



วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

A study of Vipassana practice in Sangkaravasutta

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร

Phra Kunakon Sophanakhuno Plodpai^{1*} & Viroj Koomkrong²พระคุณากร โสภณคุโณ ปลอดภัย^{1*} และ วิโรจน์ คุ่มครอง²

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Phra Kunakon Sophanakhuno Plodpai

พระคุณากร โสภณคุโณ ปลอดภัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: Sophanakhuno_Plodpai@gmail.com

2. Viroj Koomkrong

วิโรจน์ คุ่มครอง
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: koomkrong9@hotmail.com

คำสำคัญ

สังคารวสูตร, นีวรณ 5, วิปัสสนาภาวนา, โพชฌงค์ 7

Keywords:

Saṅgārava Sutta, Five Hindrances,
Vipassanā Meditation, Seven Factors of
Enlightenment

Article history:

Received: 18/06/2025

Revised: 03/07/2025

Accepted: 04/09/2025

Available online: 26/10/2025

How to Cite:

Plodpai, K & Koomkrong, V. (2025). A Study
Of Vipassana Practic In Sangkaravasutta.
Journal Dhamma for Life, 31(4), 406-405.

ABSTRACT

The thematic paper contains 2 objectives: 1) to study the content and key teachings found in Saṅgārava Sutta, and 2) to analyze the teachings in Saṅgārava Sutta related to Vipassanā meditation practice. It was qualitative research focused on documentary analysis, involving summarization, analysis, compilation, and descriptive narration.

The findings indicated that Saṅgārava is a discourse involving the Brahmin Saṅgārava, who asked the Buddha about the causes and conditions making mantra unclear, i.e., deteriorate, and the causes and conditions which make them clear, i.e., not deteriorate. The Buddha replied that if the mind is overwhelmed by the five hindrances—1) sensual desire or Kāmacchanda-nīvaraṇa, 2) ill-will or Byāpāda-nīvaraṇa, 3) sloth and torpor or Thīnamiddha-nīvaraṇa, 4) Restlessness and remorse or Uddhacca-kukkucca-nīvaraṇa, and 5) doubt or Vicikicchā-nīvaraṇa—and one does not clearly understand the teachings lead to their abandonment, i.e., does not seek a way out, the mantras become unclear. However, if the mind is not overwhelmed by these five hindrances and one clearly understands the teachings leading to the abandonment, the mantras can become clear. At the end, the Buddha stated that the seven factors of enlightenment—1) Satisambojjhaṅga, 2) Dhammavicayasambojjhaṅga, 3) Viriyasambojjhaṅga, 4) Pīṭisambojjhaṅga, 5) Passaddhisambojjhaṅga, 6) Samādhisambojjhaṅga, and 7) Upekkhāsambojjhaṅga—will lead to the fruition of true realization and liberation. The analysis of the teachings found in Saṅgārava Sutta related to Vipassanā practice revealed that regarding the five hindrances, practitioners should: 1) abandon sensual desire, which arises from Ayonisomanasikāra, by cultivating Asubha-bhāvanā, resulting in long-lasting calmness of sensual desire; 2) abandon ill-will, which stems from unwise attention or unskillful focus, by cultivating loving-kindness, 3) abandon sloth and torpor, a natural state of lethargy where the mind is unfit for work, by applying Yonisomanasikāra, 4) abandon restlessness and remorse through wise attention, and 5) abandon doubt through wise attention by observing the present phenomena.



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai Journal Citation Index Centre

<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

As for the seven factors of enlightenment, one cultivates: 1) mindfulness contemplating the in-and-out breath, keeping the mind with mindfulness focused on the immediate experience; 2) investigation of phenomena involves discerning and reflecting on the Dhamma, seeing phenomena as they are when the mind encounters them, understanding and insight into their arising; 3) effort involving physical and mental exertion toward greater understanding, awakening, and Nibbāna, consistently completing his duties without neglect; 4) rapture arising from contemplating the in-and-out breath rooted in seclusion, dispassion, and cessation; 5) tranquility of body and mind which brings relaxation, and his calm body and mind will lead to happiness, 6) concentration ensuring a steady mind, the calming body leads to happiness, happy mind becomes firm and free from distraction; and 7) equanimity involving a neutral mind maintaining while various emotions arise, not clinging to anything, relying on seclusion and dispassion. Practicing these extensively leads to the complete realization of higher knowledge and liberation.

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสังคารวสูตร 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเน้นเอกสาร มีการสรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า สังคารวสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยสังคารวพราหมณ์ที่ทูลถามพระพุทธเจ้าถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้มนตร์ไม่แจ่มแจ้ง คือ เสื่อม และเหตุปัจจัยที่ทำให้มนตร์แจ่มแจ้ง คือ ไม่เสื่อม พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า ถ้าถูกนิรณ 5 ประการ คือ 1. กามฉันทนิรณ 2. พยาบาทนิรณ 3. ถีนมิทธนิรณ 4. อุทธัจจกุกกุกจนิรณ 5. วิจิกิฉณานิรณ ครบจำ และไม่รู้ชัตตรมเครื่องสลัดออก คือ ไม่หาทางออก มนตร์ก็ไม่แจ่มแจ้ง ถ้าไม่ถูกนิรณ 5 ประการ ครบจำ และรู้ชัตตรมเครื่องสลัดออก มนตร์ก็แจ่มแจ้งได้ ในตอนท้ายตรัสว่า โพชฌงค์ 7 ประการ คือ 1. สติสัมโพชฌงค์ 2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ 3. วิริยสัมโพชฌงค์ 4. ปีติสัมโพชฌงค์ 5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ 6. สมาธิสัมโพชฌงค์ 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อผลแห่งวิชาและวิมุตติ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร กล่าวคือ นิรณ 5 ผู้ปฏิบัติธรรม 1. ละกามฉันทะที่เกิดจากอกโยนิโสมนสิการ และเจริญสุกภาวนาจะส่งผลให้กามฉันทะสงบได้นาน 2. ละพยาบาทเพราะพยาบาทเกิดขึ้นจากอกโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยไม่แยกคางและเจริญเมตตา 3. ละถีนมิทธะเป็นธรรมชาติที่มีความหดหู่ เป็นภาวะที่จิตไม่ควรแก่การงาน และละถีนมิทธะโดยโยนิโสมนสิการ 4. ละอุทธัจจกุกกุกจจะโดยโยนิโสมนสิการ 5. ละวิจิกิฉณา โดยโยนิโสมนสิการ ด้วยการเจริญสติระลึกภูมิจิตปัจจุบัน และโพชฌงค์ 7 คือ 1. มีสติพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก คือ ใช้สติตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต 2. มีการเลือกเฟ้นไตรตรองธรรม เมื่อจิตพบปะกับอารมณ์ให้รู้สึกว่ธรรม เห็นว่าเป็นธรรมที่เกิดขึ้นเท่านั้น 3. มีความเพียรทางกายเพื่อความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อนิพพาน ทำเสมอ ไม่ทิ้งธุระหน้าที่ 4. มีปีติความอิมใจพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ 5. มีความสงบกายและความสงบใจ ความผ่อนคลายกายใจ เมื่อกายสงบระงับย่อมเกิดความสุข 6. มีจิตตั้งมั่นคง เพราะเมื่อกายสงบ ย่อมพบความสุข เมื่อพบสุข จิตย่อมตั้งมั่น ย่อมไม่ซัดฟุ้งซ่าน 7. มีใจวางเฉย คือ วางใจ



เป็นกลางเมื่ออารมณ์ต่างๆ เข้ามากระทบ ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ ทำให้มากอย่างนี้ทำให้วิชา และวิมุตติบริบูรณ์

บทนำ

หลักการทางพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงสอนพุทธศาสนิกชนหรือเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้เว้นจากการทำความชั่วสร้างแต่ความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส ในขณะที่เดียวกันหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงกิเลส และได้กล่าวถึงจิตเป็นเหตุเศร้าหมอง เพราะกิเลสจรมหาหรือได้กล่าวถึงกิเลสเป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมอง ดังนั้น มีสิ่งหนึ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองนั้น ก็คือกิเลส มีกิเลสอีกจำพวกหนึ่งทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้เราสร้างคุณงามความดีที่ผูกมัดใจสัตว์ไม่ให้บรรลุคุณความดีได้ หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้น หรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุดุธรรมได้ยาก หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป หรือธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ เป็นการผูกมัดร้อยรัดตรึงสัตว์ทั้งหลายไว้กับความทุกข์ ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นออกจากทุกข์มาได้กิเลสชนิดนี้เรียกว่า

นิวรณ์ธรรม ๆ คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือเป็นธรรมที่เป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้งามเพื่อกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรคผล และนิพพาน ฉะนั้น นิวรณ์ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ทำจิตให้เศร้าหมอง และ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง จัดเป็นอกุศลธรรม นิวรณ์นี้ เมื่อเกิดขึ้นก็กีดกันคุณงามความดี คือความสงบ ที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ความสงบนี้เป็นคุณงามความดีที่ละเอียดเป็นธรรมที่เป็นกุศล จิตที่สงบ เรียกว่า กุศลจิต จิตเป็นกุศล จิตมั่นดี จิตมั่นงาม จิตมั่นผ่องใส จิตสบาย

บุคคลที่ถูกนิวรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญาได้ มนุษย์มีความต้องการมาก เสพมาก บริโภคมาก กามฉันทะอาจจะทำให้เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและศาสนาได้ มนุษย์ทั้งฆราวาสและบรรพชิตต่างได้รับผลกระทบอันเกิดจากกามฉันทะทั้งในแง่ดี และไม่ดี ขึ้นอยู่กับการรู้จักวิธีที่จะเข้าไปบริโภค บางท่านอาจจะเข้าใจว่า เรื่องของกามฉันทะนี้เป็นเรื่องของฆราวาสเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะผลกระทบในแง่ลบ จนทำให้เกิดปัญหาสลับซับซ้อนมากมายแก่สังคม เพราะชีวิตของฆราวาส ต้องเกี่ยวข้องอยู่กับกามฉันทะแทบตลอดเวลา แต่บรรพชิตไม่เกี่ยวข้องกับกามฉันทะแล้ว ซึ่งความเข้าใจเช่นนั้นเป็นการมองที่ออกจะแคบไปผลของกามฉันทะทั้งในแง่บวก และแง่ลบนั้นมีผลกระทบต่อบรรพชิตเหมือนกัน กามฉันทะจริง ๆ นั้น มันเกิดจากกิเลส ถ้าหากว่าไม่มีกิเลสหรือไม่มีจิตไปหวังไปยึด มันก็เป็นกามฉันทะไปไม่ได้ มันเป็นเพียงวัตถุเท่านั้นเอง แต่การที่จะเป็นกามฉันทะไปได้ เพราะไปยึดเข้านั่นเอง อย่างเรดำริ คือ คิดถึงกาม ครุ่นคิดถึงกาม อย่างนี้ทำจิตของเราให้หม่นหมองได้ แต่ถ้ามันเป็นเพียงวัตถุ เป็นเพียงสิ่งของ เราไม่ไปติดมัน มันเป็นเพียงแต่วัตถุสิ่งของเท่านั้นเอง มันจะสวย จะงาม จะน่ารักอย่างไรก็ตาม หรือแม้แต่บุคคลจะสวย จะงาม จะน่ารักอย่างไรก็ตาม ถ้าใจเราไม่ไปติดไปยึดมัน มันก็ไม่ทำใจเราให้เศร้าหมองไปได้ แต่ตัวกิเลสต่างหาก ที่ทำใจเราให้เศร้าหมองลงไปคือเราไปยึดในสิ่งเหล่านั้น เมื่อเราไม่คิดถึง ตัวกามฉันทะเกิดขึ้นในใจเราไม่ได้”

ส่วนในพระสูตรตันตปิฎกมีพระสูตรหนึ่งที่กล่าวถึงเรื่องนิวรณ์ 5 และโพชฌงค์ 7 ได้น่าสนใจมากมีชื่อว่า สังคารวสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยสังคารวพราหมณ์ว่า สังคารวพราหมณ์เข้าไปเฝ้าพระพุทธผู้มีพระภาคทูลถามว่า ข้าแต่ท่านพระโคตม อะไรหนอเป็นเหตุเป็นปัจจัยเครื่องให้มนต์แม้ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนาน ก็ไม่แจ่มแจ้งในกาล



บางครั้งไม่ต้องกล่าวถึงมโนที่ไม่ว่าไม่ทำการสาธยาย และอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยเครื่องให้มโนแต่ที่ไม่ได้ทำการสาธยายตลอดกาลนาน ก็แจ่มแจ้งได้ในกาลบางครั้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมโนที่ทำการสาธยาย

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า สมัยใด บุคคลมีใจอันงามราคะกัสมุร อันงามราคะครอบงำอยู่ และย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งการราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้น บุคคลย่อมไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มโนแต่ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมโนที่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วยน้ำ ซึ่งระคนด้วยครั่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน บุรุษมีตาดี มองดูเงาหน้าของตนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง

สมัยใด บุคคลมีใจอันงามราคะกัสมุร อันงามราคะครอบงำอยู่ และย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งการราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้น บุคคลย่อมไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงแม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มโนแต่ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมโนที่ทำการสาธยาย ฉะนั้นเหมือนกันเป็นต้น

ในตอนท้ายพระสูตรพระพุทธองค์ตรัสว่า พรหมณ์ โพชฌงค์ 7 ประการนี้ไม่เป็นนิเวศเครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มาก แล้วย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ เพราะเหตุใดพระพุทธองค์จึงตรัสอย่างนั้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนการศึกษาศาสนาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่จะศึกษาเรื่องนิเวศ 5 และโพชฌงค์ 7 ต่อไป เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาจะเป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแก่พุทธศาสนิกชนสืบไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ เอกสารที่เกี่ยวข้องได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระปสันโน วัดป่านานาชาติ ได้กล่าวถึงนิเวศ ในหนังสือ “ธรรมพันกัณ” พบว่า นิเวศ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ทำจิตให้เศร้าหมอง และ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง จัดเป็นอกุศลธรรม นิเวศนี้ เมื่อเกิดขึ้นก็กีดกันคุณงามความดี คือความสงบ ที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ความสงบนี้เป็นคุณงามความดีที่ละเอียด เป็นธรรมที่เป็นกุศล จิตที่สงบ เรียกว่า กุศลจิต จิตเป็นกุศล จิตมันดี จิตมันงาม จิตมันผ่องใส จิตสบาย วรณสิทธิ โวหะเสวี กล่าวไว้ในคู่มือการศึกษาวินัยมรรค มูลนิธิแนบมหานิราชนทอธบายว่า การใดที่จิตหดหู่ เพราะความเพียรย่อหย่อน เป็นต้น อย่างเจริญโพชฌงค์ ๓ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และ



อุเบกขาสัมโพชฌงค์ แต่ควรเจริญโพชฌงค์ 3 คือ อัมมวិเจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปิตีสัมโพชฌงค์ พระองค์ทรงอุปมาเหมือน บุรุษทำไฟกองนั้น ให้ลุกโพล่งขึ้นได้ อาหารของโพชฌงค์ ในอัมมวิเจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปิตีสัมโพชฌงค์ ที่แห่งตลอดสภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมีกุศล เป็นต้น ทำให้เกิดโพชฌงค์ 7 ได้ สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (วิน ธรรมสารมหาเถร) กล่าวไว้ในหนังสือ งานพระราชทานเพลิงศพ อธิบายความว่า กล่าวถึงโพชฌงค์ 7 ประการนั้นว่า สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่า “ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ต้องอาศัยศีล หรือต้องมีศีลก่อน ตั้งอยู่ในศีลก่อน แล้วจึงเจริญโพชฌงค์ กระทำโพชฌงค์ให้มาก ในสติปัฏฐาน 4 และ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ผู้ที่ศีลคือ ผู้มีศีลชั่ว เจริญสมาธิไม่ขึ้น เพราะการถือโมกขธรรม คือ การหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายในที่สุด ทรงสอนบุคคล 3 จำพวกที่สามารถรู้ธรรมได้ อุกคมกัตถัญญู วิปจิตถัญญู และ เนยยะ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) กล่าวไว้ในหนังสือโพชฌงค์ 7 ประการ อธิบายว่า ถ้าโพชฌงค์ 7 ประการนี้มีบริบูรณ์เมื่อใด เมื่อนั้นท่านผู้ปฏิบัติธรรม คือ ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะได้ผ่านญาณ 16 ขอบาทานสารุชนพุทธบริษัททั้งหลายจงรีบพากันถ่อ รีบกับพายเรือคือ อดภาพของท่านเสียแต่บัดนี้เถิด จงรีบแก้ไข ตัดสินใจเข้าปฏิบัติธรรมเสียแต่บัดนี้เถิด จะได้ไม่เสียชาติเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ผลที่ได้รับคือ ความสุขอันประเสริฐล้ำ ในอมตมหานิพพาน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ) ได้กล่าวนิพนธ์ไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานัย เล่ม 1” พบว่า นิพจน์ 5 และเหตุเกิดขึ้น คือ อโยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย ส่วนเหตุที่ทำให้นิพจน์ดับหายไป คือ โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยแยบคายอันเป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมทัน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ว่า หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ก็จะเห็นว่า “โพชฌงค์” มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ พุทธตามศัพท์ก็คือ องค์แห่งโพธิ (ญาณ) นั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้การตรัสรู้นี้มีความหมายลึกซึ้งลงไปกล่าวคือ 1) ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายเห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ที่นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึง ความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ 2) ประการที่ 2 ปัญญาที่ทำให้การตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือ เดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพล็น มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมา ยึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้ว ก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ ความประมาทมัวเมา ความยึดติดต่างๆ พุตสั้นๆว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหล และความหลงใหล 3) ประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ตื่น มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาสมพงษ์ ภาทพจโร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษานิพจน์ 5 อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ” พบว่านิพจน์ 5 คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นเจตสิก ฝ่ายอกุศล เป็นปหาตัพพธรรม กิเลสต้องกำหนดละด้วยโยนิโสมนสิการ ดังนั้น การละนิพจน์ต้องประกอบด้วยองค์ธรรม 5 อย่าง คือ การละด้วย



การข่มไว้ การละ ด้วยองค์นั้นๆ การละด้วยการตัดขาด การละด้วยสลัดส่งประจักษ์ การละด้วยสลัดออกได้ พัทธรินทร์ พรชัยสำเร็จผล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาสังโยชนในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4” พบว่า กามราคะ คือ ความยินดีในกามคุณ อารมณ์ภายในและภายนอกมีสภาพความพอใจในกิเลสกาม วัตถุกาม ปฏิฆะ คือ ความโกรธ ความประทุษร้ายในอารมณ์ วิจิกิจฉา คือ ความสงสัย ไม่ตกลงใจ นิเวรณเป็นเครื่องกั้นกุศลธรรมมิให้เกิด จะปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติใหม่และแรงมากในช่วงแรก แม่ชีปารมिता บุญประเสริฐ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์โพชฌงค์ในสติปัฏฐาน 4 เพื่อการประยุกต์โพชฌงค์กับวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน” พบว่า สำหรับการประยุกต์โพชฌงค์ใช้ในการชีวิตปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สภาพของสติจะมีลักษณะ หลุดไม่ปล่อย ไม่สับสน อัมมวิจยะ จะเกิดต่อจากสติ ในการเลือกเฟ้นสภาวะทางการปฏิบัติ วิริยะ มีความตั้งใจ เกิดความอึดใจขึ้นมาซึ่งเป็นสภาวะธรรมอาการของปิติ เมื่ออึดใจแล้วนำไปสู่ความสงบ มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีความวางเฉย โพชฌงค์ยังมีอาณิสงค์ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพียงแค่สาธยายโพชฌงค์ก็สามารถหายจากอาการป่วยได้ ยิ่งลงมือปฏิบัติก็ยิ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีแต่ความเจริญยิ่งขึ้น ปิดประตูบารมีแน่นอน ยังจะได้มานอภิโยญา เจโตวิมุตติ บุคลิกภาพเป็นที่น่าเลื่อมใส เสียงไพเราะ หน้าตาสดใสอ่อนกว่าวัยอันควร จิตใจอ่อนโยน ทำกิจการใดก็จะประสบความสำเร็จในทุกสิ่งทุกประการ เป็นที่รักของเทวดา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย นอนหลับไม่ฝันร้าย มีจิตใจร่าเริงใฝ่บุญกุศล ฌณูปการ จงกการพาณิซย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ผัสสะในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เฉพาะกรณีการเจริญวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม 7 เดือน” ผลการวิจัยพบว่า การปลดปล่อยทุกข์ได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหนทางเดียว ได้แก่การมีสติรู้ให้เท่าทันผัสสะที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ว่าสภาวะธรรมใดจะเกิดขึ้น การมีความสนใจ และใส่ใจ ด้วยการมีสติเข้าไปกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ ขณะผัสสะกระทบนั้นอย่างต่อเนื่องตลอดสาย ทำให้เกิดปัญญาารู้แจ้ง ประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ การเกิดดับของรูปนาม ซึ่งทำให้ผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่นใน อุปาทานขันธ เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต สุข สงบ สันติ เป็นเหตุปัจจัยให้ความทุกข์น้อยลง หรือพ้นไปในที่สุด

จากการทบทวนเอกสารรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยที่ได้ค้นคว้ามานั้น พบว่า ยังไม่มีเอกสารการวิจัยเล่มใดที่ศึกษาในเรื่องนี้โดยตรงแต่ประการใด เป็นเพียงแต่พบเอกสาร และ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งได้มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องอย่างเพียงพอต่อการวิจัย นี้ ฉะนั้นผู้วิจัยมีความสนใจต้องการที่จะศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในสังคารวสูตร ศึกษาถึงสภาวะของ นิเวรณ และโพชฌงค์ ๗ พร้อมทั้งแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาโดยอาศัยนิเวรณ 5 และโพชฌงค์ 7 เป็นอารมณ์ เพื่อที่จะได้บรรลุตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดตั้งไว้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสังคารวสูตร
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร



ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาหลักธรรมสำคัญในสังคารวสูตร และศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร โดยผู้วิจัยแบ่งขอบเขตของงานวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้และขอบเขตด้านเนื้อหาเพื่อกำหนดเนื้อหาประเด็นต่างๆที่จะศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา งานวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตด้านเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสังคารวสูตร ว่าด้วยสังคารวพราหมณ์เข้าไปทูลถามพระพุทธเจ้าเรื่อง นิรณ 5 และโพฆมค์ 7 ผู้วิจัยมีความประสงค์จะค้นคว้าในสังคารวสูตรจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา

ขอบเขตด้านเอกสาร งานวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตด้านการศึกษา คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 อรรถกถา ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฎีกา ปกรณ์ วิเสสวิสุทธิมรรคเป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาจากอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจะดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ศึกษาสังคารวสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสต่างๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวกับสังคารวสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมในสังคารวสูตรเช่น นิรณ ๕ และโพฆมค์ ๗ เป็นต้นมีต่อผลต่อการเจริญวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
4. สรุปผลที่ได้จากการวิจัย พร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป

ผลการวิจัย

1. เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสังคารวสูตร

สังคารวสูตร เป็นพระสูตรที่ทรงคุณค่าในด้านการชี้ให้เห็นถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้มนุษย์หลงผิด หลงมัว และเหตุที่นำไปสู่ความกระจำงทางปัญญา พระสูตรนี้ปรากฏใน พระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ในหมวด สังยุตตนิกาย มหาวรรค อันเป็นวรรคที่รวบรวมพระสูตรว่าด้วยธรรมอันมีอุปการะใหญ่ในทางปฏิบัติ เหตุการณ์ในพระสูตรเกิดขึ้น ณ กรุงสาวัตถี โดยมีบุคคลสำคัญคือ พระพุทธเจ้า และสังคารวพราหมณ์ ซึ่งได้ทูลถามถึงเหตุแห่งการเสื่อมและไม่เสื่อมแห่งมนตร์ (ปัญญา) พระพุทธองค์จึงแสดงธรรมว่าด้วย “นิรณ 5” ซึ่งเป็นเหตุแห่งความเสื่อม และ “โพฆมค์ 7” ซึ่งเป็นเหตุแห่งความรู้และหลุดพ้น เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในสังคารวสูตร โดยแบ่งออกเป็น



ความเป็นมาและความหมายสังการวสูตร เนื้อหาและสาระสำคัญในสังการวสูตร หลักธรรมสำคัญในสังการวสูตร ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

ความหมายและสาระสำคัญของสังการวสูตร

พระพุทธองค์ทรงวินิจฉัยอย่างชัดเจนว่า มนตร์จะไม่แจ่มแจ้ง หากบุคคลถูกนิรณ 5 ครอบงำ และไม่รู้จักธรรมเครื่องสลัดออก ในทางกลับกัน หากไม่ถูกครอบงำ และมีปัญญารู้ชัดธรรมเครื่องสลัดออก มนตร์ย่อมแจ่มแจ้ง จากนั้นพระองค์ทรงสรุปโดยแสดงว่า โพชฌงค์ 7 เป็นหลักธรรมสำคัญที่นำไปสู่ผลคือ วิชชา และ วิมุตติ สังการวสูตรจึงถือเป็นพระสูตรที่มีลักษณะของ อธิยาศัยธรรมเทศนา คือ พระพุทธเจ้าทรงมีพระอริยาศัยจะแสดงด้วยพระองค์เอง เมื่อเห็นสมควรแก่กาลและจิตใจของผู้ฟัง อันเป็นเอกลักษณ์หนึ่งของการแสดงธรรมในพระพุทธศาสนา

สังการวสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก เล่มที่ 19 ในหมวด สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายในสังยุตตนิกาย พระสูตรนี้มีเนื้อหาว่าด้วยเรื่อง “สังการวพราหมณ์” ผู้สนทนาร่วมกับพระพุทธเจ้า โดยตั้งคำถามเกี่ยวกับ เหตุปัจจัยที่ทำให้มนตร์เสื่อมและไม่เสื่อม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เหตุที่ทำให้ปัญญาหรือความรู้ขาดความชัดเจน และเหตุที่ทำให้ความรู้กระจ่างแจ่มแจ้ง พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่า “เมื่อบุคคลถูกครอบงำด้วยนิรณ 5 ประการ และไม่รู้จักธรรมเครื่องสลัดออก มนตร์หรือความรู้ก็จะไม่แจ่มแจ้ง” แต่หาก “บุคคลไม่ถูกนิรณ ๕ ประการครอบงำ และรู้ชัดธรรมเครื่องสลัดออก มนตร์ก็จะกระจ่างแจ่มใส” จากนั้นพระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า “โพชฌงค์ 7” คือธรรมที่เป็นเหตุให้เกิด วิชชา (ความรู้แจ่มแจ้ง) และ วิมุตติ (ความหลุดพ้น) อันเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม พระสูตรนี้เกิดขึ้นที่ กรุงสาวัตถี โดยมีบุคคลสำคัญสองคนคือ พระพุทธเจ้า ผู้ทรงแสดงธรรม และ สังการวพราหมณ์ ผู้เป็นปุถุชนในศาสนาอื่นที่มีความสนใจใคร่รู้ในธรรม จึงมาสนทนากับพระพุทธองค์ พระสูตรนี้จัดอยู่ในกลุ่ม “สุทินนปุพพังคธรรมเทศนา” คือ ธรรมที่ทรงแสดงด้วยพระอริยาศัยของพระพุทธเจ้าเอง เพื่อให้ผู้ฟังได้รู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ หรือเข้าใจในสิ่งที่รู้แล้วให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

สาระสำคัญในสังการวสูตร

พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึง อุปสรรคต่อการเกิดวิชา คือ นิรณ 5 ประการ และ องค์ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการเกิดวิชาและวิมุตติ คือ โพชฌงค์ 7 ประการ

การวิเคราะห์หลักธรรมสำคัญในสังการวสูตร

นิรณ 5 (Nīvaraṇa) นิรณ หมายถึง “เครื่องกั้นจิต” หรืออุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้จิตใจเข้าถึงสภาวะธรรมที่สูงขึ้น นิรณทั้งห้าคือ

1. กามฉันทะ (Kāmacchanda) – ความใคร่ในกามารมณ์ ทำให้จิตหมกมุ่น ไม่เป็นอิสระ
2. พยาบาท (Byāpāda) – ความโกรธ ความประสงค์ร้าย เป็นเหตุให้จิตเร่าร้อน
3. ถีนมิทธะ (Thīna-middha) – ความเฉื่อยชา หดหู่ ไม่มีแรงใจ
4. อุทธัจจกุกกุกะ (Uddhacca-kukkucca) – ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ทำให้จิตไม่สงบ
5. วิจิกิฉา (Vicikicchā) – ความลังเลสงสัย เป็นอุปสรรคต่อศรัทธาและการปฏิบัติธรรม



นิรณ ๕ นี้เป็นอุปสรรคโดยตรงต่อการเจริญสมาธิและปัญญา ดังปรากฏในพระสูตรอื่น เช่น อภินิหารสูตร และ วิจิตตสูตร ซึ่งระบุว่าบุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้หากยังถูกนิรณครอบงำ

โพชฌงค์ 7 (Bojjhaṅga) โพชฌงค์ หรือ “องค์ธรรมเครื่องตรัสรู้” เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่าเป็นแนวทางสู่การตรัสรู้ และเป็นยาที่แก่นิรณโดยตรง ประกอบด้วย

1. สติ (Sati) – ความระลึกได้, การกำหนดรู้ตามความเป็นจริง
2. ธัมมวิจยะ (Dhammavicaya) – การวิจัยธรรมอย่างแยบคายด้วยปัญญา
3. วิริยะ (Viriya) – ความเพียรในการละอกุศลและเจริญกุศล
4. ปีติ (Pīti) – ความเบิกบานใจจากการเข้าถึงธรรม
5. ปัสสัทธิ (Passaddhi) – ความสงบเย็นทั้งกายและจิต
6. สมาธิ (Samādhī) – ความตั้งมั่นแห่งจิต
7. อุเบกขา (Upekkhā) – ความวางเฉยเป็นกลางอย่างมีปัญญา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดเป็นหลักธรรมสำคัญที่ไม่เพียงแต่มีผลต่อการปฏิบัติในสมณะและวิปัสสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นหนทางนำไปสู่ วิชชา (ปัญญาอันบริสุทธิ์) และ วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ตามที่ปรากฏในตอนท้ายของสังคารวสูตร

การประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติ

จากการศึกษาสังคารวสูตรในเชิงวิเคราะห์ สามารถประยุกต์ใช้ได้หลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น

1. การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา โดยเริ่มจากการสังเกตนิรณที่เกิดขึ้นในจิต แล้วใช้โพชฌงค์เป็นแนวทางในการขัดเกลา
2. การพัฒนาชีวิตประจำวัน โดยลดอคติ ความเร่าร้อน ความฟุ้งซ่าน และใช้สติ-ปัญญาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต
3. การแก้ปัญหาความไม่รู้ (อวิชชา) ในระดับสังคม โดยส่งเสริมให้ประชาชนรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและพัฒนาจิตใจอย่างสมดุล

สังคารวสูตร เป็นพระสูตรที่สะท้อนถึงหลักธรรมแห่งการพัฒนาปัญญาอย่างเป็นระบบ กล่าวคือ ชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ เป็นอุปสรรค (นิรณ) และแนวทางแก้ไข (โพชฌงค์) ได้อย่างลึกซึ้งและครบถ้วน ธรรมะในพระสูตรนี้ยังสามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับของการศึกษา การปฏิบัติ และการพัฒนาชีวิตในสังคมสมัยใหม่

2. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (Vipassanā Bhāvanā) ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท มีเป้าหมายเพื่อการบรรลุความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง อาศัยการพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะผ่านหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) สังคารวสูตร (Saṅkhārupapatti Sutta) เป็นพระสูตรในพระไตรปิฎกที่ให้แนวทางสำคัญในการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้สามารถเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของขันธทั้งห้า ทั้งนี้ การปฏิบัติดังกล่าวจำเป็นต้องมีการกำจัดเครื่องกีดขวาง คือ นิรณ 5 และส่งเสริมองค์ธรรมฝ่ายปัญญาคือ โพชฌงค์ 7



นิเวศน์ 5 ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังครวสูตร

1. **กามฉันทนิเวศน์ (Kāmacchanda)** กามฉันทะคือความพอใจยินดีในอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) ซึ่งจัดเป็นอุปสรรคสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เนื่องจากจิตที่มัวเมาในกามไม่สามารถตั้งมั่นเพื่อการพิจารณาธรรมได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓, มัชฌิมนิกาย, มหาวรรค) กามฉันทะเกิดจากกโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยไม่แยกคาย) ซึ่งเป็นการมองอารมณ์ว่างาม น่ายินดี โดยไม่เห็นความเป็นจริง วิธีการกำจัดกามฉันทะที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ได้แก่ การเจริญอสุภสัญญา และการพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย เพื่อให้เห็นความไม่งาม (Visuddhimagga, ภาคสมาธิเทศ)

2. **พยาบาทนิเวศน์ (Byāpāda)** พยาบาทเป็นนิเวศน์ที่ขัดขวางการเจริญภาวนาด้วยการปรุงแต่งความคิดในเชิงลบ โกรธเคือง หรือมุ่งร้ายต่อผู้อื่น จิตที่ประกอบด้วยพยาบาทย่อมไม่นำไปสู่สมาธิและปัญญา การละพยาบาททำได้โดยเจริญเมตตาภาวนา หรือเมตตาเจโตวิมุตติ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔, อังคุตตรนิกาย, ปัญจกนิบาต) ซึ่งสอดคล้องกับแนวปฏิบัติในสังครวสูตรที่เน้นโยนิโสมนสิการเพื่อปลุกเมตตาในจิต

3. **ถีนมิทธนิเวศน์ (Thīna-middha)** ถีนมิทธะ คือ ความง่วงเหงา ความเฉื่อยชา ความหดหู่ทางกายและจิต ซึ่งทำให้จิตไม่สามารถดำรงอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้อย่างมั่นคง วิธีการขจัดถีนมิทธะคือการเจริญวิริยะและสติ โดยเฉพาะการใช้โยนิโสมนสิการเพื่อระลึกอารมณ์ปัจจุบัน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒, สังยุตตนิกาย, นิทานวรรค) เช่น การกล่าวกับตนเองว่า “ง่วงหนอ” และดำรงสติไม่ให้จิตไหลไปตามอำนาจของความง่วง

4. **อุทธัจจกุกกุกขนิเวศน์ (Uddhacca-kukkucca)** อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ส่วนกุกกุกจะ คือ ความรำคาญใจหรือเสียใจในสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว ลักษณะของนิเวศน์นี้คือจิตที่ไม่สงบ เคลื่อนไหวไปมา ไม่ตั้งมั่น วิธีการแก้ไขคือ การพิจารณาด้วยสติให้รู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของจิต ด้วยโยนิโสมนสิการ และการพิจารณาความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมเหล่านั้น

5. **วิจิกิจฉาวิเวศน์ (Vicikicchā)** วิจิกิจฉาคือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือในวิธีปฏิบัติ วิจิกิจฉาเป็นอุปสรรคสำคัญต่อความก้าวหน้าในวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติควรใช้โยนิโสมนสิการในการแยกคายเข้าใจธรรม หรือการศึกษาหลักธรรมคำสอนอย่างลึกซึ้ง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙, สังยุตตนิกาย, มหาวรรค) รวมถึงการสอบถามผู้รู้และสืบค้นธรรมะอย่างถูกต้อง

โพชฌงค์ 7 ที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังครวสูตร โพชฌงค์ ๗ (Bojjhaṅga) เป็นองค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้จิตสามารถบรรลุวิเศษและวิมุตติ ได้แก่

1. **สติสัมโพชฌงค์ (Sati-bojjhaṅga)** สติเป็นคุณสมบัติในการระลึกได้ ไม่หลงลืม เป็นจุดเริ่มต้นของการเห็นธรรม สังครวสูตรให้ความสำคัญกับการมีสติในลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ซึ่งเป็นฐานของการตั้งจิตมั่นต่อสภาวะธรรม (พระไตรปิฎก เล่มที่ 23, มัชฌิมนิกาย, มหาวรรค)

2. **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (Dhammavicaya-bojjhaṅga)** การพิจารณาธรรม คือ การใคร่ครวญไตร่ตรองถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะธรรม อันเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติควรใช้ปัญญาพิจารณาอย่างแยกคายเมื่อพบกับอารมณ์ภายนอก



3. **วิริยสัมโพชฌงค์ (Viriya-bojjhaṅga)** ความเพียรพยายามในการเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่องโดยไม่ท้อถอย ทั้งทางกายและจิต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้สามารถฝ่าฟันนิรวณ และพัฒนาสติปัญญาได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 22, ขุททกนิกาย, ปฐมสมโพชน)

4. **ปีติสัมโพชฌงค์ (Pīti-bojjhaṅga)** ปีติ คือ ความอิ่มใจ ความเบิกบานที่เกิดจากการเข้าถึงธรรม เป็นผลจากความพากเพียรที่ถูกต้อง ปีติที่อาศัยวิเวกและวิราคะจะนำจิตเข้าสู่สมาธิและการพิจารณาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

5. **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (Passaddhi-bojjhaṅga)** เมื่อปีติเกิดขึ้นและคลายตัวลง ย่อมนำไปสู่ความสงบเย็นทั้งกายและจิต ปัสสัทธิเป็นองค์ธรรมที่ส่งผลให้จิตพร้อมแก่สมาธิ

6. **สมาธิสัมโพชฌงค์ (Samādhī-bojjhaṅga)** สมาธิที่เจริญขึ้นจากความสงบ จะทำให้จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน และสามารถพิจารณาไตรลักษณ์ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงสมาธิในแบบสมณะเท่านั้น แต่เป็นสมาธิ

7. **อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (Upekkhā-sambojjhaṅga)** อุเบกขา คือ ความวางเฉยอย่างมีสติ และมีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง โดยไม่ยินดีหรือยินร้ายต่ออารมณ์ จิตที่มีอุเบกขาจะไม่เข้าไปยึดติดในสุขทุกข์ ความดีความชั่ว หรือแม้แต่ผลแห่งการภาวนา อุเบกขาเป็นภาวะจิตที่สมดุลที่สุด และเป็นองค์ธรรมสุดท้ายที่จะน้อมไปสู่นิพพาน

โพชฌงค์ ๗ ทั้งเจ็ดประการ เป็นองค์ธรรมฝ่ายปัญญาที่มีบทบาทในการสนับสนุนและส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างลึกซึ้ง ใน สังคารวสูตร พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า การเจริญโพชฌงค์เหล่านี้จะทำให้จิตบริสุทธิ์ ละนิรวณ และสามารถบรรลุวิชาและวิมุตติได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ การพัฒนาทั้ง ๗ องค์ธรรมนี้ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ด้วยสติ สมาธิ และโยนิโสมนสิการ จึงจะสามารถเข้าถึงพระนิพพานได้โดยแท้จริง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์สังคารวสูตร พบว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นถึงกลไกภายในจิตใจมนุษย์ที่เป็นตัวกำหนดความเสื่อมหรือความเจริญทางปัญญา โดยเฉพาะ “นิรวณ 5” ซึ่งเป็นสิ่งที่กั้นขวางไม่ให้ปัญญาเกิดขึ้น และ “โพชฌงค์ 7” ที่เป็นเสมือนแนวทางเพื่อการพัฒนาและปลดปล่อยจิตจากสิ่งเหล่านั้น ในด้านจิตวิทยาเชิงพุทธ นิรวณ 5 สามารถเปรียบเทียบกับอารมณ์และความคิดเชิงลบที่รบกวนจิต เช่น ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความลังเล ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติและสมาธิ งานวิจัยโดยพรพิมล ทวีวัฒน์ (2563) พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถระลึกและจัดการกับนิรวณได้ดี มีแนวโน้มที่จะพัฒนาปัญญาและมีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ที่ไม่ฝึกสติ ในทางกลับกัน โพชฌงค์ 7 ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติเชิงบวก เช่น สติ วิริยะ และสมาธิ เป็นหลักธรรมที่เสริมสร้างภาวะจิตที่สมดุลและพร้อมต่อการเกิดวิชา งานวิจัยของเพียว วิไลรัตน์ (2561) ระบุว่า การนำโพชฌงค์มาใช้ในการกิจกรรมจิตศึกษาในโรงเรียนสามารถช่วยลดความก้าวร้าวและเพิ่มพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่นของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ สังคารวสูตรยังสะท้อนให้เห็นรูปแบบของ อธิษฐานธรรมเทศนา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมตามภูมิจิตของผู้ฟัง งานศึกษาของสุธิดา ศรีสุข (2559) ชี้ให้เห็นว่า การแสดงธรรมที่สอดคล้องกับจิตใจผู้ฟังมีอิทธิพลต่อการตื่นรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับฟังได้อย่างลึกซึ้ง ในเชิงการประยุกต์ สังคารวสูตร



สามารถนำไปใช้ในมิติของการศึกษาและการพัฒนาทางจิตใจได้เป็นอย่างดี ทั้งในระดับบุคคลและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพุทธจิตวิทยา ที่เน้นการเข้าใจและเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในผ่านการรู้เท่าทันจิตและการฝึกฝนอย่างมีสติ

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตรเผยให้เห็นถึงหลักธรรมที่สำคัญสองส่วนคือ การขจัดนิวรณ์ 5 ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเจริญภาวนา และการพัฒนาโพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นองค์ธรรมฝ่ายปัญญาที่ส่งเสริมให้จิตใจเข้มแข็งและสามารถบรรลุวิชาและวิมุตติได้ตามแนวทางพระพุทธานุสาเถรว่าท นิวรณ์ 5 ที่ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจ และวิจิกิจฉา เป็นกลไกทางจิตที่ขัดขวางการตั้งมั่นและพิจารณาธรรมตามความเป็นจริง งานวิจัยของ สงกรานต์ (2562) พบว่า การระลึกและรู้เท่าทันนิวรณ์เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาสมาธิและปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนในสังคารวสูตรที่แนะนำวิธีการกำจัดนิวรณ์แต่ละประการ เช่น การเจริญอสุภสัญญาเพื่อลดกามฉันทะ และการเจริญเมตตาภาวนาเพื่อละพยาบาท (พระไตรปิฎก, มัชฌิมนิกาย, มหาวรรค) ในส่วนของโพชฌงค์ 7 การพัฒนาองค์ธรรมเหล่านี้เป็นการฝึกฝนจิตให้มีสติรู้ตัว (สติ) พร้อมพิจารณาธรรม (ธัมมวิจยะ) ด้วยปัญญาและความเพียร (วิริยะ) จนเกิดปีติและความสงบ (ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ) และในที่สุดคือการวางเฉยอย่างมีปัญญา (อุเบกขา) งานวิจัยของ วิชาญ (2564) ชี้ว่า การเจริญโพชฌงค์อย่างต่อเนื่องช่วยลดความฟุ้งซ่านและอารมณ์ลบในผู้ปฏิบัติ นำไปสู่ความเข้าใจไตรลักษณ์และการปล่อยวางตนได้อย่างแท้จริง

นอกจากนี้ สังคารวสูตรยังเน้นถึงการใช้โยนิโสมนสิการ (การใส่ใจด้วยปัญญา) ในการพิจารณาและแก้ปัญหานิวรณ์ ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกอยู่ในกับดักของความง่วงเหงา ความฟุ้งซ่าน หรือความลึกลับสงสัย (พระไตรปิฎก, สังยุตตนิกาย, มหาวรรค) งานศึกษาของ สุกัญญา และคณะ (2560) พบว่าการฝึกโยนิโสมนสิการช่วยเพิ่มความต่อเนื่องของสมาธิและเสริมสร้างปัญญาในผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตรไม่ใช่เพียงการนั่งสมาธิธรรมดา แต่เป็นกระบวนการที่มีองค์ประกอบครบถ้วน ทั้งการรู้จักและขจัดอุปสรรคทางใจ พร้อมทั้งพัฒนาองค์ธรรมที่นำไปสู่การรู้แจ้งและความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจในชีวิตประจำวันและการแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัย

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้มากมายในพระไตรปิฎก หนึ่งในพระสูตรที่มีคุณค่าต่อการฝึกจิตและพัฒนาปัญญาคือ “สังคารวสูตร” ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 19 สังยุตตนิกาย มหาวรรค ถือเป็นเล่มสุดท้ายของสังยุตตนิกาย ว่าด้วยวาระใหญ่ สังคารวสูตรเป็นพระสูตรที่มีคุณค่าทางธรรมอย่างยิ่ง เพราะแสดงถึงเหตุแห่งความเสื่อมและความเจริญของจิตใจอย่างชัดเจน โดยมีหลักธรรมสำคัญคือ นิวรณ์ 5 ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง และ โพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นธรรมที่ควรเจริญ เพื่อให้เข้าถึงปัญญาและความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ข้าพเจ้าตระหนักว่า การพัฒนาด้านทางธรรมต้องเริ่มจากการรู้เท่าทันจิต และฝึกจิตอย่างมีสติ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำไว้ในพระสูตรนี้



การศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใน สังคารวสูตร โดยวิเคราะห์ผ่าน นิรณ 5 และ โพชฌงค์ 7 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกจิตใจให้หลุดพ้นจากสิ่งที่ขัดขวาง และส่งเสริมองค์ธรรมที่นำไปสู่ความตรัสรู้ได้อย่างเป็นระบบ โดยนิรณเป็นสิ่งที่ควรละ และโพชฌงค์เป็นสิ่งที่ควรเจริญ การดำเนินวิปัสสนาภาวนาจึงเป็นทั้งการขัดเกลาจิตใจและเป็นแนวทางสู่การพ้นทุกข์อย่างมั่นคงตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นองค์ธรรมสนับสนุนให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่ความรู้อย่างยิ่ง ความหลุดพ้น และนิพพานได้อย่างสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “การศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร” ครึ่งนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคารวสูตรว่า มีผลเป็นอย่างไร ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่นๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุกๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาวิชาที่มีผลต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร
2. ศึกษาวิมุตติที่มีผลต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร” ในครั้งนี้ จากการศึกษาวิจัยเห็นว่า การทำความเข้าใจเนื้อหาของสังคารวสูตรอย่างรอบด้านนั้น ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในประเด็นสำคัญอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมซึ่งมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะในมิติของวิชาและวิมุตติ ซึ่งยังไม่ได้นำมาพิจารณาอย่างลึกซึ้งในครั้งนี้ ดังนั้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานวิจัยในอนาคต จึงขอเสนอข้อแนะในการศึกษาต่อไปดังนี้

1. ควรมีการศึกษาวิชยาที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร วิชาในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะวิชา ๓ ได้แก่ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ และอาสวักขยญาณ มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการรู้แจ้งตามแนวทางของวิปัสสนาภาวนา การศึกษาความสัมพันธ์ของวิชาดังกล่าวกับเนื้อหาในสังคารวสูตร จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในกลไกของการรู้แจ้งตามหลักพุทธธรรมได้อย่างลึกซึ้งและเป็นระบบยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาวิมุตติในบริบทของการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสังคารวสูตร วิมุตติ ซึ่งหมายถึงความหลุดพ้นจากกิเลส เป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม การศึกษาวิมุตติทั้งในเชิงจิตตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ภายใต้บริบทของสังคารวสูตร จะส่งเสริมความเข้าใจถึงเป้าหมายแห่งการภาวนา และทำให้การวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติในเชิงลึกมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). 6 นโยบายและจุดเน้น สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปีงบประมาณ 2566. <https://moe360.blog/2023/01/06/6166/>
- ณัฐพร จงกลการพาณิชย์. (2555). การศึกษาวิเคราะห์ผลลัพธ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พนิดา พชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล. (2552). ศึกษาสังโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสี่เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพียว วิไลรัตน์. (2561). ผลของการใช้โพชฌงค์ 7 ในกิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 15(2), 123–137.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2547). โพชฌงค์ ๗ ประการ (พิมพ์ครั้งที่ 3). มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 10). บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.
- พระปล้นโน ภิกขุ. (2533). ธรรมพินัย. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). (2553). วิปัสสนาธุระ: หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (จำรูญ ธรรมดา, แปล). ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระไตรปิฎก. (2549). สังยุตตนิกาย มหาวรรค (เล่มที่ 19). มูลนิธิธรรมกาย.
- พระไตรปิฎก. (2550). มัชฌิมนิคาย มหาวรรค. มูลนิธิธรรมกาย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2511). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ. (2552). การศึกษาวิเคราะห์โพชฌงค์ในสติปัฏฐาน ๔ [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สงกรานต์, ก. (2562). บทบาทของการรู้เท่าทันนิเวศต่อการพัฒนาสมาธิและปัญญาในพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารพุทธจิตวิทยา, 7(1), 45–60.
- สุธิดา ศรีสุข. (2559). ธรรมเทศนาแบบอภัยาศัยกับกระบวนการเรียนรู้ทางธรรมของพุทธศาสนิกชน. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 22(1), 45–60.



- สุกัญญา, พ., & คณะ. (2560). การฝึกโยนิโสมนสิการกับความต่อเนื่องของสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนา. *วารสารศึกษาพระพุทธศาสนา*, 9(2), 77–89.
- วรรณสิทธิ ไทยะเสวี. (2533). *คู่มือการศึกษาวิสุทธิมัค*. มูลนิธิแนบมหานีรานนท์.
- วิชาญ, ศ. (2564). ผลของการเจริญโพชฌงค์ 7 ต่อความสงบจิตและการปล่อยวางในผู้ปฏิบัติวิปัสสนา. *วารสารวิทยาศาสตร์มนุษย์และสังคม*, 12(3), 123–138.

