

ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนา
ตามหลักบันได 7 ขั้น ของพระภิกษุภิกษุเมธี วิ.

The Study of Teaching and Meditation Interviewing for
Pure Insight Meditation According to Seven Steps
Taught by Phra Bhavanaphisanmethi Vi.

เพชรชรินทร์ พรนภดล, Petcharin Pornnoppadol¹

E-mail: DrPetcharin@gmail.com

พระมหาชิต จานชิต, Phramaha Chit Tanachito²

Received: March 6, 2021 Revised: March 12, 2021

Accepted: May 12, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนาตามหลักบันได 7 ขั้น ของพระภิกษุภิกษุเมธี วิ.” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติบันได 7 ขั้น ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนา และศึกษาการสอนและสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักบันได 7 ขั้น ของพระภิกษุภิกษุเมธี วิ. โดยมีระเบียบวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสุทธวิปัสสนาตามหลักบันได 7 ขั้น เป็นหลักสูตรที่ใช้ในการสอนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ได้นำแนวทางปฏิบัติสุทธวิปัสสนาแนวพองยุบมาจัดแบ่งลำดับเป็นการเจริญวิปัสสนา 7 ขั้นตอน ตามสภาวะปัญญาในการเห็นรูปนามตามความเป็นจริง รู้ถึงความ เป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนาม เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ว่าตัวตนของรูปนาม จนรู้สึกรูปนามเป็นโทษเป็นภัย จึงเกิดความเบื่อหน่ายอยากพ้นไป เกิดปัญญาวางเฉยต่อรูปนามนั้น จนถึงขั้นสลัดคืนรูปนามขั้น 5 เข้าสู่นิพพาน หลักบันได 7 ขั้นนี้ อ้างอิงหลักธรรมต่าง ๆ ได้แก่ วิปัสสนาญาณ 16 วิสุทธิ 7 อนุปัสสนา 7 ปริปัญญา 3 และการพิจารณาธรรมตามแนวอานาปานสติ ขั้นที่ 13-16 และบูรณาการเทคนิคพิเศษของแต่ละสำนัก ของครูบาอาจารย์ใน

¹ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/Palisueksabuddhaghosa Nakronprathum compus Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

² อาจารย์สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Palisueksabuddhaghosa Nakronprathum compus Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

สายพองยุบที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาอินทรีย์ มาเป็นแนวการสอนและการสอบอารมณ์ 7 ขั้นตอน โดยมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาอินทรีย์ได้รวดเร็ว เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณที่สมบูรณ์ที่สมบูรณ์จนบรรลุผลตามที่ตั้งใจหมาย

คำสำคัญ: (หลักปฏิบัติบันได 7 ขั้น), (สุทธวิปัสสนา), (การสอนและสอบอารมณ์กรรมฐาน)

Abstract

This was a part of thesis entitled ‘The Study of Teaching and Meditation Interviewing for Pure Insight Meditation According to Seven Steps Taught by Phra Bhavanaphisanmethi Vi.’ containing the following objectives, i.e. 1) to study the seven steps method of pure insight development based on Pong–Yup tradition, 2) to study the teaching and meditation interviewing method according to pure insight development, and 3) to study the teaching and interviewing method based on pure insight development according to the seven steps method taught by Phra Bhavanaphisanmethi Vi. It was a documentary research. Its findings revealed that The seven steps method has been conducted as required retreat course of insight training at Dhammoli Meditation Centre for years. Phra Bhavanaphisanmethi Vi. has synthesized this pure insight development based on Pong–Yup tradition to arrange the gradual range of the seven steps of pure insight meditation relying on the progress of wisdom state that acknowledges the true nature of *Rūpa* and *Nāma* as they really were, the factors of its rises and falls, experiencing its ever–changing, unsatisfactory and non–self until the practitioner realized the dangers of *Rūpa* and *Nāma*, seeking to relinquish *Rūpa* and *Nāma*, and eventually being neutral, then released all *Rūpa* and *Nāma* attachment, finally leading to *Nibbāna*. This seven steps method can be synthesized to various dharmic principles including *Solasāñāna*, *7 Visuddhi*, *7 Anupassanā*, *3 Pariñhā*, and 13th and 16th stage of *Anāpānasati* concentration and having integrated with distinctive techniques of various insight masters of Pong–yup tradition which all focus on faculty growth as the essence of teaching and interview based on seven steps principle aiming at the rapid progress of faculties for practitioners to achieve insight knowledge rightly and completely until Nibbana attaining in the end.

Keywords: (Seven Steps), (Pure Insight Meditation), (Teaching and Meditation Interviewing)



1. บทนำ

พระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงค้นพบหนทางแห่งการพ้นทุกข์ทั้งปวง เข้าถึงเป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง อันนำไปสู่ความสุขที่ถาวร โดยทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองในเรื่องอริยสัจ³ คือ ความจริงของชีวิตที่ประกอบด้วยกายและใจที่เป็นทุกข์เพราะมีการยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา โดยมีเหตุแห่งทุกข์ ก็คือความอยากหรือตัณหา ที่เกิดจากความไม่รู้จักชีวิต หรือกายใจตามความเป็นจริงที่เรียกว่า อวิชชา วิธีปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ถอดถอนตัณหาและอวิชชาได้ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ว่าโดยย่อ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา ได้แก่ วิธีการเจริญสติปัฏฐาน⁴ การเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยไม่ต้องผ่านการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมาก่อน อาศัยเพียงขณิกสมาธิในเบื้องต้น มีการกำหนดรู้รูปนามอย่างต่อเนื่อง จนสามารถเห็นแจ้งความเป็นพระไตรลักษณ์ของรูปนาม⁵ ก็จะมีกำลังสมาธิในระดับอัปนาสมาธิ ส่งผลให้ปัญญาในระดับมรรคญาณผลญาณเกิดขึ้นได้ เรียกว่า “การเจริญสุทธวิปัสสนา”⁶ โดยมีการสืบทอดการปฏิบัติแนวสุทธวิปัสสนาจากสมัยพุทธกาลมาตามลำดับ เช่น “สุทธวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ” ที่สืบทอดจากวิปัสสนาวงศ์อรหันต์⁷ โดยมีพระโสภณมหาเถระ หรือมหาสิสยาตอ แห่งสหภาพเมียนมาร์ที่เป็นที่รู้จักและยอมรับไปทั่วโลกว่ามีการดำเนินการสอนและการปฏิบัติสุทธวิปัสสนานี้

ปัจจุบันการฝึกพัฒนาจิตถูกเข้าใจอย่างคลาดเคลื่อนว่าเป็นสิ่งที่แทบจะเป็นไปไม่ได้ เป็นสิ่งที่กระทำได้อย่างยิ่ง ต้องอาศัยการสะสมบุญบารมีหลายภพหลายชาติ และต้องสงเคราะห์เวลาทั้งชีวิตเพื่อออกปฏิบัติถึงจะทำให้บรรลุคุณธรรมได้ แต่จากพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะล่วงพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร” ทำให้เห็นว่าปัจจัยที่สำคัญในการปฏิบัติไม่ใช่ “บุญ” ตราบใดที่มีอาการครบ 32 ประการ ถือว่ามีความพร้อมที่สุดในการเข้าถึงธรรม เมื่อเริ่มกระทำความเพียรโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามพุทธพจน์ที่ว่า “การเจริญสติปัฏฐาน 4 แม้เพียง 7 วัน 7 เดือนหรือ 7 ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามีพึงหวังได้”

เพื่อให้ผู้คนมองเห็นภาพว่าการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาจิตนั้น มีกรอบระยะเวลา และแผนที่การเดินทางที่ชัดเจน พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.8) จึงได้นำ

³ พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ. 8), **วิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2562), หน้า 10-11.

⁴ ที.ม. (ไทย) 10/405/340.

⁵ ชุ.ป. (ไทย) 31/1/413.

⁶ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 39, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2560), หน้า 80.

⁷ พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. 9), **วิปัสสนาวงศ์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2545), หน้า 1-121.

ประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดการปฏิบัติสัทวิปัสสนา 7 เดือน ตามแนวคำสอนของพระโสมณมหาเถระ พร้อมทั้งหลักธรรมตามพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา มาบูรณาการเป็นหลักสูตรการสอนการปฏิบัติสัทวิปัสสนาที่เรียกว่า”หลักปฏิบัติบันได 7 ขั้น สุ่มรรคผลนิพพาน” เปรียบเสมือนเป็นแผนที่นำทางที่ระบุได้ชัดเจนว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรในแต่ละขั้น โดยมุ่งเน้นที่วิธีการพัฒนาอินทรีย์เพื่อให้เกิดปัญญาตามลำดับ เพื่อให้ได้เข้าถึงพระสัทธรรม ภายในกรอบเวลา 7 เดือน สำหรับพุทธศาสนิกชนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สิ่งสำคัญ คือ มหาบัณฑิตที่จบการศึกษาในหลักสูตรนี้ จะทำหน้าที่นำพระสัทธรรมไปเผยแผ่ต่อ จึงจำเป็นที่จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับประสบการณ์จริงจากการปฏิบัติพัฒนาญาณปัญญาในแต่ละลำดับขั้น จนถึงประสบผลอย่างที่สัทวิหริก หรือครูบาอาจารย์ในสายสัทวิปัสสนาแนวพองยุบได้ประสบมาเช่นกัน จึงจะสามารถเป็นผู้สืบทอดการปฏิบัติสัทวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องและไม่คลาดเคลื่อน

พระภิกษุวิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.8) จบการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตปาฐกศึกษาพุทธโสมนครปฐม มีผลงานเผยแผ่ตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสัทวิปัสสนาเป็นจำนวนมาก⁸ ปัจจุบันรับหน้าที่เป็นอาจารย์ถ่ายทอดความรู้ด้านปริยัติและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้งหลักสูตร 1 เดือน 7 เดือน และโครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์รุ่นแล้วเรียนหลวง หลักสูตรสำหรับพระสังฆาธิการ 45 วัน ณ สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

ผู้วิจัยต้องการศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสัทวิปัสสนาตามหลักบันได 7 ขั้น ของพระภิกษุวิศาลเมธี วิ. ว่าเป็นอย่างใด อ้างอิงกับหลักธรรมใดในพระคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และมีแนวทางการสอนและการสอบอารมณ์ในแต่ละขั้นบันไดอย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ผลจากงานวิจัยนี้ได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเชิงวิชาการ เพื่อให้ได้มีการศึกษาในเชิงลึกในทุกมิติต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสัทวิปัสสนาตามหลักบันได 7 ขั้น ของพระภิกษุวิศาลเมธี วิ.” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

- 2.1 เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติบันได 7 ขั้น ในการเจริญสัทวิปัสสนาแนวพองยุบ
- 2.2 เพื่อศึกษาการสอนและสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสัทวิปัสสนา
- 2.3 เพื่อศึกษาการสอนและสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสัทวิปัสสนาตามหลัก

บันได 7 ขั้น ของพระภิกษุวิศาลเมธี วิ.

⁸ พระภิกษุวิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ. 8), เอกสารประกอบการสอนรายวิชา **สัมมนาวิปัสสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), (อัดสำเนา), หน้า 20-40.

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยแบบการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยการสืบค้น ข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Documentary Research) มีลำดับขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี และภาษาไทย และอรรถกถาภาษาไทย ศึกษาหนังสือ ตำรา บทความเอกสารทางวิชาการและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3.3 รวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบนำเสนอในรูปแบบการพรรณนาเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบ (Comparative analytical descriptions) สรุปผลการศึกษาวิจัย

4. ผลการวิจัย

หลักปฏิบัติที่นำไปใช้ในการฝึกอบรมในหลักสูตรมหาบัณฑิตสาขาศาสนาพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพิตศึกษาพุทธโฆส ได้แก่ หลักบันได 7 ขั้น ที่สงเคราะห์มาจากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ชั้นต่างๆ รวมถึงหลักการสอนครูบาอาจารย์ที่สืบทอดมาแต่ครั้งพุทธกาล โดยมีที่มาจากพระพุทธพจน์ที่ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แม้มเพียง 7 วัน 7 เดือนหรือ 7 ปี พระอรหันตหรือพระอนาคามีพึงหวังได้⁹ สามารถสลัดคืนรูปนาม (ชั้น 5) เขาสุพระนิพพาน บรรลุธรรมได้ ลำดับการเจริญวิปัสสนาภาวนา 7 ขั้นตอน ที่พระภิกษุวิศาลเมธี วิ. ได้นำบทสรุปดังกล่าว มาสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแนวทางการสอนพุทธวิปัสสนาของวิปัสสนาวงศ์ ที่ระบุสภาวะธรรมที่ปรากฏต่อผู้ปฏิบัติในแต่ละวิปัสสนาญาณไว้อย่างชัดเจน โดยการอ้างอิงหลักธรรมต่าง ๆ อย่างเช่น ลำดับวิปัสสนาญาณ 16 วิสุทธิ 7 อนุปัสสนา 7 ปริยญา 3 และการพิจารณาธรรมตามแนวอานาปานสติขั้นที่ 13-14

ลำดับการเจริญวิปัสสนาภาวนา 7 ขั้นตอน จัดแบ่งตามสภาวะปัญญาในการเห็นรูปนามตามความเป็นจริง จนสามารถแยก रूप แยกนามได้ รู้ถึงความ เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันของรูปนาม จนปรากฏสภาวะไตรลักษณ์ของรูปนาม คือ เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนจนเกิดปัญญาวางเฉยต่อรูปนามนั้น จนถึงขั้นสลัดคืนรูปนามชั้น 5 เข้าสู่นิพพาน ตามลำดับดังนี้

บันไดขั้นที่ 1 เห็นรูปเห็นนาม¹⁰ เป็นการกำหนดรู้ ขั้นรู้จัก คือ รู้ตามลักษณะที่เป็น ญาณที่ปรากฏ ได้แก่ ญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญา รู้รูปร่างนาม สามารถแยก रूप แยกนามออกจากกันได้ จัดเป็นภูมิแห่ง ญาตปริยญา เป็นการกำหนดรู้รูปนามว่าเป็นทุกขสังข คือ เห็นอาการ

⁹ คุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/404/338.

¹⁰ พระภิกษุวิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ปธ.8), ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธรรมานุสารี, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสารไทยการพิมพ์, 2564), หน้า 477-505.

เกิดขึ้น และอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม โดยการปฏิบัติให้ใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจของบริกรรม เพราะขั้นนี้จิตยังไม่ตั้งมั่น มักถูกนิรณรรบกวนอยู่บ่อย ๆ ให้เพิ่มพูนสมาธิด้วยการเพ่งรู้อารมณ์ให้มาก เมื่อทำการกำหนดรู้แบบญาณปริณญา จนทำให้เกิดความเห็นที่บริสุทธิ์ ทิฏฐิวิสุทธิ คือ รู้จักสภาวะรูปนามตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงรูปและนามเท่านั้น ปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ปรากฏสภาวะปัญญาญาณที่ 1 นามรูปปริเฉทญาณ หรือขั้นการกำหนดรู้ทุกขในอริยสัจ 4

บันไดขั้นที่ 2 พิจารณารูป-นาม¹¹ เป็นการพิจารณารูปนามโดยเหตุปัจจัย เน้นไปที่การเพิ่มสติกำหนดทางทวารทั้ง 6 ในขณะเดินจงกรม นั่งสมาธิ ฯลฯ พร้อมสังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดทั้งอารมณ์ และจิตที่ไปรู้อารมณ์ เป็นการเพิ่มพูนกำลังสติและสมาธิ เพื่อพิจารณาให้เห็นถึงการดับของอารมณ์ที่มากกระทบ เช่น จิตที่คิด เสียงที่กระทบ เวทนาที่ปรากฏ โดยญาณที่ปรากฏ ได้แก่ ญาณที่ 2 สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ขณะกำหนดเดิน นั่ง เวทนา และจิตจัดเป็นสมุทัย และ ญาณที่ 3 ช่วงต้น ซึ่งจะมากไปด้วยสติ จึงเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ แบบการอนุমানถึงความไม่เที่ยง เป็นต้น เป็นการกำหนดรู้แบบญาณปริณญา เกิดปัญญาหมดความกังวลเรื่องด้วยอัตตาตัวตน เป็นความบริสุทธิ์ในขั้นที่ 2 คือ กังขาวิตรณวิสุทธิ รู้อารมณ์ล้วนแต่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน ไม่ใช่เกิดจากสิ่งใดดลบันดาล ปรากฏสภาวะญาณที่ 2 ปัจจัยปริคคญาณ จากนั้นจะเริ่มเข้าสู่การกำหนดรู้แบบตีสณปริณญา คือ รู้แบบพิจารณา จนเริ่มเห็นสภาวะความไม่เที่ยงของรูปนาม แต่ยังเป็นการเห็นแบบอนุমান เป็นญาณที่ 3 สัมสมนญาณแบบอ่อน เข้าสู่ความบริสุทธิ์ที่พิจารณาเห็นทางและสิ่งที่มีใช้ทาง เป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

บันไดขั้นที่ 3 พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม¹² ขั้นนี้เริ่มพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ในญาณที่ 3 สัมสมนญาณ (ตอนปลาย) มุ่งกำหนดแบบตีสณปริณญาต่อไป จนสภาวะเต็มไปด้วยสมาธิ ทำให้วิปัสสนูปกิเลส 10 เกิดปรากฏ จนอินทรีย์แก่กล้าเห็นรูปนามเกิดดับด้วยญาณที่ 4 คือ อุทยัพพญาณ เมื่อสติสมาธิกล้ามากขึ้น กำหนดรู้รูปนามเป็นปัจจุบัน จนผ่านอุปกิเลสต่าง ๆ ได้ เริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แบบประจักษ์แจ้ง เริ่มเข้ากระบวนการอนุปัสสนา 7 โดยปรากฏ อนิจจานุปัสสนา ทำให้ความบริสุทธิ์แห่งจิตเปลี่ยนไปเป็นปฏิปทาญาณทัตตวิสุทธิ เป็นภาวนามยปัญญา เห็นรูปนามพร้อมทั้งจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกัน ด้วยการกำหนดรู้ด้วยปหานปริณญา คือ เห็นทั้งความเกิดและดับแจ่มแจ้ง ไปจนกระทั่งไม่ว่าจะกำหนดรู้รูปนามใด ๆ ก็เห็นแต่ความดับโดยส่วนเดียว เป็นสภาวะของญาณที่ 5 ภังคญาณ จัดเป็นการละสมุทัยในขั้นของอริยสัจ 4

¹¹ อ่างแล้ว หน้า 507-537.

¹² พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ปธ.8), ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธรรมานุสारी, หน้า 539-591.

บันไดขั้นที่ 4 พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม¹³ เป็นผลจากภังคญาณ คือ ความดับของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ ทำให้เกิดปัญญาเห็นโทษภัยของรูปนาม เกิดอาการเบื่อหน่าย การพิจารณาในขั้นนี้ ต้องตามดูจิตให้เห็นอาการดับของต้นจิต และเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อยมาก ๆ เป็นปหานปริณญา จัดเป็นนิโรธอริยสังข์และมรรคอริยสังข์ กำหนดรู้ถึงขั้นละดับต้นหา และอุปาทานที่หยาบได้เป็นขณะ ๆ เป็นความบริสุทธิ์แห่งการดำเนินทางที่ถูกต้อง ปฏิบัติญาณทัสนวิสุทธิ การเห็นความดับของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ ทำให้เกิดญาณที่ 6 ภังคญาณ เห็นว่ารูปนาม นี้เป็นภัยพึ่งพาไม่ได้ และญาณที่ 7 อาทีนวญาณ รู้สึกว่าสังขารนี้ล้วนเป็นโทษ เกิดอาการเบื่อหน่ายในรูปนาม ปรากกญาณที่ 8 นิพพิทาญาณ การกำหนดรู้เป็นปหานปริณญา รู้แบบขั้นละได้ ละด้วยปัญญาตามกระบวนอนุปัสสนา 7 เกิดทุกขานุปัสสนา รู้ว่ารูปนามล้วนเป็นทุกข์มีแต่แตกดับไป ทำให้ละสุขสัญญา พร้อมกับเกิดอนันตานุปัสสนา รู้ว่ารูปนามไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ทำให้ละอัตตสัญญาได้ ละความยินดีความเพลิดเพลินในรูปนาม คือ นิพพิทานุปัสสนา จัดเป็นนิโรธอริยสังข์ กำหนดรู้ถึงขั้นละดับต้นหา และอุปาทานที่หยาบได้เป็นขณะ และมรรคอริยสังข์ คือ เป็นอริยสังข์ 4 โดยสมบูรณ์

บันไดขั้นที่ 5 พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม ในขั้นนี้ควรกำหนดอาการดับของต้นจิตหรือจิตที่รู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงอิริยาบถก่อนทุกครั้ง ในขั้นนี้อาการของยุบกลับมาปรากฏชัด มีลักษณะแปรปรวน บังคับไม่ได้ ในลักษณะของอนัตตา ทุกขเวทนากลับมาแรงขึ้นอีก เหมือนว่าญาณเสื่อม ญาณถอย ปรากกญาณที่ 9 มุญจิตุกัมยตาญาณ อยากจะหนีไปให้พ้นเสียจากรูปนาม อยากหลุดพ้นจากวิภวสังสารที่เป็นอยู่ เมื่อต้องการที่จะออกจากสภาวะธรรมจึงพยายามกะเกณฑ์อารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏ เป็นญาณที่ 10 ปฏิสังขานญาณ แต่ทำไม่ได้ เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายไม่สามารถบังคับได้ จึงพยายามเจริญภาวนาไม่หยุดยั้ง ด้วยการเพ่งดูความเกิดดับของรูปนาม หาวิธีเพื่อให้พ้นจากการถือครองรูปนาม เป็นการกำหนดรู้แบบปหานปริณญา รู้แบบละได้ เริ่มจากคลายกำหนดละระคะในรูปนาม ด้วยปัญญาวิราคานุปัสสนา เกิดปัญญาพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม ละสมุทัยรู้เห็นความดับไปของสังขารทั้งหลาย ละวางปล่อยวางสังขาร เป็นนิโรธานุปัสสนา จัดเป็นนิโรธอริยสังข์ กำหนดรู้ถึงขั้นละดับต้นหา และอุปาทานที่หยาบได้เป็นขณะ และมรรคอริยสังข์ คือ เป็นอริยสังข์ 4 ที่เกิดโดยสมบูรณ์ ส่วนการกำหนดในขั้นนี้เป็นกำหนดเหมือนขั้นที่ 4 ที่แตกต่าง คือ การเพิ่มรายละเอียดดูสภาวะธรรมของรูปนาม ปัญญาญาณที่ 10 ปฏิสังขานญาณเกิด

บันไดขั้นที่ 6 วางเฉยต่อรูป-นาม¹⁴ ขั้นนี้เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่าย แต่ยังวางเฉยได้เพราะเกิดปัญญารู้ว่าหนีจากรูปนามยังงี้ก็ไม่พ้น จึงอยู่เฉยไม่ยินดียินร้าย แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามเพ่งพิจารณาความเกิดดับเรื่อยไป การบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติต้อง

¹³ อังแล้ว หน้า 593-633.

¹⁴ พระภิกษุวิเศษวิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ปช.8), ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธรรมานุสารี, หน้า 663-693.

กำหนดอริยาบถย่อยและต้นจิตให้ได้ 100 % การกำหนดรู้ทุกครั้งต้องให้เห็นอาการของจิตดับไปด้วย ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขาร เป็นสภาวะของสังขารุเปกขาญาณ การกำหนดรูปรูปนามโดยความเป็น อนัตตา มีจิตใจสงบวางเฉย ไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่าง ๆ ได้ดี เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก กำหนดรู้ขั้นละได้ เป็นปหานปริญา รู้เห็น ความดับไปของสังขารทั้งหลายมากขึ้นอีก เกิดปัญญานิโรธานุปัตสนา กระบวนการอริยสัง 4 เกิดขึ้น ครบองค์ตามลำดับ กำหนดรู้ทุกข์, ละสมุทัย,แจ้งนิโรธ เจริญมรรค ในส่วน นิโรธ และ ละสมุทัย เป็นการละต้นเหตุและอุปาทานที่หยาบได้เป็นขณะ ปหานกิเลสได้เป็น ตังคปหาน

บันไดขั้นที่ 7 พิจารณาสลัดคืนรูป-นาม¹⁵ ในขั้นนี้ต้องสำรวจมอินทรีย์ให้มาก ๆ กำหนด ทุก ๆ อย่าง ดูอาการดับของอารมณ์และอาการดับของจิต ขั้นนี้เป็นปหานปริญา จัดเป็นนิโรธ อริยสังและมรรคอริยสัง เมื่อกำหนดความดับของอุปาทานขั้น จนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น ได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืนนั้น ขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า “อูฏฐานคามินีวิปัสสนา” คือ การออกจากรูปนาม หวงนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นชื่อของ 3 ญาณ คือ สังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ เป็นสภาวะธรรมที่สูงสุด เป็นขั้นปหาน ปริญา เมื่อกำหนดความดับของอุปาทานขั้น จนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็กำหนดความสลัดคืนนั้น สลัดคืนรูป-นาม เข้าสู่อริยมรรค อริยผล โดยจะแบ่งสภาวะธรรมออกเป็น 2 ส่วน คือ

ก. ส่วนที่หนึ่งเป็นอูฏฐานคามินีวิปัสสนา คือ ญาณ 11 สังขารุเปกขาญาณตอนปลาย เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม ญาณที่ 12 อนุโลมญาณ รู้อารมณ์รูป-นาม เป็นครั้งสุดท้าย เกิดปัญญา ชื่อว่า ปฏินิสสัคคานุปัสสนา สละทิ้งกิเลสที่สำคัญว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เมื่อสลัดออกได้ ก็จะละการยึดมั่นได้ แล้วแล่นเข้าไปในพระนิพพานโดยการน้อมไป ในพระนิพพาน สู่ญาณที่ 13 โคตรภูญาณ จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตร อริยชน

ข. ส่วนที่สองความดับของอารมณ์กับจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ที่ดับไปพร้อมกัน คือ ผลจากการกำหนดบันไดแต่ละขั้น โดยขั้นสูงสุดมีการบรรลุธรรมเป็นผล เป็นภูมิแห่งปหานปริญา กำหนดรู้ ถึงขั้นละได้ เริ่มตั้งแต่ ละนิจจสัญญา พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมน ละสุขสัญญา พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ และละอัตตสัญญา พิจารณาเห็นโดยความเป็นตัวตน จึงเกิดความ เบื่อหน่ายในความเพลิดเพลีน สාරอกราคะดับต้นเหตุ สละคืนความยึดถือเสียได้ จัดเข้าใน อริยสัง 4 เป็นการแจ้งนิโรธ โดยในญาณที่ 14 เป็นสมุจเฉทประหาณ คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วย โลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้นสติ สมาธิปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวง

¹⁵ พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ปช.8), ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนว ธรรมานุสารี, หน้า 695-742.

เดียวเป็นมรรคสมังคี, ในญาณที่ 15 เป็นปฏิปัสสัทธิโรธ ดับด้วยสงบระงับ บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องชวนชวายเป็นดับอีก และ ในญาณที่ 16 เป็น นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยังยืนตลอดไป ได้แก่อมตธาตุ คือ นิพพาน เป็นการรู้แจ้งอริยสัจ 4 อย่างสมบูรณ์.

สภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติอานาปานสติ คือ มีสติเห็น ปติ สุข จิตตสังขาร ที่มีความดับไป เพราะวามีความเกิดดับ ๆ อยู่ใด ปลอ่ยวางหลุดพ้น จัดเป็น อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ ตามขั้นที่ 15 การมีสติเห็นความสละคืน ละความยึดมั่นถือมั่น ใน ปติ สุข และจิตตสังขาร เล่นไปในนิพพาน มีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคญาณ ตามขั้นที่ 16 เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้น ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณย่อมเกิดตามลำดับ ก็จะมีบรรลุมรรคสำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคล

การสอนการปฏิบัติสุทธวิปัสสนานี้ได้จัดทำเป็น 7 ลำดับขั้นตอน ที่มีรายละเอียดการเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างครบถ้วนในทุกขั้นตอน และที่สำคัญยังได้ระบุเทคนิคการพัฒนาอินทรีย์ในแต่ละขั้นบันได ที่เป็นไปเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับขั้น ตามกรอบระยะเวลาของหลักสูตรภาคปฏิบัติ 7 เดือนของนิสิตสาขาวิปัสสนาภาวนา หลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต บาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รวมทั้งในส่วนของกรอบอารมณ์กรรมฐานในแต่ละขั้นที่ได้มีการระบุถึงสภาวะธรรมหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับ วิธีการปรับอินทรีย์เพื่อให้การปฏิบัติไม่ติดขัด หรือหลงทางผิดไป เพราะผลการปฏิบัติต้องมีความสอดคล้องกับผลที่ระบุไว้ในพระคัมภีร์อย่างมีนัยสำคัญ

5. บทสรุป

หลักปฏิบัติบันได 7 ขั้น ในการเจริญสุทธวิปัสสนาแนวพองยุบมีที่มาจากพุทธพจน์ที่ว่า “การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แม่นเพียง 7 วัน 7 เดือนหรือ 7 ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามีพึงหวังได้” พระภิกษุภิกษุวิ. ได้นำแนวทางปฏิบัติสุทธวิปัสสนาแนวพองยุบจากประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน จากสำนักที่ได้สืบต่อจากพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) มาจัดแบ่งลำดับเป็นการเจริญวิปัสสนา 7 ขั้นตอน หลักปฏิบัติบันได 7 ขั้นนี้ อนุมาเหมือนการเดินทางขึ้นบันไดเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายคือพระนิพพาน เป็นแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่ระบุได้อย่างชัดเจนว่า มีการปฏิบัติอย่างไรบ้างในแต่ละขั้นตอน และจะมีสภาวะใดปรากฏขึ้นบ้างในระหว่างการเดินทาง เพื่อตรวจสอบว่ายังเป็นการปฏิบัติตรงตามมรรควิธีในการกำหนดรู้อารมณ์ รูปนาม ซึ่งบันไดแต่ละขั้นเป็นวิธีเพิ่มพูนอินทรีย์ให้มากขึ้นเพื่อรู้แจ้งในอารมณ์และจิตที่ปรากฏในปัจจุบัน จนเกิดปัญญารู้รูปนาม (ขั้นที่ 1) เข้าใจเหตุปัจจัยแห่งรูปนาม (ขั้นที่ 2) เกิดเป็นวิปัสสนาญาณแท้ คือ เห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงแปรปรวน และกะเกณฑ์แน่นอนไม่ได้ (ขั้นที่ 3) รู้ว่ารูปนามเป็นทุกข์โทษภัย (ขั้นที่ 4) ไม่ใช่ตัวตนอีกต่อไป จึงคืนรณหนีให้พ้นจากรูปนาม (ขั้นที่ 5) เมื่อรู้ว่าเป็นความจริงของรูปนาม ก็ยังคงเร่งความเพียรเพื่อให้พ้นจากรูปนามนี้ต่อไป แต่ทำด้วยจิตที่เป็นกลางวางเฉย (ขั้นที่ 6) จนในที่สุดก็สลัดคืนความยึดมั่นในรูปนามนี้ได้ (ขั้นที่ 7) เข้าสู่ภาวะมีดวงตาเห็นธรรมในรอบแรก เมื่อปฏิบัติเนื่องต่อไปก็จะถึงที่หมายคือนิพพาน

หลักบันได 7 ชั้น อ่างอิงหลักธรรมต่าง ๆ ได้แก่ วิปัสสนาญาณ 16 วิสุทธิ 7 อนุปัสสนา 7 ปริญญา 3 และการพิจารณาธรรมตามแนวอานาปานสติ ชั้นที่ 13-16 นอกจากนี้ยังได้นำแนวการสอนจากสำนักปฏิบัติธรรมแนวพองยุบสำนักต่าง ๆ ที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาอินทรีย์ มาผสมผสานเป็นแนวการสอนและการสอบอารมณ์ 7 ชั้น ทำให้มีทั้งความสอดคล้องกันในพื้นฐานการปฏิบัติ เทคนิคการกำหนดรู้สภาวะรูปนามที่แบ่งตามระดับของอินทรีย์หรือระดับขั้นบันได มุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ได้รวดเร็ว เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณที่สมบูรณ์จนบรรลุผลตามที่ตั้งมุ่งหมาย

การสอนและสอบอารมณ์กรรมฐานการปฏิบัติสุทธวิปัสสนา ตามหลักบันได 7 ชั้น มีรายละเอียดการเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างครบถ้วน ระบุอย่างชัดเจนว่ามีการปฏิบัติอย่างไรในแต่ละขั้นตอน ระบุถึงสภาวะธรรมหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับ เพื่อให้การปฏิบัติไม่ติดขัดหรือหลงทางผิดไป เพื่อตรวจสอบว่ายังเป็นการปฏิบัติตรงตามมรรควิธี บันไดแต่ละขั้นเป็นวิธีเพิ่มพูนอินทรีย์ให้มากขึ้นเพื่อรู้แจ้งในอารมณ์และจิตที่ปรากฏในปัจจุบัน

6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การปฏิบัติสุทธวิปัสสนา แนวพอง-ยุบนั้น เป็นการเจริญสติปัฏฐานครบทั้ง 4 เพราะในขณะที่ปฏิบัติ มีใช้กำหนดรู้แต่อาการพอง-ยุบ เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอาการอื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจน หรือจิตเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนอารมณ์นั้นดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นก่อน จึงกลับมากำหนดอาการพองยุบต่อไป และเมื่อนำหลักบันได 7 ชั้น มาเทียบเคียงกับเนื้อหาในพระสูตรต่าง ๆ ที่ปรากฏใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” หรือในปฏิสัมภิทามรรค เป็นต้น พบว่าสอดคล้องกับเนื้อหาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังเช่น การเดินจงกรม ให้กำหนดรู้ตั้งแต่เห็นจิตที่ต้องการเดิน เมื่อรู้อย่างจดจ่อด้วยจิตที่มีสติสมาธิ จนเกิดปัญญาเห็นจิตอยากเดินนั้นดับ กลายเป็นอุเบกขา จึงเริ่มก้าวเดิน ในขณะที่ยกเห็นทั้งอาการและจิตที่รู้อาการ ยก บริกรรมรู้ว่า “ยกหนอ” เห็นอาการยกพร้อมจิตที่รู้ดับไปพร้อมกัน เมื่อเหยียบลงพื้นเห็นจิตรู้กับอาการเหยียบดับลงพร้อมกัน เกิดจิตรู้ใหม่ที่ไปรู้อาการเย็นแข็งที่ฝ่าเท้าสัมผัสพื้น เป็นต้น สภาวะการรู้รูปนาม รู้อาการธาตุ รู้ไตรลักษณ์ และรู้ริยสัจสี่ ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินี้ สอดคล้องกับเนื้อหาในสติปัฏฐานสูตรว่า “เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเดิน... พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่”

เพื่อให้การวิจัยสมบูรณ์ครบถ้วนทุกมิติ จนสามารถนำองค์ความรู้หลักปฏิบัติบันได 7 ชั้น เผยแผ่เป็นมาตรฐานสำหรับวิปัสสนาจารย์ทั้งในประเทศ และระดับนานาชาติต่อไป ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อดูประสิทธิผลในการนำวิธีการสอน การสอบอารมณ์ และการปรับอินทรีย์ ตามหลักบันได 7 ชั้น ในโครงการภาคปฏิบัติหลักสูตร 7 เดือน สาขาวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาสภาวะญาณของผู้ปฏิบัติ จากการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์ภาคสนาม เทียบเคียงกับสภาวะญาณ 16 ที่ปรากฏในวิสุทธิมรรค และในตำราของพระโสภณมหาเถระ



เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. 9). **วิปัสสนาวงศ์**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2545.
- พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.8): **วิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า** กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2562.
- _____. **ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธรรมานุสารี**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2564.
- _____. **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสัมมนาวิปัสสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2560.

