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก มีปัญญาทราม ส่วนธรรมฝ่ายกุศล 4 ประการมีนัยตรงกันข้ามกับธรรมฝ่ายอกุศล 4 ประการ

ความหมายและความสำคัญในอรัญญสูตร แบ่งออกเป็น ความหมายของอรัญญสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยธรรมของภิกษุผู้ควรอยู่ป่า และไม่ควรรออยู่ป่าทรงแสดงธรรมแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายอกุศล 4 ประการ และฝ่ายกุศล 4 ประการ ส่วนความสำคัญของอรัญญสูตรเป็นพระสูตร ๆ หนึ่งที่มีความสำคัญมากคือช่วยให้บุคคลได้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลขั้นต้นเป็นต้นไปซึ่งเกี่ยวกับการอยู่ป่าเป็นวัตร หลักการปฏิบัติข้อนี้ภิกษุผู้ถืออรัญญิกังคะ จะอยู่อาศัยเฉพาะในป่าเท่านั้น จะไม่อยู่ในหมู่บ้านเลย เพื่อไม่ให้ความพลุกพล่านวุ่นวายของเมืองรบกวนการปฏิบัติ หรือเพื่อป้องกันการพอกพูนของกิเลส ย่อมไม่รบกวนจิตของภิกษุผู้อยู่ในเสนาสนะป่าอันสงบ หลักธรรมสำคัญในอรัญญสูตร ได้แก่

หลักธรรมในอรัญญสูตรฝ่ายอกุศล

1) ภิกษุประกอบด้วยกามวิตก ได้แก่ ความตรึกในทางกาม หมายถึง การนึกถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจด้วยการแสดงออกมาในทางที่ไม่ถูกต้อง ทางศีลธรรม หรือแม้แต่วัตถุ กามที่ประณีตอย่างไรก็ตาม หากยังมีอาการของตัณหาที่ก่อให้เกิดทุกข์อยู่ ก็ยังถือว่าอยู่ในข่ายของกามวิตกทั้งสิ้น

2) ภิกษุประกอบด้วยพยาบาทวิตก ได้แก่ ความตรึกในทางพยาบาท คือ ความตรึกนึกด้วยอำนาจแห่งพยาบาท ซึ่งอาจจะเกิดมาจากความไม่พอใจ การกระทบกระทั่งกันโกรธเคืองกัน หรือลงมือทำร้ายกัน แต่ใจยังเก็บเรื่องนั้นไว้ และยังตรึกนึกด้วยอำนาจการจองเวร ทำความอาฆาตมาดร้าย มุ่งทำลาย ล้างผลาญสิ่งของ หรือ บุคคลที่ทำให้ตนโกรธไม่พอใจ เป็นต้น

3) ภิกษุประกอบด้วยวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความตรึกในทางเบียดเบียน คือ ความตรึกนึกด้วยอำนาจของโทสะต้องการจะเห็นความวิบัติ ความเดือดร้อนของคนอื่น สัตว์อื่น ต้องการที่จะเห็นการต่อสู้ หรือความพินาศของคนอื่น ทั้งที่เป็นสิ่งของ และ สถานที่ เป็นต้น

4) ว่าภิกษุ มีปัญญาทราม ได้แก่ บุคคลไม่รู้ชัดอะไร คือ ไม่รู้ชัดว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เหตุนั้น บุคคลไม่รู้ชัดบุคคลไม่รู้ชัด จึงเรียกว่า ผู้มีปัญญาทราม

หลักการในอริยสุตระฝ่ายกุศล

1) อกุศลประกอบด้วยเนกขัมมวิตก ได้แก่ ความตรึกปลอดจากกามมีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่เนกขัมมวิตกนั้น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญไม่เป็นส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

2) อกุศลประกอบด้วยอพยบาทวิตก ได้แก่ ความตรึกปลอดจากพยาบาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ อวิหิงสวิตกย่อมเกิดขึ้น เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า อวิหิงสวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่อวิหิงสวิตกนั้น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่น เป็นเหตุทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นส่วนแห่งความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

3) อกุศลประกอบด้วยอวิหิงสวิตก ได้แก่ ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน ถ้าอกุศลยิ่งตรึกตรงถึงอวิหิงสวิตกมาก เธอก็จะละอวิหิงสวิตกได้ ทำอวิหิงสวิตกอย่างเดียวให้มาก จิตของเธอนั้นก็จะนุ่มไปเพื่ออวิหิงสวิตก คือ ความดำริที่ไม่มี การเบียดเบียน การคิดทำร้าย หรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามคือกรุณา ซึ่งหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะเช่นเดียวกัน

4) อกุศลประกอบด้วยปัญญา บุคคลรู้ชัดอะไรคือ รู้ชัดว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เหตุนั้นบุคคลรู้ชัด บุคคลรู้ชัด จึงเรียกว่า ผู้มีปัญญา ปัญญาเป็นคุณธรรมที่สำคัญมากเพราะปัญญาช่วยในเรื่องการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ ช่วยเป็นแสงสว่างส่องนำทางให้พบกับความสำเร็จ แต่ที่สำคัญปัญญาเป็นเครื่องมือที่จะนำพาไปสู่ความพ้นทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอริยสุตระ

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการกำหนดพิจารณา รูป นามขันธ์ 5 อันที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือสติปัญญาฐาน 4 การอบรมจิตเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเจริญมรรคกำหนด รู้อรูป นาม เกิดปัญญาญาณรู้แจ้ง รูป นามตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ธรรม 3 ประการนี้ เพราะธรรม 3 ประการนี้ ล้วนเป็นเหตุผล เกื้อหนุน ในการปฏิบัติ คือ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) การปฏิบัติวิปัสสนามีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง (สาตี นิรามัย และ คณะ, 2567; พระมหาประทีป สุขเสน และ วิโรจน์ คัมภรอง, 2566) เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Damnoen & Somruay Pindon, 2025) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอริยสุตระ โดยแบ่งออกเป็น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการละหลักธรรมฝ่ายอกุศลในอริยสุตระ

1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการละกามวิตกในอริยสุตระ กล่าวคือ อกุศลประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ไม่ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัจด์ คือ ปาโปรงและปาทีบข้อที่ 1 คือ อกุศลประกอบด้วยกามวิตก ได้แก่ ความตรึกในทางกาม และผู้ปฏิบัติธรรมควรละกามวิตก คือ คิดกำหนด หมกมุ่นอันมีราคาเป็นต้น ถ้ามันครอบงำจิตใจผู้ใดแล้ว จิตใจผู้นั้นมีตมัวหม่นหมองไม่เห็นเหตุผลอันผิดถูกได้ ชั่วดี บาปบุญได้ เพราะความอยาก ความต้องการอารมณ์หรือวัตถุที่เป็นกามคุณก็ดี ความพึงพอใจความยินดีคลั่งไคล้ในกามารมณ์ก็ดี เรียกว่า กามวิตก เพราะคนมีกามวิตกเป็นเจ้าเรือน มีจิตใจที่ฝึกฝนในอารมณ์ที่ชอบใจ มักเป็นคนรักสวयรักงาม จะต้องละด้วยการเจริญอสุภกรรมฐาน คือการพิจารณาดูซากศพให้เห็นเป็นของปฏิกุศล น่าเกลียด สกปรก หรือเจริญกายคตาสติ

พิจารณาร่างกาย ของตนเอง และของคนอื่นให้เห็นเป็นของที่ไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด สกปรกอย่างนี้ เมื่อพิจารณาได้แบบนี้แล้ว จิตใจก็จะเริ่มเบื่อหน่ายและจะไม่ยินดีในร่างกายต่อไป

2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการละพยาบาทวิตกในอรัญญสูตรกล่าวคือ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ไม่ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ ข้อที่ 2 คือ ภิกษุประกอบด้วยพยาบาทวิตก ได้แก่ ความตรึกในทางพยาบาท และผู้ปฏิบัติธรรมควรละพยาบาทวิตก คือ ธรรมชาติที่มีความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา เป็นต้น ส่วนพยาบาทวิตกผู้ปฏิบัติธรรมละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติแผ่เมตตา และการทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทวิตกที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว

3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการละวิหิงสาวิตกในอรัญญสูตรกล่าวคือ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ไม่ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ ข้อที่ 3 คือ ภิกษุประกอบด้วยวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความตรึกในทางเบียดเบียน และผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดละวิหิงสาวิตก คือระลึกแต่ความเบียดเบียน ความนึกคิดในทางทำลาย ทำร้ายหรือ ก่อความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพราะการเบียดเบียนผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรโดยประการทั้งปวง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการละการมีปัญญาทรามในอรัญญสูตรกล่าวคือ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ไม่ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ ข้อที่ 4 คือ ภิกษุมีปัญญาทราม คำว่า มีปัญญาทรามคือ ไม่ไม่รู้ชัดว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้เป็นความดับทุกข์ และ นี้เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 เรียกว่า ผู้มีปัญญาทราม การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญหลักกรรมฝ่ายกุศลในอรัญญสูตร ได้แก่

1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญเนกขัมมวิตกในอรัญญสูตรกล่าวคือ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบข้อที่ 1 คือ ภิกษุประกอบด้วยเนกขัมมวิตก ได้แก่ ความตรึกปลอดจากกาม และผู้ปฏิบัติธรรมควรเจริญเนกขัมมวิตก คือ ความดำริในการออกจากกาม กล่าวคือ การออกจากกามทางกาย ได้แก่ การออกบวชเป็นภิกษุอย่างหนึ่ง และการออกจากกามทางใจ ได้แก่ การทำจิตใจให้เป็นสมาธิจนสงบสงัดจากกาม จากอกุศลกรรมทั้งหลาย เป็นเหตุทำให้จิตใจสงบและมีความสุข ตัดกังวลห่วงใยอันเกี่ยวกับกามด้วยประการทั้งปวง

2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญพยาบาทวิตกในอรัญญสูตรกล่าวคือ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบข้อที่ 2 คือ ภิกษุประกอบด้วยพยาบาทวิตก ได้แก่ ความตรึกปลอดจากพยาบาท และผู้ปฏิบัติธรรมควรเจริญพยาบาทวิตกกล่าวคือ ความตรึกปลอดจากพยาบาท หรือ ความนึกคิดที่ประกอบด้วยความรัก ความหวังดี ไม่ขัดเคืองหรือเพ่งมองในแง่ร้าย ความดำริที่ไม่มี ความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือเมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ และพยาบาท มีจิตใจที่สะอาด สดชื่นแจ่มใส

3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญอวิหิงสาวิตกในอรัญญสูตรกล่าวคือ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบข้อที่ 3 คือ ภิกษุประกอบด้วยอวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน และผู้ปฏิบัติธรรมควรเจริญอวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน หรือความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณาไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามคือ กรุณาหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

4) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญปัญญาในอริยสูตรกล่าวคือ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ ควรอาศัยเสนาสนะอันเจียมสังัด คือ ป่าโปร่งและป่าทึบข้อที่ 4 คือ ภิกษุผู้มีปัญญา ได้แก่ รู้ชัดในอริยสัจ 4 คือ (1) รู้ชัดทุกข์ หมายถึง ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ เป็นต้น (2) รู้ชัดสมุทัย เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ โสภเจตสิกซึ่งเป็นตัวสภาวะธรรมของ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา (3) รู้ชัดนิโรธ คือ เป็นความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ความสํารอก ความดับโดยไม่เหลือของตัณหา ความปล่อยวาง ความสละคืน การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือ ด้วยการคลายออก สละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่พัวพัน คือ ภาวะแห่งนิพพานที่ไม่มีความทุกข์ (4) รู้ชัดมรรค เป็นมรรคมาปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความตรัสรู้อริยสัจ 4 เป็นธรรมที่ดับกิเลส และดับทุกข์ได้ ด้วยมรรคเป็นทางอันประเสริฐมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ มีความตั้งใจมั่น แน่วแน่ในพระนิพพาน และมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอริยสูตร เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีหลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติ 8 ประการ คือ ในฝ่ายอกุศล 4 ประการได้แก่ 1. ภิกษุประกอบด้วยกามวิตก ได้แก่ ความตริกในทางกามไม่ควรอยู่ อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัด 2. ภิกษุประกอบด้วยพยาบาทวิตก ได้แก่ ความตริกในทางพยาบาทไม่ควรอยู่ อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัด 3. ภิกษุประกอบด้วยวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความตริกในทางเบียดเบียนไม่ควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัด 4. ภิกษุผู้มีปัญญาทราวมคือ ไม่รู้ชัดว่า ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และ ข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์ไม่ควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัดในฝ่ายกุศล 4 ประการได้แก่ 1. ภิกษุประกอบด้วยเนกขัมมวิตก ได้แก่ ความตริกปลอดจากกามควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัด 2. ภิกษุประกอบด้วยอพยาบาทวิตก ได้แก่ ความตริกปลอดจากพยาบาทควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัด 3. ภิกษุประกอบด้วยอวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความตริกปลอดจากการเบียดเบียนควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัด 4. ภิกษุผู้มีปัญญา ได้แก่ รู้ชัด รู้ชัดทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความดับทุกข์ควรอยู่อาศัยเสนาสนะป่าอันเจียมสังัดรวมเป็น 8 ประการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- จตุททิกัมภีร์ อุมะวิชนี และ นภาเดชะ กาญจนะ. (2540). *พระป่า*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา
- พระชุกชาติ ปัญญาแก้ว และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2566). ศึกษาแนวทางจัดการอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(6), 1319–1326.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพุทฺธโชติเถระ. (2554). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุฒาจารย์ อัจ จาสกมหาเถร แพลและเรียบเรียง. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระมหาประทีป สุขเสน และ วิโรจน์ คุ้มครอง. (2566). ฅานในฐานะเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(6), 1337–1346.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- สาตี นิรามัย, วิโรจน์ คุ่มครอง และ มานพ นักการเรือน. (2567). กระบวนการเข้าถึงอภิญญาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 6(6), 1501–1512.
- Damnoen, S., & Somruay Pindon, P. P. (2025). A Synthesis of Buddhist Principles based on King's Philosophy towards Sufficiency Agricultural Learning for Community Self-Reliance. *Journal of Educational Management and Research Innovation*, 7(1), 1–12.
- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space for Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.