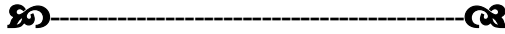


อภิธรรมปริทรรศน์ : แสงทองแห่งธรรม*
ABHIDHAMMA CONSPECTUS: GOLDEN LIGHT OF DHAMMA



อรพิน ตันติวิรุฬห์

Orapin Tantivirun

ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครนายก

Juvenile and Family Court of Nakorn-NaYok Province

Email: oprin25@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการศึกษาพระอภิธรรม พระอภิธรรมเป็นหลักธรรมที่แสดงปรมัตถธรรม อันเป็นความจริง 4 ประการ ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน พระพุทธองค์ทรงวางแนวการปฏิบัติและนำหลักธรรมเพื่อสั่งสอน ให้สรรพสัตว์ได้รู้ถึงสัจจะ ความจริงที่ทรงรู้แจ้งชัดด้วยพุทธปัญญา การปฏิบัติด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ผู้ปฏิบัติตามจะถึงซึ่งอริยะบุคคล การเจริญสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อนำออกจากวัฏสงสาร อันเป็นวัฏฏจักรแห่งความทุกข์อันไม่สิ้นสุด อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ได้กล่าวถึง ทฤษฎีควันตัมซึ่งเป็นหลักวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์และอธิบาย ถึงการเปลี่ยนแปลง สสาร พลังงาน และความไม่แน่นอนในจักรวาล และกล่าวว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์ เป็นศาสนาแห่งจักรวาล โดยเปรียบเทียบได้ทั้งจากหลักฟิสิกส์ หลักชีววิทยาและควันตัมฟิสิกส์ อภิธรรมเป็นหลักธรรมหนึ่งในพระไตรปิฎกที่เป็นแสงแห่งธรรม เป็นหลักคำสอนถึงวงจรแห่งการเกิดสังสารวัฏแห่งทุกข์ และวิธีแห่งการดับทุกข์ เป็นจุดเริ่มแห่งหนทางสู่ปัญญา พระอภิธรรมเป็นวิชาที่มีเนื้อหาที่เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เพื่อให้เข้าใจในเรื่องธรรมชาติของชีวิต เรื่องการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด สู่พระนิพพานอันเป็นจุดสูงสุดในพุทธศาสนา

คำสำคัญ: อภิธรรม; ปรมัตถธรรม; พุทธศาสนา : ศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์

Abstract

This article is intended to see the importance of studying Abhidhamma Principle, that reveals the ultimate truth “Paramattha”, which consist of the 4 truth. These are consciousness, mental factors, corporeality and Nirvana. The Buddha achieved enlightenment, who had gained a perfect understanding in supreme knowledge which is the discourse of four foundation of Mindfulness to his disciples, who practice this way will eventually become noble persons.. The study and practice of Vipassana Meditation lead out of the suffering cycle, that is the never-ending cycle of suffering. Albert Einstein was the discoverer of “Quantum Theory”. It is a scientific principle that proves and explains the change, mass and energy. He said about the uncertainties in the universe and said that Buddhism that is a religion of the future will be a cosmic religion. Buddhism can be compared from both Physics Theory, Biological Theory and Quantum Theory. Abhidhamma is one of the Tipitaka that is the light of Dhamma. It is the doctrine of the cycle of suffering and the way out of suffering. The ignorance is the source of the never-ending cycle of suffering. It is the starting point of the path to wisdom. Abhidhamma is a subject that contains the essence of Buddhism to understand the nature of life and how to practice to escape from the cycle of death and birth and the way to enter Nirvana. That is the ultimate goal of Buddhism.

Keywords: Abhidhamma; Paramattha; Buddhism : Scientific Religion

บทนำ

สังฆธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้น มีความลึกซึ้งยิ่ง สามารถนำสรรพสัตว์ออกจากสังสารวัฏ สู่แดนพระนิพพาน อันเป็นแดนปลอดภัย ปราศจากทุกข์ทั้งมวล การไม่ได้รับฟังธรรมของพระพุทธองค์ ย่อมไม่พ้นจากทุกข์หรือพ้นจากวัฏสงสารเข้าถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่ยังไม่รู้สังฆธรรมย่อมเหมือนคนตาบอด เพราะปราศจากดวงตาแห่งปัญญา ส่วนผู้ที่ได้มีโอกาสเรียนรู้ อรรถะ สภาวะ หรือแก่นสารของสังฆธรรมนั้น แม้ยังเป็นปุถุชนคนที่มีกิเลสหนา แต่ก็อาจได้ชื่อว่าเป็นคนที่มีดวงตา คือ ปัญญา เพราะพวกเขา คือ กัลยาณปุถุชน นั่นเอง

ความแสวงหาความหลุดพ้นที่แท้จริง การเรียนรู้ความจริงแห่งชีวิต ให้รู้แจ้งในเชิงวิเคราะห์ในหลักธรรมได้แก่ พระอภิธรรมปิฎก ซึ่งแสดงแจกแจงรูปและนาม ออกเป็นปรมัตถธรรม 4 คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน อันเป็นส่วนที่เป็นปรมัตถ์ พระอภิธรรมเกิดขึ้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงเสด็จไปโปรดพุทธมารดา ที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์โปรดเทศนาสอนพุทธมารดาที่มาเกิดเป็น

เทพบุตรในชั้นดุสิต ได้ทรงโปรดเทศนาสั่งสอนด้วยพระอภิธรรม 7 คัมภีร์ตลอดพรรษากาล พระอภิธรรมเป็นรากแก้วแห่งหลักธรรม ผู้ที่ได้ศึกษาจะนำไปปฏิบัติด้วยการเจริญภาวนา ทั้งสมณะและวิปัสสนากัมมโดยหลักสติปัฏฐาน 4 อันได้แก่การพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันนำไปสู่ การรู้ทุกข์ ละสมุทัย นิโรธทำให้แจ้ง และมรรคควรเจริญ ซึ่งเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมแจ่มแจ้งใน “พระอภิธรรม” สัตว์โลกต้องวนเวียนในวัฏฏะด้วยอำนาจ กิเลส กรรม วิบาก หมุนวนอยู่เช่นนั้นตราบเท่าที่ยังตัดกิเลส กรรม วิบาก ไม่ได้ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548)

พระอภิธรรม นั้น ชี้ทางสว่างให้แก่ผู้สนใจใฝ่เรียนรู้ให้ได้เข้าถึงชีวิต ว่าแท้จริงแล้ว ชีวิตนั้นถูกประกอบขึ้น จากเหตุปัจจัยที่หลากหลาย ให้กลายเป็น ธรรม 2 อย่าง คือ รูป และ นาม การแยกแยะชีวิต ให้เห็นเป็นเพียงสภาวะรูป กับ สภาวะนาม ได้อย่างถ่องแท้ นั้นต้องอาศัย ญาณปัญญาที่เฉียบคม และหลักแหลม เพราะปัญญาเหล่านั้น จึงจะสามารถทะลุผ่านเข้าไปรู้ซึ่งถึงปรมัตถ์สภาวะ ของรูป และ นาม ตลอดถึงกลุ่มธรรมที่เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามนั้น

พระพุทธองค์ได้สั่งสอนธรรมอันเป็นเหตุแห่งแดนเกิด และเหตุแห่งการดับของสังสารวัฏ ซึ่งอธิบายเหตุและปัจจัยในปัจจุจกสมุปบาท วิทยาศาสตร์ได้เรียนรู้ในการพิสูจน์ ทดลอง วิเคราะห์ วิจัย และได้ผลเป็นลักษณะเดียวกันกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้กว่า 2,600 ปี แต่เฉพาะเรื่องของทางจิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ทางวิทยาศาสตร์ยังหาคำอธิบายชัดเจนไม่ได้ การคิดค้นส่วนใหญ่ไปในด้านชีววิทยา ฟิสิกส์ และควอนตัมฟิสิกส์ ซึ่งมีแนวคิดมากมาย เช่น ทฤษฎีปรมาณูนิยม เช่นการค้นพบลักษณะของอะตอมที่เป็น ควันตัม ลักษณะคือ ไม่มีสภาพเดิม ไม่มีรูปทรง และ มีส่วนย่อย ๆ ประกอบอยู่ด้วยกันในลักษณะอิงอาศัย ซึ่งก็คือ การอธิบายหลักธรรม “ไตรลักษณ์” นั่นเอง การเปลี่ยนแปลงคือ อนิจจังความทนอยู่ไม่ได้ คือ ทุกขัง และความไม่มีแก่นสารไม่มีตัวตน คือ อนัตตา พระพุทธองค์ได้ทรงแจกแจงสภาพของสิ่งต่างๆ ทั้งรูปและนามไว้ในพระอภิธรรม และ การปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ การเจริญสติศึกษา จิตศึกษา ภาวนา ศึกษา หรือศึกษา 3 เช่น การเจริญอานาปานสติ เพื่อให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่น มีสติ สัมปชัญญะ เป็นการเจริญวิปัสสนากัมมฐาน ด้วยสติปัฏฐาน 4 มีการตรวจพบคลื่นอัลฟา(Alpha)เพิ่ม เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นจากความสงบ (Relaxation) สภาวะนี้เป็นสภาวะที่สามารถรับรู้ข้อมูลได้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ดี (super learning) เปิดรับรู้ข้อมูลได้เต็มที่และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว (มารุต พัฒนา, 2552) เป็นสภาวะที่สมองมีประสิทธิภาพสูง สมาธิที่ลึกมากขึ้นหรือมีความรู้สึกเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่นคลื่นสมองเข้าสู่ระดับบีต้า (Theta) ดร.เฮอร์เบิร์ต เบเนสันพบจากการสแกนสมอง (k-cyber, 2016) คนที่ทำสมาธิในระดับลึก (อัปนาสมาธิ) สามารถทำให้ร่างกายมีความผ่อนคลาย ดึงข้อมูลจิตใต้สำนึก (subconscious) ได้ การคิดสร้างสรรค์ การแก้ไขปัญหา การหยั่งรู้ เป็นคลื่นที่จะพบในคนที่ทำสมาธิ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ลดอาการปวด มีสุข มีปิติ (มารุต พัฒนา, 2552) เพราะร่างกายมีการหลั่งสารแห่งความสุข ลดความเครียด คือ

Endorphin, Dopamine สามารถ บรรเทาความเจ็บปวดได้ เป็นต้น เชื่อได้ว่าการศึกษา อภิธรรมจะนำไปสู่ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และยังเป็นหลักคำสอนที่ถูกต้องไม่ว่าจะพิสูจน์ด้วยวิธีใด ก็จะเป็นจริงเสมอ

พระอภิธรรม คือ รุ่งอรุณแห่งสัมมาทิฐิ

ในเวลาเช้า แสงแรกของรุ่งอรุณ มีความงดงาม อันผู้ที่ได้เห็นย่อมซาบซึ้งถึงความวิจิตรแห่งแสงที่ผสมผสานด้วยสีสรรที่หลากหลาย ค่อยๆ เป็นลำแสงที่นำดวงตะวันโผล่พ้นขอบฟ้าทางทิศตะวันออก เปรียบเสมือนแสงแห่งปัญญาที่มีจุดเริ่มต้นอันสว่างไสวสวยงาม เปรียบเหมือนกับการได้ศึกษาพระอภิธรรม ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าถึงสภาวะธรรมว่าเป็น ดังแสงแห่งอรุณยามเช้า การเริ่มต้นวันก็อาศัยดวงอาทิตย์เป็นแสงเพื่อดับความมืดมิด ก็เฉกเช่นกับการมีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้นแห่งการดับอวิชชา การเริ่มต้นของการเรียนอภิธรรมช่วยส่องปัญญาให้มีความสว่างไสว จึงเป็นเหมือนการเปรียบเทียบให้เห็นว่า การศึกษาพระอภิธรรม เป็นแสงทองแห่งธรรม คำสอนที่ลึกซึ้ง มีความสลับซับซ้อน ธรรมอันแสดงปรมัตถสัจจะ เท่านั้น ที่จะสามารถนำมาอธิบายได้ อาจกล่าวว่า “พระอภิธรรมคือรุ่งอรุณแห่งสัมมาทิฐิ” เพราะอรุณว่า อภิธมโมนี้เป็นเบาะแสตัวบ่งชี้ให้เกิดการตีความเช่นนี้ อภิธมโม นี้ นักปราชญ์ เช่น อัญญกถาจารย์ ท่านอธิบายไว้ว่า อวิปริตสภาโว แปลว่า” ของจริงแท้ไม่แปรผัน” (จํารูญ ธรรมดา, 2565) ความจริงเป็นปรมัตถสัจจะ ไม่ว่าจะเป็นด้าน พุทธศาสนา, ปรัชญา หรือ วิทยาศาสตร์ คือ ความไม่รู้จักจริงแห่งอวิชชา จึงเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย อันเกิดขึ้นอย่างไม่สิ้นสุดหมุนวนเป็นวัฏฏะแบ่งได้เป็น 2 อย่างคือ

1. สมมติสัจจะ(วัฏฏะ) ความจริงตามโลกธรรม นั่นคือ ความทุกข์ อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ ซึ่งความจริงโดยโลกสมมุติ
2. ปรมัตถสัจจะ(วิวัฏฏะ) ความจริงโดยปรมัตถ์ความจริงสูงสุดเหนือกระแสโลกธรรม ซึ่งเป็น สันติบทแห่งนิพพาน อันเป็นสัจจะภาวะแห่งความสงบที่จิตไร้นิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลาย

พระอภิธรรมปิฎก

อภิธรรมปิฎกเรียกสั้นๆว่าพระอภิธรรม เป็นหมวดที่ประมวลพุทธพจน์อันเกี่ยวกับหลักธรรมที่เป็นวิชาการที่ว่าด้วยเรื่องปรมัตถธรรม ล้วน ๆ คือศึกษาเกี่ยวกับจิต เจตสิก รูป นิพพาน ธรรมในหมวดนี้ไม่มีเรื่องราวของบุคคล เหตุการณ์หรือสถานที่ซึ่งเป็นเรื่องสมมติเข้ามาเกี่ยวข้อง ด้วยเลย พระอภิธรรมปิฎกมีอยู่ทั้งสิ้น 42,000 พระธรรมขันธ์ แบ่งออกเป็น 7 คัมภีร์ เรียกโดยย่อว่า สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ (หัวใจพระอภิธรรม) พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม และพระมหานรงค์ศักดิ์ ลูติญาโน. (2558). ได้แก่

1. คัมภีร์ธัมมสังคณีว่าด้วยธรรมที่ประมวลไว้เป็นหมวดเป็นกลุ่ม เรียกว่ากัณฑ์มี 4 กัณฑ์ คือ

1. จิตตวิภัติกัณฑ์ แสดงการจำแนกจิตและเจตสิกเป็นต้น
2. รูปวิภัติกัณฑ์ แสดงการจำแนกรูป
3. นิกเขปปราสิกัณฑ์ แสดงธรรมที่เป็นแม่บท (มาติกา) ของปรมัตถ์ธรรม
4. อัตถุทธากัณฑ์ แสดงการจำแนกเนื้อความตามแม่บทของปรมัตถ์ธรรม

2. คัมภีร์วิภังค์ แสดงการจำแนกปรมัตถ์ธรรมออกเป็นข้อ ๆ แบ่งออกเป็น 18 วิภังค์ เช่น จำแนกขันธ เรียกว่า ขันธวิภังค์

3. คัมภีร์ธาตุกถา แสดง การจัดหมวดหมู่ของปรมัตถ์ธรรมโดยสงเคราะห์ด้วยธาตุ (ธรรมชาติที่ ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน)

4. คัมภีร์ปุคคลบัญญัติ ว่าด้วย บัญญัติ 6 ประการ และแสดงรายละเอียดเฉพาะบัญญัติ อันเกี่ยวกับบุคคล

5. คัมภีร์กถาวัตถุ ว่าด้วย คำถามคำตอบประมาณ 219 ข้อ อันถือเป็นหลักในการตัดสินพระธรรมวินัย

6. คัมภีร์ยมก ในคัมภีร์นี้จะยกหัวข้อปรมัตถ์ธรรมขึ้นวินิจฉัย ด้วยวิธีถามตอบโดยตั้งคำถามย้อนกันเป็นคู่ ๆ

7. คัมภีร์มหาปฏฐาน แสดงเหตุปัจจัย และแสดงความสัมพันธ์อันเป็นเหตุเป็นผลที่อิงอาศัยซึ่งกันและกันแห่งปรมัตถ์ธรรมทั้งปวงโดยพิสดาร(อภิ.ป.(ไทย): 35-45)

พระอภิธรรม :วิทยาศาสตร์แห่งพระพุทธศาสนา

ยุคปัจจุบันวิทยาศาสตร์ได้ชื่อว่าเป็นวิทยาการที่ล้ำยุค เป็นเครื่องมือทรงพลัง ที่ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาเทคโนโลยี ตั้งแต่มุมมองของวิทยาศาสตร์ในสมัยก่อนคริสตกาล เช่น Thomas Hobbes นักปรัชญาชาวอังกฤษได้อธิบายกระบวนการชีวิตเป็นเพียงกระบวนการเคลื่อนไหวอย่างมีกลไก จักรวาลเป็นกระบวนการทางฟิสิกส์ที่เคลื่อนไหวไปตามกลไกเป็นเครื่องจักรที่ไม่มีชีวิตจิตใจ ประกอบด้วยสสารและพลังงาน ไม่มีวัตถุประสงค์และไม่มีจุดจบ ไม่มีเหตุขั้นต้น และเหตุสุดท้าย ทั้งไม่มีพลังชีวิตและไม่มีเจตจำนงเสรี เพราะชีวิตและสิ่งที่เรียกว่าจิตนั้น เป็นเพียงผลจากพลังธรรมชาติที่เป็นสสารทั้งนั้น (พิน ดอกบัว, 2555) Hobbes นำทฤษฎีปรมาณู (Atom) ของ เดโมคริตัส (Democritus) มาพัฒนาอธิบายเอกภพประกอบด้วยอะตอม (Atom) รวมตัวเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ คือเป็นสสารที่เล็กที่สุดไม่สามารถแบ่งแยกได้ ธาเลส (Thales) เชื่อว่าโลกเกิดจากปฐมธาตุคือ “น้ำ” เป็นสิ่งที่มีอนุภาคเล็กที่สุดแบ่งย่อยออกไปอีกไม่ได้ น้ำเป็นที่มาของสิ่งทั้งปวง (พิน ดอกบัว, 2535) อานักซีเมเนส (Anaximenes) เห็นว่าอากาศแผ่ขยายออกไปไม่สิ้นสุดมีพลัซ์ขับเคลื่อนมีการรวมตัวและกระจายตัว ทำให้อุณหภูมิเปลี่ยนแปลง และกลายเป็นน้ำ ดิน ด้วยเหตุแห่งอากาศ จึงกล่าวว่าอากาศเป็นปฐมธาตุของโลก

(กิริติ บุญเจือ, 2522) เฮราคลิตุส (Heraclitus) กล่าวว่าไฟ เป็นปฐมธาตุของสรรพสิ่งทั้งปวง มีทั้งพลังและเปลี่ยนแปลงเสมอ ทุกสิ่งมาจากไฟ (กิริติ บุญเจือ, 2522) ซีโนฟานีส (Zeno of Elea), ปาร์เมนิเดส (Parmenides) และเซโนแห่งเอเลีย (Zeno of Elea) ต่างเห็นว่าปฐมธาตุนั้นควรจะเป็นดิน โดยกล่าวว่าโลกนี้เกิดดับมาแล้วหลายครั้งหลายหน แต่ที่มันเกิดดับนั้นเป็นเพียงมายาภาพเท่านั้น ความจริงแล้วมันมิได้เปลี่ยนแปลงเอมเปโดเคลส (Empedocles 492-430 ก่อน ค.ศ.) เห็นว่าโลกมีทั้งเปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนแปลง คือปฐมธาตุมี 4 อย่างเมื่อรวมตัวกันหรือแยกตัวกันก็เกิดจากปฐมธาตุโดยย้ายตำแหน่ง แต่ปฐมธาตุเองเคยเป็นอย่างไรก็เป็นอยู่อย่างนั้น คือสรรพสิ่งเกิดจากปฐมธาตุและกลับคืนสู่ปฐมธาตุที่เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นเดิม (ชัยวัฒน์ อัทธพันธ์, 2547) ฟิสิกส์ดั้งเดิม โดยมี ไอแซค นิวตัน ได้เจอตฤษฎีแรงโน้มถ่วง และหลักทางคณิตศาสตร์ อันเป็นการกล่าวถึงวัตถุ มีมวลที่ไม่สูญหาย และ แรงที่มีการคำนวณเกี่ยวข้องกับเวลาที่แน่นอน ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ขัดกับพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เพราะหลักการต่าง ๆ สรุปเป็นอัตรา และกาลเวลา มีความคงอยู่ เปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่คำนวณได้และมีจำนวนมวลสารหรือ อะตอมที่เล็กที่สุด ที่นำมาอธิบายถึงธาตุต่าง ๆ จนมาถึง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) ได้พัฒนาทฤษฎีกลศาสตร์ควอนตัม ทฤษฎีสัมพัทธภาพ ซึ่งเป็นการพลิกความเชื่อเดิมในเรื่อง สสารและพลังงานว่า สสารไม่มีทางสูญหาย แต่ทฤษฎีสัมพัทธภาพ กล่าวถึง การเปลี่ยนสสารเป็นพลังงาน หรือคลื่นได้ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทั้ง 2 รูปแบบคือโฟตอนและคลื่น ผู้การอธิบายทฤษฎีอนุภาคและการเคลื่อนที่ของโมเลกุล ที่มีการตรวจสอบคุณสมบัติทางความร้อน, แสง การแผ่รังสีซึ่งเป็นรากฐานของทฤษฎีโฟตอนของแสง แต่ยังไม่อาจเทียบได้กับพระพุทธปัญญา ที่จะอธิบายแสดง ไว้แล้วเช่น รูปหรือสสารที่กล่าวถึง คือมหาภูตรูป 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ในทางพุทธศาสนารูปที่เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตมี 24 (อุปาทายรูป) ส่วนสภาวะที่ Empedocles กล่าวว่าโลกมีทั้งการเปลี่ยนแปลงและไม่เปลี่ยนแปลงนั้น ก็คือสิ่งต่าง ๆ มีการอาศัยกันและกันเกิดขึ้นดังลักษณะ 3 ประการคือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทนอยู่ไม่ได้) อนัตตา (ความไม่มีแก่นสาร) แต่ฟิสิกส์ดั้งเดิมมีความขัดแย้งกับพุทธศาสนาในเรื่อง สสาร ความมีตัวตน กาลเวลา เพราะเชื่อใน ความสัมพันธ์ที่เป็นแบบแผน จึงทำให้วิทยาศาสตร์ดั้งเดิมมีความคิดว่า สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า ว่าสิ่งอะไรจะกระทำต่ออะไร ณ จุดไหนในจักรวาล ดังที่นักคณิตศาสตร์ฝรั่งเศสชื่อ ปีแอร์ ซีโมน ลาปลาซ (Pierre Simon Laplace) (พระธรรมโกศาจารย์, 2558) กล่าวว่า “ในขณะที่ขณะหนึ่งที่กำหนดให้ปัญหาซึ่งรู้แรงทุกแรงทุกที่กระทำอยู่ในธรรมชาติ และรู้ตำแหน่งของสิ่งต่างๆ ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นโลก สมมติว่าปัญหาดังกล่าวนั้นกว้างขวางพอที่จะนำเอาข้อมูลเหล่านี้ไปวิเคราะห์ มันย่อมจะรวมสูตรการเคลื่อนที่ของก้อนวัตถุที่ใหญ่ที่สุดในจักรวาลและของอะตอมที่เล็กที่สุดเอาไว้ด้วย ไม่มีสิ่งที่ไม่แน่นอนสำหรับมัน และเช่นเดียวกับอดีต อนาคตจะปรากฏแก่สายตาของมัน” แต่ต่อมา เมื่อค้นพบทฤษฎีควอนตัม (Quantum) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของอะตอมว่า มีส่วนประกอบของ โปรตอน นิวตรอน และอิเล็กตรอน ที่วิ่งวนด้วยความเร็วสูง ในรูปลักษณะที่ไม่แน่นอน มีความเปลี่ยนแปลง และมีการสร้างความสมดุล

ภายในตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลงจากสสาร เป็นพลังงานได้ ควอนตัม (Quantum) แปลว่า ขนาดไหน หรือ จำนวนเท่าไร ซึ่งหมายถึงเล็กมาก ทฤษฎีควอนตัม ได้ถูกกล่าวโดย อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) ซึ่งกล่าวถึงจักรวาลไม่มีธรรมชาติที่แน่นอน (Uncertainty Principle) ตรงกับ พุทธศาสนาที่ยืนยันความไม่มีแก่นสาร ทั้งจิต และสสาร คือ “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” หมายถึงสรรพสิ่งล้วนไม่มีแก่นสารถาวร ความเป็นอนุภาคและคลื่นทำให้สภาวะเปลี่ยนแปลงไม่สามารถพยากรณ์ได้ หลักการแห่งความไม่แน่นอนของฟิสิกส์ควอนตัมได้เปลี่ยนแนวคิดของฟิสิกส์ดั้งเดิม จะยกตัวอย่างมุมมองหรือทฤษฎีเปรียบเทียบพอให้เห็นดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความรู้ทางวิทยาศาสตร์กับพุทธปัญญาและอภิธรรม

ความจริง โดยสมมติ	ความรู้ วิทยาศาสตร์	พุทธปัญญา	ความรู้ภูมิธรรม
พุทธสภาวะ อสงไขย	ผู้รู้ ยังไม่มีการพิสูจน์ (วิญญะ)	ผู้ตื่น วิสุทธิเทพ-พุทธภาวะ (นิพพาน-อมตธาตุ)	ผู้เบิกบาน อปริยาปนภูมิ ¹
อนัตตจักรวาล	ยังไม่มีการพิสูจน์	อริยบุคคล	โลกุตตรธรรม ⁹
มหাজักรวาล	ยังไม่มีการพิสูจน์	อรุปรพรม	อรุปาวจรภูมิ 4
สุริยจักรวาล	มนุษย์	รูปพรหม	รูปาวจรภูมิ 16
โลกดาวเคราะห์	มนุษย์	มนุษย์- เทวดา	กามสุคติภูมิ 7
พิภพ (Earth)	คน-สัตว์-พืช	นिरยะ-ติริจฉาน-เปตร- อสุรกาย	อบายภูมิ ⁴
โมเลกุล (Molecule)	จุลินทรีย์ (Germs)	กลาป* (กลาปะ-ธาตุ มนสิกา)	กัมมชกลาป, จิตตชกลาป, อนุชกลาป, อาหารชกลาป
อะตอม (Atom)	ส่วนที่เล็กที่สุดของ สิ่งมีชีวิต(Cell)	อวินิพโกรูป- สุทธัญญูกกลาป	ปรมาณู (วิชขรูปและมูลรูป)
อนุภาคมูลฐาน (Quarks)**	แฮดรอน, โปรตอน, นิวตรอน, มีซอน	สุทธเตรสกกลาป(13)	จิตที่มีวิชา ⁸
หนึ่งในพันล้าน วินาที (Nanosecond)	***ปัญญาประดิษฐ์ (AI) Quantum Computer	อนิจจตา-ทุกขตา- อนัตตตา	****สมถภาวนา (ฌาน, อภิญญา ญาณ), วิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนา ญาณ 9)
สสารวัตถุ	อินทรีย์วัตถุ	*****รูปธรรม-นาม ธรรม นิพพาน	ขั้นที่ 5, อายุตนะ 12 ธาตุ 18, บัญญัติ นิพพาน

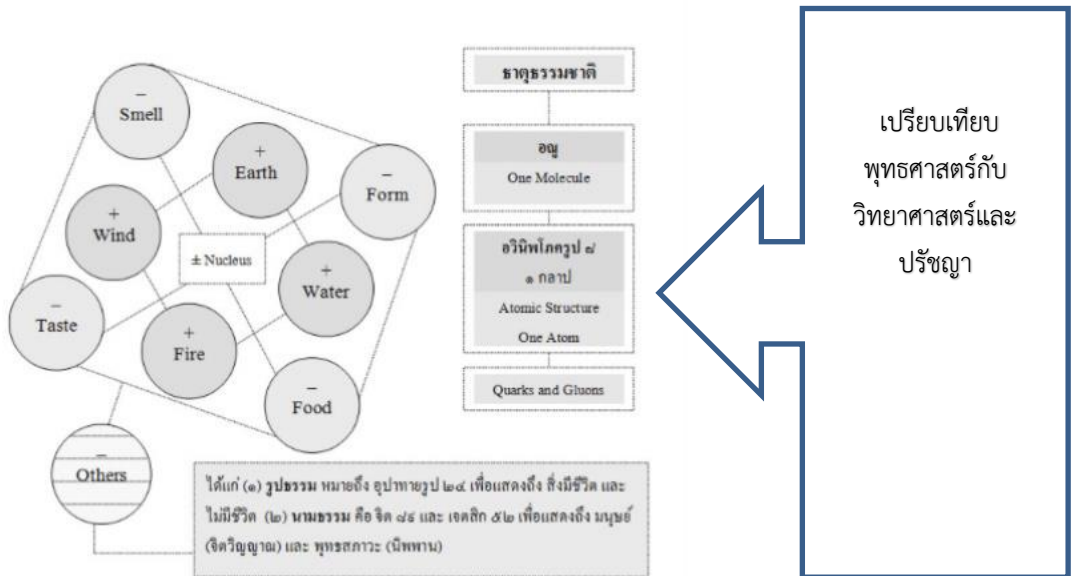
วัตถุนิยม- สัจนิยม จิตตนิยม - สัจนิยม (Idealism- Realism) ปรมัตถสัจจะ(Nirvana)
(Materialism- Realism)

* กลาปะ คือ หน่วยรวมอนุภาคมูลฐาน 8-13 ชั้น ที่เป็นรากฐานของมวลทั้งหมดในจักรวาล

**Quarks คือ อนุภาคมูลฐาน 3 ชั้นที่เป็นรากฐานของมวลทั้งหมดในจักรวาล(ค้นพบเมื่อศตวรรษที่21)(Webster's World Dictionary,1988)

***ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) หมายถึงสอนให้คอมพิวเตอร์ทำงานได้เหมือนมนุษย์ในรูปแบบหุ่นยนต์ หรืออุปกรณ์ที่สื่อสารโต้ตอบได้กับผู้ใช้

****สมภวานา-วิปัสสนาภวานา ปัญญาที่เกิดโดยการปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในการหยั่งรู้ในอริยสัจ เพื่อความล่งพ้นจากทุกข์หรือวงจรแห่งวิฏฐสงสาร



ภาพที่ 1 เปรียบเทียบพุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์และปรัชญา

ที่มา: Siripat.Com:Special Annual Article (2016)

เมฆหมอกคือวิชา ม่านบังตาคือโมหะ จะกำจัดได้ด้วย อริยสัจ 4

“พระอภิธรรมแม้จะมีอยู่รอบกาย แต่ถูกบดบังไปด้วยเมฆหมอกคือวิชาอันหนาที่บิ จึงทำให้สรรพสัตว์ไม่อาจมองเห็นสิ่งต่างๆตามสภาพที่มีอยู่จริงได้”

ยถาภูตญาณ คือ ความรู้ตามความเป็นจริง รู้ตามที่เป็นจริง “สัมมาทัสสนะ” คือการปลุกฝงความเห็นชอบ การสร้างสัมมาทิฐิ ขึ้นกำหนด สมุทยสัจ ที่ เป็น ปัญญารู้เห็นนามรูป โดยไตรลักษณ์ ที่เรียกว่า ”สัมมาสนญาณ” เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ทั้ง ตรณวิปัสสนาและพลววิปัสสนา ไปจนถึงจุดสูงสุดคือพระนิพพาน หากจะถึงพระนิพพาน ต้องปฏิบัติกิจในอริยสัจ 4 (อภ.วิ. (ไทย) 35/145-162/127-136) แต่ละอย่างให้ถูกต้องเสร็จสิ้น คือ (1) ปริยญา คือการ

กำหนดรู้ ด้วยการรู้เป็นกิจในทุกข์ ดังพระบาลีกล่าวไว้ว่า “ทุกข์ อริยสัจจ์ ปริณญะย” ทุกข์ควรกำหนดรู้ (2) ปหานะ คือการละ คือกำจัดให้หมดสิ้นไป หรือแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหาดังบาลีที่ว่า “ทุกขสมุทโย อริยสัจจ์ ปหาตพฺพ” คือการละสมุทัย (3) สัจฉิกิริยา คือการทำให้แจ้ง เปิดการเข้าถึงหรือบรรลุ ภาวะที่ปราศจากปัญหา หรือหยั่งรู้ในพระนิพพาน ดังบาลีที่ว่า “ทุกขนิโรธ อริยสัจจ์ สัจฉิกิตฺตพฺพ” หรือการทำให้โรธให้แจ้ง (4) ภาวนา คือ การเจริญ มรรคควรเจริญ นั่นคือศึกษาอบรมลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่จุดหมาย ดังบาลีที่ว่า “ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจ์ ภาเวตพฺพ” เพื่อปฏิบัติตามอริยสัจจ์ 4 ให้รู้เห็นในนิพพาน เพื่อปฏิบัติตามหลักอริยสัจจ์ 4 ให้สัมพันธ์กันในแต่ละอย่างคือ (1) ทุกข์ (ปริณญา) คือตัวปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต (2) สมุทัย (ปหานะ) คือวิเคราะห์และวิจัย สาเหตุของปัญหา และต้องแก้ไขปัญหามาให้หมดสิ้นไป (3) นิโรธ (สัจฉิกิริยา) คือการชี้บอก ภาวะที่ปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการให้เห็นการแก้ไข ปัญหาเป็นไปได้และจุดหมายนั้นก็เข้าถึงซึ่งทำให้สำเร็จ (4) มรรค (ภาวนา) เป็นขั้นกำหนดวิธีการขั้นตอน ได้รายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติ ในการลงมือแก้ปัญหา ซึ่งถ้าสำเร็จในการปฏิบัติในการปฏิบัติงานตามเป้าหมาย หรือ ทางธรรม ก็คือ บรรลุอรหัตต์ เข้าถึงพระนิพพาน (Nithee Siripat, 2016)

ตารางที่ 2 การนำอริยสัจจ์ 4 ที่มีการพิจารณาด้วย ญาณ 3 มาประยุกต์กับการทำงาน

อริยสัจจ์ 4 ญาณ 3	สังขญาณ (มีอาการ 4)	กิจญาณ (มีอาการ 4)	กตญาณ (มีอาการ 4)
ทุกข์	กำหนดรู้ นี้คือทุกข์ รู้ปัญหา ทำความเข้าใจ และรู้ขอบเขตของปัญหา	ปริณญา-ปัญญาที่รู้หน้าที่ การกำหนดรู้ (ทำความเข้าใจทุกข์/ปัญหาและกำหนดรู้กิจ ขอบเขตของปัญหา)	การตรวจสอบทบทวนผล ทุกข์ได้ทำสมบูรณ์แล้ว
สมุทัย	กำหนดรู้ นี้คือทุกขสมุทัย มูลเหตุของปัญหา	ปหานะ คือ การละ(กำจัดแก้ไขต้นตอ หรือสาเหตุของทุกข์/ปัญหา)	ทุกขสมุทัยได้ ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว
นิโรธ	กำหนดรู้ นี้คือทุกขนิโรธ รู้ว่าปัญหาได้แก้ไขแล้ว	สัจฉิกิริยา คือการทำให้แจ้ง(เข้าถึง ภาวะที่ปราศจากทุกข์/ปัญหา หรือบรรลุจุดหมาย)	ทุกขนิโรธได้ ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว ทบทวนผลที่ได้รับ
มรรค	กำหนดรู้ นี้คือทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติ การรู้วิธีการ หรือรู้วิธีลงมือในการแก้ปัญหานั้น	ภาวนา คือการเจริญ(ฝึกอบรม ขั้นตอน ดำเนินการลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย)	ทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติได้ ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว ทบทวนการปฏิบัติ

นิพพาน

หมายถึงสภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว ภาวะที่เป็นสุขสูงสุดและไร้กิเลสในทุกข์มีอิสรภาพสมบูรณ์ พ้นจากวัฏสงสารโดยสิ้นเชิง มี 2 แบบคือ สอุปาทิเสสนิพพาน (พระอรหันต์ผู้ปราศจาก โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ แต่ยังรักษาชีวิตินทรีย์อยู่) และอนุปาทิเสสนิพพาน (นิพพาน ไม่มีอุปาทิเหลือ คือการดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลือของพระอรหันต์) เมื่อ

ได้ผลญาณในแต่ละขั้น จะมีการสำรวจตรวจสอบทบทวนโดย ปัจจเวกขณญาณ ด้วยหลักญาณ 3 ได้แก่

1. สัญญาณ คือหยั่งรู้สัจจะ นั่นคือการอย่างรู้ริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ว่า (1) นี่คือทุกข์ (2) นี่คือทุกข์สมุทัย (3) นี่คือทุกข์นิโรธ (4) นี่คือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

2. กิจญาณ คือหยั่งรู้กิจ อันจะต้องทำในอริยสัจ 4 แต่ละอย่างว่า (1) ทุกข์ควรกำหนดรู้ (2) ทุกข์สมุทัยควรละเสีย (3) ทุกข์นิโรธควรทำให้แจ้ง (4) ทุกข์คามินีปฏิปทาควรเจริญให้ยิ่งขึ้นไป

3. กตญาณ คือหยั่งรู้การอันทำแล้ว ว่ากิจอันจะต้องทำในอริยสัจ 4 แต่ก้อย่างนั้นได้ทำเสร็จแล้ว (1) ทุกได้ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว (2) ทุกข์สมุทัย ได้ทำสำเร็จสมบูรณ์แล้ว (3) ทุกข์นิโรธ ได้ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว (4) ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาได้ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว เรียกปริวิภูฏวน 3 รอบ ในอริยสัจ 4 รวมเป็น 12 ญาณทัสสนะ หรือ เรียกว่า “อาการ 12” หากจะเปรียบกับการทำงานในยุคปัจจุบัน ก็สามารถนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ได้ คือ 1.การรับรู้ปัญหา 2.การหาเหตุแห่งปัญหา 3.รู้ว่ามีปัญหาแก้ไขแล้ว 4.กระบวนการหรือวิธีแก้ไขปัญหา และตรวจสอบว่ามีปัญหาได้อีกหรือไม่ จึงเป็นการนำอริยสัจมาใช้ในการทำงานได้

เนปิกกปัญญา ปัญญาแยกแยะบาปบุญคุณโทษ

ปัญญา หมายถึง ความหลักแหลม เช่นปัญญาที่สามารถแยกแยะว่า อะไรคืออะไรชั่วดีนี่ เป็นต้น เนปิกกปัญญา จึงเป็นปัญญาที่ฝึกฝนให้บังเกิดขึ้นได้ โดยการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่ได้จากประสบการณ์ชีวิตโดยทั่วไป ซึ่งไม่เหมือน สขาคปัญญาที่เป็นปัญญาที่ได้พร้อมกับการปฏิสนธิ หากจะมองในแง่ของสัมปชัญญะ 4 (พระพรหมบัณฑิต, 2565) ซึ่งประกอบด้วย สาทถกสัมปชัญญะ, สัมปายสัมปชัญญะ, โคจรสัมปชัญญะ, และ สัมโมหสัมปชัญญะ พึงทราบว่า เนปิกกปัญญา นี้ จัดอยู่ใน 2 สัมปชัญญะแรก คือ สาทถกสัมปชัญญะ และ สัมปายสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นกระบวนการใช้ปัญญาระดับพื้นฐานทั่วไปใช้ได้ทั้งกับการดำเนิน

ภาพแสดงสัมปชัญญะในสภาวะต่างๆ ของการควบคุมสติ(พระพรหมบัณฑิต,2565)
ชีวิตประจำวัน และการบำเพ็ญปฏิบัติธรรมขั้นสูง ผู้ที่มี สาทถกสัมปชัญญะย่อมรู้จักแยกแยะว่าการกระทำเช่นไรมีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ การกระทำเช่นไรมีคุณ หรือมีโทษ แล้วตัดสินใจเลือกเอาเฉพาะสิ่งที่มีประโยชน์มีคุณเท่านั้นเป็นเครื่องดำเนินชีวิต

สรุป

ปัญญา ที่มีสติสัมปชัญญะ นำให้เกิดประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน มีความรอบคอบ ใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ และมีการวิเคราะห์ พินิจ พิจารณาว่าเห็นความเหมาะสม ควร ทำให้เป็นคนที่สามารถมองความสัมพันธ์ของเหตุกับผล เห็น ธรรม สภาวะธรรม เหตุ ความเชื่อ ความเห็น ทศนคติ ให้กำหนดรู้เห็นเป็นอารมณ์ และน้อมไปให้จิตรู้ว่าจะเป็นผลอย่างไร เกิด

โยนิโสมนสิการ ขั้นตอนการกำหนดรู้ ต้องเห็นตามความเป็นจริง เมื่อเป็นผู้มีสติระลึกรู้เท่าทัน อารมณ์ในปัจจุบัน จะเป็นกุศลกรรมทำให้อกุศลกรรมไม่สามารถเบียดเบียนได้ อีกทั้งยังทำให้มีสมาธิในการทำกิจการงานได้ดีขึ้น การฝึกสติโดยการเจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องจะยังให้บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้อย่างแน่นอน การเรียนอภิธรรมทำให้เรามีความรู้ ความเข้าใจใน พระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เข้าถึงความรู้แจ้งของพระพุทธองค์ในสรรพสิ่ง ความรู้มนุษย์เพียง บางส่วน จากควอนตัมฟิสิกส์ ได้ระบุว่า ไม่มีอะตอมที่อยู่ได้ตามลำพัง โครงสร้างอะตอม ประกอบด้วย อิเล็กตรอน โปรตอนและนิวตรอน อนุภาคของอะตอมที่เป็นประจุไฟฟ้าบวกและ ประจุไฟฟ้าลบต่างมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเกาะกลุ่มของประจุไฟฟ้าเหล่านั้นกลายเป็นอะตอม เชื่อว่าในอะตอมมีเพียงพลังที่มีการอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดสมดุล แล้วการแปรสภาพ สามารถ เปลี่ยนแปลงระหว่าง มวลและพลังงาน นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าโปรตอน อิเล็กตรอนไม่น่ามี วิญญาณในอะตอม แต่พุทธปรัชญาเถรวาทกล่าวว่าสิ่งที่เรียกว่า”จิต”สภาพที่รู้และมีพลังงาน ครองอยู่แม้ในส่วนที่เล็กที่สุด เช่น ปริมาณ และยังนำมาเปรียบเทียบกับปัจจุสมุปบาท ว่าวงจร ที่เป็นไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มี สัตว์ บุคคล ตัวตน มีสภาพ ไม่เที่ยงแปรเปลี่ยน และควบคุม ไม่ได้นี้ว่า ไตรลักษณ์ ถ้ามีการฝึกจิตเจริญวิปัสสนาให้มีสติ สัมปชัญญะ สมาธิ เกิดปัญญา เพื่อ ทำลายอวิชชา เข้าถึงโลกุตตรธรรม ย่อมทำลายวงจรของปริมาณที่เล็กที่สุดนี้ได้ แต่ถึงจะไม่สามารถบรรลุนิพพาน การมีฝึกสติ มีสัมปชัญญะทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ให้หลงไปกับ สภาวะอันสับสนวุ่นวายในปัจจุบัน มีความสุขในการปฏิบัติกิจใดๆ ด้วยหลักธรรม และมีสันติสุข กับการสังคมคุณธรรมหากเป็นผู้ที่ได้ศึกษาอภิธรรม นำไปปฏิบัติย่อมไปสู่จุดหมายสูงสุดใน พระพุทธศาสนาได้ คือสามารถพ้นทุกข์ พ้นจากวัฏสงสารอันยาวนานได้

เอกสารอ้างอิง

- กิริติ บุญเจือ. (2522). *สารานุกรมปรัชญา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จำรูญ ธรรมดา. (2565). *อภิธรรมปริทรรศน์*. กรุงเทพฯ: อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- ฉลอง พันธุ์จันทร์และคณะ. (2564). วิเคราะห์ทฤษฎีปริมาณนิยมในทรรศนะของพุทธปรัชญา. *มจร.เลย ปริทัศน์*, 2(1), 87-98.
- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. (2547) *ญาณวิทยา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม และพระมหาณรงค์ศักดิ์ จิตติญาณ. (2558). การศึกษาวิเคราะห์การ ตีความพระอภิธรรม ของพระเถระในพระพุทธศาสนา. *มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 1(1), 45-58.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2558). *พระพุทธรูปศาสนากับทฤษฎีควอนตัม: ความเหมือนที่แตกต่าง*. สืบค้น 27 มีนาคม 2565 จาก , <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14310>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พิน ดอกบัว. (2555). *ปวงปรัชญาอินเดีย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนา. (2552). *การโค้ชเพื่อการรู้คิด (Cognitive Coaching)*. กรุงเทพฯ : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- K-cyber. (2016). *สมาธิกับหลักฐานทางวิทยาศาสตร์*. Science. (August5, 2016): Retrieved March 20, 2022, from <https://dhammakayasite.wordpress.com/2016/08/05/first-blog-post/>.
- Nithee Siripat. (2016). *Get started Your Mental Development with Temperance*. Retrieved March 21, 2022, from www.Siripat.com and Academiae Network. Reading Number 002226.