

# กัมมัฏฐานสายพุทโธในสังคมไทย

พระมหาสมศักดิ์ ญาณโพธิ<sup>1</sup> และ พระครูสุพัฒน์กาญจนกิจ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>E-mail: thanee\_305@hotmail.com

รับต้นฉบับ 27 กรกฎาคม 2558 วันที่เผยแพร่ 25 ธันวาคม 2558

## บทคัดย่อ

กัมมัฏฐานสายพุทโธ คือ การฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาตามสายพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล และพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โดยเริ่มต้นกำหนดคำบริกรรมพุทโธจนเกิดสมาธิแล้วใช้สมาธิเป็นฐานเจริญวิปัสสนาโดยพิจารณาโครงกระดูก เมื่อสังเคราะห์ตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับ กายานุปัสสี คือ ตามดูกาย ดูการเกิดดับของกาย ในส่วนของกระดูก ซึ่งเป็นอาการหนึ่งในอาการ 32 อันจะทำให้เกิดความรู้เชื่อมโยงไปถึงการรู้อาการส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการร่างกายได้หมดจนกระทั่งปล่อยวางได้

นอกจากนั้น ความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่การเห็นนิมิตซึ่งเป็นสัญญาขั้นธปรากฏกับจิตแสดงภาพของการเปลี่ยนแปลง คือ มีเกิดแล้วดับ เป็นทุกข์คือถูกความเกิดและความดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตาคืออนามรูป ไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้

**คำสำคัญ:** กัมมัฏฐานสายพุทโธ

## The Bud–dho Meditation in Thailand

Phramaha Somsak Ñāṇabodho<sup>1</sup> and Phrakhru Supatthanakanchanakij<sup>2</sup>

<sup>1</sup>E–mail: thanee\_305@hotmail.com

Retrieved Junly 27, 2015 Accepted December 25, 2015

### ABSTRACT

The Buddho meditation is to the cultivation of mindfulness for concentration and wisdom, focusing mindfulness together with chanting in mind Bud–dho until the concentration takes place. After that, a practitioner uses it as the base for the insight to be started by the investigation of a human skeleton. Compared to the method the Satipatthana, the Bud–dho meditation’s starting point is identical with the kãyanupassi – seeing body as it is; it is here to see a human skeleton, a part of 32 body parts, which at last cause a knowledge connected with other body–parts and leads to non–clinging.

In addition, the Vipassana meditation is to see that the picture is unstable, there was already extinguished. The suffering is being caused by a fire in the original condition, not oppression, soulless, intangible, uncontrollable as human desire is for.

**Keyword:** Bud–dho meditation

## บทนำ

กัมมัฏฐานสายพุทโธ คือ การทำกัมมัฏฐานด้วยวิธีที่ใช้คำบริกรรมว่า “พุทโธ” (หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) เป็นเบื้องต้นเพื่อให้เกิดสมาธิ จากนั้นจึงต่อยอดด้วยวิปัสสนาด้วยการพิจารณาโครงกระดูก เป็นกัมมัฏฐานสายหนึ่งที่ปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายในสังคมไทย หากจะถามว่ามีกล่าวไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาใดบ้าง ก็คงตอบได้ว่าตอนที่ใช้คำบริกรรมพุทโธ ไม่พบว่ามีในคัมภีร์ใด อาจจะเป็นการประยุกต์ใช้ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยเพื่อให้เป็นวิธีปฏิบัติที่สังคมไทยเข้าถึงสมาธิได้ง่าย ได้มีการปฏิบัติสืบสายกันมานานต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

## กัมมัฏฐานสายพุทโธ

### 1. ความนำ

อย่างที่กล่าวไว้แล้วว่า สายพุทโธ คือ วิธีที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติด้วยการใช้คำบริกรรม “พุทโธ” กำกับ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ได้รับยกย่องว่าเป็นบูรพาจารย์ของวิธีนี้ แต่จากคำบอกเล่าของพระที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นพบว่าหลวงปู่มั่นได้เรียนกัมมัฏฐานนี้มาจากหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล จากนั้นจึงได้นำมาสอนทั้งแก่พระและฆราวาส นับตั้งแต่พรรษาที่ 23 จนถึงพรรษาที่ 59 อันเป็นพรรษาสุดท้ายแห่งชีวิตท่าน จึงกล่าวได้ว่าท่านได้อุทิศตัวเผยแพร่วิธีปฏิบัตินี้นับได้ 36 ปี เป็นการวางรากฐานของวิธีปฏิบัติสายพุทโธได้อย่างมั่นคง เนื่องจากมีผู้นิยมปฏิบัติตามอย่างแพร่หลาย หลักฐานที่เห็นได้ชัดเจน คือ พระป่าที่มีชื่อเสียงในยุคต่อมาไม่ว่าจะเป็นหลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ และแม้กระทั่งหลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน ต่างล้วนได้เคยเป็นศิษย์ที่เคยอยู่กับปฏิบัติกับหลวงปู่มั่น ปัจจุบันวิธีปฏิบัติสายพุทโธได้ยกระดับให้มีการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ โดยพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อดิเรก สิรินฺทโร) ซึ่งเป็นศิษย์รุ่นสุดท้ายที่ได้เคยและทันเห็นหลวงปู่มั่น ท่านได้จัดทำหลักสูตรสร้างตำราจัดให้มีการเรียนการสอนและมีการประเมินผล<sup>1</sup>

<sup>1</sup> พระธรรมมงคลญาณได้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ สอนวิธีวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพุทโธที่เมืองไทย โดยแบ่งเป็นรุ่นรุ่นละ 6 เดือน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 ถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2556) ได้ 32 รุ่น มีผู้จบที่เมืองไทยและต่างประเทศมากกว่าหมื่นคน .

ตามหลักฐานที่ปรากฏ กัมมัฏฐานสายพุทโธเหมือนกับกัมมัฏฐานสายอื่น ๆ ในสังคมไทยคือปฏิบัติได้ทั้งคฤหัสถ์และพระสงฆ์ แต่มีรูปแบบของการปฏิบัติ ที่กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

## วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานสายพุทโธ

ก. ข้อกำหนดเบื้องต้น<sup>2</sup>

1. สำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็นคฤหัสถ์

1.1 ฟังกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย แล้วกล่าววปฺปิณฺณตฺนตฺถิพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งซึ่งเป็นการประกาศตนเป็นอุบาสก อุบาสิกา ต่อพระสงฆ์ก่อนแล้ว

1.2 จากนั้นจึงสมาทานศีล 5 หรือศีล 8 ตามกำลังความสามารถและรักษาให้บริสุทธิ์

1.3 จากนั้นจึงกล่าวคำเจริญพรหมวิหาร 4 จบแล้ว จึงเริ่มต้นนั่งสมาธิและบริกรรม “พุทโธ” ต่อไป

2. ส่วนผู้ปฏิบัติที่เป็นบรรพชิต คือ ผู้ที่ได้รับการบรรพชาอุปสมบทถูกต้องตามพระวินัยมีศีลบริสุทธิ์ ไม่ขาดหรือบกพร่องในการบำเพ็ญกิจวัตร หลังการทำวัตรสวดมนต์แล้ว ให้เจริญพรหมวิหาร 4 จบแล้ว จึงเริ่มต้นนั่งสมาธิและบริกรรม “พุทโธ” ต่อไป

ข. วิธีนั่งสมาธิ<sup>3</sup>

วิธีนั่งสมาธิ ทั้งพระและฆราวาสให้นั่งขัดสมาธิ วางขาขวาทับขาซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย แล้วตั้งกายให้ตรง ไม่ก้มหน้า ไม่เงยหน้า ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงไปข้างหน้าข้างหลัง ไม่กอดและไม่ขมอวัยวะในร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบาก วางกายให้สบายเป็นปกติเรียบร้อยสวยงาม

เมื่อนั่งตั้งกายตรงดีแล้ว ฟังตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปยังอนาคตกาลอันยังมาไม่ถึง และไม่ให้ฟุ้งซ่านไปถึงอดีตกาล อันล่วงไปแล้ว ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น

---

<sup>2</sup> มูลนิธิหลวงพ่อสดธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, พุทโธ, อานาปานสติ, พอง – ยุบ, รูปนาม, สัมมาอะระหัง, พิมพ์ครั้งที่ 2, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2553, หน้า 1-21.

<sup>3</sup> มูลนิธิหลวงพ่อสดธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, พุทโธ, อานาปานสติ, พอง – ยุบ, รูปนาม, สัมมาอะระหัง, หน้า 1-22.

ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง พึงเป็นผู้มีสติ พร้อมกำหนดคำบริกรรมพุทโธ จนกระทั่งจิตเป็นเอกัคคตา

ค. วิธีกำหนดจิต<sup>4</sup>

๑. เริ่มต้น ให้เริ่มต้นตั้งสติลงตรงหน้า เพื่อตามดู “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้เห็น รู้ได้ยิน และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง ส่วน “สติ” เป็นธรรมชาติรู้หรือตัวผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิต ได้ดีว่า ขณะนี้จิตมีสภาวะเป็นอย่างไร คือ ดี หรือไม่ดี ตลอดจนมีศักยภาพควบคุมจิต ซึ่งนักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาพึงกำหนดเอาสติคือตัวผู้รู้ที่มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาตั้งลงตรงหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิตและรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า “เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์”

๒. วิธีรวมจิต เนื่องจากสติมีบทบาทสำคัญ จึงต้องสติตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิต ซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติ พร้อมบริกรรม “พุทโธ” อันเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ในใจ

๓. การตรวจซ้ำ-การแก้สภาวะของจิต ก่อนที่จะนึกคำบริกรรมภาวนา ให้ผู้ปฏิบัติ ตรวจสอดส่องให้รู้แน่เสียก่อนว่า สติได้กำหนดจิตถูกแล้วหรือยัง เมื่อรู้ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบและยังไม่รวม พึงให้แก้สภาวะของจิตด้วยการตรวจดูต่อไป ว่าการที่จิตยังไม่รวมเป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะยังไม่เชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัยหรือว่ายังฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ และต้องมีความรู้ว่า ถ้าจิตของตนเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ก็แสดงว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจแล้ว ก็เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติเริ่มนึกคำบริกรรม “พุทโธ” ได้แล้ว

ในการตรวจซ้ำเพื่อแก้สภาวะจิต ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณา ให้รู้รอบคอบเสียก่อนว่า จิตของตนคิดไปตามอารมณ์อะไร เป็นอารมณ์ที่น่ารักหรือน่าเกลียด หากติดอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก หรือติดอยู่ในอารมณ์ที่น่าเกลียด ก็พึงทราบ ว่า จิตของตนกำลังลำเอียง จึงไม่สงบ จากนั้น พึงปฏิบัติคือ ตั้งสติลงเป็นกลางแน่วแน่อยู่ที่เฉพาะหน้า ทำความรู้อะไรทั้งส่วนทั้งสอง คือ รู้เท่าทัน ทั้งส่วนความรัก และความเกลียด

4. เริ่มต้นบริกรรม เมื่อมีสติเป็นกลาง จิตก็ยอมเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง และได้ทำความรู้อะไรทั้งส่วนทั้งสองรวมเอาจิตเข้ามาตั้งไว้เฉพาะหน้า ทั้งได้แลเห็นคุณพระรัตนตรัยแล้ว จิตนั้นปราศจากนิวรณ์แล้ว จึงเริ่มนึกคำบริกรรมว่า “พุทโธ ธมฺโม สงฺโฆ” 3 จบ แล้ว สูดทำายให้นึกบริกรรมเพียงคำเดียวว่า “พุทโธ” เป็นอารมณ์ ให้นึกบริกรรมอยู่ในใจ

<sup>4</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 1-23.

5. วิถีเดินจงกรม เป็นวิถีภาวนาเปลี่ยนอิริยาบถ คือ เปลี่ยนจากการนั่งสมาธิภาวนา มาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรมภาวนา เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถยืน เรียกว่า ยืนกำหนดจิต เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถนอน เรียกว่า นอนพุทโธไสยาสน์ หรือ สีสไสยาสน์

เมื่อจะเดินจงกรม นักปฏิบัติพึงกำหนดหนทางจงกรมที่จะพึงเดินว่า จะเดินจากที่นี่ไป ถึงไหน จุดหมายใด เป็นระยะทางจงกรมสั้น ๆ หรือระยะทางจงกรมยาว ๆ แล้วแต่ความต้องการ หรือแล้วแต่สถานที่ พึงกำหนดหรือตกแต่งทางจงกรม ตามสมควรที่จะเดินได้โดยสะดวก

วิถีเดินจงกรม ให้ไปยืนที่ต้นทางแห่งจงกรมนั้นแล้ว พึงยกมือทั้ง 2 ขึ้น ประณมมือ ทั้ง 2 ไว้เหนือหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ ระลึกถึงคุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์สาวก ว่า พระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง 3 มีสรณะเป็นที่พึ่ง ที่ระลึกที่เคารพ นับถือของข้าพเจ้า แล้วตั้งเป็นสัจจอธิษฐานไว้ในใจว่า

“บัดนี้ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติพระพุทศาสนาเพื่อเป็นเครื่องปฏิบัติบูชา พระพุทเจ้า พร้อมทั้งพระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวก ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้ ขอ จงบันดาล บันดาลให้น้ำใจของข้าพเจ้า จงสงบระงับและตั้งมั่น เป็นสมาธิแล้ว จงบังเกิดมีปัญญาปรีชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดในคำสั่งสอนของ พระพุทเจ้าทุกประการเทอญ”

เมื่อตั้งเป็นสัจจะและอธิษฐานไว้ดีแล้ว เอามือทั้ง 2 วางจากการประณมมือ หย่อนมือ ทั้ง 2 ลงมา แล้วเอามือข้างขวาจับมือข้างซ้าย หย่อนมือลงไว้ตรงข้างหน้า ตามสายพระพุทธำพิง เจริญพรหมวิหารทั้ง 4 จบ แล้วทอดตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตตามสายวิธีนั่งสมาธิดังที่ กล่าวแล้ว นึกคำบริกรรมภาวนา “พุทโธ” บทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา เสร็จแล้วออกเดิน จงกรม ตั้งแต่หัวสุดจงกรมข้างนี้ไปถึงหัวสุดจงกรมข้างโน้น จากนั้นเดินกลับจากหัวสุดจงกรมข้าง โน้น มาถึงหัวสุดจงกรมข้างนี้ เพียรพยายามเดินกลับไปกลับมา ไม่ต้องนับเที่ยว ให้นับสติ นับดวง จิต ว่าสติดีหรือไม่ จิตสงบหรือยัง ถ้ายังไม่สงบก็ให้เพียรพยายามเดินอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตสงบ ลงได้จริง ๆ เมื่อจิตสงบครั้งแรกยังตั้งสติไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งเดินต่อไป ให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ก่อน จนกว่าจิตรวมสงบดีแล้ว เมื่อตั้งสติได้แล้วจึงเดินต่อไปอีก ด้วยความเป็นผู้มีเพียรเพ่งอยู่ พยายาม ทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ จนกว่าจะชำนาญคล่องแคล่วในสมาธิภาวนา

ในวิถีเดินจงกรมภาวนานี้ มีวิธีการทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ ด้วยใช้ สติสัมปชัญญะนึกคำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา จุดประสงค์คือ ต้องการให้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเหมือนกัน ต่างกันแต่อิริยาบถนั่งกับเดินเท่านั้น

6. วิธีพิจารณาโครงกระดูก ขั้นตอนนี้คือขั้นต้นของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การที่จะพิจารณาโครงกระดูกให้ได้ดั่งนั้น พึงมีสติ กำหนดจิต ให้รวมสนิทเรียบร้อยเสียก่อน แล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดูก<sup>5</sup> ดังนี้

6.1 ตั้งแต่เบื้องบนลงไปถึงที่สุดเบื้องต่ำ คือ เพ่งพิจารณากระดูกกะโหลกศีรษะ และกำหนดให้รู้แจ้งว่า กระดูกกะโหลกศีรษะนี้ เป็นแผ่นโค้งเข้าหากัน มีฟันเกาะกันไว้เป็นกะโหลก อยู่ได้ กระดูกคอเป็นข้อ ๆ และเป็นท่อน ๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไป กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้า ต่อกออกจากระหว่างกระดูกทั้ง 2 ข้าง กระดูกแขน ทั้ง 2 ข้าง กระดูกข้อศอก ทั้ง 2 ศอก กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ ทั้ง 10 นิ้ว กระดูกซี่โครงทั้ง 24 ซี่ กระดูกสันหลังเป็น ข้อ ๆ และเป็นท่อน ๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไปตั้งแต่กระดูกคอ ตลอดถึงกระดูกบั้นเอว กระดูก สะโพก กระดูกโคนขา กระดูกเข่า กระดูกแข้ง กระดูกข้อเท้า กระดูกฝ่าเท้า กระดูกนิ้วเท้าทั้ง 10 นิ้ว พิจารณาโดยลำดับ อย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาเป็นอนุโลม

6.2 เมื่อพิจารณาเป็นอนุโลมโดยลำดับดังนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาย้อนกลับเป็น ปฏิโลม คือ พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นหนึ่งตลอดไป ยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณา กำหนดรู้ โครงกระดูก ย้อนกลับเป็นปฏิโลม ตั้งแต่เบื้องต่ำลำดับขึ้นไป จนถึงสุดเบื้องบน คือ เพ่งพิจารณา ดู ให้รู้เห็นกระดูกนิ้วเท้า ทั้ง 10 ตลอด แล้วเพ่งพิจารณา ดู ให้รู้เห็นกระดูกฝ่าเท้า กระดูกข้อเท้า กระดูกเท้า กระดูกเข่า กระดูกโคนขา กระดูกสะโพก กระดูกบั้นเอว กระดูกสันหลัง กระดูก ซี่โครง กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้า กระดูกแขน กระดูกศอก กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ กระดูกคอ กระดูกกะโหลกศีรษะ พิจารณาย้อนกลับตั้งแต่เบื้องต่ำตลอดขึ้นไป จนถึงเบื้องบนอย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาปฏิโลม

6.3 จากนั้นเป็นการพิจารณารวมศูนย์กลาง หรือพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลม แล้ว ปฏิโลม ถอยลง ถอยขึ้น รอบคอบตลอดแล้วพึงพิจารณารวมศูนย์กลางที่ท่ามกลางอกต่อไป โดยพึงมีสติ รวมจิต พร้อมทั้งรวมความคิดเห็นที่ได้พิจารณาเห็นโครงกระดูก ตั้งแต่เบื้องบนไปถึง เบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างย้อนกลับขึ้นมาจนถึงเบื้องบน รอบคอบตลอดแล้วนั้นทวนกระแส รวมเข้าตั้งไว้ในท่ามกลางอก มีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า “ร่างกายนี้ก็เป็นแต่เพียงสักว่ากาย ถ้าไม่มี ใจครองก็ไม่รู้สึก รู้นึก รู้คิด และเคลื่อนไหวไปมาไม่ได้ มีวิญญาณจิตดวงเดียวเท่านั้นเป็นใหญ่ใน ชีวิตของร่างกายทั้งสิ้นนี้ก็อยู่ในใต้อำนาจแห่งจิตดวงนี้ เพราะฉะนั้น จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติต้องรวมเอา

<sup>5</sup> มูลนิธิหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, พุทฺโธ, อานาปาน สติ, พอง – ยุบ, รูปนาม, สัมมาอะระหัง, หน้า 1-24.

ดวงจิตเข้าตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือ ให้เป็นจิตดวงเดียว ตั้งมั่นอยู่ที่ทรงอก” ซึ่งทั้งสองวิธีนี้ รวมเรียกว่า การเจริญไตรณวิธี

เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตกลงสู่ภวังค์ ให้หยุดคำบริกรรมนั้นแล้วมีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อไป

คำว่า “ภวังค์” มีการอธิบายตามความเข้าใจของอาจารย์สายพุทธโธว่า คือ จิตดวงเดิม ซึ่งคือ จิตเมื่อแรกเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาแล้ว จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัญญุเหตุ นั่น จิตที่ตกลงสู่ภวังค์แล้ว จึงเรียกว่า จิตดวงเดิม จิตที่อยู่ในภวังค์มีหน้าที่ทำการสร้างภพ คือ สืบต่ออายุให้เจริญรุ่งเรือง ไม่ทำการรับรู้รับเห็นในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางกายภายนอก มนุษย์ ทุกคนเมื่อเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัญญุเหตุแล้ว จึงได้เกิดเป็นชาติมนุษย์ขึ้นมา ในที่นี้ จะแสดงชื่อของภวังค์ให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบไว้ทั้ง 4 ชื่อ ในลำดับแห่งขณะจิต ข้อ 1-2 กับข้อ 10 แห่งขณะจิต 17 ขณะ ดังต่อไปนี้

1. อดีตภวังค์คะ คือ จิตอยู่ในภวังค์ ปลอยอารมณ์ล่วงไปเปล่า ๆ ตั้งแต่ 1 ขณะ ถึง 15 ขณะจิต

2. ภวังค์คจลนะ คือ จิตเคลื่อนไหวตัว จะออกจากภวังค์

3. ภวังค์บุจเฉท คือ จิตขาดจากความไหวตัว

4. ปัญจทวาราวชชนะ คือ จิตขึ้นสู่ทวารทั้ง 5

5. สันติระณะ คือ จิตใคร่ครวญในอารมณ์

6. สัมปฏิจฉันนะ คือ จิตน้อมรับอารมณ์

7. โภจวิพพะนะ คือ จิตที่ตกลงจะถือเอาอารมณ์

8. กามภาพจรชชนะ คือ จิตกามภาพจร แล่นเนื่อง ๆ กันไป 7 ขณะจิต

9. ตทาลัมพะนะ คือ จิตรับเอาอารมณ์ได้สำเร็จความปรารถนา

10. ภวังคปาตะ คือ จิตตกลงสู่ภวังค์เดิมอีก

อาจารย์สายพุทธโธอธิบายต่อไปสรุปได้ว่า

1. เรื่อง ภวังคจิต กับเรื่อง ขณะจิต เป็นจิตของสามัญมนุษย์ทั่วไปในโลกที่ยังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติพระพุทธานุศาสนาเลยก็เป็นอยู่อย่างนั้น

2. เรื่องจิตที่ออกจากภวังค์และตกเข้าสู่ภวังค์ดังกล่าวไว้แล้วในขณะจิต 17 ขณะนั้น เป็นเรื่องที่จิตออกเร็วเข้าเร็ว มากที่สุด และออกอยู่ทุกเวลาเข้าอยู่ทุกเวลาที่กะพริบตา จนสามัญมนุษย์ทั้งหลายไม่สามารถตามรู้ทันได้ แม้นัยน์ตาเมื่อดูสิ่งของอันหนึ่ง ๆ อยู่แล้ว จะส่ายส่ายตา

ไปดูสิ่งอื่นอีก จิตก็ตกเข้าสู่ภวังค์ก่อนแล้ววอกจากภวังค์ จึงดูสิ่งอื่นต่อไปได้ เป็นการรวดเร็ว จนผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกรู้ว่าออกเมื่อไรเข้าเมื่อไร

3. หากผู้ปฏิบัติมีความประสงค์จะทำให้เป็นสมาธิ มีปัญญาปรีชาญาณรู้แจ้งแทงตลอดในพระธรรมวินัย จึงจำเป็นต้องกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์เอง วิธีการกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์นั้น พึงมีสติกำหนดให้รู้จิตในเวลาที่กำลังนึกคำบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดจ่อต่อคำบริกรรมจริง ๆ จิตก็ยอมจ่อต่อคำบริกรรมด้วยกันเมื่อจิตจ่อต่อคำบริกรรมอยู่แล้ว จิตยอมตั้งอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง จิตยอมวางอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว จิตยอมตกลงสู่ภวังค์เอง เมื่อจิตตกลงสู่ภวังค์ยอมแสดงอาการให้รู้สึกได้ทุกคนตลอดไป คือแสดงให้รู้สึกว่ารวมวูบวาบลง ทั้งแรงกิติ หรือแสดงให้รู้สึกว่าสงบนิ่งแน่นลงถึงที่แล้ว สว่างโล่งเยือกเย็นอยู่ในใจ จนลืมภายนอกคือลืมตนลืมตัวหรือลืมคำบริกรรมภาวนา เป็นต้น

4. แต่หากว่าบางคนไม่ถึงกับลืมภายนอก แต่ก็ยอมรู้สึกว่าเขากาย เขาใจ เยือกเย็น เป็นที่สบายเฉพาะภายในเหมือนกันทุกคน

5. เมื่อรู้ว่า จิตประชุมอริยมรรคสมังคีเองแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงเป็นผู้มีสติตรองดูให้รู้แจ้งว่า สติพร้อมทั้งสัมปชัญญะและสมาธิ กับองค์ปัญญา ตลอดจนองค์อริยมรรคทั้ง 8 ประการก็ประชุมพร้อมอยู่ในอริยมรรคสมังคีอันเดียวกัน เมื่อรู้แล้วพึงรักษาความไม่ประมาทเลินเล่อ คืออย่าเพลินตัวและอย่าเพลินสติ ทั้งอย่าทอดธุระ ให้มีสติตามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้น จนกว่าจะรู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้ว จึงออกจากที่นั่งภาวนาอย่างทีกล่าวมานี้เรียกว่า “ภาวนาอย่างละเอียด”

6. วิธีออกจากที่นั่งสมาธิ เมื่อจะออกที่นั่งสมาธิภาวนานั้น ให้ผู้ปฏิบัติพึงออกในเวลาทีรู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา แต่เมื่อจะออกจากที่นั่งจริง ๆ นั้นอย่าออกให้เร็วนักจนเพลินลืมสติ ทำให้ขาดสติหรือสติไม่ดีได้ ดังนั้น พึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนาด้วยความมีสติ พิจารณาเหตุผลให้รอบคอบ ทั้งกิจเบื้องต้น และกิจเบื้องปลายก่อน

ในกิจเบื้องต้นนั้นให้ระลึกถึงวิธีที่ผู้ปฏิบัติได้เข้านั่งสมาธิครั้งแรกว่า เบื้องต้นได้เข้าสมาธิอย่างไร และได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาและนึกคำบริกรรมภาวนาว่าอะไร จิตจึงสละลง และสงบจากอารมณ์ลงได้

ในกิจเบื้องปลาย คือ เมื่อจิตสงบแล้วให้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณารู้จริงเห็นจริงอย่างไร จิตจึงรวมเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่ถอนจากสมาธิภาวนา

เมื่อพิจารณาหรือระลึกได้ว่า กิจเบื้องต้นได้เข้าสมาธิอย่างนั้น ตั้งสติอย่างนั้น กำหนดจิตอย่างนั้น พิจารณาและนึกคำบริกรรมอย่างนั้น จิตจึงได้สงบและรวมลงมาเป็นอย่างนี้

เมื่อจิตรวมลงมาแล้ว ได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ได้ความรู้จริงเห็นจริงอย่างนี้ เมื่อได้ความชัดเจนแล้ว พึงทำโยนิโสมนสิการ คือ กำหนดไว้ในใจว่า “ถ้าออกจากที่นั่งนี้แล้ว ก็กำหนดจิตของตนไว้ให้คืออยู่อย่างนี้เสมอตลอดไป” ไม่ให้เพเลอสติได้ ครั้นเมื่อเข้าสมาธิอีกครั้งแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ย่อมสามารถเข้าให้ถูกตามวิธีที่ได้ทำมาแล้วนี้ทุกประการ และเมื่อทำโยนิโสมนสิการ คือ การกำหนดไว้ในใจดีแล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา โดยการนอนลงไป ก็ให้กำหนดใจนั้นไว้จนนอนหลับ และเมื่อตื่นขึ้นจากหลับก็ให้มีสติกำหนดเอาไว้ตลอดวัน คือ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน พึงพยายามทำความเป็นผู้มีสติกำหนดรู้ซึ่งจิตของตนเสมอ จนกว่าจะชำนาญคล่องแคล่วด้วยวิธี 5 ประการ คือ

1. อาวัชชนวิธี คือ ชำนาญในการพิจารณาสมาธิภาวนา
2. สมابัชชนวิธี คือ ชำนาญในการเข้านั่งสมาธิภาวนา
3. อธิษฐานวิธี คือ ชำนาญในการตั้งสติ ทำจิตให้เป็นสมาธิไว้ให้มั่นคง ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดเดิม
4. วุฏฐานวิธี ชำนาญในการที่จะออกจากสมาธิภาวนาโดยมิให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดวิธีวิธีการออก การเข้า
5. ปัจจเวกชนวิธี คือ ชำนาญในการพิจารณาให้รอบคอบ ในเวลาที่จะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนานั้น

ความเป็นผู้ชำนาญในวิธีทั้ง 5 ประการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมาก เพราะแสดงถึงความก้าวหน้าในวิธีปฏิบัติ

### **ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพุทโธ**

เกิดสมาธิเนื่องจากสติมีความเข้มแข็งจนกระทั่งสามารถเข้าภวังค์และตื่นในภวังค์ได้ แม้จะไม่ได้บอกไว้ว่าบรรลุนิพพานขั้นใด จากการศึกษาพบว่า การได้สมาธิลุ่มลึกไปตามลำดับจนกระทั่งเกิดความชำนาญที่เรียกว่า วิธี ซึ่งก็คือชำนาญในการพิจารณาสมาธิ ชำนาญในการเข้าสมาธิ ชำนาญในการทำสมาธิให้มั่นคง ชำนาญในการออกจากสมาธิ และพิจารณาองค์ของสมาธิ ในสายพุทโธนี้พยายามทำสมาธิให้เข้มแข็งด้วยการเดินจงกรม จากนั้นจึงใช้สมาธิเป็นฐานในการพิจารณาโครงกระดูก ซึ่งถือว่าเป็นโครงร่างที่สำคัญของร่างกาย และแยกย่อยด้วยวิธีส่วนต่าง ๆ จนกระทั่งเกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงและเกิดความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่ายนี้ถือว่าเป็นวิปัสสนาแท้ของผู้ปฏิบัติสายพุทโธ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพานต่อไป

## วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

### 1. ความเป็นมาของสติปัฏฐาน<sup>6</sup>

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เป็นหลัก จากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง นอกจากนั้นได้ตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ เช่น พระสูตรในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สติปัฏฐานสังยุต ซึ่งมี 104 สูตรและตรัสในที่อื่น ๆ อีก มากมายหลายแห่ง เช่น ที่ขนิกาย มหาวรรค มัชฌิมนิกาย มूलปณณาสก์ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค พระอภิธรรมปิฎก วิกังค และได้มีคัมภีร์อรรถกถา ขยายความอีกมากมาย เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์สมังควลิลาสินี ตติยภาค คัมภีร์ปปัญจสูทนี มโนวิภกรณ สारตักกับการสินี

สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ 5 ก็ได้ทรงปรวิตถถึงสติปัฏฐาน 4<sup>7</sup> และตรัสแสดงไว้ในโอกาสต่าง ๆ และในพระสูตรต่าง ๆ มากมายหลายแห่งตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ไกลนครเวสาลี ก็ทรงมีพระมหากรุณาตรัสเตือนให้ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน 10 เดือน ก็ตรัสเตือนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน<sup>8</sup> แสดงว่า ได้ทรงสั่งสอนการปฏิบัติในสติปัฏฐานมาจนตลอดพระชนมายุ คราวหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ชนชาวกรุงซึ่งในคัมภีร์อรรถกถา<sup>9</sup> ได้กล่าวว่า ชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้น มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหาร อีกทั้งชาวกรุงก็มักกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน และพากันเพียรปฏิบัติสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกुरु แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก ในการแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นด้วยพุทธดำรัสว่า

<sup>6</sup> ที.มหา. (ไทย) 10/273/257.

<sup>7</sup> ส.ม. (ไทย) 19/222/247.

<sup>8</sup> ที.มหา. (ไทย) 11/112-113/119.

<sup>9</sup> ที.มหา. (ไทย) 2/357.

เอกายโน อภัย ภิกขเว มคฺโค สตฺตฺตํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ

สมตฺตฺกมฺมาย ทฺกฺขโหมนฺสฺสานํ อตฺถงฺคฺมฺมาย ญฺายสฺส อธิคฺมฺมาย นิพฺพานสฺส

สจฺฉิกิริยา. ยทฺทํ จตฺตฺตฺตํ สติปฺปญฺ्ञานา.<sup>10</sup>

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐาน 4 เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุรียมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ

หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสในสติปัฏฐาน มีหลัก ใจความของพระสูตรไว้ 4 หมวด คือ

1. อธิ ภิกขเว ภิกขุ กายเ กายานุปสฺสี วิหฺรติ อาตฺตฺตํ สฺมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโหมนฺสฺส .ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กล่าวคือ รูปกาย) นี้เสียได้

2. เวทนาสุ เวทฺทานุปสฺสี วิหฺรติ อาตฺตฺตํ สฺมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโหมนฺสฺส. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กล่าวคือ เวทนา) นี้เสียได้

3. จิตฺเต จิตฺตฺตฺตํ วิหฺรติ อาตฺตฺตํ สฺมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโหมนฺสฺส. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (กล่าวคือ จิต) นี้เสียได้

4. ธมฺเมสุ ธมฺมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ อาตฺตฺตํ สฺมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโหมนฺสฺส. มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก (กล่าวคือ ธรรม) นี้เสียได้

## 2. ความสำคัญของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

1. หลักการและความสำคัญของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ปรากฏในบทต้น อุทเทสวารของพระสูตร

2. จุดมุ่งหมายของวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ปรากฏในตอนท้ายของบท อุทเทสวารของพระสูตร

3. วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ปรากฏต่อบทอุทเทสวารโดยได้กล่าวไว้ อย่างพิสดาร

4. ผลจากวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ปรากฏในบทท้ายของพระสูตร

<sup>10</sup> ม.ม. (ไทย) 12/131/103.

### 3. ความหมายของ “วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4”

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา แปลว่า เห็นแจ้ง มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า เห็น<sup>11</sup> ดังนั้น “วิปัสสนา” แปลว่าปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ หมายถึง ปัญญา<sup>12</sup> ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม<sup>13</sup> ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน มี 9 ประการ ได้แก่ อุทฺถัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นความเกิด และความดับของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภัคฺขานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเสื่อมสลายไปของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภายานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนามปรากฏเป็นของน่ากลัว อาทิวนานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ทุกข์โทษของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ความเบื่อหน่ายของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม มุญฺจิตุกัมยตาญาณ ญาณอันค้ำใจใคร่จะพ้นไปเสียจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันรู้การพิจารณาหาทางออกจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความว่างเฉยต่อสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ลักขณาลอภิกญาณ หรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจ 4<sup>14</sup>

คำว่า “สติปัฏฐาน”<sup>15</sup> เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ 2 ศัพท์ คือ สติ + ปฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกถึง เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่ตั้งมั่น ได้แก่ สติเจตสิก พร้อมลัมปะยุตตธรรมอีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญา

<sup>11</sup> อภิธานปุบที่ปิภาฎีกา 153/122.

<sup>12</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/453/121.

<sup>13</sup> ชุ.ม. (ไทย) 29/468/212.

<sup>14</sup> อภิ.สง. (ไทย) 34/55/36.

<sup>15</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารากิจวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 24.

กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 นามรูปปริเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณะญาณ หมายถึง ปัญญา รู้ รูปรูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ 16 อย่าง

#### 4. หลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4<sup>16</sup>

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม อาศัยเพียงการพึงธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันยังไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน 4 ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า ยสฺมา ปน การยเวทนา จิตต ฌเมสุกฺกย จิ ฌมฺมํ อนามลิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ.ตฺสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺกิกฺกนฺตาทิ เวทิตพฺพา.<sup>17</sup> “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูปเวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอามาศย์และนางปญญาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือสติปัฏฐาน) นี้”<sup>18</sup> สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสหลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อความพ้นทุกข์

ในทีฆนิกายมหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า สติปัฏฐานสูตรใหญ่ ซึ่งเป็นพระสูตรขนาดยาว เป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับภิกษุ ๓๖๓ คนของชาวกรุง กุสุมินทราปุระ ปัจจุบันเป็นตำบลที่อยู่ใกล้กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย ซึ่งในอรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวว่า ชาวแคว้นกุสุมินทราปุระ มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยมีอากาศเป็นที่สบาย ชาวกรุงนั้น มีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อุดมแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งอันนี้ จึงทรงยกกัมมัฏฐาน 21 หมวดย่อย กล่าวในคราวเดียวกันในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้<sup>19</sup> โดยมีบทเริ่มต้นว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกและ

<sup>16</sup> ที.มหา. (ไทย) 10/9/301-372.

<sup>17</sup> ที.มหา. (ไทย) 2/362.

<sup>18</sup> พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย (มหาสติปัฏฐานสูตร) ทางพระพุทธนิพนธ์, หน้า 30.

<sup>19</sup> ที.มหา. (ไทย) 2/2/258.

ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง คือ กิเลสในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>20</sup>

จากความหมายและความสำคัญของวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานข้างต้นนั้น ในขั้นตอนของวิธีปฏิบัตินั้น ไม่สามารถจะแยกสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานออกจากกันได้ เพราะเป็นธรรมคู่กัน โดยสมถะ (ความสงบ) และวิปัสสนา (การเห็นแจ้ง) ในพระไตรปิฎกมิได้กล่าวว่าเป็นธรรมคู่กัน<sup>21</sup>

ในฐานะเป็นวิธีปฏิบัติที่เกื้อกูลส่งเสริมซึ่งกันและกัน นั่นคือสมถะเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดวิปัสสนา และวิปัสสนาก็เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดสมถะ สมถะเป็นวิธีฝึกจิตให้สงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความเห็นแจ้ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้สำหรับใช้ฝึกจิตเพื่อการบรรลุมรรคผล ธรรมทั้ง 2 นี้ แม้จะมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันแต่ก็ได้สนับสนุนกัน จะเห็นได้จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า ฉานไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฉาน<sup>22</sup> และว่า วัจฉะ เพราะเหตุ นั้น เธอจงเจริญธรรม 2 ประการ คือ สมถะกับวิปัสสนาให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น สมถะกับวิปัสสนาจักเป็นไปเพื่อการแทงตลอดธาตุเป็นอันมาก<sup>23</sup>

และในพระไตรปิฎกยังมีการกล่าวถึงวิธีปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาในลักษณะเกื้อกูลกันไว้ ดังนี้

<sup>20</sup> ที.ม.ห. (ไทย) 10/372/301.

<sup>21</sup> อ.จ.ต.ก. (ไทย) 21/170/218.

<sup>22</sup> ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/65.

<sup>23</sup> ม.ม. (ไทย) 13/197/175.

1. เจริญสมณะนำวิปัสสนา มีอธิบายว่า เจริญสมณะกระทั่งจิตสงบแล้วอาศัยความสงบเป็นพื้นฐานยกจิตขึ้นเจริญวิปัสสนา<sup>24</sup> ในข้อนี้ ความเป็นสมณะอยู่ที่เกิดอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ส่วนความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่การพิจารณาสมณะและธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกับสมณะนั้น ตามลักษณะที่เป็นจริงคือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา<sup>25</sup>

2. เจริญวิปัสสนานำสมณะ<sup>26</sup> มีอธิบายว่า เจริญวิปัสสนาเพื่อพิจารณาขั้นที่ 5 หรือนามรูปจนเห็นแจ้งกระทั่งจิตเกิดความสงบ ในข้อนี้ ความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่พิจารณาขั้นที่ 5 (หรือนามรูป) อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือตามลักษณะที่เป็นจริงคือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ส่วนความเป็นสมณะเกิดจากการที่ได้ปล่อยวางไม่ยึดถือธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนา จนกระทั่งความแน่วแน่แห่งจิตเกิดขึ้น<sup>27</sup>

3. เจริญสมณะกับวิปัสสนาคู่กัน มีอธิบายว่า เจริญสมณะได้ขั้นหนึ่งแล้วก็ออกจากสมณะพิจารณาธรรมที่เกิดพร้อมกับสมณะนั้นครั้งหนึ่ง ทำอย่างนี้เรื่อยไป<sup>28</sup> ในข้อนี้ ความเป็นสมณะอยู่ที่เข้าฌานแต่ละขั้น ส่วนความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่พิจารณาธรรมที่เกิดร่วมกับสมณะนั้นแต่ละขั้น ซึ่งอธิบายว่า เข้าปฐมฌานได้แล้วก็ออกจากปฐมฌานนั้นมาพิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้วก็เข้าทุติยฌานต่อไปแล้วก็ออกจากทุติยฌานนั้นมาพิจารณาสังขารอีก ทำตามลำดับอย่างนี้เรื่อยไปจนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ออกจากฌานนั้นแล้วก็พิจารณาสังขารอีก<sup>29</sup>

จากการวิจัยพบว่า โดยวิธีปฏิบัติจะปฏิบัติแบบสมณะนำวิปัสสนาหรือจะปฏิบัติแบบวิปัสสนานำสมณะ หรือจะปฏิบัติแบบสมณะและวิปัสสนาคู่กันก็ได้ แต่เมื่อปฏิบัติถึงขั้นที่จะละกิเลสได้ ทั้งสมณะและวิปัสสนาก็จะมารวมกันให้เกิดพลังส่งเสริมการละกิเลสได้<sup>30</sup>

สมณะและวิปัสสนานี้ เป็นศัพท์เดิมที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกคู่กับคำว่า ภาวนา (การทำให้เกิดมี, การเจริญ) จึงมีรูปเป็นสมถภาวนากับวิปัสสนาภาวนา<sup>31</sup> ต่อมาในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียก ภาวนา ว่า กัมมัฏฐาน (ที่ตั้งแห่งการงาน, การงานที่เป็นฐาน) เป็นสมถกัมมัฏฐานกับ

<sup>24</sup> อ.จ.ตฤก. (ไทย) 21/170/212.

<sup>25</sup> ม.อ. (ไทย) 1/170/150.

<sup>26</sup> อ.จ.ตฤก. (ไทย) 170/212.

<sup>27</sup> ม.อ. (ไทย) 1/170/150.

<sup>28</sup> อ.จ.ตฤก. (ไทย) 21/170/212.

<sup>29</sup> อ.จ.อ. (ไทย) 2/170/447.

<sup>30</sup> ม.อ. (ไทย) 1/170/110-111.

<sup>31</sup> อ.จ.ตฤก. (ไทย) 21/170/212.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน<sup>32</sup> และในคัมภีร์อรรถกถาเช่นกัน เช่น อรรถกถาธรรมบท เป็นต้น กล่าวถึง  
 ชุระ 2 คือ คันถชุระ (ชุระคือการเล่าเรียน) และวิปัสสนาชุระ (ชุระคือวิธีปฏิบัติวิปัสสนา)<sup>33</sup>  
 โดยจัดสมถกัมมัฏฐานรวมเข้ากับวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วเรียกใหม่ในชื่อรวมว่า “วิปัสสนาชุระ”  
 ซึ่งควรจะแปลว่า ชุระคือวิธีปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา

โดยเหตุที่จัดรวมสมถกัมมัฏฐานเข้ากับวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้นต่อมาในประเทศที่นับ  
 ถือพุทธศาสนา เช่น ประเทศไทยและพม่า เมื่อส่งเสริมให้มีวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเรียกรวมว่า  
 ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือปฏิบัติวิปัสสนา และวิธีปฏิบัตินั้นจะเป็นไปโดยใช้วิธีสมถะนำ  
 วิปัสสนา หรือวิธีวิปัสสนานำสมถะก็ได้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงในโอกาสต่อไป

### ความสัมพันธ์ระหว่างสายพุทโธกับสติปัฏฐาน 4 และญาณ 16

เพื่อให้เห็นภาพการเปรียบเทียบชัดเจน จึงสร้างตารางความสัมพันธ์ระหว่างสายพุทโธกับ  
 สติปัฏฐาน 4 และญาณ 16 เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นถึงวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสายพุทโธ  
 สติปัฏฐาน และญาณ 16

ตาราง แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสายพุทโธกับสติปัฏฐาน 4 และญาณ 16

สายพุทโธ	สติปัฏฐาน	ญาณ 16
<b>วิธีปฏิบัติ</b> กำหนดคำบริกรรม พุทโธ ในเบื้องต้น จนเกิดสมาธิ จากนั้นตามดูโครง กระดูกและ อากาโร 32 บางครั้งดูนาม (เวทนา จิต ธรรม) สลับกัน	กายานุปัสสี – ตามดูกาย เวทนานุปัสสี – ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสี – ตามดูจิต ธัมมานุปัสสี – ตามดู ธรรม	นามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจุยปริคคหญาณ อุกฤษฏญาณ ฯลฯ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจุ เวกขณญาณ

<sup>32</sup> พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพฯ มหานคร : ด่านสุทธาการพิมพ์, 2528), หน้า 81.

<sup>33</sup> ชุ.ธ. (ไทย) 1/5.

สายพุทโธ	สติปัฏฐาน	ญาณ 16
<p><b>ผลการปฏิบัติ</b> เกิดสมาธิและเป็นฐาน ในการเจริญวิปัสสนาจนเกิด ญาณตามลำดับ</p>		

อธิบายได้ว่า สายพุทโธมีวิธีปฏิบัติ คือ การกำหนดคำบริกรรมพุทโธในเบื้องต้นจนเกิดสมาธิ จากนั้นตามคอร่างกายโดยเริ่มดูโครงกระดูกและตลอดไปถึงอาการ 32 สามารถเทียบได้กับการตามดูกายเป็นหลัก และอาจตามด้วยการดู เวทนา จิต ธรรม ในบางครั้ง ในสติปัฏฐานสูตร และสามารถเทียบได้กับนามรูปปริจเฉทญาณ และปัจฉยปริคคหญาณในญาณ 16 ส่วนผลคือ ทำให้เกิดสมาธิและเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาจนเกิดญาณตามลำดับ คือ จากอุท্থัพพยญาณ คือ ญาณรู้เห็นการเกิดดับไปจนถึงมัคคญาณ ผลญาณและปัจจเวกขณญาณ

### สรุป

กัมมัฏฐานสายพุทโธในสังคมไทยคือกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติโดยวิธีการเริ่มต้นใช้สติกำหนดบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ในใจ วิธีปฏิบัติตามสายพุทโธตามแบบดั้งเดิมจากหลวงปู่เสาร์และหลวงปู่มั่นใช้เพียงบริกรรม”พุทโธ”ในใจแต่ต่อมามีการพัฒนาให้บริกรรมคู่ไปกับกำหนดลมหายใจ แต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดสมถะหรือสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้เคียง) และอัปนาสมาธิ (สมาธิขั้นหนึ่ง, ขั้นฌาน) แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา วิธีปฏิบัติตามสายพุทโธเริ่มเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในขั้นตอนที่พิจารณาโครงกระดูก ดังคำสอนที่ว่า “...พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมกันสนิทดีเรียบร้อยเสียก่อนแล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดูก...” แสดงให้เห็นชัดเจนว่า มีการใช้สมาธิขั้นสูงเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาคือการเพ่งพิจารณากำหนดรู้ เพราะข้อความว่า กำหนดจิตให้รวมกันสนิท ดีจะเป็นความหมายของสมาธิขั้นสูงคือขั้นอัปนาหรือขั้นฌานที่สามารถเป็นฐานให้เจริญวิปัสสนาหรือเห็นตามความเป็นจริงได้ง่าย

การใช้โครงกระดูกเป็นเรื่องน่าพิจารณา เพราะเป็นวิธีพิจารณารูปก่อน เนื่องจากรูปเป็นของหยาบ สามารถพิจารณากำหนดรู้ได้ง่ายกว่านาม พึงทราบว่าการกำหนดโครงกระดูกในสายพุทโธเป็นจุดเริ่มต้นของการพิจารณารูปกาย ซึ่งเป็นโครงสร้างใหญ่ที่มีถึง 300 ท่อน จนเกิดสมาธิแล้วถอนจากสมาธิมาพิจารณาทุกส่วน เบื้องบนเริ่มตั้งแต่ศีรษะโดยพิจารณา ไส้มา

ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดู เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย (ไล่ไล่เล็ก) อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) และสมอง ไปจนครบอาการ 32 เบื้องล่างเริ่มตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป จนถึงศีรษะจนครบอาการ 32 เช่นกัน ในการพิจารณาอาการ 32 นั้น สำหรับบางท่านพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วเห็นได้ชัดหรือถูกจริตก็พิจารณาเน้นหนักส่วนนั้น จนเกิดวิปัสสนาญาณคือรู้เห็นการเกิดดับของอาการ 32 นั้น ระหว่างนั้นอาจพิจารณานามคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไปด้วยตามโอกาสที่เหมาะสม หรืออาจจะพิจารณาหลังจากพิจารณารูปได้ครบถ้วนชัดเจนแล้ว ทั้งนี้เป็นวิธีการเฉพาะตัวของผู้ปฏิบัติซึ่งเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ดู กาย เวทนา จิต ธรรม

การพิจารณานั้นให้ทำโดยอนุโลมและโดยปฏิโลมคือเป็นการพิจารณาเข้าไปเข้ามาเพื่อให้เกิดอภิญญาสี่ญาณคือ จำกระดูกในลักษณะต่าง ๆ ได้ หรือเกิดรูปสัญญาคือจำรูปกายในลักษณะต่างๆ ได้จนกระทั่งเป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนาญาณลุ่มลึกไปตามลำดับนับตั้งแต่การรู้แยก रूप แยกนามสืบต่อไปถึงการรู้กำหนดความเป็นปัจจัยอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนาม ซึ่งก็คือการเกิดนามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณกำหนดรู้แยก รูปนาม) และปัจจัยปริคคทญาณ (ญาณกำหนดปัจจัย คือการอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนาม) ในญาณ 16 ซึ่งเป็นญาณเบื้องต้นนำเข้าสู่วิปัสสนาญาณ คือการเห็นความเกิดดับของนามกับรูปช่วยทำลายความสำคัญผิดต่าง ๆ เช่น สำคัญว่า นามรูปเที่ยง สว่างาม เป็นอัตตายั่งยืน

### เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มูลนิธิหลวงพ่อดตธรรมกายาราม. **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, พุทฺธ, อาณา**

**ปานสติ, พอง – ยุบ, รูปนาม, สัมมาอะระหัง, พิมพ์ครั้งที่ 2, นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2553.**

จำลอง ดิษยวันิช. **จิตวิทยาของความดับทุกข์.** เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, 2544.

พระราหุล. **พระพุทธเจ้าสอนอะไร.** แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะพิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

สหธรรมิก จำกัด, 2552.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). **วิปัสสนาณัย เล่ม 2**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงค์.  
นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, 2550.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงค์, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 254

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546.

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์. **ประมวลแนวปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
กรุงเทพ, 2529.

\_\_\_\_\_. **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร :  
เรือนแก้วการพิมพ์, 2538.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **วิปัสสนาภาวนา**. "อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ 23".  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร :  
นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์ จำกัด, 2542.

วิริยา ชินวรรโณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่อง  
สมาธิ ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2548.

มูลนิธิหลวงพ่อดชธรรมกายราม. **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย**. (พุทโธ, อาณา  
ปานสติ, พอง-ยุบ, รูปนาม, สัมมาอรหัง), พิมพ์ครั้งที่ 2, นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม  
พรินติ้ง กรุป จำกัด, 2553.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. **เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการ  
ปฏิบัติ ธรรมเพื่อความพ้นทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, 2549.