

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโสณสูตร

A Study of Vipassana Practice in Sona sutta

¹พระใบฎีกาชิงชัย วงษ์ยะลา และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง

¹ Phrabidika Chingchai Wongyala and ² Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand

E-mail: ²koom-krong9@hotmail.com

Received January 28, 2022; Revised March 4, 2022; Accepted May 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในโสณสูตร 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโสณสูตร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโสณสูตร แบ่งออกเป็น 1) ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจำเป็นต้องมีความเพียรเป็นองค์ประกอบ ถ้ามีความเพียรมากเกินไปก็จะฟุ้งซ่าน ถ้ามีความเพียรน้อยเกินไปก็จะเกียจคร้าน ถ้ามีความเพียรสม่ำเสมอจะทำให้การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้าอย่างถูกต้อง 2) ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจำเป็นต้องมีอินทรีย์ 5 เป็นองค์ประกอบ คือ ศรัทธา วิริยะ มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญา ผู้เจริญวิปัสสนาต้องปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกันกล่าวคือ ปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน ปรับสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน แต่สำหรับสตินั้นผู้ปฏิบัติธรรมควรบำเพ็ญให้มีอยู่ทุกที่ทุกเวลา 3) ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรกำหนดรู้อายตนะภายในและภายนอกทั้ง 6 คู่ คือ อายตนะคู่ที่ 1 ตาคู่กับรูป คู่ที่ 2 หูคู่กับเสียง คู่ที่ 3 จมูกคู่กับกลิ่น คู่ที่ 4 ลิ้นคู่กับรส คู่ที่ 5 กายคู่กับโผฏฐัพพะ คู่ที่ 6 ใจคู่กับธรรมารมณ์ เมื่อเกิดการกระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้เท่าทันการเกิด-ดับของอายตนะ 6 ที่เข้ามาสัมผัส และไม่ติดใจหลงไหลไปตามอารมณ์นั้น ๆ จะทำให้การเจริญวิปัสสนาภาวนาเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; โสณสูตร; พุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

The objectives of this article were 1) to study the content and important Buddhist teachings found in Sona Sutta and 2) to study the practice of Vipassana meditation in Sona Sutta. All the study data has been taken from Theravada Buddhist scriptures and documents related to them, being summarized, analyzed, and compiled in descriptive type. The results of the research as for the insight practical principle found in Sona Sutta, it was found that 1) In advance insight practice, perseverance is necessarily required, if there is too much persistence, it will be distracted, in opposite if there is too much relentlessness, it will be idle, the constant diligence only will lead the practice for progress and success; 2) In Vipassana meditation practice, the five faculties are necessary as elements composing of faith, persistence, mindfulness, concentration, and wisdom, the insight practitioner must adjust the five faculties to be equal, that is, faith and wisdom to be equal, persistence and concentration but only mindfulness should be followed and implied anywhere and everywhere; and 3) in vipassana meditation, one should determine the six pairs of internal and external senses, namely the first pair of eye with visible objects, the second pair of ears and sound, third pair is nose and smells, fourth pair is tongue and taste, fifth pair is body and touch, sixth pair is mind and mental objects. When there is contact with the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, practitioners must be aware of the rise and fall of the six sensual organs that appear in the present moment and not be fascinated by any thought, then their insight practice will be advanced faster.

Keywords: Vipassana Meditation Practice; Sona Sutta; Theravada Buddhism

บทนำ

โสณสูตร พระสูตรว่าด้วยเรื่องของพระโสณโกฬิวิสเถระ เป็นพระสูตรหนึ่งอยู่ในพระสุตตันตปิฎก จักกนิบาต อังคุตตรนิกาย ที่ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติธรรมของพระโสณโกฬิวิสเถระ ขณะที่ท่านกำลังบำเพ็ญความเพียรปฏิบัติธรรมอยู่นั้นได้เกิดความคิดคำนึงว่า ตนเองนั้นบำเพ็ญเพียรมาอย่างหนัก แต่ทำไมจึงไม่บรรลุธรรมชั้นสูง ควรน่าจะลาสิกขาออกไปเป็นฆราวาสอยู่ครองเรือน พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนั้นด้วยพระสัพพัญญุตญาณแล้วจึงได้เสด็จไปปรากฏต่อหน้าพระโสณโกฬิวิสเถระด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ทรงแสดงธรรมมีอุปมาด้วยพิน 3 สาย ต่อมาไม่นานท่านได้บรรลุอรหัตผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระองค์ทรงสถาปนาพระเถระไว้ในตำแหน่งเป็นยอดของเหล่าภิกษุผู้ปรารภความเพียร (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในอรรถกถาโมรณปุรณิอธิบายว่า พระโศณะปรารภความเพียรหนักเกินไปโดยเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตกและเมื่อเปลี่ยนมาใช้วิธีคลานจงกรมเข้า และฝ่ามือก็แตกเป็นแผลอีกจึงมีจิตฟุ้งซ่านท้อแท้ว่า ถ้าเราเป็นบุคคลประเภทอุคฆฏิตัญญู (ผู้รู้เข้าใจได้จับพลัน) วิปจิตัญญู (ผู้รู้เมื่อขยายความ) เนยยะ (ผู้ที่พอจะแนะนำได้) จิตของเราพึงหลุดพ้นจากกิเลสได้เป็นแน่ แต่เราคงเป็นบุคคลประเภทพทปรมะ (ผู้มีบทรเป็นอยู่อย่างยิ่ง) จิตของเราจึงไม่หลุดพ้น” พระผู้มีพระภาคทรงทราบวาระจิตของพระเถระแล้วทรงพระดำริว่า วันนี้ โศณะนี้นั่งแล้วบนพื้นดินที่บำเพ็ญเพียรในสัปดาห์จะตรีกถึงวิตกนี้ เราจักไปถือเอาวิตกที่เปี่ยมเปี่ยมเธอแล้วบอกกัมมัญฐานที่อุปมาด้วยพิน เพราะเหตุไรพระพุทเจ้าจึงทรงอุปมาด้วยพิน 3 สาย (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทเจ้าทรงให้พระโศณะปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน สำหรับสตินั้นมีกำลังมากในอินทรีย์ 5 ทุกประการยิ่งดี (พระพุทโฆสเถระ, 2554) เพราะสติย่อมรักษากุศลจิตให้พ้นจากการตกไปในอุทธัจจะด้วยอำนาจแห่งศรัทธา วิริยะ และปัญญาอันเป็นฝักฝ่ายแห่งอุทธัจจะ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2557) และรักษากุศลจิตให้พ้นจากจากความเลื่อม (พระมหากิตติธัมมัญญ์ สุกิตติเมธี, 2564) ด้วยสมาธิอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความเกียจคร้านเป็นกุศลไวยากรณ์หนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา (พระสมหมาย สมสิริ, 2564) เป็นการบูรณาการหลักคำสอนเพื่อให้ตนเองได้พบกับแนวทางเหมาะสม (Damnoen & Dhirabhaddo, 2019) สามารถประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม (Yusamran et al., 2021)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโณสูตร อันมีหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติธรรม เพื่อออกจากทุกข์ได้ หากมีการศึกษาความเป็นมา ความสำคัญเนื้อหา และแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโณสูตรสามารถที่จะนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ และเสริมสร้างองค์ความรู้ที่สามารถน้อมนำมาเป็นมาตรฐานแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาจะเป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้แก่พุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในโณสูตร
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโณสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของโณสูตร ในพระสูตรตันตปิฎกอังคุตตรนิกายฉกกนิบาตมีปรากฏข้อความที่ได้แสดงในเรื่องการปฏิบัติธรรมของพระโณโกพิริสเถระ พระพุทเจ้าทรงสอนท่านด้วยพระโอวาทไว้ว่า โณณะเช่นเดียวกับความเพียรที่ปรารภเกินไปย่อมเป็นไป เพื่อความฟุ้งซ่านความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้นเธอจงตั้งความเพียรให้พอดีจงปรับอินทรีย์ให้เสมอกันและจงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทยมโนรณปุรณิภาค 3 มีปรากฏข้อความในโณสูตรว่า “ท่านพระโณณะปรารภความเพียร

หนักเกินไปโดยเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตกและเมื่อเปลี่ยนมาใช้วิธีคลานจงกรมเข้าและฝ่ามือก็แตกเป็นแผลอีกจึงมีจิตฟุ้งซ่านท้อแท้ว่า ถ้าเราเป็นบุคคลประเภทอุคฆฏิตัญญู วิปจิตัญญู เนยยะ จิตของเราพึงหลุดพ้นจากกิเลสได้เป็นแน่ แต่เราคงเป็นบุคคลประเภทปทปมมะ จิตของเราจึงไม่หลุดพ้น” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ส่วนเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในโศณสูตรมี 3 หลักธรรม คือ 1) วิริยะ คือ ความเพียร 2) อินทรีย์ 5 3) อายตนะ 6 เป็นเหตุให้พระโศณะบำเพ็ญเพียรจนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

สรุปว่า โศณสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยเรื่องของพระโศณะเถระ โดยกล่าวถึงประวัติของนายโศณะเป็นบุตรเศรษฐีคนหนึ่งในกรุงราชคฤห์ ผู้มีเท้าอ่อน ต่อมาได้ฟังธรรม มีความเลื่อมใสศรัทธา จึงออกบวชเป็นพระภิกษุ มุ่งปฏิบัติกรรมฐานเพื่อความหลุดพ้นโดยการเดินจงกรมตลอดเวลาจนทำให้ฝ่าเท้ามีเลือดออก ได้รับความเจ็บปวดเป็นอย่างมาก พระพุทธเจ้าทรงทราบแล้วตรัสสอนเรื่องความเพียรอุปมาด้วยพิณ 3 สาย ทำให้พระโศณะเกิดความมุ่งมั่นที่จะทำความเพียรต่อไปจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโศณสูตร ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาความเป็นมา หลักธรรมในโศณสูตร และแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโศณสูตรมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย อรรถกถาฎีกาปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเป็นเบื้องต้น

2. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเช่นหนังสือวิปัสสนาญาณเป็นต้น ผลงานทางวิชาการเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกอรรถกถาและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

4. สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

5. เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการสอบสารนิพนธ์

6. นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

ผลการวิจัย

1. เนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในโศณสูตร

โศณสูตร หมายถึง พระสูตรว่าด้วยพระโศณะ พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงมีพระอัครยาक्षที่แสดงธรรมเอง โดยพระพุทธเจ้าทรงทราบจิตของพระโศณะ จึงทรงหายไปจากภูเขาดิขฌฌฏ มาปรากฏตัวที่ป่าสีตะวัน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพื่อแสดงธรรมแก่พระโศณะเป็นการเฉพาะ มีสถานที่เกิดเหตุคือ ป่าสีตะวัน อยู่ในกรุงราชคฤห์ มีบุคคลสำคัญอยู่ 3 บุคคลคือ

1) พระพุทธเจ้า ผู้แสดงทรงแสดงธรรมเรื่องพิน 3 สาย ความเพียร อินทรีย์ 5 และ आयตนะ 6 จนพระโศณะบรรลุพระอรหัตต์ในที่สุด 2) พระโศณะ ผู้ได้รับการแสดงธรรมจากพระพุทธเจ้าเรื่อง พิน 3 สาย ความเพียร อินทรีย์ 5 และ आयตนะ 6 จนท่านบรรลุพระอรหัตต์ในที่สุด 3) พระเจ้าพิมพิสาร ผู้พาพระโศณะเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เป็นพระราชาครองกรุงราชคฤห์ในแคว้นมคธ ซึ่งเป็นแคว้นที่ใหญ่และมีอำนาจมากที่สุดแคว้นหนึ่ง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ส่วนเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในโศณสูตร ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 หลักธรรม คือ

1) วิริยะ (ความเพียร) ดังพระพุทธพจน์ว่า ความเพียรที่ปรารถนาเกินไปย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี ความเพียร (อาตปปี) ได้แก่ มีวิริยะ วิริยะท่านเรียกว่า (ความเพียร) อาตปปี เพราะเป็นเครื่องเผากิเลสให้เร่าร้อน หรือให้ร้อนรน ความเพียรเครื่องเผากิเลสมีอยู่แก่ผู้นั้น เหตุนี้ ผู้นั้นชื่อว่าผู้มีความเพียรเครื่องเผากิเลส คือมีความแข็งขันเป็นลักษณะ มีการดำเนินสหชาตธรรมทั้งหลายเป็นกิจ มีภาวะไม่ท้อแท้เป็นผล มีความสังเวชเป็นเหตุใกล้ วิริยะ คือ ความอาจหาญ แก้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้อะไรสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ย่นว่าจุดหมายนั้นจะลุล่วงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลาเท่านั้นปีเท่านั้นเดือนเขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่มั่นคง ฟุ้งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีประธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

2) อินทรีย์ 5 ดังพระพุทธพจน์ว่า โศณะ เธอจงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน มี 5 ประการนี้ คือ

(1) สัทธินทรีย์ หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใสในธรรม คือเชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่อด้วยเหตุด้วยผล เชื่อมั่นในคุณงามความดี

(2) วิริยอินทรีย์ หมายถึง ความเพียร ความบากบั่น ความเพียรเพื่อจะละความชั่ว ประพฤติความดี ความพยายามทำกิจไม่ท้อถอย

(3) สตินทรีย์ สติ หมายถึง ความระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก สติเป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกาย เป็นต้น

(4) สมาธิอินทรีย์ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่นความตั้งมั่นแห่งจิตการทำให้อารมณ์สงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว

(5) ปัญญินทรีย์ หมายถึง ความรู้ทั่วไป ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งรู้แยกได้ในเหตุผล ดีชั่วเป็นต้น และรู้จัดแจง จัดสรรจัดการ ดำเนินการให้ลุล่วง ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), 2549) ส่วนภาวะที่สมาธิอินทรีย์มีศรัทธาได้แก่ ภิกษุผู้ประกอบศรัทธากับปัญญา ประกอบปัญญา กับศรัทธา ประกอบวิริยะกับสมาธิ ประกอบสมาธิกับวิริยะ ชื่อว่า ดำรงมั่นความเสมอกันแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย ส่วนสติมีประโยชน์ต่อธรรมทั้งปวง สตินั้นเฉพาะที่มีกำลังย่อมควรในกาลทุกเมื่อ

3) อายตนะ 6 หมายถึง ที่ต่อ หรือแดน ได้แก่ ที่ต่อกันให้เกิดความรู้แดนเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้หรือแหล่งที่มาของความรู้ แบ่งออกเป็น 12 คือ อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ได้แก่

(1) รูป มีการกระทบตา (จักขุ) เป็นลักษณะ มีความเป็นอารมณ์ของจักขุวิญญาณเป็นหน้าที่มีความเป็นโคจรของจักขุวิญญาณเป็นผล) มีมหาภูตรูป 4 เป็นเหตุใกล้ รูปมีหลายอย่างด้วยอำนาจแห่งสีมีสีเขียว และเหลือง เป็นต้น ตาย่อมเห็นได้เฉพาะสีเท่านั้น ตาไม่สามารถจะเห็นเป็นหญิงหรือชายหรือความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้

(2) เสียง มีการกระทบหู (โสต) เป็นลักษณะ เพราะหูรับได้เฉพาะเสียงเท่านั้น

(3) กลิ่น มีการกระทบจมูก (ฆานะ) เป็นลักษณะ จมูกย่อมรับได้เฉพาะกลิ่นเท่านั้น

(4) รส มีการกระทบลิ้น (ชีวนา) เป็นลักษณะ รสนี้มีหลายอย่าง เช่น รสรากรไม้ รสลำต้น ลิ้นย่อมรับได้เฉพาะรสเท่านั้น

(5) โผฏฐัพพะ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม (เว้นธาตุน้ำ) ที่กระทบกายปสาทแล้วเกิดกายวิญญาณ เมื่อกระทบแล้วเกิดความรู้สึก 2 อย่าง คือ สุขและทุกข์

(6) อัมมายตนะ (อัมมารมณ) (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) มีมากประเภท ซึ่งจะเป็อารมณ์ให้กับมนายตนะ มโนในอายตนะภายนอก

ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงธรรมในโสนสูตรคือ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระโสนะอุปมาด้วยพิน 3 สาย อินทรีย์ 6 และอายตนะ 6 เป็นเหตุให้พระโสนะบำเพ็ญเพียรจนบรรลุธรรมคือพระอรหันต์ในที่สุด

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโสนสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโสนสูตร แบ่งออกเป็น 3 หลักธรรมคือ ความเพียร อินทรีย์ 5 และอายตนะ 6 ได้แก่

1) หลักความเพียรที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโสนสูตรดังพระพุทธพจน์ว่า โสณะ ความเพียรที่ปรารภเกินไปย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และความเพียรต้องทำให้เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพยายามระลึกร้อย ๆ

พยายามรู้สึกบ่อย ๆ ไม่หยุดนิ่ง การกระทำความเพียร หรือการพยายามระลึก พยายามรู้สึก เริ่มจาก พยายามระลึกถึงกายหยาบก่อน กายหยาบ โดยมีความเพียรพยายามระลึกถึงกาย รู้สึกถึงกายที่ ปรากฏอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ใส่ใจในอากัปภิกิริยาของกายใช้สติตามระลึกถึงกายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน ควรใช้อิริยาบถที่มีความสมดุลกัน บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมควรตั้งความเพียรให้พอดี ความเพียรที่เฟากิเลสมี 3 ชั้นคือ

(1) ความเพียรชั้นต่ำ ได้แก่ เพียรเจริญรักษาศีล พังธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อปราบกิเลส หยาบๆ อันล่วงออกมาทางกาย วาจา คือ โลภะ โทสะ โมหะ

(2) ความเพียรชั้นกลาง ได้แก่ เพียรเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุรูปฌาน และอรุณฌาน เพื่อปราบกิเลสอย่างกลาง คือ นิวรณ์ 5

(3) ความเพียรชั้นสูง ได้แก่ เพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อปราบอนุสัยกิเลส ให้เป็น สมุจเฉทปหาน คือ ละโดยเด็ดขาด (พระปัญญาธมฺมโก, 2554)

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ต้องใช้ความเพียรที่เป็นอาตานิยน์ ในส่วนของความเพียรต้อง ประกอบด้วยการจัดการกับเรื่องเวลา สถานที่ และการปรับอินทรีย์ให้มีความเหมาะสม เมื่อลงมือ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง และต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงหลับสนิทปรารถนาความเพียรตั้งใจว่า จะ กำหนดอย่างต่อเนื่อง เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้าจะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ในที่สุด

2) หลักอินทรีย์ 5 ที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโศณสูตรตั้งพระพุทธพจน์ว่า โสณะ เธอ จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คำว่า ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกันนั้น หมายถึงอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องปรับให้เสมอกันกล่าวคือ (1) การปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากกว่า ปัญญาบุคคลก็จะเลื่อมใสจนเกินไป หรือเลื่อมใสในเหตุที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธา บุคคลก็จะหนักไปข้างอวดดีเป็นเหมือนโรคคือยารักษาให้หายยาก ถ้าธรรมทั้งสองเสมอกัน บุคคลจะ เลื่อมใสในเหตุที่น่าเลื่อมใส (2) การปรับสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน เพราะถ้าสมาธิมากกว่าวิริยะ ความ เกียจคร้านจะครอบงำ เนื่องจากสมาธิเป็นฝ่ายเดียวกันกับความเกียจคร้าน ถ้าวิริยะมากกว่า สมาธิ ความฟุ้งซ่านจะครอบงำ เนื่องจากวิริยะเป็นฝ่ายเดียวกันกับความกันฟุ้งซ่าน ดังนั้น สมาธิที่ประกอบ ควบคู่กับวิริยะ จิตจะไม่ตกไปในฝ่ายความเกียจคร้าน วิริยะที่ประกอบควบคู่กับสมาธิ จิตจะไม่ตกไป ในฝ่ายความฟุ้งซ่าน แต่สำหรับสตินั้น

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรบำเพ็ญให้มีพลังทุกที่ทุกเวลา ดุจเกลือจะต้องมีในกับข้าวทุกอย่าง ดุจอำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารภนาในราชการทุกอย่าง อินทรีย์ 5 มีความสำคัญต่อการปฏิบัติ หรือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมาก (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ, 2549) เพราะอินทรีย์ ทั้ง 5 ประการ เมื่อเจริญจนกระทั่งแก่กล้าเต็มที่ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ ดังพระพุทธพจน์ว่า สัทธินทรีย์เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ ปัญญาอินทรีย์เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไป เพื่อความตรัสรู้ และอินทรีย์ 5 ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ได้

ฉะนั้น ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา คือ รู้แจ้งแทงตลอดตามที่เป็นจริง เป็นแสงสว่างที่กำจัดความมืด สามารถตัดปัญหาและดับทุกข์ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552)

3) หลักอายตนะ 6 ที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโณสสูตรได้แก่ การพิจารณาอายตนะ 6 คือ

(1) อายตนะคู่ที่ 1 ตาคู่กับรูป ที่เกิดจากจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง สิ่งไหน ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เมื่อพิจารณาจนรู้เห็นสภาพธรรมทั้งหลายที่มากระทบสัมผัสกับตัวเราตามความเป็นจริงแล้ววิชชาก็ดับ วิชชาที่เกิดขึ้น ฉะนั้น เมื่ออะไรมากระทบตาเราหรือตาเราเห็นให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

(2) อายตนะคู่ที่ 2 หูคู่กับเสียง ที่เกิดจากโสตสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เมื่อเสียงมากระทบหูของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง

(3) อายตนะคู่ที่ 3 จมูกคู่กับกลิ่นที่เกิดจากฆานสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ฉะนั้น เมื่อกลิ่นมากระทบจมูกของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง

(4) อายตนะคู่ที่ 4 ลิ้นคู่กับรสที่เกิดจากชิวหาสัมผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ฉะนั้น เมื่อรสมากระทบลิ้นของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง

(5) อายตนะคู่ที่ 5 กายคู่กับโผฏฐัพพะ ฉะนั้น เมื่ออะไรมากระทบกายของเรา คือ ร้อน เย็น อ่อน แข็ง ตึง ไหว ทุกครั้งก็ให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง

(6) อายตนะคู่ที่ 6 ใจคู่กับธรรมารมณ์ ที่เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ก็ไม่เที่ยง สิ่งไหนไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งไหนเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ฉะนั้น เมื่ออะไรที่มากระทบใจของเรา สิ่งที่มากระทบใจก็คือ ความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเราให้พิจารณาอย่างนี้ทุกครั้ง ปัญหาหรือทุกข์ไม่เกิดขึ้นกับตัวเราของเรา นี้เรียกว่าสุขถาวรหรือไร้ทุกข์หรือนิพพาน

สรุป

โณสสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยเรื่องของพระโณณะเถระ ท่านเป็นบุตรเศรษฐีคนหนึ่งในกรุงราชคฤห์ ผู้มีเท้าอ่อน ต่อมาได้ฟังธรรม มีความเลื่อมใสศรัทธา จึงออกบวชเป็นพระภิกษุ มุ่งปฏิบัติกรรมฐานเพื่อความหลุดพ้นโดยการเดินจงกรมตลอดเวลาจนทำให้ฝ่าเท้ามีเลือดออก ได้รับความเจ็บปวดเป็นอย่างมาก พระพุทธเจ้าทรงทราบแล้วตรัสสอนเรื่องความเพียรอุปมาด้วยพิน 3 สาย ทำให้พระโณณะเกิดความมุ่งมั่นที่จะทำความเพียรต่อไปจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนเนื้อหาและหลักธรรม

สำคัญในโศณสูตรมี 3 หลักธรรม คือ 1) วิริยะ คือ ความเพียร 2) อินทรีย์ 5 3) आयตนะ 6 เป็นเหตุให้พระโศณะบำเพ็ญเพียรจนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

องค์ความรู้จากการวิจัย

ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในโศณสูตร แบ่งออกเป็น 1) ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำเป็นต้องมีความเพียรเป็นองค์ประกอบ ถ้ามีความเพียรมากเกินไปก็จะฟุ้งซ่าน ถ้ามีความเพียรน้อย หย่อนเกินไปก็จะเกียจคร้าน ถ้ามีความเพียรสม่ำเสมอจะทำให้การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้าอย่างถูกต้อง 2) ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจำเป็นต้องมีอินทรีย์ 5 และต้องปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกัน กล่าวคือ ปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน ปรับสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน 3) ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรกำหนดรู้อายตนะภายในและภายนอกทั้ง 6 คู่ คือ อายตนะคู่ที่ 1 ตาคู่กับรูป คู่ที่ 2 หูคู่กับเสียง คู่ที่ 3 จมูกคู่กับกลิ่น คู่ที่ 4 ลิ้นคู่กับรส คู่ที่ 5 กายคู่กับโผฏฐัพพะ คู่ที่ 6 ใจคู่กับธรรมารมณ์ ให้กำหนดรู้เท่าทันการเกิด-ดับของอายตนะ 6 ที่เข้ามาสัมผัส และไม่ติดใจหลงไหลไปตามอารมณ์นั้น ๆ จะทำให้การเจริญวิปัสสนาภาวนาเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาฐานะ 6 ที่มีผลต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในโศณสูตร
2. ศึกษาอภิสวรรณที่มีผลต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในโศณสูตร
3. ศึกษาอนิฏฐารมณ์ที่มีผลต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในโศณสูตร

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). (2549). *โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: สัมปชัญญะ.
- พระปัญญาภริ ภิกขุ. (2554). *หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น*. (ฉัตรนคร อดิลสิงห์, แปล). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส .

- พระมหากิตติธัญญ์ สุกิตติเมธี. (2564). การวิเคราะห์แนวทางดเว้นจากความเสี่ยงในปราชญ์สูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(1), 84–95.
- พระสมหมาย สมสิทุธ. (2564). ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอาสิวิโสปมสูตร. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(2), 129–139.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Damnoen, P. S., & Dhirabhaddo, P. N. (2019). The Development of Indicators of Active Aging Enhancement in Buddhist Way for the Retirement of Elderly. *Journal of Graduate MCU Khonkaen Campus*, 6(3), 209–228.
- Yusamran, P. P., Thitipatthikorn, P. P., Damnoen, P. S., Thienthong, P. B., Rattana-ngam, S., & Homchan, P. (2021). Conservative and inheritance of Atthami Bucha day for sustainable promotion tourism. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 5(3), 1400–1410.