

# การศึกษาสมถยานิกในอานาปานสติสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

## A Study of Tranquility of The Mind In *Ānāpānasati Sutta* According to Theravada Buddhist Scripture

<sup>1</sup>พระกิตติพัฒน์ ธงสภาพวัฒนา และ <sup>2</sup>วิโรจน์ คุ่มครอง

<sup>1</sup> Phra Kittipat Thongsatapornwattana and <sup>2</sup>Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand

E-mail: <sup>2</sup>koom-krong9@hotmail.com

Received February 3, 2022; Revised March 7, 2022; Accepted May 15, 2022

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอานาปานสติสูตร 2) เพื่อศึกษาสมถยานิกในอานาปานสติสูตร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติ 16 ขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนาจัดเป็นการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกคือ มีสมถะเป็นยาน หรือมีสมถะเป็นตัวนำ ในจตุกกะที่ 1 ตั้งแต่ข้อ 1-4 เป็นการกำหนดรู้ภายในกาย จัดเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หายใจออก-เข้ายาวรู้ หายใจออก-เข้าสั้นรู้ หายใจออก-เข้า กำหนดกองลมที่กระทบในกายทั้งปวง หายใจออก-เข้า เห็นกองลมทั้งปวงสงบก็รู้ จตุกกะที่ 2 ตั้งแต่ข้อ 5 - 8 คือ เมื่อสติเริ่มละเอียดจะจับชัดที่ความรู้สึกได้ชัดเจน จัดเป็นเวทนานุปัสสนา สามารถแยกอุป-นามออกจากกันได้ชัดเจน หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในจิตสังขารทั้งปวง หายใจออก-เข้า กำหนดระงับจิตตสังขารทั้งปวง และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ตามนัยแห่งเวทนานุปัสสนา จตุกกะที่ 3 ตั้งแต่ข้อ 9-12 คือ เมื่อสติเริ่มละเอียดจะจับชัดที่การรู้หรือที่อายตนะได้ดี จัดเป็นวิญญานชั้น 5 เรียกว่า จิตตานุปัสสนา จนสามารถเท่าทันในเหตุปัจจัยของรูปนามได้ชัดเจน หายใจออก-เข้า จิตตั้งมั่นก็รู้ หายใจออก-เข้า จักเปลื้องจิตก็รู้ ตามนัยแห่งจิตตานุปัสสนา จตุกกะที่ 4 ตั้งแต่ข้อ 13-16 ได้แก่ มีสติหายใจออก-เข้า พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาในขั้นที่ 5 รู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ตามนัยแห่งธัมมานุปัสสนา อานาปานสติที่เจริญทำให้มากย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่เจริญทำให้มากย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่เจริญทำให้มากย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

**คำสำคัญ:** สมถยานิก; อานาปานสติสูตร; คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

## Abstract

The objectives of this article were 1) to study the essence and teaching in *Ānāpāṇasati* Sutta and 2) to study the Tranquility practice in *Ānāpāṇasati* Sutta. This was documentary research taken from Theravada texts and other relevant documents, summarized, compiled, and written in descriptive type. The findings were that *Ānāpāṇasati* practice with 16 gradual stages is called *Samathayānika* or tranquility type, which focuses on serenity of mind as a main vehicle or having *Samatha* as a guide. In the first *Catukka*, the 1–4 stage is the determination of internal knowledge called *kāyānupassanāsatipaṭṭhāna*, i.e., noting an exhaling–in–long, an exhale–in short, while exhale–in observing, knowing the whole wind that touches the whole body with exhale in–out, seeing all the winds while being calm. In the second *Catukka*, 5–8 stages are involved with clear mindfulness of subtle feelings called *Vedanānupassanā*. The practitioners distinguish the form–noun while breathing in–out, realizing all mental states while breathing in–out, suppressing all mental states and realizing the profound and beneficial experiences as mentioned in *Vedanānupassanā*. In the third *Catukka*, the 9–12 stage refers to the state of clear mindfulness contemplating on consciousness called *Cittānupassana*, realizing the factors of the noun–form clearly while breathing in and out, the strength of the mind while breathing in–out, abandoning mental conditions as they appear in *Cittānupassanā*. In the fourth *Catukka*, 13–16 stages deal with mindfulness on breathing out–in, observing the impermanence, suffering, and non–self in the five aggregates, and knowing the profound and beneficial Dhamma mentioned in *Dhammānupassanā*. This breath mindfulness with complete and well–done will surely lead to Mahasatipatthana, complete Mahasatipatthana cultivation will lead to complete seven Bojjhanga which later will enter to the final realization and liberation in final.

**Keywords:** Tranquility of the Mind; *Ānāpāṇasati* Sutta; Theravada Buddhist Scripture

## บทนำ

สำหรับภิกษุผู้เจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากกรรมฐานอานาปานสตินี้แล้ว ได้บรรลุพระอรหัตต์ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติอันมีวัตร 16 นี้ แล้วได้บรรลุพระอรหัตต์ ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุได้ทั้งนั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

2539) ซึ่งการทำกรรมฐานหรือการทำสมาธิภาวนาเป็นภูมิปัญญาสำคัญของโลกตะวันออก มีมานานกว่าสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว การทำสมาธิแบบการอานาปานสติกรรมฐานและถูกพัฒนา กลายเป็นศาสตร์ส่วนหนึ่งของการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2559)

ในขณะที่เดียวกันเป้าหมายของสมถกรรมฐานที่สำคัญยิ่ง คือทำจิตให้แน่วแน่เป็นสมาธิ ชมนิเวรณจนจิตสงบได้บรรลุฌาน มีอารมณ์ใจแน่วแน่ เป็นอัปนาสมาธิ เป็นภาวะจิตสงบ ประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก เป็นประธาน เป็นเหตุให้เกิดอภิญญาจิต ทำให้เกิดคุณ วิเศษได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเกี่ยวกับสมถกรรมฐานไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรม (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้) และทางที่ให้ ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง อสังขตธรรม คืออะไร คือ ความสิ้น ราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า อสังขตธรรม ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คืออะไร คือ สมถะนี้เราเรียกว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม อสังขตธรรมเราได้แสดง แล้ว... นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สมถกรรมฐานตามแนวอานาปานสติสูตรเป็นธรรมะภาคปฏิบัติที่สำคัญยิ่ง ต่อการเข้าถึงฌานหรือบรรลุฌาน ฌานเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ฌานเป็นรากฐานการพัฒนา คุณภาพจิตให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีงามของบุคคลที่หวังความสุข ความสงบ ร่มเย็น ที่ประณีตงดงาม และผู้หวังความเจริญของชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกหน้า (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) จึงมีประโยชน์ยิ่งอาจยังบุคคลให้พ้นทุกข์ได้แม้ในชาตินี้ได้ การเข้าฌานตามแนวอานาปานสติ สามารถใช้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการต่อยอดสู่วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น ทำให้การก้าวสู่การเป็นพระอริยบุคคลเกิดได้ง่ายขึ้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552)

ปัญหาผู้ปฏิบัติที่กำลังฝึกปฏิบัติอานาปานสติกันอยู่ อาจเป็นผู้ขาดองค์ความรู้ทางด้านปริยัติที่ถูกต้อง ยังไม่ผ่านการวิจัยกลั่นกรองที่ตรวจสอบได้ ทำให้ยังมีปัญหาทางด้านปฏิบัติทั่วไป บางเหล่าอาจยังหลงทำสมาธิกันแบบมิจฉาสมาธิ มีการปรุงแต่งคาดหวังความเข้าใจกันเองกับ ปราภาฏการณหรือสภาวะธรรมทางจิตแบบลองผิดลองถูกกันหลากหลายปัญหา อาจารย์ผู้สอนหรือผู้แนะนำอาจมีวิธีการสอนหรืออุบายแนะนำที่ดัดแปลงที่ไม่ตรงตามหลักในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือพระไตรปิฎก ซึ่งก็ตรวจสอบกันได้ยาก โดยเฉพาะปัญหาอาจเกิดจากความรู้ที่ไม่ตรงตามความหมายที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เมื่อผู้ที่ได้รับแนะนำสั่งสอนจากพระองค์แล้ว ทุกคนต้องมีศรัทธาแล้วพยายามสร้างผลสำเร็จให้เกิดขึ้น ด้วยความเพียรของตนเอง ทำความเพียรเพื่อเพิกกิเลส (พระมหานพดล นวตลปญโญ, พระครูสุตติคัมภีรญาณ ประมวล และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2564) พระพุทธเจ้าเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอกทางให้เท่านั้น ทุกคนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (ชัชชาญ ศรีหาญ, 2564) โดยมีหลักธรรมคำสอนเป็นเสมือนเข็มทิศที่กำกับไม่ให้หลงทาง หรือปฏิบัติตนด้วยความประมาท เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นที่เคารพ สร้างศรัทธาและความเลื่อมใสต่อไป (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม, 2564) สามารถประกาศพระพุทธศาสนาให้

เจริญรุ่งเรืองตามความสามารถของตนเอง หรือตามแนวทางที่ได้รับการถ่ายทอดมาได้อย่างเหมาะสม (อรชร ไกรจักร, แม่ชีกฤษณา รักษาโณ และ พระมหาวรญาณ ญาณกิตติ, 2564)

ดังนั้นการศึกษาสมถยานิกในอานาปานสติสูตร เพื่อมุ่งวิเคราะห์หาแนวทางวิธีการตามแนวอานาปานสติสูตรในคัมภีร์ให้เข้าถึงแก่นสาระ เพื่อช่วยแก้ปัญหาอุปสรรคของการปฏิบัติสมถกรรมฐานในสังคมเท่าที่จะศึกษาวิเคราะห์ทำได้ตามสติปัญญา พร้อมนำผลการศึกษาวิเคราะห์มาบูรณาการเป็นองค์ความรู้ตามแนวอานาปานสติสูตร อันเป็นการเผยแพร่ความรู้อันเป็นมรดกธรรมนี้แก่สาธารณะและเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่ใคร่ จะศึกษาการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ศึกษาแล้วปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วศึกษา ทั้งทางปริยัติ และปฏิบัติที่เป็นสัมมาปฏิบัติ เพื่อผลแห่งปฏิเวธที่งดงาม อันจะทำให้คุณเป็นอเนกประการสืบไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอานาปานสติสูตร
2. เพื่อศึกษาสมถยานิกในอานาปานสติสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์สมถยานิกในอานาปานสติสูตรตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

### การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของอานาปานสติสูตร ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกายอุปปิฎกนสาฬห มีปรากฏข้อความที่แสดงว่า ภิกษุทั้งหลาย .. ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติธรรมเป็นกระบวนการประพาสปฏิบัติในการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้เกิดความศรัทธาต่อผู้ที่พบเห็น (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม, 2564) งดเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมเพื่อป้องกันความเสื่อมไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้มีช่องว่างเกิดสิ่งต่าง ๆ ตามมาปรุงแต่งต่อเนื่องไปได้ (Chanthathong, 2021) ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) เพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

สรุปว่า การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่อง อานาปานสติก็มีฐานอันเป็นบาทฐานการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา งานวิจัยนี้เป็นขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการศึกษาเรื่อง อานาปานสติ 16 การมีความ

ระลึกไว้ในมหายาใจเข้าออก 16 ชั้น อานาปานสติเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะศึกษาในรายละเอียดทั้งในส่วนที่เป็นสมถยานิกและวิปัสสนายานิก ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

## ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาสมถยานิกในอานาปานสติสูตรครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถา ภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำคัญเป็นเบื้องต้น เพื่อให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวกับอานาปานสติกัมมัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก
2. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมในพระไตรปิฎกอรรถกถาและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ
4. สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา
5. เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษา
6. นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา
7. สรุปผลที่ได้จากการศึกษาพร้อมข้อเสนอแนะ

## ผลการวิจัย

### 1. เนื้อหาและหลักธรรมในอานาปานสติสูตร

การเจริญอานาปานสติ คือ การภาวนาด้วยลมหายใจ ในการเจริญสติ นั่นคือ การหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสติและสติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในทุกอิริยาบถมีจิตที่ตั้งมั่น ภาวนาอยู่กับจิต หรือมีสิ่งใดมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรืออารมณ์กระทบใจ ขอให้รู้ชัดเห็นอย่างที่เป็นโดยไม่ต้องปฏิเสธ เพราะการปฏิบัติไม่ใช่เป็นการหนี แต่เป็นการรับรู้และอยู่ด้วยกันอย่างเข้าใจ

ในบรรดากรรมฐาน 40 อย่างนั้น อานาปานสติกรรมฐาน หรือเรียกตามชื่อที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “ผู้ใดไม่เจริญอานาปานสติ ภาวนาและจิตของผู้นั้นย่อมหวั่นไหว ภาวนาและจิตของผู้นั้นย่อมดิ้นรน ส่วนผู้ใดบำเพ็ญ เจริญอานาปานสติดีแล้ว ภาวนาและจิตของผู้นั้นย่อมไม่หวั่นไหว ภาวนาและจิตของผู้นั้นย่อมไม่ดิ้นรน” ฉะนั้นอานาปานสติสมาธิ มีความสำคัญมากเป็นอันดับหนึ่ง และความสำคัญของอานาปานสติสมาธิ คือ เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง ไม่ส่งผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพ เป็น

กรรมฐานที่ไม่ทำให้เกิดความร่าเริงแก่ผู้ปฏิบัติ ไม่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว่เขวทางความคิด ปฏิบัติได้ทั้งทางสมถะและวิปัสสนา เป็นการเจริญสมาธิ ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก การปฏิบัติอานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นสมาธิเนื่องจากต้องปฏิบัติให้มีความเข้มแข็งทั้งส่วนที่เป็นสติ สมาธิ และปัญญา มิใช่ปฏิบัติเพื่อสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่การเจริญทั้งสติ สมาธิ และปัญญา การเจริญสมาธิที่อาศัยอานาปานสติ เรียกว่าอานาปานสติสมาธิ สามารถเจริญได้ถึงฌานที่ 4 สำหรับขั้นอุปฌาน ซึ่งมีความสงบยิ่งและต้องอาศัยการเพ่งกสิณ อานาปานสติสมาธิสามารถที่จะช่วยให้การปฏิบัติเข้าถึงความสงบนิ่งต่อไปได้จนถึงขั้นสูงสุด (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2559)

อานาปานสติจัดเป็นสัมมาสมาธิ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก และทรงตรัสสอนให้บรรดาพระภิกษุปฏิบัติ พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก 16 ขั้น ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา หรือภาวนามยปัญญา ในการใช้สติกำหนดรู้ดูลมหายใจเข้าออก รู้ทันความหวนไหว ความกวัดแกว่งของจิต อานาปานสติ 16 ขั้น ยังสามารถทางปฏิบัติได้เป็นอีก 2 แนวทางด้วยกัน คือ เป็นได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา อานาปานสติมีความสำคัญมากต่อการบรรลุผลเพราะเป็นสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็น 1 ในอริยมรรค คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ข้อนี้บ่งบอกว่าผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนั้นแหละคือผู้ที่จะเจริญอานาปานสติ (พุทธทาสภิกขุ, 2518)

สติปัฏฐาน 4 ในอานาปานสติสูตรตั้งพระพุทธพจน์ว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก อานาปานสติมี 16 ขั้น คือ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เป็นต้น การเจริญกรรมฐานที่มีสติกำหนดรู้ดูลมหายใจเข้าและออกเป็นอารมณ์ ขั้นตอนการเจริญอานาปานสติมีทั้งหมด 16 ขั้น ได้แบ่งออกเป็น 4 จตุกกะ คือ

1. กายานุปัสสนา (พิจารณาภายในกาย)
2. เวทนานุปัสสนา (พิจารณาเวทนาในเวทนา)
3. จิตตานุปัสสนา (พิจารณาจิตในจิต)
4. ธรรมานุปัสสนา (พิจารณาธรรมในธรรม)

เป็นทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาด้วยกัน และเมื่อปฏิบัติมากขึ้นย่อมทำให้สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ เข้าถึงโพชฌงค์ 7 มากขึ้น ยังสามารถบรรลุวิชชาและวิมุตติถึงขั้นสูงสุด ตามความมุ่งหมายแห่งการเจริญอานาปานสติภาวนา

การเจริญอานาปานสติสมาธิ ทำให้เกิดสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์มากขึ้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดโพชฌงค์ 7 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือองค์แห่งการตรัสรู้เป็นธรรมะที่สำคัญถึงการวิธีปฏิบัติธรรมทั้งปวงที่จำแนกโดยปริยายได้แก่ สมถกรรมฐาน คือความสงบใจทำสมาธิตั้งจิตมั่นเป็นอารมณ์เดียว และวิปัสสนากรรมฐาน ความรู้แจ้งเห็นจริง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิด

ปัญญา เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ก่อให้เกิด วิชาและวิมุตติ เป็นธรรมที่น้อมไปสู่พระนิพพาน โพชฌงค์มีอานาปานสติ เป็นบาทฐาน คือเจตสิก 7 ประการ ได้แก่ ความระลึกถึงรูป นาม ความใคร่ครวญ ด้วยปัญญาในการพิจารณาไตรลักษณ์ ความเพียรทางกายและจิต ความเอิบอิ่มในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล ความสงบระงับแห่งรูปนาม ความตั้งมั่นในจิต และ ความเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย เป็นเครื่องช่วยในการตรัสรู้ อริยสัจ 4 เกิดความหลุดพ้นจากรูป นามด้วยปัญญาที่จะนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นใหญ่ใหญ่ในธรรมทั้งหลาย เป็นการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา โดยเป็นการเริ่มต้นจากสมณะที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนาญาณิก หรือการเจริญวิปัสสนา โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ ระลึกถึงกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม

ดังนั้น การเจริญอานาปานสติตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ในพระสูตรนี้จึงเป็นการเจริญทั้ง สมถ ภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (พระพุทธโฆสเถระ, 2554)

## 2. สมถยานิกในอานาปานสติสูตร

สมถยานิกในอานาปานสติสูตร เป็นการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ มีวิปัสสนาเป็นยาน หรือมีวิปัสสนาเป็นตัวนำรู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง คือ ผู้ไม่ได้ฌานแต่สำเร็จอรหัตต์ด้วยเจริญแต่ วิปัสสนาล้วนๆ โดยไม่อาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ แต่มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ เพื่อดำเนินไปสู่มรรค ผล และ นิพพาน เรียกว่า สุทธวิปัสสนา (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2548) มีวิปัสสนาภูมิ 6 คือ ธรรมที่เป็นภูมิแห่งวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามจริง การเจริญ วิปัสสนาจะเกิดผลเป็นความหยั่งรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด เรียกว่า วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณา เห็นรูปนามตามความเป็นจริง เป็นธรรมที่ควรเจริญ และควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญา เป็นความหยั่งรู้ไปตามลำดับแห่งปัญญา สมณะและวิปัสสนาธรรมเป็นคู่กัน มีสี่วิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิณณวิสุทธิ วิโมกข์ วิชา วิมุตติสภาวะสละ ญาณในความสิ้นไปมารวมกันในขณะนั้น มี ญาณเห็นว่า เป็นฉันทะ มนสิการ ผัสสะ เวทนา สมาธิ สติ ปัญญา วิมุตติ และนิพพาน มาประชุมกัน เมื่อออกจากสมาบัติแล้วพิจารณาธรรมเหล่านี้มารวมกันในขณะแห่งพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

อานาปานสติ 16 ขั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิกในอานาปานสติสูตร สามารถอธิบาย โดยสังเขปได้ดังนี้

1) อานาปานสติจตุกกะที่ 1 ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ มีสมณะเป็นยานหรือมี สมณะเป็นตัวนำเช่น เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เรา หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออก สั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเจริญอานาปานสติกรรมฐานไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ เลย เพราะฌานมีเสียงเป็นข้าศึก แต่การที่ภิกษุกำหนดกรรมฐานนี้แล้วยังจตุตถฌานอันมีลมหายใจเข้า ออกเป็นอารมณ์ให้เกิดแล้วทำฌานนั้นให้เป็นบาท อานาปานสติกรรมฐานนี้หนัก การภาวนาที่หนัก เป็น ภูมิแห่งการมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระพุทธบุตรผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น มิใช่เป็น

กรรมฐานเล็กน้อย และมีใช้เป็นกรรมฐานที่สัตว์เล็กน้อยจะข้องเสฟได้ มนสิการไปโดยประการใด ๆ ย่อมเป็นธรรมชาติที่สงบและละเอียดไปโดยประการนั้น ๆ

เหตุนี้ ในกรรมฐานนี้จึงจำต้องปรารภนาสติ และปัญญาอันมีกำลังส่วนการกำหนดรู้ในอานาปานสติที่เป็นสมถยานิก 16 ขั้นคือ ตั้งแต่ข้อ 1-4 เป็นการกำหนดรู้ภายในกาย จัดเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หายใจออก-เข้ายาวรู้ หายใจออก-เข้าสั้นรู้ หายใจออก-เข้า กำหนดกองลมที่กระทบในกายทั้งปวง หายใจออก-เข้า เห็นกองลมทั้งปวงสงบก็รู้ เมื่อภิกษุเจริญอานาปานสติแบบสมถยานิกจนสัมพัชฌญะทั้ง 4 บริบูรณ์จะเกิดสติสัมโพชฌงค์ขึ้นมา เมื่อศีลวิสุทธิเกิดขึ้น เพราะศรัทธาพละ และปัญญาพละ สมดุลกันก็จะเกิดธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ขึ้นมา เมื่อจิตตวิสุทธิเกิดขึ้น เพราะวิริยะพละ สมดุลกับสมาธิพละ ก็จะเกิดวิริยะสัมโพชฌงค์ขึ้น เมื่อจิตตวิสุทธิเกิดขึ้นจึงเข้าถึงปฐมฌานเป็นต้น และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2) อานาปานสติจตุกกะที่ 2 ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ มีสมถะเป็นยานหรือมีสมถะเป็นตัวนำเช่น สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปิติ หายใจออก สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจออก ปิตีย่อมเป็นธรรมชาติอันภิกษุนี้รู้แจ้งแล้ว โดยอาการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์ โดยความไม่หลงลืม ภิกษุนี้เข้าฌาน 2 อย่างที่มีปิตีออกแล้วพิจารณาปิตีอันประกอบด้วยฌานโดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป ปิตีย่อมเป็นอันภิกษุนี้รู้แจ้งแล้ว โดยความไม่หลง ด้วยการแทงตลอดลักษณะในขณะแห่งวิปัสสนา ภิกษุนี้เข้าฌาน 2 อย่างที่มีปิตีออกแล้วพิจารณาปิตีอันประกอบด้วยฌานโดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป ปิตีย่อมเป็นอันภิกษุนี้รู้แจ้งแล้ว โดยความไม่หลง ด้วยการแทงตลอดลักษณะในขณะแห่งวิปัสสนา ส่วนการกำหนดรู้อานาปานสติ 16 ขั้นแบบสมถยานิกตั้งแต่ข้อ 5 – 8 คือ เมื่อสติเริ่มละเอียดจะจับชัดที่ความรู้สึกได้ชัดเจน จัดเรียกว่า เวทนานุปัสสนา จนสามารถแยกรูป-นามออกจากกันได้ชัดเจน หรือ นามรูป ปริจฺเจทญาณคือ หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในความรู้สึกปิติ เกิดขึ้นเมื่อบรรลุนุทิตยฌาน หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในความรู้สึกสุข เกิดขึ้นเมื่อบรรลุตติยฌาน หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในจิตสังขารทั้งปวง หายใจออก-เข้า กำหนดระงับจิตตสังขารทั้งปวง และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ตามนัยแห่งเวทนานุปัสสนา

3) อานาปานสติจตุกกะที่ 3 ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ มีสมถะเป็นยานหรือมีสมถะเป็นตัวนำเช่น สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจออก สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก กำหนดรู้จิตด้วยอำนาจแห่งฌาน 4 สำเนียงว่า เราจักยังจิตให้บันเทิง ให้ปราโมทย์ ให้ราเริง ให้เบิกบาน หายใจเข้าหายใจออก การทำจิตให้บันเทิงย่อมมีได้โดยอาการ 2 อย่าง คือด้วยสามารถแห่งสมาธิ ด้วยสามารถแห่งวิปัสสนา เธอทำปิตีอันสัมปยุตกับฌานให้เป็นอารมณ์ในขณะแห่งวิปัสสนาอย่างนี้ จึงชื่อว่าทำจิตให้ราเริง ให้ปราโมทย์อยู่ ภิกษุผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้เรียกว่า ชื่อว่าสำเนียงว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงยิ่ง หายใจเข้าหายใจออกปลดเปลื้องจิตให้พ้นจากนิวรณ์ทั้งหลายด้วยปฐมฌาน ปลดเปลื้องจิต

จากวิตกริการด้วยหุติยฌาน ปลดปล่อยจิตจากปิตักด้วยตติยฌาน ปลดปล่อยจิตจากสุขทุกขด้วยจตุตถฌานพิจารณาจิตที่สัมปยุตด้วยฌาน โดยความสิ้นไปและความเสื่อมไปในขณะแห่งวิปัสสนา

ส่วนการกำหนดรู้อานาปานสติ 16 ขั้นแบบสมถยานิกตั้งแต่ข้อ 9-12 คือ เมื่อสติเริ่มละเอียดจะจับชัดที่การรู้หรือที่อายตนะได้ดี อันเป็นวิญญานขั้นที่ชัดเจนน เรียกว่า จิตตานุปัสสนา จนสามารถเท่าทันในเหตุปัจจัยของรูปนามได้ชัดเจน หรือ นามรูปปัจจัยปริคคหญาณคือ หายใจออก-เข้า พิจารณาจิต หายใจออก-เข้า จิตบันเทิงราเรงก็รู้ หายใจออก-เข้า จิตตั้งมั่นก็รู้ หายใจออก-เข้า จักปล่อยจิตก็รู้ เมื่อสติบริบูรณ์จึงบรรลुจตุตถฌานและรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ด้วยสามารถแห่งจิตตานุปัสสนา

4) อานาปานสติจตุกกะที่ 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ มีสมถะเป็นยานหรือมีสมถะเป็นตัวนำเช่น สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนในจตุกกะที่ 4 ได้แก่ สิ่งที่ไม่เที่ยง ได้แก่ ขั้น 5 ภาวะที่ไม่เที่ยง ได้แก่ ภาวะที่ขั้น 5 เหล่านั้นมีความเกิดขึ้นแล้วดับไปกลายเป็นอย่างอื่น หรือมีแล้วกลับไม่มี การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่เที่ยง ได้แก่ การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่เที่ยงในขั้น 5 มีรูปเป็นต้น บุคคลผู้พิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่เที่ยงย่อมสำเนียงว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นเนื่อง ๆ ว่า ไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก

ส่วนการกำหนดรู้อานาปานสติ 16 ขั้นแบบสมถยานิก คือ มีสมถะเป็นยาน หรือมีสมถะเป็นตัวนำตั้งแต่ข้อ 13-16 ได้แก่ มีสติหายใจออก-เข้า พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในขั้นทั้ง 5 หายใจออก-เข้า พิจารณาโดยความคลายกำหนดในรูปนาม หายใจออก-เข้า พิจารณาโดยไม่ยึดติดถือมั่นในรูปนามขั้น 5 ว่าไม่ใช่ตัวตน หายใจออก-เข้า พิจารณาละสิ้นขั้น 5 และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

## อภิปรายผล

ผลการวิจัย พบว่า สมถยานิกในอานาปานสติสูตร เป็น การเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ ผู้เจริญมีสมถะเป็นยาน หรือ มีสมถะเป็นตัวนำ มีอารมณ์ของสมถยานิกในการเจริญกรรมฐาน 40 กอง ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อัปปมัญญา 4 สัณญญา 1 วรตถาน 1 อารูป 4 สำหรับสมถยานิกผู้เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้านั้น การปฏิบัติสมถะกองใด กองหนึ่ง จำเป็นต้องมีความชำนาญในฌาน 5 ประการ เรียกว่า วสี คือ ความชำนาญจึงจะสามารถ ยกขึ้นสู่วิปัสสนามี 5 ประการ ได้แก่ 1) อาวัชชนาวสี ชำนาญในการคำนึงถึง 2) สมาปัชชนวสี ชำนาญในการเข้า 3) อธิฐานวสี

ชำนาญในการอธิษฐาน 4) วุฒฐานวสี ชำนาญในการออก 5) ปัจจเวกชนาวสี ชำนาญในการพิจารณา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิก คือ มีวิปัสสนาเป็นยานหรือมีวิปัสสนาเป็นตัวนำรู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง คือ ผู้ไม่ได้มานแต่สำเร็จรหันต์ด้วยเจริญแต่วิปัสสนาล้วน ๆ โดยไม่อาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ แต่มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ เพื่อดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน เรียกว่า สุทธิวิปัสสนา (พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ), 2548) มีวิปัสสนาภูมิ 6 คือ ธรรมที่เป็นภูมิแห่งวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามจริง การเจริญวิปัสสนาจะเกิดผลเป็นความหยั่งรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด เรียกว่า วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เป็นธรรมที่ควรเจริญ และควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง องค์ธรรมได้แก่ ปัญญา เป็นความหยั่งรู้ไปตามลำดับแห่งปัญญา เพราะว่าหมวดธรรมดังกล่าวจะสนับสนุนการปฏิบัติธรรมได้อย่างเหมาะสม เป็นประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมากมาย (จิรพร ชีวะธรรม และ อุทัย สติมั่น, 2564) สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทำให้ชีวิตประจำวันอยู่อย่างมีความสุข (อุไรพร ประชาบุตรและ วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, 2564) และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

## สรุป

อานาปานสติสูตร คือ พระสูตรว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ เป็นวิธีเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่ง รวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุผู้บวชใหม่และพระเถระมีชื่อเสียงหลายรูป ที่นั่งแวดล้อมพระองค์อยู่ ณ ที่กลางแจ้ง ใกล้ปราสาทของนางวิสาขาไมคารมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ในคืนวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ อันเป็นวันปวารณา โดยมีพระประสงค์จะให้ภิกษุผู้สนใจในการเจริญอานาปานสติ สามารถเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นได้ถูกต้อง สามารถบรรลุผลคือวิชาและวิมุตติได้สมบูรณ์

## องค์ความรู้จากการวิจัย

อานาปานสติกัมมัฏฐาน 16 ขั้น อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิก คือ มีสมถะเป็นยาน หรือมีสมถะเป็นตัวนำ เป็นกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องพิจารณาเพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติ สามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอนกัมมัฏฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น หรือจะเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาสัณนิษฐานโพชนงค์ที่เป็นสมณยานิกในอานาปานสติสูตร
2. ศึกษาวิธีสัณนิษฐานโพชนงค์ที่สมณยานิกในอานาปานสติสูตร
3. ศึกษาปิตติสัณนิษฐานโพชนงค์ที่เป็นสมณยานิกในอานาปานสติสูตร

## เอกสารอ้างอิง

- จิรพร ชีวะธรรม และ อุทัย สติมัน. (2564). วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏใน  
พระไตรปิฎก. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(1), 96–106.
- ชัยชาญ ศรีหานู. (2564). วิเคราะห์คำสอนวิปัสสนาในเตภูมิกถาที่มีผลต่อคตินิยมเชิงพุทธในสังคมไทย.  
*วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(1), 12–26.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่  
34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พระพุทโธโสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ฮาด อาสภมหาเถร), แปล).  
(พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระมหานพดล นวตลปญโญ, พระครูสุธีคัมภีรญาณ (ประมวล) และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2564).  
รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสงฆ์ในลุ่มแม่น้ำโขง (ไทย-ลาว). *วารสารศิลปการจัดการ*,  
5(2), 325–339.
- พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม. (2564). อภิธานจารย์: กระบวน  
การพัฒนาศักยภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(3), 895–907.
- พระสังฆมณฑลชิติกะ ธรรมจริยะ. (2554). *ประมวลข้อคิด ประจักษ์ที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี*.  
(พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสังฆมณฑลชิติกะ.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) (2548). *วิปัสสนาญ้ย เล่ม 1*. (พระคันธสารภิวังค์, แปล).  
กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2518). *อานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อรชร ไกรจักร, แม่ชีกฤษณา รักษาโณม และ พระมหาวัชรธรรม ญาณกิตติ. (2564). บุคลิกภาพของ  
พระภิกษุตามหลักเวสาลีชกรณธรรม. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(3),  
113–125.

- Chanthathong, S. (2021). The Significance of the Right View (Sammaditthi) in Theravada Buddhism. *Journal of International Buddhist Studies*, 12(1), 61–70.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.