



วิเคราะห์หลักธรรมในอริยวงศ์สูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
AN ANALYSIS OF THE DHAMMA PRINCIPLES IN THE ARIYAVAMSA SUTTA
SUPPORT THE PRACTICE OF VIPASSANĀ MEDITATION

พระมหาธิวา ฐานิสฺสโร (ประเสริฐศักดิ์)¹, ธาณี สุวรรณประทีป²,
Phramaha Thiwa Thānissaro (Prasertsak)¹, Thanee Suwanprateep²

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย¹⁻²
The Requirements for the Degree of Master of Arts (Vipassana Meditation)
Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand¹⁻²

Corresponding Author E-mail: thanee.suw@mcu.ac.th

Received: 11 September 2026; Revised: 24 September 2026; Accepted: 27 September 2026

วิเคราะห์หลักธรรมในอริยวงศ์ที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระมหาทิวา ฐานิสโร (ประเสริฐศักดิ์), ธาณี สุวรรณประทีป

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอริยวงศ์สูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 2) เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมในอริยวงศ์สูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะอริยวงศ์สูตรในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต รวมทั้งอรรถกถา ฎีกา หนังสือ ตำรา บทความวิชาการ งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูล เอกสาร โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา การตีความเชิงพุทธธรรม และการสังเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1) หลักธรรมสำคัญในอริยวงศ์สูตร ได้แก่ อริยวงศ์ 4 ประการ คือ ความสันโดษในจีวร ความสันโดษในบิณฑบาต ความสันโดษในเสนาสนะ และความยินดีในการละอกุศลและเจริญกุศล โดยมีองค์ธรรมสนับสนุน ได้แก่ ความไม่ยึดติด การเห็นโทษของความติดข้อง ความเพียร สติ สัมปชัญญะ และปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ซึ่งสะท้อนกระบวนการฝึกตนจากการจัดระเบียบชีวิตภายนอกไปสู่การพัฒนาจิตภายใน และ 2) หลักธรรมดังกล่าวส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยความสันโดษช่วยลดตัณหาและความฟุ้งซ่าน ความไม่ติดข้องช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะช่วยให้กำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง ส่วนการละอกุศลและเจริญกุศลนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและการคลายความยึดมั่น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยสามารถสังเคราะห์เป็น Ariyavamsa Vipassanā Knowledge Model ซึ่งแสดงกระบวนการจากอริยวงศ์ 4 ความสันโดษ ลดตัณหาและความยึดติด ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ รู้เท่าทันสภาวะธรรม ละอกุศลและเจริญกุศล วิปัสสนาปัญญา คลายอุปาทาน โดยชี้ให้เห็นว่าอริยวงศ์ 4 เป็นฐานสำคัญที่เชื่อมวิถีชีวิตแบบสันโดษกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ: อริยวงศ์สูตร; อริยวงศ์ 4; สันโดษ; วิปัสสนาภาวนา; วิปัสสนาปัญญา

AN ANALYSIS OF THE DHAMMA PRINCIPLES IN THE ARIYAVAṂSA SUTTA THAT SUPPORT THE PRACTICE OF VIPASSANĀ MEDITATION

Phramaha Thiwa Thāṇissaro (Prasertsak), Thanee Suwanprateep

Abstract

This research aimed to: 1) study the Dhamma principles appearing in the Ariyavaṁsa Sutta according to Theravāda Buddhist scriptures, and 2) analyze the Dhamma principles in the Ariyavaṁsa Sutta that promote Vipassanā meditation practice. This study employed a documentary research design. Data were drawn from the Thai Tipiṭaka of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, particularly the Ariyavaṁsa Sutta in the Sutta Piṭaka, Aṅguttara Nikāya, Catukka Nipāta, as well as relevant commentaries, sub-commentaries, books, textbooks, academic articles, research studies, and theses. The research instrument was a documentary data recording and analysis form. The data were analyzed through content analysis, Buddhist doctrinal interpretation, and descriptive synthesis.

The research findings revealed that:

1) The principal Dhamma teachings in the Ariyavaṁsa Sutta comprise the Four Noble Lineages (Ariyavaṁsa): contentment with robes, contentment with alms food, contentment with lodging, and delight in abandoning unwholesome states and cultivating wholesome states. These principles are supported by non-attachment, recognition of the drawbacks of attachment, effort, mindfulness, clear comprehension, and wisdom as a means of release. Together, they reflect a process of self-training that progresses from regulating one's external way of life to developing the inner mind. 2) These Dhamma principles promote Vipassanā meditation practice in several ways. Contentment helps reduce craving and mental distraction; non-attachment enables practitioners to be aware of mental objects without clinging; and effort, mindfulness, and clear comprehension support continuous awareness of phenomena as they arise. The abandonment of unwholesome states and cultivation of wholesome states further contribute to the development of wisdom and the gradual weakening of attachment.

The body of knowledge derived from this research was synthesized as the Ariyavaṁsa Vipassanā Knowledge Model**, which presents the following process: the Four Noble Lineages contentment reduction of craving and attachment effort, mindfulness, and

clear comprehension awareness of phenomena as they really are abandonment of unwholesome states and cultivation of wholesome states Vipassanā wisdom release from clinging. The model demonstrates that the Four Noble Lineages constitute an important foundation linking a contented way of life with systematic Vipassanā meditation practice.

Keywords: Ariyavaṃsa Sutta; Four Noble Lineages; Contentment; Vipassanā Meditation; Vipassanā Wisdom

บทนำ

พระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความสำคัญกับการฝึกฝนตนเพื่อพัฒนากาย วาจา และจิตให้ดำเนินไปสู่ความสงบและความหลุดพ้นจากกิเลส โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นกระบวนการอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรม อันนำไปสู่การรู้เท่าทันความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่วัตถุนของสังขารทั้งหลาย การปฏิบัติดังกล่าวมิได้อาศัยเฉพาะเทคนิคการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานเท่านั้น หากยังต้องอาศัยหลักธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ลดความยึดติดในปัจจัยภายนอก มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ และมุ่งพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง หลักธรรมในลักษณะดังกล่าวปรากฏอยู่ในพระสูตรหลายแห่งของพระไตรปิฎก และมีบทบาทสำคัญต่อการวางพื้นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา (Anālayo, 2003; Gethin, 1992)

ในบรรดาพระสูตรที่กล่าวถึงแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้มุ่งต่อความเจริญในธรรมอริยวงศ์สูตร เป็นพระสูตรสำคัญที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต โดยพระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยวงศ์ หรือแบบแผนแห่งพระอริยะ ๔ ประการ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่สืบเนื่องมาแต่โบราณและได้รับการยกย่องว่าเป็นหลักที่บัณฑิตและสมณพราหมณ์ผู้รู้ไม่คัดค้าน หลักอริยวงศ์ดังกล่าวประกอบด้วย ๑) ความสันโดษในจีวรตามที่ได้รับ ๒) ความสันโดษในบิณฑบาตตามที่ได้รับ ๓) ความสันโดษในเสนาสนะตามที่ได้รับ และ ๔) ความยินดีในการเจริญภาวนาและการละอกุศลธรรม โดยผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์จะไม่แสวงหาปัจจัยด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม ไม่เดือดร้อนเมื่อไม่ได้รับ และเมื่อได้รับแล้วก็ใช้สอยโดยไม่ยึดติด พร้อมทั้งพิจารณาเห็นโทษและทางออกจากความยึดมั่นนั้น (อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๓-๔๕)

เมื่อพิจารณาในเชิงการปฏิบัติจะเห็นได้ว่า หลักอริยวงศ์มิได้เป็นเพียงหลักแห่งความสันโดษหรือแนวทางการดำเนินชีวิตของบรรพชิตเท่านั้น แต่มีโครงสร้างที่สัมพันธ์กับการฝึกจิตโดยตรง ความสันโดษในจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะช่วยลดความกังวล ความทะยานอยาก และการแสวงหาปัจจัยเกินความจำเป็น ทำให้จิตมีความเบาและเอื้อต่อการสังเกตจากเครื่องรบกวนภายนอก ส่วนการไม่ยึดติดในสิ่งที่ได้รับและการพิจารณาเห็นโทษของความกำหนัดยินดี เป็นลักษณะของการฝึกจิตให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความอยาก และความยึดถือ ขณะที่อริยวงศ์ข้อที่ ๔ ซึ่งกล่าวถึงความยินดีในการภาวนาและการละกิเลส เป็นหลักที่เชื่อมโยงโดยตรงกับการพัฒนากุศลธรรมและการขัดเกลากุศลธรรมในจิตใจ (อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๓-

๔๕) แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการอธิบายเส้นทางแห่งการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งถือว่าการพัฒนาสติ ความเพียร สมาธิ และปัญญาเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันในการเปลี่ยนจิตจากสภาวะที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสไปสู่ความรู้แจ้ง (Gethin, 1992)

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยหลักแล้วมุ่งพัฒนาความรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการมีสติระลึกรู้และมีสัมปชัญญะต่อปรากฏการณ์ทางกายและจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ในกระบวนการดังกล่าว ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยความเพียร การไม่ปล่อยจิตให้ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้ายตลอดจนความสามารถในการพิจารณาความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรม Anālayo (2003) อธิบายว่าการเจริญสติปัฏฐานเป็นแกนสำคัญของการเจริญวิปัสสนา เพราะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสังเกตประสบการณ์อย่างเป็นระบบและนำไปสู่การเห็นลักษณะของความไม่เที่ยงและการคลายความยึดมั่น ด้วยเหตุนี้ หลักธรรมในอริยวงศ์สูตรที่เน้นความสันโดษ ความไม่ยึดติด ความเพียร สติ สัมปชัญญะ ตลอดจนความยินดีในการภาวนา จึงมีศักยภาพที่จะทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขเกื้อหนุนต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้อย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม การศึกษาอริยวงศ์สูตรส่วนใหญ่มักอธิบายในกรอบของความสันโดษ วิถีชีวิตของพระสงฆ์ หรือแบบแผนแห่งพระอริยะ ขณะที่การวิเคราะห์อย่างเป็นระบบว่าองค์ธรรมแต่ละประการในอริยวงศ์สูตรมีความสัมพันธ์และส่งเสริมกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างไร ยังเป็นประเด็นที่ควรได้รับการศึกษาขยายความ โดยเฉพาะการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการลดความยึดติดในปัจจัยเครื่องอาศัยกับความสังเกตทางจิต การพัฒนาความเพียรและสติสัมปชัญญะ ตลอดจนการเจริญกุศลธรรมและการละอกุศลธรรม หากสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ดังกล่าวจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ จะช่วยให้เห็นสาระของอริยวงศ์สูตรในมิติของการปฏิบัติภาวนาชัดเจนยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักธรรมในอริยวงศ์สูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” จึงมุ่งศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอริยวงศ์สูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์ว่าหลักธรรมเหล่านั้นมีลักษณะและกระบวนการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างไร ผลการศึกษาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจอริยวงศ์สูตรในมิติที่เชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมกับการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ตลอดจนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้เป็นกรอบในการศึกษา การอธิบาย และการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอริยวงศ์สูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมในอริยวงศ์สูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักธรรมในอริยวังสูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยมุ่งศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอริยวังสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของหลักธรรมดังกล่าวกับการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลัก โดยเฉพาะพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดจนหนังสือ ตำรา บทความวิชาการ บทความวิจัย วิทยานิพนธ์ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอริยวังสูตร หลักอริยวงศ์ และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา ตีความ และสังเคราะห์ตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 2 ข้อ เพื่อแสดงให้เห็นสาระสำคัญของหลักธรรมในอริยวังสูตรและความสัมพันธ์ของหลักธรรมเหล่านั้นกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเป็นระบบ

2. เอกสารข้อมูลที่สำคัญ

เอกสารที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) เอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะอริยวังสูตร ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลหลักในการศึกษาหลักอริยวงศ์ 4 ประการ รวมทั้งพระสูตรและหมวดธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องกับความสันโดษ การละกิเลส การเจริญภาวนา สติ สัมปชัญญะ ความเพียร สมาธิ ปัญญา และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดจนคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาที่อธิบายเนื้อหาของพระสูตรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

2) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิชาการ และบทความวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับอริยวังสูตร หลักอริยวงศ์ การดำเนินชีวิตตามหลักความสันโดษ การพัฒนาจิต และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยคัดเลือกเอกสารที่มีความน่าเชื่อถือ มีเนื้อหาสอดคล้องกับประเด็นการวิจัย และสามารถนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้

3. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Documentary Analysis Form) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้รวบรวม จัดหมวดหมู่ และวิเคราะห์ข้อมูลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยกำหนดประเด็นสำคัญในการบันทึกข้อมูล ได้แก่ 1) แหล่งที่มาของข้อมูล 2) ข้อความหรือสาระสำคัญของหลักธรรม 3) ความหมายและองค์ประกอบของหลักธรรม 4) หลักธรรมที่ปรากฏในอริยวังสูตร 5) ความสัมพันธ์ของหลักธรรมกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และ 6) ประเด็นที่สามารถนำมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้จากการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้ตารางจำแนกประเด็นในการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบข้อมูล

จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การตีความข้อมูลเป็นไปอย่างเป็นระบบและสามารถตรวจสอบย้อนกลับไปยังแหล่งข้อมูลต้นฉบับได้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

- 1) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากอริยวงศ์สูตรในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อกำหนดขอบเขตและสาระสำคัญของหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตร
- 2) รวบรวมข้อมูลจากอรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาความหมาย คำอธิบาย และนัยสำคัญของหลักธรรมในอริยวงศ์สูตรให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น
- 3) ศึกษาพระสูตรและหลักธรรมอื่นในพระไตรปิฎกที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เช่น หลักสติ สัมปชัญญะ ความเพียร ความสันโดษ การละกิเลส สมาธิ และปัญญา เพื่อใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์
- 4) รวบรวมหนังสือ ตำรา งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องจากห้องสมุดฐานข้อมูลวิชาการ และแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
- 5) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เปรียบเทียบข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นที่กำหนดไว้ในแบบบันทึกข้อมูล
- 6) จัดระบบข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อเตรียมเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการตีความเชิงพุทธธรรมและการสังเคราะห์เชิงพรรณนา โดยดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

- 1) วิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในอริยวงศ์สูตร โดยพิจารณาความหมาย องค์ประกอบ ลักษณะสำคัญ และสาระสำคัญของอริยวงศ์ 4 ประการ ได้แก่ ความสันโดษในจีวร ความสันโดษในบิณฑบาต ความสันโดษในเสนาสนะ และความยินดีในการเจริญภาวนาและการละกิเลส พร้อมทั้งเชื่อมโยงคำอธิบายจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง
 - 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมในอริยวงศ์สูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยพิจารณาว่าหลักธรรมแต่ละประการมีบทบาทในการลดความยึดติด การสำรวมอินทรีย์ การสร้างความสันโดษ การส่งเสริมความเพียร การเจริญสติสัมปชัญญะ การละอกุศลธรรม และการพัฒนาปัญญาอย่างไร รวมทั้งพิจารณาความเชื่อมโยงกับกระบวนการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง
- จากนั้นนำผลการวิเคราะห์มาสังเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่ออธิบายโครงสร้าง ความสัมพันธ์ และบทบาทของหลักธรรมในอริยวงศ์สูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ข้ออย่างเป็นระบบและมีหลักฐานจากคัมภีร์รองรับ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอริยวังสสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา เถรวาท

ผลการศึกษาพบว่า อริยวังสสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อรุเวลวรรค ว่าด้วยอริยวงศ์หรือแนวปฏิบัติที่เป็นแบบแผนสืบทอดของพระอริยะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าอริยวงศ์ 4 ประการเป็นหลักที่รู้กันว่าล้าเลิศ มีมาแต่โบราณ ไม่ถูกกลบฝัง และไม่ถูกสมณพราหมณ์ผู้รู้คัดค้าน (อง.จตุกก. (ไทย) 21/28/43-45) เมื่อพิจารณาสาระสำคัญของพระสูตร พบว่าอริยวงศ์ 4 ประการประกอบด้วย 1) ความสันโดษในจีวร 2) ความสันโดษในบิณฑบาต 3) ความสันโดษในเสนาสนะ และ 4) ความยินดีในการเจริญภาวนาและการละอกุศลธรรม โดยหลักธรรมทั้ง 4 ประการมิได้มุ่งเพียงการจำกัดการใช้ปัจจัยสำหรับการดำรงชีวิต แต่เป็นกรอบการฝึกฝนตนที่ครอบคลุมทั้งพฤติกรรมทางกาย การควบคุมความต้องการ การสำรวมจิต และการพัฒนาคุณภาพภายในของผู้ปฏิบัติ มีรายละเอียดโดยสังเขปดังต่อไปนี้

1. จีวรสันโดษ หมายถึง ความพอใจในจีวรตามที่ได้รับ ไม่แสวงหาจีวรด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เมื่อไม่ได้ก็ไม่เกิดความกระวนกระวาย และเมื่อได้รับแล้วก็ใช้สอยโดยไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง พร้อมทั้งพิจารณาเห็นโทษของความยึดติดและมีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก หลักธรรมข้อนี้สะท้อนการฝึกให้บุคคลรู้จักประมาณในเครื่องนุ่งห่มและไม่ปล่อยให้ความต้องการทางวัตถุเข้าครอบงำจิตใจ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/28/43-44)

2. บิณฑบาตสันโดษ หมายถึง ความพอใจในอาหารหรือบิณฑบาตตามที่ได้รับ โดยมีหลักปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คือไม่แสวงหาอาหารด้วยวิธีที่ไม่สมควร ไม่กระวนกระวายเมื่อไม่ได้รับ และไม่ยึดติดในรสหรือปริมาณของอาหารเมื่อได้รับมาแล้ว สาระสำคัญจึงอยู่ที่การฝึกบริโภคเพื่อยังอัตภาพให้ดำรงอยู่มากกว่าการบริโภคเพื่อสนองตัณหา ทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างเรียบง่ายและไม่เพิ่มภาระทางจิตจากความอยาก (อง.จตุกก. (ไทย) 21/28/44)

3. เสนาสนสันโดษ หมายถึง ความพอใจในที่อยู่อาศัยตามที่มีและตามที่ได้รับ ไม่เรียกร้องหรือแสวงหาสถานที่อยู่อาศัยเกินความจำเป็น และไม่ถือเอาความสะดวกสบายเป็นเงื่อนไขของการปฏิบัติธรรม หลักธรรมข้อนี้ช่วยลดความหมกมุ่นในสภาพแวดล้อมภายนอก และทำให้ผู้ปฏิบัติมุ่งรักษาคุณภาพของจิตมากกว่าการแสวงหาความสะดวกทางวัตถุ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/28/44)

4. ปหานภาวนารามตา หรือความยินดีในการละและการเจริญ หมายถึง ความยินดีในการละอกุศลธรรมและการเจริญกุศลธรรม พระสูตรเน้นให้ผู้ปฏิบัติไม่ยกตนข่มผู้อื่นจากการที่ตนมีความเพียรในการละและการเจริญ แต่ให้ตั้งมั่นอยู่ในความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ หลักธรรมข้อนี้จึงเป็นองค์ประกอบที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าอริยวงศ์มิได้สิ้นสุดเพียงความสันโดษในปัจจัยภายนอก แต่มีเป้าหมายอยู่ที่การพัฒนาจิตโดยตรง กล่าวคือ การละสิ่งที่ควรละและการเจริญสิ่งที่ควรเจริญ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/28/44-45)

นอกจากนี้ เมื่อวิเคราะห์รายละเอียดในพระสูตร พบหลักธรรมสนับสนุนที่แทรกอยู่ในอริยวงศ์ทั้ง 4 ประการ ได้แก่ สันโดษ ความไม่ยึดติด ปัญญา ความเพียร สติ สัมปชัญญะ การเห็นโทษ และการรู้จัก

ทางออกจากความยึดมั่น โดยในสามข้อแรก พระสูตรเน้นแบบแผนร่วมกัน คือ เมื่อไม่ได้ปัจจัยก็ไม่กระวนกระวาย เมื่อได้แล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง รู้จักโทษ และมีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ส่วนข้อที่ 4 เน้นการละอกุศลธรรมและการเจริญกุศลธรรม องค์ประกอบเหล่านี้จึงทำให้อริยวังสสูตรมีลักษณะเป็นหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงระหว่างการจัดระเบียบชีวิตภายนอกกับการพัฒนาสภาพจิตภายในอย่างเป็นระบบ

ในเชิงโครงสร้าง สามข้อแรกอาจจัดอยู่ในกลุ่ม การจัดการปัจจัยภายนอกด้วยหลักสันโดษ ขณะที่ข้อที่ 4 เป็น การพัฒนาภายในด้วยการละและการเจริญ กล่าวอีกนัยหนึ่ง อริยวงศ์ 3 ประการแรกทำหน้าที่ลดเงื่อนไขที่กระตุ้นตัณหาและความยึดติด ส่วนอริยวงศ์ข้อที่ 4 ทำหน้าที่พัฒนาจิตไปในทิศทางของกุศลธรรม จึงเห็นได้ว่าอริยวงศ์ทั้ง 4 มิได้แยกออกจากกัน หากแต่เป็นกระบวนการที่เริ่มจากการลดความฟุ้งเฟ้อและความยึดติดในปัจจัยพื้นฐาน แล้วนำไปสู่การฝึกจิตและพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมในอริยวังสสูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผลการวิเคราะห์พบว่า หลักธรรมใน อริยวังสสูตร มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในลักษณะของการจัดเตรียมทั้ง เงื่อนไขภายนอกและคุณภาพภายในของจิต ให้เหมาะสมต่อการเกิดปัญญารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยอริยวงศ์ 4 ประการมิได้เป็นเพียงข้อปฏิบัติเกี่ยวกับความสันโดษในการดำรงชีวิตเท่านั้น แต่มีโครงสร้างเชื่อมโยงจากการลดความต้องการและความยึดติดในปัจจัยภายนอก ไปสู่การฝึกสติ สัมปชัญญะ ความเพียร การละอกุศลธรรม และการเจริญกุศลธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนต่อกระบวนการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตรง ผลการวิเคราะห์สามารถจำแนกได้เป็น 5 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ความสันโดษเป็นพื้นฐานของการลดตัณหาและความกังวลทางจิต

อริยวงศ์ 3 ประการแรก ได้แก่ ความสันโดษในจีวร ความสันโดษในบิณฑบาต และความสันโดษในเสนาสนะ มีสาระร่วมกัน คือ ผู้ปฏิบัติยินดีในปัจจัยตามที่ได้รับ ไม่แสวงหาด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เมื่อไม่ได้ก็ไม่กระวนกระวาย และเมื่อได้รับแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น และไม่ลุ่มหลง เมื่อวิเคราะห์ในบริบทของวิปัสสนาภาวนา พบว่า ความสันโดษทำหน้าที่ลดภาระของจิตที่เกิดจากการแสวงหา การเปรียบเทียบ และความปรารถนาในวัตถุ เมื่อความต้องการเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร และที่อยู่อาศัยลดลง จิตย่อมมีโอกาสดังจากความฟุ้งซ่านที่เกิดจากกามตัณหาและความวิตกกังวลเกี่ยวกับการดำรงชีวิตมากขึ้น ความสันโดษจึงมิใช่เพียงการมีสิ่งของน้อย แต่เป็นการฝึกทำทีของจิตให้รู้จักพอและไม่ปล่อยให้ความอยากเป็นตัวกำหนดการดำเนินชีวิต ในมิติของวิปัสสนาภาวนา สภาวะดังกล่าวมีความสำคัญเพราะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำความสนใจกลับมาสู่กายและจิตในปัจจุบันขณะได้มากขึ้น แทนที่จะถูกดึงไปด้วยความปรารถนาในอารมณ์ภายนอก ดังนั้นสันโดษจึงทำหน้าที่เป็นกระบวนการลดเงื่อนไขของตัณหา เพื่อเปิดพื้นที่ให้แก่สติและปัญญา

2. ความไม่ยึดติดส่งเสริมการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

สาระสำคัญอีกประการหนึ่งของอริยวังสสูตร คือ แม้ผู้ปฏิบัติจะได้รับจีวร บิณฑบาต หรือเสนาสนะแล้ว ก็ต้องไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง และไม่บริโภคโดยปราศจากการพิจารณา พร้อมทั้งรู้จักเห็นโทษและมีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก เมื่อวิเคราะห์ในมิติของวิปัสสนาภาวนา หลักการนี้สะท้อนการเปลี่ยน

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ จากการเข้าไปยึดถือมาเป็นการรู้เท่าทัน ผู้ปฏิบัติยังคงประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสภาวะธรรมต่าง ๆ แต่ไม่จำเป็นต้องเข้าไปกำหนดว่าเป็นของเราหรือเป็นสิ่งที่ต้องรักษาไว้ให้คงอยู่ตลอดไป ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับสาระของวิปัสสนาภาวนาที่มุ่งให้เกิดการรู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะธรรมโดยไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น ความไม่ติดข้องในปัจจุบัน 4 จึงสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นการฝึกคลายอุปาทานในระดับชีวิตประจำวัน ซึ่งสนับสนุนการพัฒนาท่าทีของจิตที่รู้สภาวะธรรมโดยไม่เข้าไปถือเอาสภาวะธรรมนั้นเป็นตัวตนหรือของตน

3. การเห็นโทษและปัญญาเป็นเครื่องสลัดออกเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา

อริยวังสสูตรมีได้สอนให้ผู้ปฏิบัติเพียงอดกลั้นต่อความต้องการเท่านั้น แต่เน้นให้รู้จักโทษของการติดข้องและมีปัญญาที่นำไปสู่การสลัดออก หลักการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความสันโดษตามแนวอริยวงศ์มีพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจ มิใช่การบังคับหรือกดขี่ความต้องการเพียงอย่างเดียว ในเชิงวิปัสสนา การเห็นโทษเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นว่า สิ่ง que เข้าไปยึดถือไม่สามารถให้ความพึงพอใจอย่างถาวร การแสวงหาและการยึดมั่นกลับเป็นเหตุให้เกิดความกระวนกระวายและความทุกข์ เมื่อปัญญาเห็นความจริงดังกล่าวชัดเจนขึ้น การคลายความยึดมั่นจึงเกิดขึ้นตามลำดับ จากการวิเคราะห์จึงพบว่า หลักเห็นโทษ-รู้ทางออก-สลัดออก ในอริยวังสสูตรมีลักษณะเป็นกระบวนการทางปัญญา เพราะมิได้หยุดอยู่ที่การควบคุมพฤติกรรมภายนอก แต่พัฒนาไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเข้าใจของจิตต่อสิ่งที่เคยยึดติด ซึ่งเป็นทิศทางเดียวกับการเจริญวิปัสสนาที่มุ่งให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรมจนเกิดความคลายกำหนดและคลายความถือมั่น

4. ความเพียร สติ และสัมปชัญญะเป็นกลไกสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนา

พระสูตรแสดงคุณลักษณะของผู้ดำรงอยู่ในอริยวงศ์ว่าเป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ อีกทั้งไม่ยกตนข่มผู้อื่นเพราะความสำเร็จในการปฏิบัติของตน คุณธรรมทั้งสามประการมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ความเพียร ทำหน้าที่รักษาความต่อเนื่องของการปฏิบัติ โดยช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ทอดทิ้งการกำหนดรู้เมื่อเกิดความเหนื่อยล้า ความเบื่อหน่าย หรืออุปสรรคทางจิตสติ ทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏโดยไม่ปล่อยไปตามกระแสของความคิดและอารมณ์สัมปชัญญะ ทำหน้าที่ให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าใจการเคลื่อนไหวของกายและจิต ตลอดจนรู้ว่าสภาวะใดกำลังเกิดขึ้นและควรปฏิบัติต่อสภาวะนั้นอย่างไร เมื่อคุณธรรมทั้งสามทำงานร่วมกัน ผู้ปฏิบัติย่อมสามารถสังเกตกาย เวทนา จิต และธรรมที่กำลังปรากฏได้อย่างต่อเนื่อง จึงกล่าวได้ว่า ความเพียร สติ และสัมปชัญญะเป็น กลไกภายในที่เปลี่ยนการดำเนินชีวิตตามหลักอริยวงศ์ให้เข้าสู่กระบวนการภาวนา

5. ความยินดีในการละและการเจริญเป็นแกนกลางที่เชื่อมอริยวงศ์กับวิปัสสนาภาวนา

อริยวงศ์ข้อที่ 4 มีความสำคัญที่สุดต่อการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพราะมุ่งตรงไปที่ความยินดีในการละและความยินดีในการเจริญ กล่าวคือ ยินดีในการละอกุศลธรรมและยินดีในการเจริญกุศลธรรม การละในบริบทนี้สามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นกระบวนการลดและกำจัดสภาวะจิตที่เป็นอกุศล เช่น ความโลภ ความยึดติด ความฟุ้งซ่าน และความหลง ส่วนการเจริญหมายถึงการพัฒนาสภาวะกุศล ได้แก่ สติ ความเพียร สมาธิ และปัญญา เมื่อพิจารณาในบริบทของวิปัสสนาภาวนา ทั้งสองกระบวนการเกิดขึ้นควบคู่กัน กล่าวคือ เมื่อสติและปัญญามีกำลังมากขึ้น อกุศลธรรมย่อมถูกลดทอนลง และเมื่อการยึดมั่นลดลง

ความสามารถในการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงย่อมชัดเจนขึ้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ปหานภาวณารามตา เป็นหลักธรรมที่เชื่อมโยงอริยวังสสูตรกับวิปัสสนาภาวนาโดยตรง เพราะทำให้อริยวังสรมิได้เป็นเพียงหลักการดำเนินชีวิตแบบสันโดษ แต่เป็นกระบวนการฝึกจิตที่มีเป้าหมายในการละกิเลสและพัฒนาปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า หลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในอริยวังสสูตรมีแกนกลางอยู่ที่ อริยวงศ์ 4 ประการ ได้แก่ 1) ความสันโดษในจีวร 2) ความสันโดษในบิณฑบาต 3) ความสันโดษในเสนาสนะ และ 4) ความยินดีในการละอกุศลธรรมและการเจริญกุศลธรรม โดยมีหลักธรรมที่ทำหน้าที่สนับสนุน ได้แก่ ความไม่ยึดติด การเห็นโทษของความติดข้อง ปัญญา ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ผลดังกล่าวสะท้อนว่าอริยวังสสูตรมิได้เสนอเพียงแนวทางดำรงชีวิตแบบเรียบง่ายของบรรพชิตเท่านั้น แต่เป็นระบบการฝึกตนที่เชื่อมโยง การจัดระเบียบปัจจัยภายนอก การลดตัณหา และการพัฒนาคุณภาพจิตภายในเข้าด้วยกัน โดยอริยวงศ์ 3 ข้อแรกเป็นฐานของการลดการพึ่งพาและการยึดติดในปัจจัย ส่วนข้อที่ 4 เป็นการเปลี่ยนจากการลดละภายนอกเข้าสู่กระบวนการพัฒนาจิตอย่างชัดเจน

ผลการศึกษาที่สอดคล้องโดยตรงกับงานของ พระมหาวิรัตน์ อาจารย์สุโก และคณะ (2019) ซึ่งศึกษาวิเคราะห์อริยวังสปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และพบว่าอริยวังสปฏิบัติประกอบด้วยความสันโดษในจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และความยินดีในการเจริญกุศลและละอกุศล โดยเสนอว่าแนวปฏิบัติดังกล่าวมี 2 ระดับสำคัญ คือ ระดับการบริโภคปัจจัยเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และระดับการพัฒนาดนเพื่อเจริญกุศลและละอกุศล ผลดังกล่าวสนับสนุนข้อค้นพบของงานวิจัยนี้ที่ว่า อริยวังสรมิได้สิ้นสุดที่การมีชีวิตอย่างสันโดษ แต่มีทิศทางไปสู่การฝึกฝนจิตและการพัฒนาดนเพื่อความก้าวหน้าในธรรม โดยเฉพาะข้อที่ 4 ซึ่งสัมพันธ์กับโพธิปักขิยธรรมและกระบวนการพัฒนาดนสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ในประเด็น ความสันโดษ ผลการวิจัยพบว่า สันโดษในอริยวังสสูตรมิใช่ความเฉื่อยชา หรือการปฏิเสธปัจจัยในการดำรงชีวิต แต่หมายถึงการใช้ปัจจัยอย่างรู้ประมาณ พอเหมาะกับความจำเป็น และไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของความอยาก ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ ไพฑูรย์ อุทัยคาม และคณะ (2023) ซึ่งพบว่า สันโดษเป็นความยินดีตามที่ได้ ตามกำลัง และตามความเหมาะสม โดยคุณค่าของสันโดษอยู่ที่การใช้เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคตามวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของปัจจัยเหล่านั้น และช่วยป้องกันมิให้ความต้องการทางกายและจิตถูกครอบงำด้วยสิ่งยั่วเย้าของกิเลสและตัณหา ผลการศึกษาดังกล่าวช่วยยืนยันว่า สันโดษในอริยวังสสูตรมีหน้าที่สำคัญในการลดการแสวงหาที่เกินความจำเป็นและรักษาจิตให้อยู่ในภาวะเหมาะสมต่อการพัฒนาธรรมภายใน

ข้อค้นพบเกี่ยวกับความสันโดษในปัจจัยยังสอดคล้องกับงานของ พระมหาระพีพงศ์ คำเหลี่ยม (2024) ที่ศึกษาธุดงค์วัตรของพระมหากัสสปเถระ พบว่า การถือผ้าบังสุกุล การบิณฑบาต และการอยู่ป่าเป็นวัตรมีลักษณะสำคัญคือการขัดเกลากิเลส ความมกน้อย และความสันโดษ โดยเฉพาะการอยู่ในเสนาสนะที่สงบสงัดซึ่งช่วยลดการพัวพันกับสิ่งภายนอกและสนับสนุนการปลีกวิเวก ผลดังกล่าวสอดคล้องกับโครงสร้างของอริยวังสสูตรที่วางความสันโดษในจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะไว้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของวิถีชีวิตผู้มุ่งฝึก

ตน แสดงให้เห็นว่าความสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาทมิได้มีลักษณะแยกขาดจากการขัดเกลากิเลส แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกฝนจิตโดยตรง นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า หลักธรรมในอริยวังสสูตรไม่ได้เน้นเฉพาะความสันโดษ แต่ยังประกอบด้วย สติ สัมปชัญญะ และความเพียร ซึ่งทำหน้าที่กำกับการดำรงอยู่ของผู้ปฏิบัติไม่ให้เผลอไผลหรือยึดติดในสิ่งที่ได้รับ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของ พรลักษณ์ แม้นบุตร และ ธาณี สุวรรณประทีป (2023) ที่วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสามัญญผลสูตร พบว่า หลักธรรมสำคัญสำหรับบรรพชิตประกอบด้วยอินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ ความสันโดษ และการละนิวรณ์ โดยหลักเหล่านี้สัมพันธ์กันในฐานะองค์ประกอบของวิปัสสนาปฏิบัติ มิได้ดำรงอยู่อย่างแยกส่วน ข้อค้นพบดังกล่าวช่วยสนับสนุนผลของงานวิจัยนี้ว่า ความสันโดษในอริยวังสสูตรควรทำความเข้าใจร่วมกับสติ สัมปชัญญะ และการสำรวมจิต จึงจะเห็นความหมายในมิติของการฝึกตนได้ครบถ้วน

ขณะเดียวกัน อริยวงศ์ข้อที่ 4 คือความยินดีในการละและการเจริญ แสดงให้เห็นว่าจุดหมายของอริยวังสสูตรไม่ได้หยุดอยู่ที่ความพอเพียงด้านวัตถุ แต่เชื่อมต่อไปสู่การพัฒนาคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานของ พระมหาณรงค์ ปญญาวุฑโฒ (โหลแก้ว) และคณะ (2025) ที่ศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม และพบว่า กระบวนการพัฒนาธรรมจำเป็นต้องอาศัยความเพียร สติ และปัญญาในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริงและการปล่อยวางความยึดมั่น ผลการศึกษานี้ช่วยขยายความหมายของคำว่า ภาวนารามตาและปะหานารามตา ในอริยวังสสูตรว่าเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินไปพร้อมกับการฝึกสติ ความเพียร และปัญญา มิใช่เพียงความพึงพอใจในกิจกรรมทางศาสนาโดยทั่วไป

ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า ความไม่ยึดติด เป็นองค์ประกอบเชิงนัยที่สำคัญของอริยวังสสูตร กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้รับจิวร บิณฑบาต หรือเสนาสนะแล้ว จะต้องไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น และไม่ลุ่มหลง พร้อมทั้งพิจารณาเห็นโทษและรู้จักทางออกจากความติดข้อง ประเด็นนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยในฐาน Scopus ของ Sahdra et al. (2016) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง nonattachment และ mindfulness ในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ และพบว่า nonattachment เป็นโครงสร้างทางจิตที่สัมพันธ์กับสติ แต่มีลักษณะเฉพาะต่างหาก โดยหมายถึงความสามารถในการสัมพันธ์กับประสบการณ์อย่างยืดหยุ่นโดยไม่ยึดเกาะหรือกดขี่ประสบการณ์นั้น ผลดังกล่าวสอดคล้องกับสาระในอริยวังสสูตรที่ได้บัญญัติการใช้ปัจจัย แต่เน้นการใช้โดยไม่เข้าไปยึดถือในปัจจุบัน

ในทำนองเดียวกัน งานวิเคราะห์อภิมานของ Ho et al. (2022) ซึ่งรวบรวมข้อมูลจาก 41 ชุดข้อมูลอิสระ รวมผู้เข้าร่วม 24,704 คน พบว่า nonattachment มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ mindfulness และความผาสุก และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความทุกข์ทางจิตใจ อีกทั้งยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่าง mindfulness กับผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ ผลดังกล่าวช่วยสนับสนุนในเชิงประจักษ์ว่า การไม่ยึดติดมิใช่เพียงแนวคิดเชิงอภิปรายหรือข้อปฏิบัติในคัมภีร์เท่านั้น แต่มีบทบาทเป็นกระบวนการทางจิตที่สัมพันธ์กับการมีสติและการลดความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับโครงสร้างของอริยวังสสูตรที่กำหนดให้ผู้ปฏิบัติใช้ปัจจัยโดยไม่ติดข้องและดำรงจิตด้วยสติและปัญญา

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักธรรมในอริยวังสสูตรส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในลักษณะของ กระบวนการพัฒนาจากการลดความยึดติดในปัจจุบันภายนอกไปสู่การพัฒนา

คุณภาพจิตและปัญญาภายใน กล่าวคือ ความสันโดษในจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะช่วยลดความต้องการและความกังวลที่เกิดจากการแสวงหาปัจจัย ส่วนการไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น การเห็นโทษ และการมีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนจากการเข้าไปยึดถืออารมณ์เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ ขณะที่ความเพียร สติ สัมปชัญญะ และความยินดีในการละและการเจริญ เป็นองค์ธรรมที่ทำให้กระบวนการดังกล่าวพัฒนาไปสู่การกำหนดรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงอธิบายได้ว่าอริยวงศ์ธรรมมีโครงสร้างที่เกี่ยวพันวิปัสสนาภาวนาทั้งในระดับ การเตรียมสภาพชีวิต การกำกับจิต และการพัฒนาปัญญา โดยมีประเด็นดังต่อไปนี้

1) สติและสัมปชัญญะเป็นกลไกสำคัญในการเปลี่ยนความสันโดษจากข้อปฏิบัติภายนอกให้กลายเป็นกระบวนการภาวนาภายใน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติไม่ได้เพียงลดการบริโภคหรือจำกัดปัจจัย แต่ต้องรู้ทันสภาวะของจิตที่เกิดความพอใจ ไม่พอใจ อยาได้ หรือเข้าไปยึดติดกับสิ่งที่ได้รับ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ พระมหาสุเมธ ญาณธโร เทียนศรี (2569) ซึ่งพบว่า สติทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ปัจจุบันและป้องกันจิตมิให้ไหลไปตามอารมณ์ ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่กำกับความรู้ให้ชัดเจนและถูกต้องตามความเป็นจริง ทั้งสององค์ธรรมทำงานร่วมกันในกระบวนการเจริญสติปัญญาและเป็นปัจจัยนำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ

2) การรู้เท่าทันอกุศลธรรมและการไม่ปล่อยให้จิตถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้าย เป็นกระบวนการที่เชื่อมอริยวงศ์ธรรมเข้ากับการเจริญวิปัสสนาโดยตรง ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของ มาลี ดันแคน และวิโรจน์ คุ่มครอง (2566) ที่วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในเมฆิยสูตร และพบว่า การกำหนดรู้อกุศลวิตกหรือราคะที่เกิดขึ้นเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนา สติปัญญา สัมมาสติ สัมมาวายามะ และองค์ธรรมในโพธิปักขิยธรรม โดยจุดสำคัญมิใช่การกดข่มราคะ แต่เป็นการรู้ชัดว่าสภาวะดังกล่าวกำลังเกิดขึ้น แล้วพิจารณาตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

3) การที่อริยวงศ์ธรรมกำหนดให้ผู้ปฏิบัติ เห็นโทษและมีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก แสดงว่าเป้าหมายมิได้อยู่ที่การควบคุมพฤติกรรมหรือการอดกลั้นความต้องการเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาไปถึงการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ พระมหาภาณุวัฒน์ แหวงโสภา และธานี สุวรรณประทีป (2566) ซึ่งศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกิงสุโกปมสูตร พบว่า การเจริญสติปัญญาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ชัดความเกิดและดับของผัสสาสนะ อุปาทานขันธ์ และรูปนาม จนเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และเมื่ออินทรีย์แก่กล้าย่อมนำไปสู่การพัฒนาวิปัสสนาญาณตามลำดับ

4) ความเพียรเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้สติและปัญญาทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอริยวงศ์ข้อที่ 4 ซึ่งมุ่งความยินดีในการละอกุศลและเจริญกุศล มิใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่ต้องดำเนินอย่างต่อเนื่อง ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานของ พระสุชาติ ศักดิ์ศรีนภากุล และวิโรจน์ คุ่มครอง (2566) ที่ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร พบว่า การปฏิบัติต้องอาศัยการกำหนดรู้สภาวะธรรมและกำจัดนิวรณ์ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางจิต โดยนำหลักธรรมมาสัมพันธ์กับการพิจารณารูปนามและการเห็นไตรลักษณ์ เมื่อเปรียบเทียบกับอริยวงศ์ธรรมจึงเห็นได้ว่า ความเพียรไม่ได้แยกออกจากสติและปัญญา แต่เป็นแรงสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาการรู้เท่าทันอารมณ์ได้ต่อเนื่องจนกระทั่งการละอกุศลและการเจริญกุศลเกิดขึ้นจริง

5) วิปัสสนาในอริยวงศ์สูตรมีได้หมายถึงการมีสติรู้ปัจจุบันเพียงอย่างเดียว แต่มีทิศทางไปสู่การเกิดปัญญาหรือความหยั่งเห็น ประเด็นนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานของ Jarukasemthawee et al. (2024) ซึ่งพัฒนา Mindfulness Insight Scale โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างในประเทศไทยและสหราชอาณาจักร และพบว่าแนวคิดเรื่อง insight ที่สัมพันธ์กับการฝึกสติมีองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับความทุกข์ ความไม่เที่ยง และความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสภาวะต่าง ๆ ผู้วิจัยชี้ว่าการใช้ mindfulness ในความหมายเชิงพุทธมีเป้าหมายมากกว่าการจดจ่อหรือการยอมรับประสบการณ์ในปัจจุบัน แต่สัมพันธ์กับการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของประสบการณ์ด้วย

6) กระบวนการปฏิบัติในอริยวงศ์สูตรมีลักษณะเป็นการบูรณาการองค์ธรรมหลายด้าน มากกว่าการใช้เทคนิคทางจิตเพียงองค์ประกอบเดียว กล่าวคือ มีทั้งการจัดระเบียบชีวิต ความสันโดษ ความเพียร สติสัมปชัญญะ การละอภุศล การเจริญกุศล และปัญญา ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิเคราะห์ทอภิมานของ Uthayaratana et al. (2026) ซึ่งรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการแทรกแซงตามหลักพระพุทธศาสนา 58 การศึกษา พบว่า การนำองค์ประกอบทางพุทธหลายประการมาใช้ร่วมกันให้ผลเชิงบวก และที่สำคัญ การแทรกแซงที่เน้น paññā หรือ insight มีขนาดอิทธิพลในการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มองค์ประกอบอื่นในงานที่วิเคราะห์ โดยผู้วิจัยอธิบายว่า paññā เกี่ยวข้องกับความเข้าใจความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความทุกข์ และธรรมชาติของการยึดตน

7) กระบวนการลดความยึดติด รู้เท่าทัน ละอภุศล เจริญกุศล พัฒนาปัญญา ซึ่งสังเคราะห์จากอริยวงศ์สูตร มีลักษณะสอดคล้องกับกลไกของการภาวนาในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเปลี่ยนทั้งการรับรู้ อารมณ์ และความเข้าใจต่อตนเอง งานของ Wang (2025) อธิบายว่า การภาวนาตามแนวพุทธ โดยเฉพาะวิปัสสนา มิใช่เพียงการสร้างความสะดวก แต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันเชิงอภิปัญญา การกำกับอารมณ์ และการตรวจสอบความยึดถือเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิธีที่บุคคลสัมพันธ์กับประสบการณ์ของตน

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักธรรมในอริยวงศ์สูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” สามารถสรุปได้ว่า อริยวงศ์ 4 เป็นระบบการฝึกตนที่เชื่อมโยงการดำเนินชีวิตแบบสันโดษกับการพัฒนาจิตและปัญญาอย่างเป็นลำดับ โดยอริยวงศ์ 3 ประการแรก ได้แก่ ความสันโดษในจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะ ทำหน้าที่ลดความทะยานอยาก ความฟุ้งซ่าน และความยึดติดในปัจจัยภายนอก ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย รู้จักประมาณ และมีความพร้อมต่อการฝึกจิต ส่วนอริยวงศ์ข้อที่ 4 คือความยินดีในการละอภุศลและเจริญกุศล ทำหน้าที่นำผู้ปฏิบัติเข้าสู่กระบวนการภาวนาโดยตรง



ภาพที่ 1 Ariyavaṃsa Vipassanā Knowledge Model

ที่มา: สังเคราะห์โดยผู้วิจัย และออกแบบภาพด้วย ChatGPT (OpenAI), 2026.

ภาพองค์ความรู้แสดงความสัมพันธ์ของหลัก อริยวงศ์ 4 กับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเป็นลำดับ จุดเริ่มต้นของกระบวนการ คือ การดำเนินชีวิตตามหลักอริยวงศ์ 4 ประกอบด้วยความสันโดชในจีวร บิณฑบาต และเสนาสนะ รวมทั้งความยินดีในการละอกุศลและการเจริญกุศล ความสันโดชดังกล่าวช่วยลดความต้องการที่เกินความจำเป็นและช่วยลดค้นหา ความฟุ้งซ่าน และความยึดติดในปัจจัยภายนอก ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและรู้จักประมาณ เมื่อความยึดติดภายนอกลดลง จิตย่อมมีความพร้อมต่อการพัฒนา โดยมีความเพียร สติ และสัมปชัญญะเป็นธรรมกำกับการปฏิบัติ ความเพียรช่วยให้การฝึกจิตดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง สติทำหน้าที่ระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ส่วนสัมปชัญญะช่วยให้เกิดความรู้ตัวและเข้าใจสภาวะธรรมอย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติจึงสามารถกำหนดรู้กายและจิตตามความเป็นจริง และเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรม นำไปสู่การพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา กระบวนการดังกล่าวช่วยให้เกิดการละอกุศลและเจริญกุศลอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งพัฒนาปัญญาในการเห็นโทษของความยึดติด และมีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออกจากความถ้อยมั่นในสภาวะธรรม ผลที่เกิดขึ้นคือวิปัสสนาปัญญาและการคลายอุปาทานตามลำดับ

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์หลักธรรมในอริยวังสูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอริยวังสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 2) วิเคราะห์หลักธรรมในอริยวังสูตรที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมสำคัญในอริยวังสูตรประกอบด้วยอริยวงศ์ 4 ได้แก่ ความสันโดษในจีวร ความสันโดษในบิณฑบาต ความสันโดษในเสนาสนะ และความยินดีในการละอกุศลและเจริญกุศล โดยมีองค์ธรรมที่สนับสนุน ได้แก่ ความเพียร สติ สัมปชัญญะ การเห็นโทษของความติดข้อง และปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก หลักธรรมดังกล่าวมีลักษณะเป็นกระบวนการฝึกตนที่เริ่มจากการลดความต้องการและความยึดติดในปัจจัยภายนอก แล้วพัฒนาไปสู่การกำกับจิต การรู้เท่าทันสภาวะธรรม และการพัฒนาปัญญา

ในด้านการส่งเสริมวิปัสสนาภาวนา พบว่า อริยวงศ์ 3 ประการแรกทำหน้าที่เป็นฐานของความสันโดษ ช่วยลดตัณหา ความฟุ้งซ่าน และความกังวลในปัจจัยดำรงชีวิต ส่วนอริยวงศ์ข้อที่ 4 ทำหน้าที่เชื่อมวิถีชีวิตเข้าสู่กระบวนการภาวนาโดยตรง ผ่านการละอกุศลและการเจริญกุศล เมื่อประกอบด้วยความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ย่อมช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้กายและจิตตามความเป็นจริง เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรม และพัฒนาปัญญาเพื่อลดความยึดมั่นถือมั่นได้ จึงสรุปองค์ความรู้จากการวิจัยได้ว่า อริยวงศ์ 4 เป็นฐานแห่งความสันโดษและการขัดเกลากิเลส ซึ่งนำไปสู่การเจริญสติ สัมปชัญญะ และวิปัสสนาปัญญาอย่างเป็นระบบ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) คณะสงฆ์ สำนักปฏิบัติธรรม และสถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา ควรส่งเสริมการนำหลักอริยวงศ์ 4 ไปบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนและหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตแบบสันโดษกับการพัฒนาจิตและปัญญาอย่างเป็นระบบ

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพระพุทธศาสนาควรสนับสนุนการจัดทำคู่มือหรือแนวทางการประยุกต์ใช้อริยวงศ์ 4 สำหรับพระภิกษุ สามเณร และพุทธศาสนิกชน โดยเน้นการรู้จักประมาณ การลดความยึดติด และการเจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน

3) ควรส่งเสริมให้สำนักปฏิบัติธรรมใช้หลักอริยวงศ์เป็นกรอบในการจัดสภาพแวดล้อมและกิจวัตรของผู้ปฏิบัติให้เอื้อต่อความเรียบง่าย ความสงบ ความสันโดษ และความต่อเนื่องในการภาวนา

2. ข้อเสนอในการนำไปใช้ประโยชน์

1) ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำหลักอริยวงศ์ 4 ไปใช้เป็นแนวทางในการลดความฟุ้งเฟ้อและความยึดติดในปัจจัยดำรงชีวิต เพื่อสร้างพื้นฐานของจิตที่เหมาะสมต่อการเจริญสติและวิปัสสนาภาวนา

2) พระวิปัสสนาจารย์และผู้สอนธรรมสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประกอบการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความสันโดษ ความเพียร สติ สัมปชัญญะ และปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าการภาวนาเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวันอย่างไร

3) สถาบันการศึกษาและหน่วยงานทางพระพุทธศาสนาสามารถนำ Ariyavaṃsa Vipassanā Knowledge Model ไปใช้เป็นกรอบในการจัดกิจกรรมอบรม การเรียนรู้ และการพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างสันโดษควบคู่กับการฝึกจิต

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาวิจัยเชิงภาคสนามเกี่ยวกับการนำหลักอริยวงศ์ 4 ไปใช้ในสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นต่อพฤติกรรม ความสันโดษ และพัฒนาการด้านการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้เข้าปฏิบัติ

2) ควรศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบอริยวงศ์กับพระสูตรอื่นที่เกี่ยวข้องกับความสันโดษ การละกิเลส และการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในมิติที่กว้างขึ้น

3) ควรพัฒนาและทดลองใช้รูปแบบการฝึกปฏิบัติตาม Ariyavaṃsa Vipassanā Knowledge Model กับกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น พระภิกษุ สามเณร นักศึกษา หรือประชาชนทั่วไป เพื่อประเมินความเหมาะสม ประสิทธิภาพ และแนวทางการประยุกต์ใช้ในบริบทปัจจุบัน.

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มาลี ดันแคน, และวิโรจน์ คุ่มครอง. (2566). วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในเมฆยสูตร. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 5(4), 967–974.

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemri/article/view/263133>

พรลักษณ์ แมนบุตร, และธานี สุวรรณประทีป. (2566). วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสามัญญผลสูตร. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 5(5), 1085–1092. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemri/article/view/263266>

พระมหาณรงค์ ปญญาจุฑาโม (โหลแก้ว), วิโรจน์ คุ่มครอง, และชัยชาญ ศรีหาญ. (2568). แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 11(3), 947–964.

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Palissueksabuddhaghosa/article/view/280835>

พระมหาภาณุวัฒน์ แขวงโสภา, และธานี สุวรรณประทีป. (2566). วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกิงสุโกปมสูตร. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 5(5), 1135–1142.

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemri/article/view/263058>

พระมหาระพีพงศ์ คำเหลียม. (2567). การเผยแผ่ธรรมด้านธุดงค์วัตรของพระมหากัสสปเถระเพื่อประยุกต์ใช้ในสังคมสงฆ์ไทย. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 6(3), 683–692. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemri/article/view/270125>

- พระมหาสุเมธ ญาณธโร เทียนศรี. (2569). วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 12(2), 739–752. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Palisueksabuddhaghosa/article/view/288748>
- พระมหาวิรัตน์ อาจารย์สุโก, พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, และสมิทธิพล เนตรนิมิต. (2562). การศึกษาวิเคราะห์อริยวังสปฏิบัตินในคัมภีร์พระพุทธานุศาสตร์. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(2), 435–446. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/124839>
- พระสุชาติ ศักดิ์ศรีนภากุล, และวิโรจน์ คุ่มครอง. (2566). วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกายสูตร. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(5), 1051–1058. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemri/article/view/263263>
- ไพฑูรย์ อุทัยคาม, พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, และแม่ชีกฤษณา รักษาโฉม. (2566). ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธานุศาสตร์. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 9(2), 234–247. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Palisueksabuddhaghosa/article/view/259093>
- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Windhorse Publications.
- Gethin, R. M. L. (1992). *The Buddhist path to awakening: A study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. Brill.
- Ho, C. Y. Y., Yu, B. C. L., & Mak, W. W. S. (2022). Nonattachment mediates the associations between mindfulness, well-being, and psychological distress: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Clinical Psychology Review*, 95, 102175. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102175>
- Jarukasemthawee, S., Halford, W. K., Fox, A., Smith, L., Pisitsungkagarn, K., Trower, P., Jones, C., Hamawandy, S., McLean, J. P., Leangsuksant, T., & Sittwong, J. (2024). Development and validation of the Mindfulness Insight Scale. *Personality and Individual Differences*, 216, 112416. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112416>
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819–829. <https://doi.org/10.1037/pas0000264>
- Uthayaratana, T., O'Brien, W. H., Teerapong, T., Peijssel, C., Boonyarit, I., & Intapaj, T. B. (2026). Effects of Buddhist interventions in their original context: A meta-analysis. *Mindfulness*, 17(4), 992–1033. <https://doi.org/10.1007/s12671-026-02797-8>

Wang, C. (2025). Beyond mindfulness: How Buddhist meditation transforms consciousness through distinct psychological pathways. *Frontiers in Psychology*, 16, 1649564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649564>