

แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสัณกายทิฏฐิ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม

ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา

The Guideline of Meditation Practice for Self-illusion Abandon Taught at Dhammoli

Meditation Center, Nakhon Ratchasima Province

พระพุทธรูป ชวโน (วรมูลย์), PhraPuttabut Chavano (Varamool)¹

อุทัย สติมัน, Uthai satiman²

E-mail : ragool@gmail.com

Received: October 18, 2022 Revised: November 1, 2022

Accepted: November 11, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสัณกายทิฏฐิ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา” มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาสัณกายทิฏฐิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสัณกายทิฏฐิ และ 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสัณกายทิฏฐิ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า 1) สัณกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมีตัวตน เป็นทิฏฐิเจตสิกเกิดร่วมกับโลภมูลจิต เรียกว่าสัณกายทิฏฐิสังโยชน์ที่ผูกมัดสัตว์ไว้ในสังสารวัฏฏ์ จัดเป็นอกุศลธรรมและความลุ่มหลงขั้น ๕ 2) การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสัณกายทิฏฐิ คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งอาศัยหลักการเข้าถึงธรรม คือ การได้ฟังธรรมของพระอรหันต์ เห็นความทุกข์ มีhiriโอดตปปะ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน และมนสิการสัณกายนิโรธ ย่อมละสัณกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปราคได้ และ 3) แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสัณกายทิฏฐิของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี เป็นการนำหลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกเพื่อละสัณกายทิฏฐิ ที่พระภิกษุวิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี) ได้นำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ คือ บันได ๗ ขั้น คือ ขั้นที่ 1 เห็นรูป-เห็นนาม ใช้ปัญญาแยกรูป-นาม โดยกำหนดรู้ทุกขลักษณะ ขั้นที่ 2 พิจารณารูปนาม คือ พิจารณาสภาวะไตรลักษณ์ด้วยจินตปัญญา ขั้นที่ 3 เห็นความไม่เที่ยงของรูป

¹ นักศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

² อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

นาม ที่เป็นเหตุดับของรูปนาม ขั้นที่ 4 เห็นความเป็นทุกข์ของรูปนามโดยความเป็นภัย ของสังขาร ขั้นที่ 5 เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม ว่าว่างจากอำนาจบังคับ ต้องการพ้นจากรูป-นามที่กำหนดรู้ ขั้นที่ 6 วางเฉยต่อรูปนาม มีใจเป็นกลางในรูป-นาม ขั้นที่ 7 สลัดคืนรูปนาม คือ ปัญญาพิจารณาเป็นเครื่องออกจากกองสังขาร เรียกว่า ญาณฐานคามินี เป็นการสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามคือขั้นที่ 5 เป็นสมุจเฉตปหาน น้อมนิพพานมาเป็นอารมณ์ เป็นการกำหนดรู้ร้อยยัส ๔ จนเกิดมัคคสมังคิ สมบูรณ์

คำสำคัญ: (การปฏิบัติกรรมฐาน), (สัkkāyaditthi), (ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี)

Abstract

This article was a part of dissertation entitled “The Guideline of Meditation Practice for Self-illusion Abandon Taught at Dhammoli Meditation Center, Nakhon Ratchasima Province” contained 3 objectives: 1) study self-illusion view in Theravada Buddhism, 2) analysis of meditation task for abandon the self-illusion view, and 3) to analyze the guideline of meditation practice for self-illusion view abandon taught at Dhammoli Meditation Center. It was qualitative research with depth-interview. The findings revealed that *Sakkāyaditthi* or the misconception on form, feeling, perception, thoughts, and consciousness as self-existence, which is *Ditthi* mixed with greed is called *Sakkāyaditthisanyojana* that binds all beings in endless life and death cycle. This wrong view is unwholesome type with clinging of the five aggregates. The complete abandon of self-illusion view, doubts and adherence to mere rules and rituals will be accomplished by *Samatha* and *Vipassana* practice through *Bodhipakkhiyadhamma* 37. The way to complete realization starts with listening the true teaching of Noble One, suffering observing, being shame on evil deeds, not distracted, not depressed and considering the cessation of self-illusion, and 3) guideline for the meditation practice for abandon the self-illusion taught at Dhammamoli Meditation Center showed that the center combines meditative practice found in Tipitaka for the abandonment of self-illusion taught by Phrabhavanaphisalmethi (Prasert Mantasevi) who has employed as a guideline for practice, namely the first step, seeing the form and name by distinguishing them through suffering knowing, the second step is to examine the form and name, focusing on its conditions as Three Common Manners with rational thought, the third step is to see the impermanence of form-names, its extinction of form-names, the fourth step is to realize the suffering of form-names by experiencing dangers, disgusted feeling in all formations, the fifth step is to realize the selflessness of form-name as non-self, uncontrollability and wanting to escape from the form-name observed, the sixth step is to be still

toward form and name without like and dislike, the seventh step is the sacrifice the form and name, referring to wisdom of leaving all formations and defilements called *Vuṭṭhāṅkhaminī*, the removal of form and name or five aggregate clinging known as *Samucchedapahāna* or defilement abandon, having Nibbana as its aim. This step indicates the complete realization of suffering, its origin, its extinction, and the noble eightfold path as unity.

Keywords: (Meditation Practice), (Self-illusion Abandon), (at Dhammoli Meditation Center)



1. บทนำ

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งสอนให้ประพฤติปฏิบัติในการสำรวมระงับกาย วาจา ให้เรียบร้อย เพียรทำจิตให้ตั้งมั่นในกุศล พร้อมทั้งพิจารณารอบรู้ในกองสังขารของตน หรือเรียกโดยรวมว่า ไตรสิกขา คืออริยสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา³ นอกจากนี้ยังทรงแยกสอนตามจริตของบุคคล ทั้งที่เป็นโลกียะธรรม อันเกี่ยวเนื่องด้วยทางโลก มี 3 ภูมิ คือ กามวจรภูมิ ภูมิที่ข้องเกี่ยวอยู่กับกาม หรืออารมณ์ที่น่าใคร่ รูปวจรภูมิ ภูมิที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับรูปธรรม อรูปา วจรภูมิ ภูมิที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับอรูปธรรม และที่สุดแห่งการสอน คือ โลกุตตระธรรม มี 1 ภูมิ คืออปริยาปนน ภูมิภูมิที่ไม่เกาะเกี่ยวกับภูมิทั้ง 3 หรือเป็นโลกุตตระข้ามพ้นโลก⁴

ถึงแม้พระผู้มีพระภาคจักทรงไว้ซึ่งคำสอนต่าง ๆ มากมาย แต่เมื่อกล่าวถึง โดยอปริยาปนน ภูมิ ซึ่งเป็นภูมิแห่งอริยะ 4 คู่ 8 บุคคล และเป็นเป้าหมายอันสูงสุด คือ พระนิพพาน⁵ “เพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับผู้ปรารถนาจักข้ามโคตรสู่ความเป็นพระอริยะ เนื่องจากยังมีกิเลสอันเป็นธรรมที่มัดใจลัดตัวไว้กับทุกข์”⁶ ที่จะต้องก้าวล่วง หรือละให้ได้ นั่นคือสังโยชน์ ซึ่งเป็นสิ่งมีมา กับจิตตั้งแต่เกิด ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า โอ รัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) 5 ประการนี้ คือ 1) สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน) 2) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) 3) สิลัพพตปรามาส (ความถือมั่นศีลพรต) 4) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) 5) พยาบาท (ความคิดปองร้าย)⁷ และอุทัมมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องสูง) อีก 5 ประการ คือ 1) รูป

³ อ.ต.ก. (ไทย) 20/87/312.

⁴ ช.ป. (ไทย) 31/72/121.

⁵ อ.ต.ก. (ไทย) 20/56/219.

⁶ อ.ท.ส.ก. (ไทย) 24/13/21.

⁷ ส.ม. (ไทย) 19/180/106.

ราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน) 2) อรูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน) 3) มานะ (ความถือตัว) 4) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) 5) อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง)⁸

ลักกายทิกฺขุซึ่งเป็นหนึ่งในสังโยชน์แม้จะเป็นปัญหาที่ยังสตรัวทั้งหลายให้เวียนว่ายอยู่ในภพชาติอย่างไม่รู้จบ อันเป็นเครื่องผูกมัดใจสตรัวไว้กับทุกชั้นนั้น อาจจะถูกเหมือนกับว่า กำลังจมอยู่กับกิเลสเหล่านั้น หากนำมาศึกษา นำมาเป็นปัจจัยในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาารู้แจ้ง ก็สามารถละลักกายทิกฺขุได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในสูตรต้นตปิฏก สังยุตตนิกาย ชนธวาวรรค ปรากฏเนื้อความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงปฏิปทาที่ให้ถึงลักกายสมุทัย (เหตุเกิดแห่งลักกาย)⁹ และปฏิปทาที่ให้ถึงลักกายนิโรธ (ความดับแห่งลักกาย) แก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ปุณฺชนในโลกนี้ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอนัตตา พิจารณาเห็นอนัตตาว่ามีรูป พิจารณาเห็นรูปในอนัตตา หรือพิจารณาเห็นอนัตตาในรูป”¹⁰

เนื่องด้วยพระพุทธพจน์ดังกล่าว ได้แสดงให้เห็นว่าเหตุเกิดแห่งลักกายมีอยู่ คือ เป็นปุณฺชน ผู้ไม่เคยได้ฟังพระธรรม ไม่ได้เห็นพระอริยะ แต่ถ้ามีการฟังธรรม หรือได้เห็นพระอริยะ จักฉลาดในธรรม ในธรรม เพราะการแนะนำของสัตบุรุษ เข้าถึงการพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอนัตตา พิจารณาเห็นอนัตตาว่ามีรูป พิจารณาเห็นรูปในอนัตตา หรือพิจารณาเห็นอนัตตาในรูป¹¹ ตามความเป็นจริงว่านี่ข้อปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ เป็นผู้มีทิกฺขุที่สมบูรณ์ เป็นผู้รู้ยิ่งในทุกชั้นเนื่อง ๆ กองทุกข์อันเกิดจากลักกายที่จะวนเวียนในวัฏฏะย่อมลดน้อยลง อย่างมากมีได้เพียง 7 ชาติ¹² ไม่ว่าจักที่เป็นจำพวกตณฺหาจริต หรือทิกฺขุจริต ผู้เป็นสมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน และวิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน ที่เป็นไปโดยส่วนทั้งสอง คือ ปัญญาอ่อนและปัญญากล้า ดังปรากฏในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ว่าด้วยทักษิณียบุคคลผู้ควรแก้ทักษิณียา¹³ ล้วนแต่เป็นพระอริยะทั้งสิ้น แต่การบรรลุ

⁸ ส.ม. (ไทย) 19/181/106.

⁹ ลักกายะ ในที่นี้หมายถึงอุปาทานชั้น 5 ประการ ส.ช.อ. (ไทย) 2/78/316, อ.จตุกก.อ. (ไทย) 2/33/333.

¹⁰ ส.ช. (ไทย) 17/44/61.

¹¹ ส.ช. (ไทย) 17/44/62.

¹² ส.ม. (ไทย) 19/1121/634.

¹³ ทักขิณียบุคคล คือ 1) อุภโตภาควิมุต ผู้หลุดพ้นทั้ง 2 ส่วน 2) ปัญญาวิมุต ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา 3) กายลักขี ผู้เป็นพยานในนามกาย 4) ทิกฺขุปัตตะ ผู้บรรลุสัมมาทิกฺขุ 5) สัทธาวิมุต ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา 6) ธัมมานุสारी ผู้แล่นไปตามธรรม 7) สัทธานุสारी ผู้แล่นไปตามศรัทธา ที.ปา (ไทย) 11/332/337.

ธรรมทั้ง 7 ประเภทนี้ มีการละสักกายทิฐิสังโยชน์สู่การบรรลุธรรม ซึ่งมีพระโสดาบันเป็นต้น พระอรหันต์เป็นที่สุด

ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวไว้ว่าละสักกายสังโยชน์ข้อเดียว ชื่อว่าบรรลุธรรม หรือปิตอบาย และถึงที่สุด คือ พระนิพพาน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงใคร่ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา ที่พระภิกษุญาณพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี) ได้รวบรวมตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางทักษะ เทคนิค ในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิ ผลการศึกษาจะออกมาอย่างไร ดังนั้นจึงหวังว่าการวิจัยนี้จักเป็นไปเพื่อประโยชน์ และองค์ความรู้ในแนวทางการแห่งการนำไปปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย/ดุญญินิพนธ์เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

- 1) เพื่อศึกษาสักกายทิฐิในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิ ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา” นี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และสัมภาษณ์บุคคล ฉบับนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาบาลี และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ ภาษาบาลีฉบับสยามรัฐ
- 2) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส รวมถึงตำราและคัมภีร์อื่นที่เกี่ยวข้องงานวิจัยนี้
- 3) สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีประสบการณ์ในการสอนและการปฏิบัติกรรมฐาน
- 4) สัมภาษณ์ผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติ 4 เดือนขึ้นไป
- 5) รวบรวม เรียบเรียงข้อมูล
- 6) สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

4. ผลการวิจัย

1. สักกายทัญญูในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาสักกายทัญญูในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ในสักกายทัญญูสูตร เรื่อง เกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีอะไร เพราะอาศัยอะไร เพราะยึดมั่นอะไร สักกายทัญญู ความเห็นว่าเป็นตัวของตน จึงเกิดขึ้น ภิกษุทั้งหลายทูลตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมของข้าพระองค์ทั้งหลาย มีพระผู้มีพระภาคเป็นหลัก ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีรูป เพราะอาศัยรูป เพราะยึดมั่นรูป สักกายทัญญูจึง เกิดขึ้น เมื่อมีเวทนา ฯลฯ เมื่อมีสัญญา เมื่อมีสังขาร ..เมื่อมีวิญญาณ เพราะอาศัยวิญญาณ เพราะยึดมั่นวิญญาณ สักกายทัญญูจึง เกิดขึ้น¹⁴ อันมีความเพลิดเพลนซึ่งเป็นส่วนแห่งทุกข์ ผูกพันทั้งหลายไว้กับผลว่า

กายกับใจนี้เป็นของตน มีทัญญูประกอบอยู่ในโลภะทัญญูคตสัมปยุตตจิต¹⁵ จึงมีความเห็นผิดในอุปาทานชั้น 5 โดยความเป็นอัตตา และเป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่สังโยชน์ ฉันทราคะในวิญญาณ ปัจจัยส่งเสริมเหตุให้แน่นยิ่งขึ้น แรงยิ่งขึ้น มีสังโยชน์ 10 อกุศลเจตสิก อกุศลจิต หรือความหมายที่ปรากฏนั้น ๆ ผลที่มาจากเหตุและปัจจัยนำสัตว์ไป อบายภูมิ 4 ภพ คติ วิญญาณฐิติ และสัตตาวาส ด้วยเหตุทั้งปวงนี้ สักกายทัญญูเมื่อกล่าวโดยไวพจน์แล้วมี 4 คือ สักกายทัญญู, สักกายะ, อัตตะ, และทัญญู ซึ่งหมายถึงอุปาทานชั้น 5 ที่เป็นไปในวัฏฏะภูมิ 3¹⁶

2. การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทัญญูในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทัญญูในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทัญญูเป็นไปตามหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ¹⁷ เช่น การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยเจริญสติอันเป็นไปใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม จนเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นทางสายเอกในอันที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุ มรรคผลนิพพานได้ โดยแบ่งแนวทางการเจริญสติไว้ 4 ล้วน ดังนี้

¹⁴ ส.ช. (ไทย) 17/246-247/155.

¹⁵ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ปธ. 9), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 284-285.

¹⁶ พระสุเมธคณสาภิเถระ, **อภิธัมมัตถวิภาณี มณีสารมัญญสาฎิกา** ภาค 1, อ. เสรี อาจาสคร แปล, 2551, หน้า 225-226.

¹⁷ ส.ม. (ไทย) 19/41-48/37-40.

(1) การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฏฐิในฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาภายในกาย¹⁸ ให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ที่มีทั้งสมณะและวิปัสสนา ซึ่งวิธีการปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้

- 1) อานาปานบรรพพะ คือแสดงวิธีการทำกรรมฐานด้วยการตามดูลมหายใจ
- 2) อิริยาปถบรรพพะ คือแสดงวิธีการทำกรรมฐานให้ต่อเนื่องทุกอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
- 3) สัมปชัญญะบรรพพะ คือแสดงวิธีการทำกรรมฐานให้ต่อเนื่องทุกอิริยาบถย่อย เช่น เดินหน้า ถอยหลัง แล เหลียว เหยียด คู้ ใช้สอยข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น
- 4) ธาตุมนสิการบรรพพะ คือแสดงวิธีการทำกรรมฐานด้วยธาตุ 4 เป็นเพียงอาการและสภาวะธรรมเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะจำแนกได้ว่า “พอง-ยุบ,นั่ง-ถูก” นั้นเป็นรูป คือ วาโยโผฏฐัพพรูป และการกำหนดรู้เป็นนาม คือ รূอากาศ พอง-ยุบ,นั่ง-ถูก¹⁹
- 5) ปฏิภูมมนสิการบรรพพะ คือแสดงวิธีการทำกรรมฐานด้วยการระลึกถึงแต่อวัยวะน้อยใหญ่ ทั้งภายในและภายนอก หรือที่เรียกว่าอาการ 32 เป็นของไม่สะอาดที่ประชุมเป็นร่างกาย การพิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่าง
- 6) นวสีวลิกาบรรพพะ คือแสดงวิธีการทำกรรมฐานด้วยสีวลิกหรือ ซากศพ 9 วาระว่าร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

(2) การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฏฐิในฐานเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา²⁰ คือ

- 1) ทุกขเวทนา
- 2) สุขเวทนา
- 3) อุเบกขาเวทนา

ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดในความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ที่มีอามิส ไม่มีอามิสไว้ เพื่อที่จะทำปหานะเวทนาที่มีอามิสและเจริญเวทนาที่ไม่มีอามิสแทน ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตามอรรถกถาของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและหลักเนตติปกรณ์ ผู้ที่ปฏิบัติตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจนสามารถดับทั้งคปทานหรือวิกขัมภนปทานก็จัดได้ว่าละ

¹⁸ ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

¹⁹ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาหัย เล่ม 1**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2555), หน้า 230-231.

²⁰ ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

อภิขณาและโทมนัสได้แล้ว เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วดำรงอยู่ชั่วขณะ แล้วหายไป ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่ายังเห็นไตรลักษณ์²¹

(3) การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฏฐิในฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต²² ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ

- 1) มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ
- 2) มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีโทสะ ไม่มีโทสะ
- 3) มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีโมหะ ไม่มีโมหะ
- 4) มีสติรู้ชัดจิตของตนที่เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว
- 5) มีสติรู้ชัดจิตของตนที่ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ²³

ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ คือ รู้เท่าทันจิตที่ดำริว่าต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่ง ไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะน้อมว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด“อยากจะทำหนอ” จิตอยากจะทำก็กำหนดรู้ “อยากจะทำหนอ” เป็นต้น²⁴

4) การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฏฐิในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือแสดงวิธีการทำกรรมฐานด้วยการหาเหตุเกิดและเหตุดับ 5 บรรพะ โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม²⁵ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมในทั้งหลาย ได้แก่

- 1) นิรวรณ 5
- 2) ชันธ 5
- 3) อายตนะ 12
- 4) โพชฌงค์ 7
- 4) อริยสัจ 4

เช่น ทรงแสดงอาทิตตปริยายสูตรแก่ ชฎิล 3 พี่น้องและบริวาร ทรงยกสิ่งที่ชฎิลคุ้นเคยมาก่อนได้แก่ การบูชาไฟซึ่งเป็นวัตถุภายนอก มาเป็นวัตถุในการสอน ทรงให้ชฎิลหันมาน้อมพิจารณาไฟภายใน คือ อายตนะทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทรงแนะนำให้ถอนตัวกิเลสที่เกิดจากผัสสะ

²¹ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตตปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2554), หน้า 258-259.

²² ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

²³ ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

²⁴ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญาณ เล่ม 1, หน้า 259 - 263.

²⁵ ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

เพราะปรากฏหลักฐานแล้วว่า ผัสสะจากไฟข้างนอกนั้นเป็นอย่างไร ทรงสอนให้เหมาะกับสติปัญญาและ ภูมิหลัง โดยแนะนำให้เจริญอายตนะในธัมมานุสสนาสติปัญญา ปรากฏหลักฐานทั้ง 1,000 ก็มีจิตหลุดพ้น เป็นพระอรหันต์²⁶

3. แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา

แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิของศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี พบว่า เป็นแนวทางเทคนิคเกื้อกูลสนับสนุนการปฏิบัติกรรมฐาน และเป็นการบูรณาการองค์ความรู้ที่ปรากฏ ในคัมภีร์ มาจัดเป็นระบบเพื่อให้ถ่ายทอดสู่ผู้ปฏิบัติและผู้สอน หลักปฏิบัติบันได 7 ขั้นในการเจริญสุทธ วิปัสสนาแนวพองยุบ²⁷ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

(1) บันไดขั้นที่ 1 เห็นรูป-เห็นนาม ปัญญาในการรับฟังสัทธรรม และน้อมใจเข้ามา กำหนดรู้ รูปนาม ตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะที่เกิดผัสสะ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้น ลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจคิดนึกธัมมามารมณ์ คือ ภาวะเดิมแท้ของสิ่งที่ถูกจิตรับรู้ว่าเป็นอย่างไร จริง ๆ จนคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตน แล้วสามารถแยกgrupแยกนามได้ เป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ ที่ ประกอบด้วย

- 1) นามรูปปริจเฉทญาณ
- 2) ทิฐิวินิษย
- 3) ญาตปริญาณ²⁸

(2) บันไดขั้นที่ 2 พิจารณารูปนาม คือ พิจารณาสภาพธรรมหาเหตุ หาผลของการในการ รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ด้วยปฏิจักษุสมบัติ กำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ในช่วงต้นพิจารณารูป นาม ในช่วงปลายพิจารณาไตรลักษณ์ด้วยจินตญาณ เป็นการเห็นสมุทัยสัจ ที่ประกอบด้วย

- 1) ปัจจยปริคคหญาณ
- 2) กังขาวิตรณวิสุทธิ
- 3) ญาตปริญาณ ฯ

(3) บันไดขั้นที่ 3 เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความดับไปของ อารมณ์และจิตที่รูปอารมณ์ได้ชัดขึ้น และสามารถเห็นแจ้งชัดสภาพธรรม ที่เป็นเหตุดับของรูปนาม ได้มากขึ้น ที่ประกอบด้วย

²⁶ วิ.ม. (ไทย) 4/55/55-56.

²⁷ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), ลำดับการปฏิบัติสติปัญญา 4 แนวธรรมานุ สารี, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, 2564), หน้า 59.

²⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 477-505.

- 1) สัมมสนญาณ
- 2) อุทฺธัพพญาณ
- 3) ภัคฺคญาณ
- 4) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทฺธิ
- 5) ตีรณปริญาณ

(4) บันไดขั้นที่ 4 เห็นความเป็นทุกข์ของรูปนาม เมื่อปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ชัดขึ้น จนเห็นโทษภัยรู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร ว่าเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นเบียดเบียนอยู่เนื่อง ๆ เป็นต้น ที่ประกอบด้วย

- 1) ภยญาณ
- 2) อาทีนวญาณ
- 3) นิพพิทาญาณ
- 4) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทฺธิ
- 5) ปหานปริญาณ
- 6) ตทังคปหาน²⁹

(5) ขั้นที่ 5 เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม เป็นอนัตตา เป็นของสูญ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาจึงอยากพ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดรู้อยู่ นั่น เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้เลย และเกิดความมุ่งหมายที่จะได้พ้นไปจากสังขารรูป-นามทั้งปวง ที่ประกอบด้วย

- 1) มุญฺจิตุกัมมตาญาณ
- 2) ปฏิสังขาญาณ
- 3) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทฺธิ
- 4) ปหานปริญาณ
- 5) ตทังคปหานฯ

(6) บันไดขั้นที่ 6 วางเฉยต่อรูปนาม เพราะเห็นแจ้งชัดโดยความเป็นอนัตตาแล้ว จึงเกิดปัญญาวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเพราะชอบ และชังในสัตว์ และสังขาร เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธ และเจริญมรรคมีองค์ 8 ที่สมบูรณ์ขึ้น ที่ประกอบ

- 1) สังขารุเปกขาญาณ (ช่วงต้น)
- 2) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทฺธิ
- 3) ปหานปริญาณ

²⁹ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี), ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธรรมานุสารี, หน้า 593-633.

4) ตักขณิกาน

(7) บันไดขั้นที่ 7 สลัดคืนรูปนาม คือ ปัญญาพิจารณาเป็นเครื่องออก ออกจากกองสังขาร กองกิเลส เรียกว่า ญาณฐานคามินี เป็นการสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนาม หรือขั้นที่ 5 คือ สลัดคืนกิเลส เป็นสมุจเฉตปหาน จิตบริสุทธิ์ น้อมนิพพานมาเป็นอารมณ์ ขั้นนี้ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธ และเจริญมรรคมีองค์ 8 จนเกิดเป็นมัคคสมังคีที่มีความสมบูรณ์ ซึ่งประกอบด้วย

- 1) สังขารเพกชาญาณ (ปลาย) 2) โคตรญาณ
- 3) ปฏิพาญาณทัสสนวิสุทธิ 4) ปหานปริญา ตักขณิกาน
- 5) มรรคญาณ 6) ญาณทัสสนวิสุทธิ
- 7) สมุจเฉตปหาน 8) ปฏิปัสสัทธิปหาน
- 9) ผลญาณ 10) ปัจจเวกชนญาณ³⁰

ในญาณที่ 16 เป็นนิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยังยืนตลอดไป ได้แก่มตตาคู คือ นิพพาน เป็นการรู้แจ้ง อริยสัจ 4 อย่างสมบูรณ์

5. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสลักกายทิฐิของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา พบว่า สลักกายทิฐิในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ความเพียรเพียรซึ่งเป็นส่วนแห่งทุกข์ ผูกพันทั้งหลายไว้กับผล ว่ากายกับใจนี้เป็นของตน มีทิฐิประกอบอยู่ในโลภะทิฐิติดสัมปยุตตจิต จึงมีความเห็นผิดในอุปาทานขั้นที่ 5 โดยความเป็นอัตตา และเป็นธรรมที่เกี่ยวแก่สังโยชน์ ฉันทราคะในวิญญูญาณ ปัจจัยส่งเสริมเหตุให้แน่นยิ่งขึ้น แรงยิ่งขึ้น มีสังโยชน์ 10 อกุศลเจตสิก อกุศลจิต หรือความหมายที่ปรากฏนั้น ๆ ผลที่มาจากเหตุและปัจจัยนำสัตว์ไป อบายภูมิ 4 ภพ คติ วิญญูญาณฐิติ และสัตตาวาส ด้วยเหตุทั้งปวงนี้ สลักกายทิฐิเมื่อกล่าวโดยไวพจน์แล้วมี 4 คือ สลักกายทิฐิ, สลักกายะ, อัตตะ, และทิฐิ ซึ่งหมายถึงอุปาทานขั้นที่ 5 ที่เป็นไปในวิญญูญาณ 3

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสลักกายทิฐิในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง ทักขะ แนวทางเทคนิคในการสอน และการเรียนรู้ หรือที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสมถวิปัสสนาภาวนา ทั้งโลกียะ และ โลกุตตระ ตามหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เช่น การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อละสลักกายทิฐิ คือ การใช้สติกำหนด กายานุปัสสนา เวทนา

³⁰ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสรี), ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธรรมมานุสारी, หน้า 695-742.

นุปลสนา จิตตานุปลสนา และธัมมานุปลสนา เป็นการปฏิบัติกรรมฐาน พิจารณากายให้รู้ตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งวิธีการปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้ คือ อานาปานสติ กำหนดรู้ชัดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ สร้างความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการกระทำเคลื่อนไหว ปฏิกุศลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดที่ประชุมเป็นร่างกาย ธาตุมนสิการ พิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่าง และนวสวีกา พิจารณาซากศพ สภาพต่าง ๆ ใน 9 ระยะเวลา เพื่อให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย คือร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานเวทนานุปลสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ และเฉย ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานจิตตานุปลสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะ ไม่มีระคะ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานธัมมานุปลสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิของศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัด นครราชสีมา หมายถึง ทักษะ แนวทาง เทคนิคในการสอนการปฏิบัติกรรมฐาน ตามคัมภีร์ พระไตรปิฎก อรรถกถา เพื่อละสักกายทิฐิ ที่พระภิกษุอาฬสเถรี (ประเสริฐ มนต์เสวี) ได้รวบรวม เป็นแนวทางในการสอน คือ บันไดขั้นที่ 1 เห็นรูป-เห็นนาม ปัญญาในการรับฟังสัจธรรม และน้อมใจเข้ามากำหนดรู้ รูปนาม ตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะที่เกิดผัสสะ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจคิดนึกธัมมารมณ์ คือ ภาวะเดิมแท้ของสิ่งที่ถูกจิตรับรู้ว่าเป็นอย่างไรจริง ๆ จนคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตน แล้วสามารถแยกแยะแยกนามได้ เป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ บันไดขั้นที่ 2 พิจารณารูปนาม คือ พิจารณาสภาพธรรมชาติเหตุ หาผลของการในการรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ด้วยปฏิจักษุสัมปทา กำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ในช่วงต้นพิจารณารูปนาม ในช่วงปลายพิจารณาไตรลักษณ์ด้วยจินตญาณ เป็นการเห็นสมุทัยสัจ บันไดขั้นที่ 3 เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความดับไปของอารมณ์และจิตที่รูปอารมณ์ได้ชัดขึ้น และสามารถเห็นแจ้งชัดสภาพธรรม ที่เป็นเหตุดับของรูปนามได้มากขึ้น บันไดขั้นที่ 4 เห็นความเป็นทุกข์ของรูปนาม เมื่อปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ชัดขึ้น จนเห็นโทษภัยรู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร ว่าเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นเบียดเบียนอยู่เนื่อง ๆ เป็นต้น ขั้นที่ 5 เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม เป็นอนัตตา เป็นของสูญ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาจึงอยากพ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดรู้ผู้นั้น เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้เลย และเกิดความมุ่งหมายที่จะได้พ้นไปจากสังขารรูป-นามทั้งปวง บันไดขั้นที่ 6 วางเฉยต่อรูปนาม เพราะเห็นแจ้งชัดโดยความเป็นอนัตตาแล้ว จึงเกิดปัญญาวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเพราะชอบ และชังในสัตว์ และสังขาร เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้ง

นิโรธ และเจริญมรรคมีองค์ 8 ที่สมบูรณ์ขึ้น บันไดขั้นที่ 7 สลัดคืนรูปนาม คือ ปัญญาพิจารณาเป็นเครื่องออก ออกจากกองสังขาร กองกิเลส เรียกว่า ภูมิจิตตสมาธิ เป็นการสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนาม หรือขั้น 5 คือ สลัดคืนกิเลส เป็นสมุจเฉตปหาน จิตบริสุทธิ์ น้อมนิพพานมาเป็นอารมณ์ ขั้นนี้ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธ และเจริญมรรคมีองค์ 8 จนเกิดเป็นมัคคสมังคีที่มีความสมบูรณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของเพชรชินทร์ พรณภดล ซึ่งนับได้ว่าแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสักกายทิฐิที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำรา และงานวิจัย ตามหลักพุทธพจน์ว่า “ทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อก้าวล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโศกเพื่อบรรลุมรรคที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง”



เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ปธ. 9). เพชรในดวงใจ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2543.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.(ประเสริฐ มนุตเสวี). ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธรรมานุสารี. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์. 2564.
- พระสุนทรญาณมุนี. อภิธานมคตนิพนธ์ มณีสารมัญญสาฎิกา ภาค 1. อ. เสรี อาจาสคร แปล. 2551.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2554.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม 1. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2555.

