วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตร เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

THE GUIDELINES FOR ELIMINATING COWARDICE AS SHOWN IN THE BHAYABHERAVA SUTTA TO PROMOTE THE PRACTICE OF VIPASSANA MEDITATION

พระปฐม อจฺจาทโร (ไชยได้เพ็ชร์)[1]
Phra Pathom Accādaro (Chaidaipet)
E-mail: pathom11122526@gmail.com
ประเวศ อินทองปาน[2]**,**Pravet Inthongpan
E-mail: fhumpvi@ku.ac.th

Received: September 2, 2025 **Revised:** January 8, 2026
Accepted: January 15, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในภยเภรวสูตร 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภยเภรวสูตร และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ 15 คน แล้วนำมาวิเคราะห์เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ภยเภรวสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยความขลาดกลัว พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ชาณุสโสณิพราหมณ์เมื่อทรงประทับที่พระเชตวันมหาวิหาร เขตกรุงสาวัตถี เนื้อหาสำคัญกล่าวถึงเหตุสะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่าและสิ่งที่น่ากลัว เหตุเกิดแห่งพระสูตรเป็นปุจฉาวิสัชนา คือ การสนทนาธรรมแบบ

---

[1] นิสิตปริญญาเอก สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Graduate student, Doctor of Philosophy (Vipassana Meditation), Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhaghosa Campus, Nakornphathom. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhaghosa Campus, Nakornphathom.

[2] มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์/Kasetsart University.

ถาม-ตอบ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายเหตุสะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่าของสมณพราหมณ์พวกอื่นเปรียบเทียบกับเหตุไม่สะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่าของพระองค์ และพระอริยะทั้งหลาย ความสะดุ้งกลัวของสมณพราหมณ์อื่นมี 16 ประการคือ 1) มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์ 2) มีวจีกรรมไม่บริสุทธิ์ 3) มีมโนกรรมไม่บริสุทธิ์ เป็นต้น ส่วนพระพุทธเจ้าและพระอริยะเจ้าไม่สะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่าเพราะเหตุ 16 ประการมีนัยตรงกันข้าม

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกจิตโดยพิจารณาอารมณ์เพื่อให้เห็นแจ้งรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มี 6 หมวด คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 ย่อลง รูปและนาม มีหลักธรรมที่เกื้อหนุนแก่การปฏิบัติคือ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 โดยการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา

จากการสังเคราะห์แนวทางการขจัดความสะดุ้งกลัวในภยเภรวสูตรข้างต้นทำให้ได้หลักการปฏิบัติคือ สำหรับคฤหัสถ์ต้องรักษาศีล 5 และพระภิกษุสงฆ์ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ 227 ข้อ จากนั้นให้ปฏิบัติ 1) การรักษาศีลเพื่อเว้นทุจริต 3 (อกุศลกรรมถ) 2) คบบัณฑิต ศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิตด้วยโยนิโสมนสิการ 3) งดเว้นการแสวงหาอันไม่สมควรที่จัดเป็นอเนสนา 21 อย่าง 4) สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก เป็นต้น 5) มีสติสัมปชัญญะระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ขณะใช้ชีวิต 6) มีความเห็นถูกต้องตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 7) สันโดษ ยินดี พอใจในตน 8) ความไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะและสังคม 9) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร 10) รู้แยกแยะและเพียรพยายามเพื่อละอกุศลและพัฒนาจิตให้เป็นกุศล 11) สำรวมวาจากล่าวสิ่งที่ควรพูดตามหลักกถาวัตถุ 10 12) เจริญกรรมฐานโดยใช้คำบริกรรมด้วยวาจา 13) เจริญพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบขาเสมอ 14) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์และ 15) เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ได้องค์ความรู้ใหม่เป็นรูปแบบ BVMH-15

คำสำคัญ: การขจัดความขลาดกลัว, ภยเภรวสูตร, การส่งเสริม การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Abstract

This dissertation investigates on 3 objectives: 1) to study the structure, content and teachings in Bhayabherava Sutta, 2) to examine the practice of Vipassana meditation as outlined in Theravada Buddhism, and 3) to propose the guidelines for eliminating the cowardice as shown in Bhayabherava sutta to promote Vipassana medtiation practice. It was qualitative research. focusing on documents and in-depth interviews with 15 experts. followed by analytical and descriptive presentations.

The findings were that Bhayabherava Sutta addresses the nature of fear or consternation eliminating delivered by the Buddha to Janussoni Brahmin while residing at the Jetavana monastery in Savatthi. The core content discusses the causes of fear when living in forest dwellings and the factors that evoke fear. The Sutta is structured as a dialogue or question and answers. The Buddha compared the fear

experienced by other ascetics and Brahmins in forest retreats to the fearlessness of himself and the noble disciples. The 16 causes of the consternation in other ascetics include: 1) Impure bodily actions, 2) Impure verbal actions, 3) Impure mental actions. etc. In contrast. the Buddha and noble disciples remain fearless due to the opposite conditions of these 16 factors.

Vipassana meditation practice refers to the mental training task aiming to gain insight of name and form (*Nāma–rūpa*) in accordance with the Three Marks of Existence; impermanence, suffering and non–self, including 6 categories: 5 *Khandha*, 12 *Āyatana*, 18 *Dhātu*, 22 *Indriya*), 4 *Ariyasacca*, 12 *Paṭiccasamuppāda*. These principles are synthesized for the practice of mindfulness supported by the 37 *Bodhipakkhiyādhammā*: 4 *Satipatthana*, 4 *Sammappadhana*, 4 *Iddhipada*, 5 *Indriya*, 5 *Bala*, 7 *Bojjhanga*, 8 *Ariyamagga*. Practitioners develop mindfulness through the Three Training teaching.

Synthesis of cowardice elimination guideline of the mentioned Bhayabherava Sutta include that laypersons must observe the Five Precepts. and Bhikkhus adhere to the 227 monastic rules. The Additional practices are: 1) upholding morality to avoid 3 unwholesome actions (*Akusalakammapatha*), 2) associating with wises and studying the Dhamma with critical thought, 3) avoiding improper pursuits (21 forms of unwholesome livelihood). 4) Restraining the six sense faculties. 5) Cultivating mindfulness and clear comprehension in daily life, 6) holding correct views aligned with right view, 7) practicing contentment and simplicity, 8) avoiding excessive socialization, 9) maintaining proper conduct and discipline, 10) trying to abandon unwholesome states and cultivate wholesome ones, 11) practicing appropriate speech based on the Ten Subjects of Right Speech, 12) meditating with verbal recitation, 13) cultivating the Four *Brahmavihāra*: loving–kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity, 14) training the mind to achieve concentration free from hindrances, 15) practicing Vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness. A new conceptual framework gained is BVMH–15.

Keywords: Eliminating owardice, Bhayabherava Sutta, Promote Practice of Vipassana Meditation.

บทนำ

ความกลัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนโดยไม่เลือกเพศ วัย ชนชั้นวรรณะ สีผิว และเผ่าพันธุ์ อันเนื่องมาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์เกิดความกลัวเช่น ภัยพิบัติ โรคภัย แม้กระทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปรากฏการณ์ที่ทำให้มนุษย์เกิดความไม่มั่นใจและเกิดความหวาดกลัวต่อสถานการณ์ เช่น กลัวป่าเปลี่ยว กลัวสัตว์มาทำร้าย กลัวการถูกติเตียน เป็นต้น มนุษย์จึงได้แสวงหาวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะทำให้

ตนเองหลุดพ้นจากความกลัวและเกิดความปลอดภัยแก่ตน[3]พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาหนึ่งที่สอนในเรื่องของความกลัวและยอมรับว่าความกลัวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และความกลัวนั้นก่อให้เกิดผลหลายประการ และพระพุทธศาสนาก็ได้พยายามสอนให้มนุษย์รู้จักการบรรเทาความกลัวหรือใช้ความกลัวให้เกิดประโยชน์กับชีวิต พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเรื่องความกลัวนั้นก็มีปรากฏอยู่ในพระสูตรหลายพระสูตร ซึ่งภยเภรวสูตรก็เป็นหนึ่งในพระสูตรที่สอนเรื่องความกลัวเอาไว้[4] ในภยเภรวสูตรพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนเรื่องธรรมชาติของความกลัวและวิธีกำจัดความขลาดกลัวโดยตรัสกับพราหมณ์ชาณุโสณี ที่ได้ทูลถามว่าเสนาสนะอันเงียบสงัด คือป่าโปร่งและป่าทึบ อยู่ลำบาก ทำวิเวกได้ยาก ในการอยู่โดดเดี่ยวก็อภิรมย์ได้ยาก ป่าทั้งหลายเห็นจะชักนำจิตของภิกษุยังไม่ได้สมาธิให้หวาดหวั่น สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัด คือป่าโปร่งและป่าทึบ สมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้น ย่อมประสบความกลัวและความขลาดกลัวอันเป็นอกุศล[5]

พระพุทธองค์ได้ทรงรับว่า ไปในสมัยที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ก็ทรงเห็นอย่างนั้นแล้วทรงอธิบายเหตุสะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่า 16 ประการ[6] ที่เป็นเหตุแห่งความสดุ้งกลัวในการอยู่ป่าของภิกษุผู้ไม่สำรวม[7] และทรงอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดความขลาดกลัวต่อไปอีกว่า ทางที่ดี เราควรจะกำจัดความกลัวและความขลาดที่เกิดขึ้นแก่เราในอิริยาบถที่เราเป็นอยู่นั้น ๆ เสีย เมื่อเราเดินเรากำลังจงกรมอยู่ความกลัวและความขลาดเกิดขึ้นแก่เรา เราจะไม่ยืน ไม่นั่ง ไม่นอน จะจงกรมอยู่จนกว่าจะกำจัดความกลัวและความขลาดนั้นได้ และเมื่อเรายืนอยู่ เมื่อเรานั่งอยู่ เมื่อเรานอนอยู่ ก็จะไม่เปลี่ยนอิริยาบทนั้น ๆ จนกว่าจะกำจัดความกลัวและความขลาดนั้นได้[8] การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมทางปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันเข้าใจเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวธรรมของรูปนาม ตามความเป็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ มีใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ได้แก่การเห็นสังขาร รูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ สมถะกรรมฐาน คือการสรางสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เมื่อจิตสงบจะเกิดภาวะที่เรียกวาองค์ฌาน ผลที่มุงหมายของวิปัสสนาคือ จักขุญาณ ปัญญา วิชชา และอาโลกะ หรือว่าสมถะนำไปสู่ฌาน วิปัสสนานำไปสู่ญาณ ผลที่ต้องการจากสมถะตามหลักพุทธศาสนา คือการ สร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐาน

---

[3] จิรวัฒน์ นิติบรมัตถ์ธาดา,“ศึกษาความกลัวที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2559).

[4] พระไพรัช พุทฺธิสาโร (โพธิ์ประพาฬทอง), “การศึกษาวิเคราะห์ภยเภรวสูตร”, **วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์,** ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2562): 81.

[5] ม.มู. (ไทย) 12/35/34.

[6] ม.มู. (ไทย) 12/48/40.

[7] ม.มู. (ไทย) 12/35/34.

[8] ม.มู. (ไทย) 12/49/40.

ของวิปัสสนาจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปสสนา[9] เมื่อเกิดญาณจิตไม่มีกิเลสก็สามารถกำจัดความขลาดกลัวได้หรือไม่

ด้วยเหตุดังกล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่อง “แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เพื่อให้ผู้ที่สนใจที่ได้มาศึกษางานวิจัยฉบับนี้ได้ประโยชน์ คือ ความรู้ที่เป็นบาทฐานของการพัฒนาจิตอันจะก่อให้เกิดประสิทธิผลพร้อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในภยเภรวสูตร
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งเน้นศึกษาแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระวิปัสสนาจารย์ นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และผู้ปฏิบัติธรรม แล้วนำมาสรุป เรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนาตามขั้นตอน ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลหลักฐานจากเอกสารระดับปฐมภูมิ (Primary Sources) ที่ใช้ประกอบการวิจัย ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และศึกษาเอกสารข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลีและภาษาไทย เช่น เนติปกรณ์ วิสุทธิมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ ปรมัตถทีปนี พจนานุกรมคัมภีร์บาลีและฉบับภาษาไทย และตำราวิชาการด้านพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งหนังสือ บทความ เอกสาร งานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง

2. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อให้ครอบคลุมทุกแง่มุมจึงเห็นควรให้มีการทำสัมภาษณ์ ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 15 รูป/คน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 รูป/คน กลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ 6 รูป และผู้ปฏิบัติธรรม 6รูป/คนในฐานะผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป เรียบเรียง แบบบรรยายเชิงพรรณนา

3. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้านเอกสาร (Documentary Research) และการ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มาสังเคราะห์ เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการขจัดความขลาดกลัว

---

[9] เสฐียร ทั่งทองมะดัน, “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเปนบาทฐานของวิปสสนากัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555) หน้า บทคัดย่อ.

ที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา จากนั้นนำไปตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์

4. นำข้อมูลที่ตรวจสอบความถูกต้องแล้ว มาปรับปรุง แก้ไข เรียบเรียงแบบ บรรยายเชิงพรรณนา เพื่อนำเสนอเป็นดุษฎีนิพนธ์ รูปแบบแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา

5. สรุปผลวิจัย นำเสนอผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. โครงสร้างเนื้อหาและหลักธรรมสำคัญในภยเภรวสูตร พบว่า ภยเภรวสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยความขลาดกลัว ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งกล่าวถึงเหตุสะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่า 16 ประการ รูปแบบของภยเภรวสูตรเป็นแบบการสนทนาธรรมแบบถาม–ตอบ ซึ่งผู้ถาม คือ ชาณุสโสณิพราหมณ์เป็นผู้ทูลถาม ความสะดุ้งกลัวแห่งจิตที่มีวัตถุภายนอกเป็นอารมณ์ที่เกิดจากภัยจากธรรมชาติ เช่นจากสัตว์ร้าย และจากโจรผู้ร้ายเกิดจากจากคนที่ได้ก่อกรรมไว้ หรือมิได้ก่อกรรมไว้ ภัยจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย ล้วนเป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่เป็นภัยอันเนื่องมาจากการกระทำอันเกิดจากเกิดจากโทษของตน ทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่ส่งผลให้เกิดทุกข์ในปัจจุบัน และในสัมปรายิกภพ ที่เกิดจากการยึดมั่นในอุปาทานขันธ์ 5 ด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิ ส่วนพระอริยเจ้าทั้งหลายได้ถึงความเป็นผู้บริสุทธิ์นี้ในตนย่อมละความสะดุ้งกลัวทั้งหลายได้

เนื้อหาสำคัญของภยเภรวสูตรคือ ชาณุสโสณิพราหมณ์ ได้กราบทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้าเรื่องสาเหตุความสะดุ้งกลัว พระพุทธเจ้าทรงตรัสเหตุของความสะดุ้งกลัว 16 ประการ ของสมณพราหมณ์ภายนอกที่เกิดจากอกุศลกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจที่ไม่บริสุทธิ์ เมื่อเข้าไปสู่ในสถานที่มีความสงัด น่าสะพรึงกลัว จึงทำให้คิดถึงอกุศลกรรมทั้งหลายที่เคยทำไว้ในอดีตปรากฏขึ้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่านจนไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ ตรงกันข้ามพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายที่มีความบริสุทธิ์ ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม จิตย่อมปราศจากนิวรณ์ธรรมเข้าไปยังสถานที่ที่น่ากลัวยิ่งขึ้น ถ้าความกลัวเกิดขึ้นอิริยาบถใด ไม่เปลี่ยนอิริยาบถนั้น จนกว่าความกลัวนั้นจะหายไปครั้นแล้ว ทรงแสดงข้อปฏิบัติของพระพุทธเจ้า คือการตั้งสติจนมีอารมณ์เป็นอันเดียวได้ฌาน 4 วิชชา 3 และละอาสวะ และทรงเห็นอำนาจประโยชน์ของการอยู่ในเสนาสนะสงัด 2 อย่าง คือ 1. เห็นความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของตน 2. อนุเคราะห์ประชุมชนผู้เกิด ณ ภายหลังจึงเสพเสนาสนะ อันสงัดที่เป็นป่า และเป็นป่าเปลี่ยว หลังจากสดับพระธรรมเทศนาแล้ว ชาณุสโสณิพราหมณ์พระธรรมเทศนา แสดงตนเป็นอุบาสกถึงพระรัตนตรัยตลอดชีวิต

หลักธรรมสำคัญคือ เหตุสะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่า 16 ประการ นั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงเหตุของความสะดุ้งกลัวการอยู่ป่า ว่าสมณพราหมณ์ภายนอกเมื่อเกิดความกลัวอันเกิดจากความไม่บริสุทธิ์เพราะอกุศลอันเกิดจากโทษของตน โดยมีข้อความดังนี้ “สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งมี

กายกรรมไม่บริสุทธิ์ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบสมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้น ย่อมประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศล เพราะเหตุแห่งโทษของตนคือมีกายกรรมไม่บริสุทธิ์” เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมที่เรียกว่า อกุศลกรรมบถ คือทางแห่งอกุศลกรรม ทางทำความชั่ว กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ หรือทุคติ ประกอบด้วยการกระทำทางกาย (กายกรรม 3) การกระทำทางวาจา (วจีกรรม 4) การกระทำทางใจ (มโนกรรม 3) และเหตุอันเกิดนิวรณ์ 5 ประการ คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ซึ่งเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ไม่ให้บรรลุคุณความดี เป็นอกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ดังข้อความว่า “สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งถูกถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) กลุ้มรุมแล้ว เข้าอาศัยเสนาสนะ อันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ สมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้น ย่อมประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศล เพราะเหตุแห่งโทษของตน ธรรมเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดความขลาดกลัวต่อการอยู่ป่าหรืออยู่ในสถานที่อันวิเวกได้

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร วิปัสสนา หมายถึงปัญญาที่พิจารณาเห็นแจ้งรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งได้แก่ภาวนามยปัญญา มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น และหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้ง รู้ละเอียด รู้อย่างพิเศษ รู้ชัดว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด สามารถดับทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่หลงงมงาย วิปัสสนามี 6 ภูมิหรืออารมณ์ที่พิจารณาวิปัสสนาภาวนาและเมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ 2 อย่างคือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จะต้องมีเฉพาะรูปและนามเท่านั้นเป็นอารมณ์

ธรรมที่สนับสนุนโพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้หรือธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรคซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 ตามลำดับและผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยเริ่มจากการพัฒนาจิตตามหลักสติปัฏฐาน สัมมัปปธานกระทั่งถึงอริยมรรคมีองค์ 8 ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

วิปัสสนาญาณ หมายถึง ภาวนามยปัญญา ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือเจริญสติปัฏฐาน 4 ญาณจะเกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเป็น 16 ขั้น เป็นการจำแนกให้เห็นถึงลำดับของญาณและความภูมิรู้ภูมิธรรมทางปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน แบ่งออกเป็น 16 ขั้นและจำแนกเป็น 3 ระดับคือ (1) ญาณระดับต้น เป็นญาณ เห็นรูป เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญายังมีอารมณ์สมถะ คือ เป็นบัญญัติอารมณ์ผสมอยู่มาก (2) ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูปนาม ได้แก่ อุทยพยญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง (3) ญาณระดับสูง

เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูปนามที่กำหนดรู้ ได้แก่ภังคญาณ เป็นต้นไป จัดเป็นภาวนามยปัญญาแท้ มีอารมณ์ปรมัตถ์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา เริ่มจากการรักษาศีล 5 หรือ ศีล 8 สำหรับคฤหัสถ์ และศีล 227 สำหรับพระภิกษุ และต้องทำปาริสุทธิสีล 4 คือ ปาฏิโมขสังวรสีล อาชีวปริสุทธิสีล อินทรียสังวรสีลและปัจจัยสันนิสิตสีล จัดเป็นอธิสีลสิกขา จากนั้นให้ทำจิตให้เป็นสมาธิรวมเป็นหนึ่ง โดยทำสมถกรรมฐานเพ่งอารมณ์ 40 หมวด คือ 1) กสิณ 10 2) อสุภะ 10 3) อนุสสติ 10 4) พรหมวิหาร 4 5) อรูปกัมมัฏฐาน 4 6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 7) จตุธาตุวัตถาน 1 จนจิตเข้าสู่ฌาน ปราศจากนิวรณ์ 5 อย่าง จัดเป็นอธิจิตตสิกขา การพัฒนาปัญญารู้ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดความรู้เข้าใจเหตุผล รอบรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งในสภาวะลักษณะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยแบ่งเป็น 3 ระดับคือ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาเจตสิกในขณะเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยผู้ปฏิบัติต้องมีองค์ประกอบสำคัญคือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ

3. การนำเสนอแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางกายกรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีล เป็นต้นเห็นโทษภัยแม้เพียงเล็กน้อย จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิต (2) งดเว้นการแสวงหาอันไม่สมควรที่จัดเป็นอเนสนา 21 อย่าง (3) สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก เป็นต้น (4) รู้จักยแยกแยะอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นหตุให้เกิดการทำกายทุจริต และกุศลมูลคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนากุศลจิต (5) มีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต (6) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร (7) ทำให้จิตให้มีพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบขาอยู่เสมอ (8) เจริญกรรมฐานด้วยกายคตาสติ และ (9) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์

แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางวจีกรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีล เป็นต้น พระภิกษุให้แสดงอาบัติหากเป็นผู้ต้องอาบัติบางส่วนที่เป็นอกุศลทางวาจา จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิต (2) งดเว้นวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ด้วยการงดเว้นด้วยตนเองชักชวนผู้อื่นในการงดเว้น (3) สำรวมวาจากล่าวแต่สิ่งที่ควรพูดด้วยกถาวัตถุ 10 ประการ ได้แก่ 1) ความมักน้อย 2) ความสันโดษ 3) ความสงัด 4) ความไม่คลุกคลี 5) การปรารภความเพียร เป็นต้น (4) รู้จักแยกแยะอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นหตุให้เกิดการทำวจีทุจริต และกุศลมูลคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้

เกิดการพัฒนากุศลจิต (5) มีสติสัมปชัญญะในการพูดการสนทนา (6) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร (7) ทำให้จิตให้มีพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอยู่เสมอ (8) เจริญกรรมฐานด้วยกำหนดรู้วาจา ละความกำหนัดยินดีในวาจา และ(9) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์

แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางมโนกรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีล เป็นต้น พระภิกษุให้แสดงอาบัติหากเป็นผู้ต้องอาบัติ จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิตและโยนิโสมนสิการ (2) งดเว้นมโนทุจริต เจริญมโนสุจริต ด้วยการเจริญมโนสุจริตด้วยตนเองและชักชวนผู้อื่น (3) มีความเห็นถูกต้องตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 ประการคือ 1) ผลวิบากแห่งทานมีอยู่จริง 2) ผลวิบากแห่งการบูชามีอยู่จริง 3) ผลวิบากแห่งการเซ่นสรวงคือการทำมงคลกิริยาต่าง ๆ มีอยู่จริง 4) ผลวิบากแห่งกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่ได้ทำไว้แล้วมีอยู่จริง เป็นต้น (4) มีสันโดษความพอใจในตน รู้จักแยกแยะอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการทำมโนทุจริต และกุศลมูลคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนากุศลจิต (5) เจริญสติระลึกรู้ตามความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้นตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในหมวด จิตตานุปัสสนา (6) ทำให้จิตให้มีพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอยู่เสมอ (7) เจริญกรรมฐานด้วยกำหนดรู้วาจา ละความกำหนัดยินดีในวาจา และ(8) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นในการเจริญฌานสมาธิ ปราศจากนิวรณ์

แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางนิวรณ์ 5 นิวรณ์ คือผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีล เป็นต้น พระภิกษุให้แสดงอาบัติหากเป็นผู้ต้องอาบัติ จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมเล่าเรียนปริยัติ มีโยนิโสมนสิการ มีศรัทธา (2) ละอกุศลด้วยการสำรวมอินทรีย์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (3) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และเจริญสติกำหนดระลึกรู้ให้เท่าทันอารมณ์ (4) ปฏิบัติตามหลักในนิวรณบรรพในมหาสติปัฏฐานสูตร (5) เจริญสมถกรรมฐาน 40 กองคือ 1) กสิณ 10 2) อสุภะ 10 3) อนุสสติ 10 4) พรหมวิหาร 4 5) อรูปกัมมัฏฐาน 4 6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 7) จตุธาตุววัตถาน 1 ตามจริตของตนและ (6) ทำสมาธิให้เกิดองค์ฌาน 5 ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อจิตเป็นอัปปนาสมาธิจนเกิดองค์ฌานทั้ง 5 ย่อมปราศจากนิวรณ์

จากการสังเคราะห์แนวทางการขจัดความสะดุ้งกลัวในภยเภรวสูตรข้างต้นทำให้ได้หลักการปฏิบัติ คือ สำหรับคฤหัสถ์ต้องรักษาศีล 5 และพระภิกษุสงฆ์ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ 227 ข้อ จากนั้นให้ปฏิบัติตามนี้ 1) การรักษาศีลเพื่อเว้นทุจริต 3 (อกุศลกรรมถ) 2) คบบัณฑิต ศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิตด้วยโยนิโสมนสิการ 3) งดเว้นการแสวงหาอันไม่สมควรที่จัดเป็นอเนสนา 21 อย่าง 4) สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก เป็นต้น 5) มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ขณะใช้ชีวิต 6) มีความเห็นถูกต้องตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 7) สันโดษ ยินดี พอใจในตน 8) ความไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะและสังคม 9) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร 10) รู้แยกแยะและเพียรพยายามเพื่อละอกุศลและพัฒนาจิตให้เป็นกุศล 11) สำรวม

วาจา กล่าวสิ่งที่ควรพูดตามหลักกถาวัตถุ 10 12) เจริญกรรมฐานโดยใช้คำบริกรรมด้วยวาจา 13) เจริญพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบขาเสมอ 14) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ และ 15) เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4

อภิปรายผล

1. หลักธรรมในภยเภรวสูตร พบว่า พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นผู้เห็นชัดซึ่งความเป็นผู้มีกายกรรมอันบริสุทธิ์ วจีกรรมบริสุทธิ์ มโนกรรมบริสุทธิ์ และมีอาชีวะบริสุทธิ์เป็นต้น โดยมีข้อความดังนี้ “เรามิใช่เป็นผู้มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ เราเป็นผู้มีกายกรรมบริสุทธิ์ พระอริยะเหล่าใดมีกายกรรมบริสุทธิ์ เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ เราเป็นผู้หนึ่งในบรรดาพระอริยะเหล่านั้น”เราเห็นชัดซึ่งความเป็นผู้มีกายกรรมบริสุทธิ์นั้นในตน จึงถึงความเป็นผู้มีความปลอดภัยอย่างยิ่งเพื่ออยู่ในป่า” ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า กุศลกรรมบถ คือทางแห่งกุศลกรรม ทางทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ ซึ่งประกอบด้วย การเว้นจากปลงชีวิต เว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้โดยอาการขโมย เว้นจากประพฤติผิดในกาม เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ และยังสอดคล้องกับหลักธรรมการละนิวรณ์ธรรม คือ การละได้โดยโยนิโสมนสิการ คือ ใส่ใจโดยแยบคายในอารมณ์ที่ไม่งามในอสุภนิมิต ด้วยการเจริญเมตตาและเมตตาสมาธิ การประกอบความเพียร ในธรรมประเภทต่างๆ มีกุศลธรรม เป็นต้น โดยมีข้อความดังนี้ “เรามิใช่เป็นผู้เกียจคร้าน มิใช่ปราศจากความเพียรเข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ เราเป็นผู้ปรารภความเพียรพระอริยะเหล่าใดเป็นผู้ปรารภความเพียร เข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบเราเป็นผู้หนึ่งในบรรดาพระอริยะเหล่านั้นเราเห็นชัดซึ่งความเป็นผู้ปรารภความเพียรนั้นในตน จึงถึงความเป็นผู้ปลอดภัยอย่างยิ่งเพื่ออยู่ในป่า” พระองค์และเหล่าพระอริยสาวกเป็นผู้กำจัดสิ้นแล้วปราศจากนิวรณ์ทั้งหลายถึงพร้อมด้วยปัญญาอันยิ่งจึงเป็นเครื่องกำหนดรู้ในเหตุ 16 ประการนี้จึงถึงความเป็นผู้ปลอดภัยยิ่งเพื่ออยู่ในป่า ซึ่งสอดคล้องกับพระกิตติ กิตฺติสาโร (จ่ามเงิน) ได้วิจัยเรื่อง “การบรรเทาอกุศลมูลด้วยพละ 5” พบว่า วิธีการบรรเทาอกุศลมูลด้วยพละ 5 ในพระพุทธศาสนา คือ การศรัทธาในพระรัตนตรัย ผลของกรรม จะทำให้เกิดการทำบุญ ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา การตั้งความเพียรในการละความชั่ว และทำความดีอย่างต่อเนื่อง จิตใจจึงจะสงัดจากอกุศลธรรม การไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเจริญสติปัฏฐาน จิตใจจะหลุดพ้นจากอกุศล การตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน เพื่อจะได้เกิดปัญญาที่ลึกซึ้ง และการรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอรรถพล เปี่ยมปฐม มีเนื้อหาสอดคล้องเรื่องอกุศลกรรมทางกาย ทางวาจา ทางใจ และเรื่องนิวรณ์ และการละอกุศลทางกาย ทางวาจา ทางใจ และเรื่องการละนิวรณ์ งานวิจัยพระกิตติ กิตฺติสาโร มีเนื้อหาสอดคล้องเรื่องการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจด ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะ

ของความเป็นจริงของสรรพสิ่งโดยการเอารูปนามเป็นอารมณ์ พิจารณารูปนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ว่างจากความยึดมั่นในบัญญัติทั้งปวง ปัญญาที่พิจารณาเห็นแจ้งรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด สามารถดับทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่หลงงมงาย อารมณ์ของวิปัสสนาคือ

การเจริญวิปัสสนาภาวนามีอารมณ์ 6 หมวด ที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 ได้แก่ ขันธ์ 5. อายตนะ 12. ธาตุ 18. อินทรีย์ 22. อริยสัจ 4. และปฏิจจสมุปบาท 12 แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ 2 อย่าง คือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จะต้องมีเฉพาะรูปและนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ และมีหลักธรรมที่เกื้อหนุนแก่การปฏิบัติคือ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพฌชงค์ 7 มรรคมีองค์ 8

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขาคือไตรสิกขานั้นถือได้ว่าเป็นกระบวนการศึกษาเป็นข้อที่ควรศึกษา 3 คือ สีลสิกขา จิตตสิกขา และ ปัญญาสิกขา ย่อมส่งผลให้ผู้ที่ศึกษานั้นเกิดความพัฒนา ทางด้าน กาย วาจา ใจ และ ปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาที่นำไปสู่ความเจริญ อธิศีลสิกขา สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง. อธิศีลเป็นข้อที่จะต้องศึกษาข้อปฏิบัติเพื่ออบรม พัฒนาศีลอย่างสูง ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 277 ศีล 311 เป็นศีล ปาติโมกข์สังวรจัดว่าเป็น อธิศีลสิกขา

จิตตสิกขา ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต ด้วยการฝึกอบรม หรือพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพของจิต จนเกิดสมาธิ พอเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา จิตคือสมาธิที่เกิดร่วมกับจิต เพราะเมื่อสมถและวิปัสสนาสมาธิมีกำลังแก่กล้า นิวรณ์ 5 ที่รบกวนย่อมไม่เกิดแทรกขึ้นจะมีเพียงสมาธิที่ แน่วแน่ เมื่อการฝึกฝนอบรมจิตจนเกิดความสงบ จิตนิ่งเป็นสมาธิแนบแน่นจะสามารถกำจัดกิเลสที่ เป็นเครื่องกั้นปัญญา เมื่อจิตนั้นมีความผ่องใส จิตสิกขาเป็นข้อศึกษาที่ทำให้จิตเกิดความสงบ ปราศจากนิวรณ์ ด้วยความเพียรพยามในกรรมฐาน 40 กอง เมื่อเพียรพยายามเจริญกรรมฐาน 40 กอง ย่อมทำให้จิตนั้นเกิดความสงบนิ่งที่เรียกว่า สมาธิ เมื่อจิตมีความสนิทแนบแน่นจนเกิดสภาวะที่เรียกว่า ฌาน ความแนบแน่นจนเป็นสมาธินั้นสามารถกำจัดนิวรณ์ 5 ประการได้

ปัญญาสิกขา ปัญญา ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้ความเข้าใจชัดเจน. เป็นต้น เป็นความรู้ที่เห็นและเข้าใจสภาวะ ที่เป็นความหยั่งรู้ในสิ่งทั้งหลายนั้นตามความ เป็นจริงตามที่มันเป็นอย่าง ปัญญานั้นแยกออกเป็นระดับต่างกันออกไปตามระดับความรู้ความ เข้าใจบ้างตามหน้าที่และในด้านของปัญญานั้น โดยปัญญานั้นแย่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) สุตตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียน 2) จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณา 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่เป็นอันยิ่งแล้วนั้น คือปัญญาที่หยั่งเห็นอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ความเห็นเช่นนี้จึงเป็นอธิปัญญาสิกขา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูวิมลศาสนการ (ประหยัด อินช่วย) มีเนื้อหาสอดคล้องเรื่องหลักไตรสิกขา 3 ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา งานวิจัยนางอาทิตยา ม้ามณีแดง มีเนื้อหาสอดคล้องเรื่อง การระลึกถึงพระรัตนตรัยเป็นหลักปฏิบัติทำให้คนหายจากความกลัวได้ โดยอาศัย

กระบวนการไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา และงานวิจัยนายจิรวัฒน์ นิติบรมัตถ์ธาดา มีเนื้อหาสอดคล้องเรื่อง สอนให้มนุษย์มีสติ สมาธิ ศีล และปัญญาเมื่อมีปัญญาจะให้เกิดความผ่อนคลายเพื่อลดสิ่งที่เรียกว่าความกลัวลงได้ ส่วนที่ต่างกันงานวิจัยนี้ได้กล่าวเรื่องของหลักการปฏิบัติคือ สำหรับคฤหัสถ์ต้องรักษาศีล 5 และพระภิกษุสงฆ์ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ 227 ข้อจากนั้นให้ปฏิบัติดังนี้ 1) การรักษาศีลเพื่อเว้นทุจริต 3 (อกุศลกรรมถ) 2) คบบัณฑิต ศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิตด้วยโยนิโสมนสิการ 3) งดเว้นการแสวงหาอันไม่สมควรที่จัดเป็นอเนสนา 21 อย่าง 4) สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก เป็นต้น 5) มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ขณะใช้ชีวิต 6) มีความเห็นถูกต้องตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 7) สันโดษ ยินดี พอใจในตน 8) ความไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะและสังคม 9) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร 10) รู้แยกแยะและเพียรพยายามเพื่อละอกุศลและพัฒนาจิตให้เป็นกุศล 11) สำรวมวาจา กล่าวสิ่งที่ควรพูดตามหลักกถาวัตถุ 10 12) เจริญกรรมฐานโดยใช้คำบริกรรมด้วยวาจา 13) เจริญพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบขาเสมอ 14) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ 15) เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 และได้รูปแบบซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่คือ BVMH–15

3. การนำเสนอแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า 1) แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางกายกรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีล เป็นต้นเห็นโทษภัยแม้เพียงเล็กน้อย จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิต (2) งดเว้นการแสวงหาอันไม่สมควรที่จัดเป็นอเนสนา 21 อย่าง (3) สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก เป็นต้น (4) รู้จักยแยกแยะอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นหตุให้เกิดการทำกายทุจริต และกุศลมูลคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนากุศลจิต (5) มีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิต (6) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร (7) ทำให้จิตให้มีพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบขาอยู่เสมอ (8) เจริญกรรมฐานด้วยกายคตาสติ และ (9) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับพระเกษม นนฺทสีโล (วงศ์กิติตระกูล) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ภัยของภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ให้ภิกษุรักษาศีลในพระปาติโมกข์อย่างเคร่งครัดและสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง 6 มีตา หู จมูก ลิ้น กายและใจมีสติสัมปชัญญะให้ระลึกสิ่งกระทำในปัจจุบันเพื่อเป็นเครื่องป้องกันและบรรเทาภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับภิกษุ แนวทางในการป้องกันและบรรเทาภัยอันตรายอันเกิดกับภิกษุคือ ด้วยการให้ภิกษุพึงศึกษานาถกรณธรรม ในส่วนที่มีเนื้อหาสอดคล้องคือการปฏิบัติทางกายคือการสำรวมระวังรักษาไม่ให้เกิดอกุศลและการควบคุมกายกรรมตามหลักกายสุจริต ส่วนข้อที่แตกต่างกันคือแนวทางขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางกายกรรมนั้นได้จำแนกผู้ปฏิบัติออกเป็นกลุ่ม 2 กลุ่มคือ กลุ่มฆารวาส และกลุ่มพระภิกษุ เพื่อแยกการปฏิบัติในข้อศีล กลุ่มฆารวาสให้รักษาศีลและสมาทานศีล กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 ส่วนในทางการปฏิบัติเพื่อขจัดความขลาดกลัวนั้นเริ่มด้วยหลักการปฏิบัติ BVMH–15 model ในข้อการประพฤติสุจริตทางกาย

2) แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางวจีกรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีลเป็นต้น พระภิกษุให้แสดงอาบัติหากเป็นผู้ต้องอาบัติบางส่วนที่เป็นอกุศลทางวาจา จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิต (2) งดเว้นวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต ด้วยการงดเว้นด้วยตนเองชักชวนผู้อื่นในการงดเว้น (3) สำรวมวาจากล่าวแต่สิ่งที่ควรพูดด้วยกถาวัตถุ 10 ประการ ได้แก่ 1) ความมักน้อย 2) ความสันโดษ 3) ความสงัด 4) ความไม่คลุกคลี 5) การปรารภความเพียร เป็นต้น (4) รู้จักแยกแยะอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นหตุให้เกิดการทำวจีทุจริต และกุศลมูลคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนากุศลจิต (5) มีสติสัมปชัญญะในการพูดการสนทนา (6) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร (7) ทำให้จิตให้มีพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอยู่เสมอ (8) เจริญกรรมฐานด้วยกำหนดรู้วาจาละความกำหนัดยินดีในวาจา และ(9) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์

3) แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางมโนกรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีล เป็นต้น พระภิกษุให้แสดงอาบัติหากเป็นผู้ต้องอาบัติ จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิตและโยนิโสมนสิการ (2) งดเว้นมโนทุจริต เจริญมโนสุจริต ด้วยการเจริญมโนสุจริตด้วยตนเองและชักชวนผู้อื่น (3) มีความเห็นถูกต้องตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 ประการคือ 1) ผลวิบากแห่งทานมีอยู่จริง 2) ผลวิบากแห่งการบูชามีอยู่จริง 3) ผลวิบากแห่งการเซ่นสรวงคือการทำมงคลกิริยาต่าง ๆ มีอยู่จริง 4) ผลวิบากแห่งกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่ได้ทำไว้แล้วมีอยู่จริง เป็นต้น (4) มีสันโดษความพอใจในตน รู้จักแยกแยะอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็น หตุให้เกิดการทำมโนทุจริต และกุศลมูลคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนากุศลจิต (5) เจริญสติระลึกรู้ตามความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้น ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในหมวดจิตตานุปัสสนา (6) ทำให้จิตให้มีพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอยู่เสมอ (7) เจริญกรรมฐานด้วยกำหนดรู้วาจา ละความกำหนัดยินดีในวาจา และ(8) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นในการเจริญฌานสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ 4) แนวทางการขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางนิวรณ์ 5 นิวรณ์ คือผู้ปฏิบัติแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มคฤหัสถ์เริ่มด้วย 1) รักษาศีล 5 ตามหลักวิรัติ 3 มีสมาทานวิรัติ เป็นต้น 2) กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 มีปาติโมกขสังวรศีล เป็นต้น พระภิกษุให้แสดงอาบัติหากเป็นผู้ต้องอาบัติ จากนั้นทั้งสองกลุ่มเริ่มปฏิบัติดังนี้ (1) คบบัณฑิต ตั้งใจศึกษาพระสัทธรรมเล่าเรียนปริยัติ มีโยนิโสมนสิการ มีศรัทธา (2) ละอกุศลด้วยการสำรวมอินทรีย์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (3)มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และเจริญสติกำหนดระลึกรู้ให้เท่าทันอารมณ์ (4) ปฏิบัติตามหลักในนิวรณบรรพในมหาสติปัฏฐานสูตร (5) เจริญสมถกรรมฐาน 40 กองคือ 1) กสิณ 10 2) อสุภะ 10 3) อนุสสติ 10 4) พรหมวิหาร 4 5) อรูปกัมมัฏฐาน 4 6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา 7) จตุธาตุววัตถาน 1 ตามจริตของตนและ (6)

ทำสมาธิให้เกิดองค์ฌาน 5 ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อจิตเป็นอัปปนาสมาธิจนเกิดองค์ฌานทั้ง 5 ย่อมปราศจากนิวรณ์

พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมั่น) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะของนิวรณ์ในวัมมิกสูตร” พบว่า นิวรณ์ 5 คือ กามฉันทนิวรณ์ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี คือ ติดใจในกามคุณอารมณ์ 5 อันมีรูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสถูกต้อง คือ มีพยาปาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี นิวรณ์เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่กางกั้นไม่ให้บรรลุความดี นิวรณ์ทั้ง 5 จัดเป็นธรรมหมวดหนึ่งในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนที่มีเนื้อหาสอดคล้องคือ การปฏิบัติทางใจคือการสำรวมระวังรักษาใจไม่ให้เกิดอกุศลและการควบคุมมโนกรรมตามหลักหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนข้อที่แตกต่างกันคือแนวทางขจัดความขลาดกลัวอกุศลกรรมทางมโนกรรมนั้นได้จำแนกผู้ปฏิบัติออกเป็นกลุ่ม 2 กลุ่มคือ กลุ่มฆารวาส และกลุ่มพระภิกษุ เพื่อแยกการปฏิบัติในข้อศีลกลุ่มฆารวาสให้รักษาศีลและสมาทานศีล กลุ่มพระภิกษุให้รักษาปาริสุทธิศีล 4 ส่วนทางการปฏิบัตินั้นเริ่มต้นเหมือนกันด้วยหลักการปฏิบัติ BVMH-15 model ในข้อการประพฤติสุจริตทางใจ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ทำให้สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้เป็นองค์ความรู้เพื่อเป็นแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเพื่อเป็นผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อเสริมสร้างให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งๆขึ้นไปโดยส่วนรวม

ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ถือว่ามีคุณค่าและเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าเป็นแบบ BVMH-15

B=Bodily Good Actions หมายถึง การประพฤติสุจริตทางกายกรรม เป็นการประพฤติชอบด้วยกาย คือการรักษาศีล การเลือกคบบัณฑิต สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 ไม่แสวงหาสิ่งที่ได้มาแล้วไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะและเป็นผู้สำรวมในปาติโมกข์

V=Verbal Good Actions หมายถึง การประพฤติสุจริตทางวาจา เป็นการประพฤติชอบด้วยวาจา คือการใช้ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา การเลือกคบบัณฑิต การไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ การใช้ถ้อยคำไม่แสวงหาสิ่งที่ได้มาแล้วไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และการใช้ถ้อยคำที่ชักนำเกิดความสงัดกายใจและมุ่งมั่นทำความเพียร เพื่อให้เกิดเข้าใจในภาวะที่หลุดพ้นและนำไปสู่การพ้นความทุกข์จากกิเลสทั้งปวง

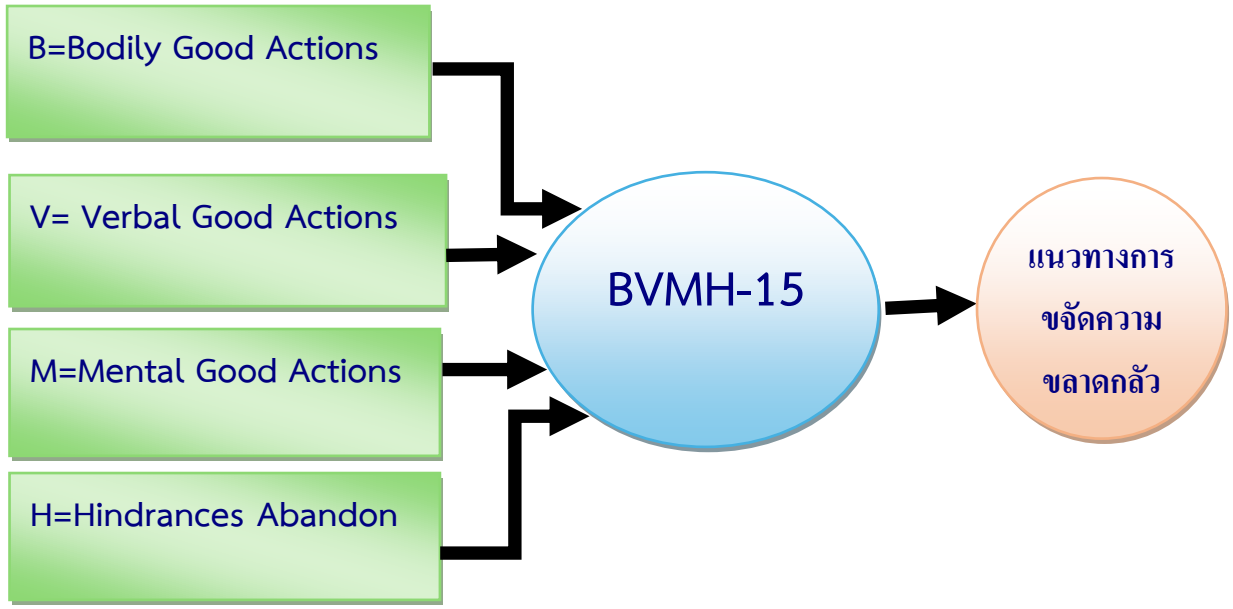
M=Mental Good Actions หมายถึง การประพฤติสุจริตทางใจ เป็นการประพฤติชอบด้วยใจ คือการรักษาศีล การเลือกคบบัณฑิต มีสติสัมปชัญญะ มีจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ระลึกรู้เท่าทันอารมณ์มีความเห็นถูกต้องตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ มีความสันโดษ ยินดี พอใจในตนมีความเพียรพยายามเพื่อละอกุศลและพัฒนา

จิตให้เป็นกุศลด้วยการเจริญกรรมฐานโดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน และการเจริญพรหมวิหาร 4

H=Hindrances Abandon หมายถึง การละนิวรณ์ สันโดษ ยินดี พอใจในตนแยกแยะและเพียรพยายามเพื่อละอกุศลและพัฒนาจิตให้เป็นกุศลเจริญกรรมฐานโดยใช้คำบริกรรมด้วยวาจาเจริญพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบขาเสมอฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4

15 หมายถึง ข้อปฏิบัติเพื่อขจัดความหวาดกลัวสะดุ้ง 15 อย่าง ที่เกิดจากการสังเคราะห์ วิจัย โดยสังเคราะห์เข้ากับหลักสุจริต 3 ให้อยู่ในกรอบของหลักไตรสิกขา

จากที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยสามารถแสดงรูปแบบ “BVMH-15 model”



แผนภาพ แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บทสรุป

ภยเภรวสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยความขลาดกลัว ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งกล่าวถึงเหตุสะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่า 16 ประการ รูปแบบของภยเภรวสูตรเป็นแบบการสนทนาธรรมแบบถาม-ตอบ ซึ่งผู้ถาม คือ ชาณุสโสณิพราหมณ์เป็นผู้ทูลถาม ความสะดุ้งกลัวความสะดุ้งกลัวแห่งจิตที่มีวัตถุภายนอกเป็นอารมณ์ที่เกิดจากภัยจากธรรมชาติ เช่นจากสัตว์ร้าย และจากโจรผู้ร้ายเกิดจากจากคนที่ได้ก่อกรรมไว้ หรือมิได้ก่อกรรมไว้ ภัยจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย ล้วนเป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่เป็นภัยอันเนื่องมาจากการกระทำอันเกิดจากเกิดจากโทษของตน ทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่ส่งผลให้เกิดทุกข์ในปัจจุบัน และในสัมปรายิกภพ ที่เกิดจากการยึดมั่นในอุปาทานขันธ์ 5 ด้วยอำนาจของตัณหา

และทิฏฐิ ส่วนพระอริยเจ้าทั้งหลายได้ถึงความเป็นผู้บริสุทธิ์นี้ในตนย่อมละความสะดุ้งกลัวทั้งหลายได้ ซึ่งใจความสำคัญของภยเภรวสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงการอยู่อย่างไม่ลุ่มหลงแล้วต่อจากนั้นก็ได้แสดงการปฏิบัติเพื่อการอยู่อย่างไม่หลง คือ การอยู่อย่างไม่เกียจคร้าน ไม่หลงลืมสติ ไม่มีกายกระสับกระส่าย ไม่มีจิตฟุ้งซ่าน ปรารภความเพียร เพื่อบรรลุการอยู่อย่างไม่หลงนั้น พระองค์ทรงนั่งอยู่ที่ควงไม้โพธิ์ ได้ปรารภประคับประคองความเพียรมีองค์ 4 ให้เป็นไปไม่ย่อหย่อน มีจิตตั้งมั่น มีอารมณ์เดียวไม่หวั่นไหว ไม่ดิ้นรน ซึ่งเป็นแนวปฏิปทาเบื้องต้นแห่งการพัฒนาจิตเข้าสู่ลำดับของฌาน อานิสงส์ที่เกิดจากการแสดงธรรมนี้มี 3 ประการคือ 1) ชานุสโสณิพราหมณ์ได้ฟังธรรมและเจริญวิปัสสนาภาวนาและได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน ทำลายสังโยชน์เบื้องต้นคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลพตปรมาส ได้อย่างเด็จขาดไม่หวนมาเป็นปุถุชนอีก 2) ได้คุณสมบัติเป็นอุบาสกที่ดีประกอบด้วยธรรม 5 ประการอะไรบ้าง คือ 1. เป็นผู้มีศรัทธา 2. เป็นผู้มีศีล 3. เป็นผู้ไม่ถือมงคลตื่นข่าว เชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคล 4. ไม่แสวงหาผู้รับทักษิณานอกศาสนานี้ 5. ทำอุปการะในศาสนานี้ก่อน และ 3) ประโยชน์ 2 ประการ คือ (1) การอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของตนาของผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อต้องประสบกับความหวาดกลัว (2) การอนุเคราะห์ชุมชนผู้เกิดในภายหลัง จึงเข้าอาศัยเสนาสนะอันเงียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร วิปัสสนา หมายถึงปัญญาที่พิจารณาเห็นแจ้งรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งได้แก่ภาวนามยปัญญา มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น และหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้ง รู้ละเอียด รู้อย่างพิเศษ รู้ชัดว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด สามารถดับ ทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่หลงงมงาย วิปัสสนามี 6 ภูมิหรืออารมณ์ที่พิจารณาวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้วคงได้ 2 อย่างคือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จะต้องมีเฉพาะรูปและนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ ธรรมที่สนับสนุนโพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้หรือธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรคซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 ตามลำดับและผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยเริ่มจากการพัฒนาจิตตามหลักสติปัฏฐาน สัมมัปปธานกระทั่งถึงอริยมรรคมีองค์ 8 ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

แนวทางการขจัดความสะดุ้งกลัวในภยเภรวสูตรทำให้ได้หลักการปฏิบัติคือ สำหรับคฤหัสถ์ต้องรักษาศีล 5 และพระภิกษุสงฆ์ต้องรักษาศีลปาฏิโมกข์ 227 ข้อ จากนั้นให้ปฏิบัติตามนี้ 1) การรักษาศีลเพื่อเว้นทุจริต 3 (อกุศลกรรมถ) 2) คบบัณฑิต ศึกษาพระสัทธรรมจากบัณฑิตด้วยโยนิโสมนสิการ 3) งดเว้นการแสวงหาอันไม่สมควรที่จัดเป็นอเนสนา 21 อย่าง 4) สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก เป็นต้น 5) มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ขณะใช้ชีวิต 6) มีความเห็นถูกต้องตรงตามหลักสัมมาทิฏฐิ 10 7) สันโดษ ยินดี พอใจในตน 8) ความไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะและสังคม 9) สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร 10) รู้

แยกแยะและเพียรพยายามเพื่อละอกุศลและพัฒนาจิตให้เป็นกุศล 11) สำรวมวาจา กล่าวสิ่งที่ควรพูดตามหลักกถาวัตถุ 10 12) เจริญกรรมฐานโดยใช้คำบริกรรมด้วยวาจา 13) เจริญพรหมวิหาร 4 มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบขาเสมอ 14) ฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ และ15) เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4

ข้อเสนอแนะ

การวิจัย “แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความพ้นจากทุกข์

2. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ

3. มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการ ประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

ข้ออเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากการวิจัย “แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. หลักธรรมในภยเภรวสูตรสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ ในระยะสั้น และระยะยาว โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภยเภรวสูตรสามารถนำไปใช้กับ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โรงเรียนพระปริยัติธรรม เป็นต้น

3. แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา ควรมีการเผยแผ่ในด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัย “แนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองในชุดรูปแบบอื่น ๆ เกี่ยวกับแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา

2. ควรมีการวิจัยกับผู้ที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา

3. ควรมีการวิจัยในเชิงปริมาณเกี่ยวกับแนวทางการขจัดความขลาดกลัวที่ปรากฏในภยเภรวสูตรเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

พระกิตติ กิตฺติสาโร (จ่ามเงิน). “การบรรเทาอกุศลมูลด้วยพละ 5”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬามกุฏราชวิทยาลัย, 2561.

พระเกษม นนฺทสีโล (วงศ์กิติตระกลู). “ศึกษาวิเคราะห์ภัยของภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.

พระครูวิมลศาสนการ (ประหยัด อินช่วย). “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภยเภรวสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

พระไพรัช พุทฺธิสาโร (โพธิ์ประพาฬทอง). “การศึกษาวิเคราะห์ภยเภรวสูตร”. **วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์.** ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2562.

จิรวัฒน์ นิติบรมัตถ์ธาดา. “ศึกษาความกลัวที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2559.

พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมั่น). “การศึกษาสภาวะของนิวรณ์ในวัมมิกสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.