



ศึกษาการเจริญสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐาน 4

เรือสุวรรณ ศรีพรหมมา

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโศภน นครปฐม

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1. ศึกษาหลักสังวร ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2. ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 และ 3. ศึกษาการเจริญสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร

ผลการศึกษาพบว่า สังวร หมายถึง ความสำรวมระวัง การปิดกั้น ไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา มี 5 อย่าง คือ ปาติโมกขสังวร สติสังวร ญาณสังวร ขันติสังวร วิริยสังวร

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 แบ่งออกเป็น กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นคำสอนส่วนปฏิบัติสูงสุดในพุทธศาสนา

การเจริญสังวร ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การเจริญสติ อินทรีย์สังวรศีลย้อมหมัดจดด้วยสังวร 4 อย่าง คือ สติสังวร วิริยสังวร ขันติสังวร และญาณสังวร วิถีเจริญสังวร ในส่วนของ สติสังวร ขันติสังวร และ วิริยสังวร ได้แก่ การระวังจิต การเปลี่ยนจิต สร้างความเคยชินที่เป็นกุศล และการพิจารณาด้วยปัญญา สามารถนำไปใช้กับการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้ ส่วนญาณสังวร จัดเป็นวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนา ปาติโมกขสังวร เป็นศีลวิสุทธิ เป็นบาทของการเจริญวิปัสสนาภาวนามีความสำคัญ

กับการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เช่นเดียวกัน

คำสำคัญ : สังวร วิปัสสนา สติปัฏฐาน 4

Abstract

This objectives of the research are: 1) to study the doctrine of restraint in Theravāda Buddhism scripture, 2) to study the doctrine of Insight Meditation practice in according to The Four Foundations Mindfulness and 3) to study Restraint's development in the Four Foundations of Mindfulness Insight Meditation practice. These are document research.

The research found that restraint is the status of mind being thoroughly observed, to barricade, to refrain from physical body and speech misconduct. The restraint can be classified into 5 types they are 1. restraint by the monastic code of discipline, 2. restraint by mindfulness, 3. restraint by knowledge, 4. restraint by patience , 5. restraint by energy.

The Four Foundations Mindfulness Insight Meditation practice can be classified into contemplation of the body, contem-

plation of feelings, contemplation of mind and contemplation of the mind-objects of which are the highest practical doctrine in Buddhism, The development of restraint is the development of mindfulness and Indriyasamvara can eventually be purified upon the four restraints: Sati-samvara, Viriya-samvara, Khanti-samvara of which three of these are the status that mind has been guarded, reviewed and can build up familiarity with the wholesome and having ability to contemplate with wisdom whereas Nāṇa-samvara is classified as Insight Knowledge and Knowledge of The Path which are the result of insight meditation practice. Pātimokkha-samvara is the purity of morality and the basic base of insight meditation practice; thus it plays a vital role in The Four Foundation Mindfulness insight meditation practice as well.

Keywords : restraintdevelopment, Insight Meditationpractice, Mindfulness

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อมีโอกาสเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ พระอุปัชฌายาจารย์ บอกปฏิกุศลมนสิการกรรมฐานเบื้องต้นคือ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นต้น ให้เราหมั่นพิจารณาปฏิบัติ พร้อมทั้งพร่ำสอนให้สำรวมระงับ กาย วาจา และใจ ไปในทางที่ถูกต้อง ขอบธรรม เป็น กุศล เมื่อวัยทำงาน ผู้บังคับบัญชาข้ากัซบเสมอว่า ให้ พึงสำรวมในการปฏิบัติหน้าที่ โดยเฉพาะงานเกี่ยวข้อง กับเอกสาร ครั้นเมื่อมีโอกาสเจริญวิปัสสนาภาวนา

พระวิปัสสนาจารย์ จะแนะนำให้รู้จักการสังวรด้วยการสำรวมระงับกาย วาจา และใจ ให้มีสติอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าการเคลื่อนไหวภายในทุกอริยาบถ ปิตวาจา ได้ยั้งดี ระงับจิตอย่าให้ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดข้อปจณาขึ้นว่า สังวร คืออะไรมีกี่อย่าง พึงเจริญอย่างไร การเจริญสังวร มีอานิสงส์อย่างไร มีความสำคัญกับการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไร

การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป้าหมายคือวิปัสสนาญาณ เพื่อเข้าถึงเข้าใจอริยสัจ 4 และเพื่อยุติการเวียนว่ายตายเกิด ก่อนการปฏิบัติควรมีการเตรียมกายเตรียมใจอย่างไร เริ่มต้นปฏิบัติตามขั้นตอนก่อนหลังอย่างไร การปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นบรรลุดรรมด้วยการเข้าใจอริยสัจ 4 ของพระอริยบุคคลในระดับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น พระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ในที่สุด ส่งผลให้สิ้นภพชาติ ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานจากการเกิด ชรา เจ็บป่วย และตายอีกต่อไป ปัญญาญาณ ในการเข้าใจอริยสัจ 4 เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับมนุษย์ผู้แสวงหาโมกขธรรม คือ การนำสัตว์ให้พ้นจากกิเลส,ความหลุดพ้น, นิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ป.อ. ปยุตโต, 2551 : 325) พระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้วว่า สติปัฏฐาน 4 ประการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 373 : 301-340) ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน โดยมีองค์ประกอบสำคัญเป็นเครื่องมือไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติ ได้แก่ อาตปปี ความเพียรเผากิเลส สัมปชาโน รู้พร้อม และสติมา มีสติ การเดินตามตามแนวสติปัฏฐาน 4 โยคาวจรมักจะประสบกับปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติ คือไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเวลาที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนด ไม่ว่าจะเป็นการนั่งกัมมัฏฐานหรือเดินจงกรม บาง



ครั้งในการนั่งกัมมัฏฐาน มีอาการเจ็บปวดบริเวณร่างกายจนไม่สามารถอดทนต่อไปได้ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลาย หรือเปลี่ยนไปเดินจงกรม บางครั้งมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตเข้ามาแทรก จนการปฏิบัติไม่มีความก้าวหน้า การเจริญสังวรจะมีส่วนช่วยขจัดปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร เนื่องจากสังวรเป็นธรรมระดับศีล เป็นประเด็นปัญหาว่า ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสังวร จนศีลบริสุทธิ์ เกิดสมาธิ และพัฒนาถึงวิปัสสนาญาณได้หรือไม่ มีพระอริยบุคคลที่นำหลักสังวรไปเจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุธรรมสมประสงค์หรือไม่

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การเจริญสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีเนื้อหาหลักธรรมเกี่ยวกับความสำรวมระวังไม่ให้เกิดละเมิดล่วงเกินทางกาย วาจา หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 อันเป็นแนวทางแห่งการบรรลุธรรม ผล กระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน การเจริญสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 อาานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญสังวร ศึกษาแบบอย่างจากพระอริยบุคคลที่นำหลักสังวรไปเจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุธรรม สามารถให้คำแนะนำแก่โยคาวจรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้อย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจวิธีการสังวรได้อย่างถูกต้อง อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ ผู้ศรัทธาในหลักคำสอนพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาหลักสังวรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

3) เพื่อศึกษาการเจริญสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

3. วิธีดำเนินการวิจัย

1) ศึกษาข้อมูลจากหลักฐานชั้นปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ชั้นทุติยภูมิ คือเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) รวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความสอดคล้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก สรุปสังเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเป็นพรรณนา ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยผู้เชี่ยวชาญ

3) ปรับปรุงแก้ไข นำเสนอเผยแพร่ผลงาน

4. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1) สังวร หมายถึงการสำรวมระวัง การปิดกั้นความไม่ล่วง ละเมิดทางกาย ทางวาจา และทั้งทางกายและวาจา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 358 : 405 ;เล่ม 35 ข้อ 511 : 387; อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก มโนรทปุรณี ภาค 3 ข้อ 58 : 202) สังวร มี 5 อย่าง (อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ, 2556 : 162-163) คือ 1. ปาติโมกขสังวร (การสำรวมในปาติโมกข์) 2. สติสังวร (การสำรวมด้วยสติ) 3. ญาณสังวร (การสำรวมด้วยญาณ) 4. ขันติสังวร (การสำรวมด้วยขันติ) 5. วิริยสังวร (การสำรวมความเพียร) มีอรรถาธิบายเพิ่มเติม คือ

ปาติโมกขสังวร หมายถึง เป็นผู้เข้าถึง เข้าถึงพร้อมด้วยความสำรวมในปาติโมกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 511 : 387) บางท่านเรียกว่า “สีลสังวร” ศีลที่ภิกษุในพระศาสนานี้สำรวมด้วยความสังวรคือปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทาน

ศึกษาอยู่ในสิกขาบทชื่อว่า ปาติโมกขสังวรศีล (พระพุทโธสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, 2551 : 24)

สติสังวร หมายถึง การรักษาจักขุนทรีย์ด้วยการสำรวมในจักขุนทรีย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 213 : 72-73) สตินั่นเอง คือสติสังวร กุศลขั้นอันมีสติเป็นประธานชื่อว่าสติสังวร สติสังวร จัดเป็นอินทรีย์สังวรศีล โดยองค์ธรรมคือสติเจตสิกที่คุ้มครองมิให้เกิดกิเลสทางทวารทั้ง 6 ภิกษุที่รักษาอินทรีย์คือจักขุ ย่อมถึงความสังวรในอินทรีย์คือจักขุชื่อว่าสติสังวร(พระพุทโธสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, 2551 : 10)

ญาณสังวร หมายถึง การสำรวมด้วยสติเครื่องป้องกันกระแสกิเลสทั้งหลายในโลกพึงทำลายกระแสกิเลสด้วยปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 1042 : 746) ญาณนั่นเองคือญาณสังวรการบริโศกปัจจัย 4 (จิวร เสนาสนะ บินทบาท และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร) ด้วยการพิจารณา จัดเป็น ปัจจัยสันนิสสิต-ศีล (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 23 : 22-23) ปัจจัยสันนิสสิตศีล จัดเข้าในญาณสังวร รวมทั้งวิปัสสนาญาณก็จัดเป็นญาณสังวรเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจาก การปิดกั้นกระแสกิเลสที่เป็นอารมณ์มานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ที่มีได้กำหนดรู้)เป็นต้นมา โดยตักขคปหานด้วยอำนาจของวิปัสสนา มีกำลังมากกว่าการปิดกั้นกิเลสด้วยการพิจารณาประโยชน์ในการใช้สอยปัจจัย 4 (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, 2550 : 16)

ขันติสังวร หมายถึง ความเป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 24 : 14) อโทสะที่เป็นไปด้วยอำนาจการอดทนหรือกุศลขั้นมีอโทสะเป็นประธาน ชื่อว่า ขันติสังวร

อาจารย์บางท่านกล่าวว่า คือปัญญาขันติสังวร ความอดทนมิให้เกิดความขัดใจในขณะประสบกับความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย ตลอดจนสัมผัสที่ทนได้ยาก และคำคำว่าตีสเตยน โดยองค์ธรรมคืออโทสะเจตสิก (พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 25 ข้อ 1042 : 746)

วิริยสังวรหมายถึง อากาโรมอดกลั่นกามวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว (อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ,ข้อ 35 : 162-163) วิริยะที่เป็นไปด้วยอำนาจความไม่อดกลั่นกามวิตก ชื่อว่าวิริยสังวรความเพียรเพื่อละกามวิตก เป็นต้นกล่าวคือภิกษุไม่ให้กามวิตกซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ภายในสังวรนี้ชื่อว่า วิริยสังวร แม้อาชีวะปาริสุทธิศีลความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ ถือเป็นวิริยสังวร [พระพุทโธสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, 2551:11]

2) วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษในรูปนามที่ปรากฏทางทวาร 6 โดยความเป็นรูปนามและโดยความเป็น อนิจจะ ทุกขะอนัตตะ อสุกะ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมจริยะ, 2554: 18-19) เป็นคำสอนส่วนปฏิบัติสูงสุดในพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางปฏิบัติไว้คือ ให้ดำรงศีล เจริญจิต และเจริญปัญญาตามลำดับ เรียกว่า ไตรสิกขาสามารถแกทุกข์ทั้งหลายที่เกิดจากกิเลสอาสวะได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 23 : 27) กิจเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจำต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับสมมุติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ กล่าวคือ สมมุติสัจจะ ได้แก่ ความจริงที่สมมุติขึ้น และปรมัตถสัจจะ เป็นความจริงระดับสูงสุดที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง นำไปใช้ในแง่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ปรมัตถสัจจะมี 4 ประการ ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพานนิพพาน (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมจริยะ, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ : 3-4) ทำความเข้าใจเรื่องสมณะหรือสมาธิ กล่าวคือ



สมณะหรือสมาธิ คือ การเจริญภาวนาที่จิตอยู่กับ อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจ ออก เป็นต้น สมาธิมี 3 ระดับ คือ ขนิกสมาธิ อุป จาระสมาธิ อัปปนาสมาธิ สมาธิหรือสมณะมีความ สำคัญกับวิปัสสนากถาคือ สมาธิเกิดก่อนวิปัสสนา สอดคล้องกับคำว่า เจริญจิตและปัญญา การเจริญ สมาธิเป้าหมายคือ เจโตวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยสมาธิ) ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป้าหมายคือปัญญา วิมุตติ (หลุดพ้นด้วยปัญญา)

พื้นฐานแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาที่สำคัญ ได้แก่ วิสุทธิ 7 กล่าวคือ

วิสุทธิ 7 แบ่งออกเป็นวิสุทธิ 2 คือ สीलวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีลเป็นศีลสิกขา และจิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต เป็นสมาธิชำระนิเวศน์ เป็น จิตตสิกขา วิสุทธิ 2 เป็นบาทฐานในการปฏิบัติ วิปัสสนา ส่วนวิสุทธิ 5 คือ ทิณฺณวิสุทธิ ความเห็น บริสุทธิ์ ชำระสัณฺหาทิณฺณ กังขาวิตรณวิสุทธิ ข้ามพ้น ความสงสัยชำระวิจิกิจฉา มัคคามัคคญาณทัสสนวิ สุทธิ ความรู้ความเห็นว่าเส้นทางปฏิบัติถูกและทาง ปฏิบัติไม่ถูก ปฏิพาญาณทัสสนวิสุทธิ ความรู้ความ เห็นในทางปฏิบัติถูก ดำเนินไปสู่มัคคปฏิบัติโดย ส่วนเดียว ญาณทัสสนวิสุทธิ สำเร็จเข้าถึงความเป็น พระอริยญาณทัสสนวิสุทธิ ชำระโมหะให้หมดไป จะ เห็นมรรคผล เป็นวิปัสสนาญาณ ก้าวหน้าไปสู่ญาณใน ระดับต่างๆจนถึงวิปัสสนาญาณ 16 หรือโสหสญาณ

ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องกำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบ ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง 6 ปัญญาเป็นผู้รู้ อารมณ์เป็น ผู้ถูกรู้ อารมณ์เป็นปัจจัยหลักที่จะก่อให้เกิดสติในจิต จำเป็นจะต้องเลือกเฟ้นเฉพาะอารมณ์ที่พระพุทธรเจ้า ตรัสไว้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ เป็นต้น

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย

เล่ม 10 ข้อ 373 : 301-302) ชื่อว่าสติปัฏฐาน เพราะ มีสภาวะตั้งมั่น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 19 : 27)

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณา กาย) เป็นการกำหนดรูปล้วนๆ (รูปชั้น) ที่เรียกว่า รูปกัมมัฏฐาน เป็นการพิจารณาภายในกายตน กาย ภายนอกในกายผู้อื่น ทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด ... เหตุดับในกายอยู่ หรือทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ... เหตุดับในกายอยู่ หรือว่ามีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อ อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิณฺณ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 375 : 304) แบ่ง ออกเป็น 6 หมวดย่อย ด้วยวิธี 14 อย่าง คือ หมวดลม หายใจเข้าออก 1 หมวดอริยาบถ 1 หมวดสัมผัสสัญญา 1 หมวดมนสิการสิ่งปฏิกุศล 1 หมวดมนสิการธาตุ 1 และหมวดปาฐา 9

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณา เวทนา) เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เมื่อ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนา ที่มีอามิส สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาทั้งหลายภายใน- ภายนอก-ทั้งภายในทั้งภายนอก ธรรมเป็นเหตุ เกิด-เหตุดับ-เหตุเกิดเหตุดับ ในเวทนาทั้งหลาย มี สติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่า เวทนามีอยู่ เพียงเพื่อ อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยอยู่ และ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อเห็นว่าเวทนาไม่เที่ยงย่อมเปื้อนหน่ายและคายกำหนด หลุดพ้น รู้ชัด ว่าชาตินี้สิ้นแล้ว

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต) เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ เมื่อจิตมีราคะ ปราศจากราคะ มีโทสะ ปราศจากโทสะ มีโมหะ ปราศจากโมหะ หตฺหุํ ฟังชาน เป็นมหัคคตะ ไม่เป็นมหัคคตะ มีจิตอื่นยิ่งกว่า ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า เป็นสมาธิ ไม่เป็นสมาธิ หลุดพ้นแล้ว ไม่หลุดพ้น ก็รู้

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน-ภายนอก-ทั้งภายในทั้งภายนอก-ธรรมเป็นเหตุเกิด-เหตุดับ-เหตุเกิดเหตุดับในจิต มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

4. อัมมามานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม) เป็นการกำหนดรวมกันทั้งรูป (รูปขันธ) และนาม (สัญญาขันธและสังขารขันธ) ประกอบด้วยอาการ 5 อย่าง คือ หมวดนิรณํ หมวดขันธ หมวดอายตนะ หมวดโพฆณํ หมวดอริยสัจ

ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 จำเป็นต้องมีธรรมข้ออื่นควบคู่กันไปด้วย คืออาตปปี มีความเพียรสัมปชาโน มีสัมปชัญญะ สติมา มีสติอาโนสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นไปตามระยะเวลาที่ปฏิบัติ สติปัญญา และบุญบารมีที่สะสมมาในปางก่อน นอกจากนี้ยังได้รับอาโนสงส์ระดับโลกียในสัมปรายภพและปัจจุบันชาติอีกด้วย

3) วิธีการเจริญสังวร ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 อินทริยสังวรศีลย่อมหมดจดด้วยสังวร 4 อย่าง คือ สติสังวร วริยสังวร ขันติสังวร และญาณสังวร และในสังวร 4 อย่างดังกล่าว ญาณสังวรไม่อาจเกิดขึ้นก่อนการปฏิบัติธรรม เพราะญาณสังวรจัดเป็นวิปัสสนาญาณและมรรคญาณซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา [พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) วจนา, พระคันธสาราภังค์ แพลและเรียบเรียง, 2550 : 18] แสดงว่า ญาณสังวร ย่อมเกิดขึ้นเมื่อการปฏิบัติมีความก้าวหน้าไปถึงขั้นวิปัสสนาญาณ อย่างไรก็ตาม

ในชั้นอรรถกถาได้กล่าวถึงการเจริญญาณสังวรไว้ในสัพพาสวสูตรว่าด้วยอาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย (ปัจจัย 4) โดยมีอรรถาธิบายว่า **“อาสวะ 16 ประการเหล่านี้ ... ท่านกล่าวว่า ต้องละด้วยการพิจารณาก่อนใช้สอยกล่าวคือญาณสังวรนี้”**แสดงว่าแม้การปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็สามารถเจริญญาณสังวรได้ด้วย

แนวทางในการเจริญสังวรทั้ง 3 อย่าง คือ สติสังวร ขันติสังวร และ วริยสังวร ได้แก่โดยมีรายละเอียดดังนี้ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) วจนา, พระคันธสาราภังค์ แพลและเรียบเรียง, 2550: 14, 18-21) การระวังจิต คือ การสำรวจระวัง ด้วยการปิดกั้นจิต ในขณะที่มีอารมณ์ มากกระทบทวาร 6 ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์อัมมารมณ์ เมื่อเห็นสักแต่เห็น ได้ยินสักแต่ได้ยิน ได้กลิ่นสักแต่ได้กลิ่น รู้สึกรสสักแต่รู้ สัมผัสโผฏฐัพพารมณ์สักแต่สัมผัส ไม่ชอบ ไม่ชัง ไม่ติดยึด ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ไม่ใช่หญิง หรือชาย โยนิโสมนสิการว่า สิ่งเหล่านั้นประกอบด้วยมหาภูตรูป 4 และขันธ 5 เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน บุคคลเราเขา กระทำ พูด คิด แต่สิ่งที่เป็นกุศล ละเว้นสิ่งที่เป็นอกุศล ใช้ปัญญาในการพิจารณาด้วยสัตตกสัมปชัญญะ แยกแยะสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ถึงพร้อมด้วยสุจริต 3 คือ กายสุจริต วาสุจริต และมโนสุจริต

การเปลี่ยนจิต คือ การเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดจากการคิดไปในสิ่งที่เป็นอกุศลเปลี่ยนเป็นกุศลด้วยการโยนิโสมนสิการนั่นเอง

สร้างความเคยชินที่เป็นกุศล ในฐานะคฤหัสถ์สมควรที่จะสร้างสรรค์อาจินกรรมที่เป็นกุศล ละเว้นสิ่งเป็นอกุศลจนติดเป็นนิสัย

การพิจารณาด้วยปัญญา คือ การพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการก็คือการใช้ปัญญานั้นเอง ปัญญา มีปรัโตโสสะ คือการสนทนากับสัตบุรุษหรือ



กัลยาณมิตรบ่อยๆ และโยนิโสมนสิการเป็นอาหาร

แนวทางการเจริญสังวรทั้ง 3 สามารถนำไปใช้กับการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้ ไม่ว่าจะเป็นกายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา สำหรับปาทิโมกขสังวร แม้จะไม่ปรากฏว่ามีการกล่าวถึงวิธีการเจริญสังวรไว้ แต่ปาทิโมกขสังวรเป็น ศีลวิสุเป็นบาทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมมีความสำคัญกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เช่นเดียวกัน

การเจริญสังวรในกายานุปัสสนา ได้แก่ หมวด อานาปานสติ หมวดอิริยาบถหลัก หมวดสัมปชัญญะ หมวดปฏิกุลมณสิการ หมวดธาตุมนสิการ คือ การสำรวมระวัง ปิดกั้นมิให้มีสิ่งใดเข้าไปรบกวนจิตในขณะปฏิบัติเจริญธรรมในหมวดนั้นๆ พิจารณาเห็นว่า เป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เราเขา เท่ากับเป็นการเจริญวิริยสังวร สติสังวร และญาณสังวร (เมื่อการปฏิบัติถึงขั้นวิปัสสนาญาณ) สำหรับหมวดนวสวสิกะ เป็นการเจริญ เพื่อละระคะ ด้วยวิริยสังวร สติสังวรด้วยวิธีพิจารณาด้วยปัญญา

การเจริญสังวรในเวทนานุปัสสนา เป็นการเจริญสภาวะเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอสุขมทุกขเวทนา ในการปฏิบัติวิปัสสนาที่พบบ่อยและมีความชัดเจน คือทุกขเวทนาถือเป็นทุกขสังข์ ต้องใช้ความอดทนหรือขันติสังวรในการกำหนดรู้ เพราะบุคคลจะไม่ประสบความสำเร็จด้วยความสุข แต่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้ด้วยความสุขเท่านั้น ขันติสังวร คือ สำรวมด้วยขันติ ได้แก่ขันติทั้ง 3 คือ ตีติกขาขันติ อดทนด้วยอำนาจอดกลั้น เช่น ทนต่อหนาว ต่อร้อน เป็นต้น ตบขันติ อดทนจนเป็นเดชเผากิเลสขั้นต่ำ ขั้นกลาง ให้เหือดแห้งไป อธิวาสนขันติ อดทนด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานยังกิเลสให้หยุด ให้หลุด ให้ขาด คือไม่ให้ก่อภพก่อชาติอีกต่อไป วิธีอดทนต่อทุกขเวทนาในการปฏิบัติ

วิปัสสนา มี 3 อย่าง คือ สู้แบบเผชิญหน้า สู้แบบกองโจร และสู้แบบถอยทัพ พระผู้มีพระภาคเมื่อครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ออกผนวชแล้ว แต่ยังมีได้ตรัสรู้ อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ทรงใช้ความเพียรและความอดทนอย่างอุกฤษฏ์ ความอดทนเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการการปฏิบัติธรรมที่มีความสำคัญสามารถทำให้ล่วงพ้นทุกข์ได้ เป็นการเจริญวิริยสังวร ขันติสังวร โดยมีสติสังวรเป็นประธานด้วยวิธีการพิจารณาด้วยปัญญา

การเจริญสังวรในจิตตานุปัสสนา คือ การสำรวมระวังจิต ปิดกั้นมิให้มีสิ่งใดๆเข้าไปรบกวนจิตในขณะปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตในจิตด้วยวิธี 16 อย่างตามหลักจิตตานุปัสสนา

การเจริญสังวรในธัมมานุปัสสนา เป็นการสำรวมระวังปิดกั้นมิให้มีสิ่งใดเข้าไปรบกวนจิต ขณะปฏิบัติกำลังพิจารณาธัมมานุปัสสนา อันประกอบด้วย นิรวรณ 5 ชั้นธ 5 आयตนะ 12 โพขฌงค์ 7 อริยสัจ 4 เป็นการเจริญด้วยสติสังวร วิริยสังวรด้วยวิธีการระวังจิต

อริยบุคคลที่บรรลุธรรมด้วยการเจริญสังวรเป็นปัจจัยหนึ่ง ได้แก่พระจักขุปาลเถระ หรือพระมหาปาละท่านเป็นพระอรหันต์ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553 : 3-16) พระติสสเถระบรรลุอรหัตตผล (อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาค 2 ข้อ 373 : 327-328) พระผู้บรรลุอรหัตตผลในปากเสือโคร่ง (อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาค 2 ข้อ 373 : 328- 329) พระปธานิเถระ (อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ปปัญจสูทนี ภาค 1 ข้อ 24 : 127)

5. อภิปรายผล

กรณีที่พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) แส

ดงทัสสนะไว้ในวิปัสสนานัยเล่ม 1 ว่า สังวร 3 อย่าง คือ สติสังวร ขันติสังวร และวิริยสังวร เป็นธรรมสำคัญในการเจริญอิทธิยสังวรศีล

วิธีเจริญสังวรทั้ง 3 อย่าง (สติสังวร ขันติสังวร และวิริยสังวร) นั้น กล่าวไว้ในคัมภีร์อัฐธสาสนีว่า

ตสสอิมินา นิยมิตวเสน ปริณามิตวเสน สมุททาจารวเสนอาภุชิตวเสน จ กุสลํ นาม ชาตโหติ

ขึ้นชื่อว่า กุศล ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วยการระวังจิต การเปลี่ยนจิต ความเคยชิน และการพิจารณาด้วยปัญญานั้น

จากการสืบค้นข้อมูลจากพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ในคัมภีร์อัฐธสาสนี กล่าวไว้ใน กามาวจรกุศล ว่า จิตนี้ชื่อว่าเป็น กุศล ด้วยอำนาจแห่งจิตที่กำหนด ด้วยอำนาจแห่งจิตที่นุ่มไป ด้วยอำนาจแห่งจิตแห่งการประพตติ ด้วยอำนาจแห่งการผูกใจ จริงอยู่ บุคคลใดกำหนดจิตในการทำกุศลว่า เฉพาะกุศลเท่านั้นเราควรกระทำ ดังจิตจากการประพตติอกุศลแล้วนุ่มไปเฉพาะในการทำกุศลประพตติด้วยการประพตติกุศลนั้นแหละ โดยการกระทำบ่อยๆ และทำความค่านึงให้เป็นไปโดยแยบคายด้วยอุปนิสัยทั้งหลาย มีการอยู่ในประเทศอันสมควร การคบสัตบุรุษ การฟังพระสัทธรรม ความเป็นผู้มีบุญอันกระทำไว้ในกาลก่อน เป็นต้น จิตของบุคคลนั้นชื่อว่าเป็นกุศลด้วยอาการนี้ คือ จิตที่กำหนด จิตที่นุ่มไป การประพตติ และการผูกใจ(พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 75 : 230-231)

เห็นว่า กรณีนี้ เป็นการนำวิธีเจริญสังวร 3 (สติสังวร ขันติสังวร และวิริยสังวร) สงเคราะห์ ลงในสภาวะจิตของบุคคลที่ชื่อว่าเป็นกุศลด้วยอาการ จิตที่กำหนด จิตที่นุ่มไป จิตแห่งการประพตติ และการผูกใจ เป็นการระวังจิต การเปลี่ยนจิต ความเคยชิน และการพิจารณาด้วยปัญญา กล่าวคือ

1. การระวังจิต เมื่อสงเคราะห์ลงในสภาวะจิตที่เป็นกุศล คือการกำหนดจิตขณะที่มีความรู้สึกนึกคิดเข้ามาในขณะที่เจริญวิปัสสนาภาวนา หรือในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นการปิดกั้นมิให้อกุศลเข้ามาในจิตใจนั่นเอง

2. การเปลี่ยนจิต เมื่อสงเคราะห์ลงในสภาวะจิตที่เป็นกุศล โดยน้อมจิตไปในทางที่เป็นกุศลด้วยโยนิโสมนสิการ เท่ากับเป็นการเปลี่ยนจิตจากอกุศลเป็นกุศล

3. ความเคยชิน เมื่อสงเคราะห์ลงในสภาวะจิตที่เป็นกุศลโดยการประพตติ เท่ากับเป็นการสร้างความเคยชินหรืออาภินิหารที่เป็นกุศล

4. การพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อสงเคราะห์ลงในสภาวะจิตที่เป็นกุศลโดยการผูกใจด้วยปัญญานั้น เท่ากับเป็นการโยนิโสมนสิการให้กุศลจิตเกิดอยู่เสมอในขณะที่มีอารมณ์ผ่านเข้ามาทางทวาร 6

เห็นว่า จิตที่กำหนด จิตที่นุ่มไป จิตแห่งการประพตติ และการผูกใจ แม้จะมีพยัญชนะที่แตกต่างกับ การระวังจิต การเปลี่ยนจิต การสร้างความเคยชิน (ที่เป็นกุศล) และการพิจารณาด้วยปัญญาก็ตาม แต่โดยสาระแล้วมีนัยเดียวกัน

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสาระสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ ให้ความสำคัญของปัจจุบันขณะ ด้วยการอยู่กับปัจจุบันมีสติต่อเนื่องกับรูปนามมีหน้าที่ตามรู้ ตามดู รูป-นาม ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของรูป นามมีความเป็นกลางในฐานที่ตั้ง คือ สติยอมรับและอยู่กับความจริงตามธรรมชาติของรูปนาม คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา = อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนั้น การสำรวจมระวังกาย วาจา และใจ จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อให้สติอยู่ในฐานที่มั่น การปฏิบัติในสำนักปฏิบัติหลายสำนักจึงเข้มงวดการสังวรด้วยการสำรวจมระวัง



ในอิริยาบถต่างๆ โดยเฉพาะการพูดจา หากไม่พูดได้ จะเป็นการดี การระงับจิต การเปลี่ยนจิต การสร้างความเคยชินที่เป็นกุศล และการพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อฝึกอบรมพัฒนาบ่อยๆ จิตจะอยู่ในความควบคุม แม้กระทั่งการพูดจาก็สามารถมีสติควบคุมได้ตั้งแต่ก่อนพูดว่า สิ่งที่จะพูดนั้นเป็นความจริงหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ พูดแล้วเป็นที่พอใจแก่ผู้ฟังหรือไม่ สิ่งเหล่านี้ คือการเจริญสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง

6.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

โดยที่ สังวร เป็นศีล ขณะเดียวกันเป็นชื่อของ สติด้วย การเจริญสังวรจึงเท่ากับเป็นการสำรวมระงับกายและวาจา ปิดกั้นป้องกันมิให้ไปในทางที่เป็นอกุศล ขณะเดียวกันก็เป็นการสำรวมระงับไปถึงใจ คือสติเจตสิกด้วย การสำรวมระงับดังกล่าว นับว่ามีประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์ในฐานะผู้ครองเรือน ประกอบกิจการงานทุกสาขาอาชีพ ไม่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางกาย วาจา และใจ รู้เท่าทันจิตอยู่ตลอดเวลา รู้เท่าทันในความรู้สึกนึกคิด ว่า สิ่งที่กำลังคิดอยู่นั้น เป็นเรื่องอดีต อนาคต หรือปัจจุบันขณะ แยกแยะได้ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อการสั่งการให้กาย หรือวาจากระทำการออกไป ต่อบุคคลรอบข้าง ทำให้ชีวิตมีแต่ความสะอาด (ศีล) สว่าง (ปัญญา) สุขสงบ (สมาธิ) เยือกเย็น และเป็นประโยชน์ (สัมมาปฏิบัติ)

ประโยชน์ที่จะนำการเจริญสังวรไปใช้ในลักษณะที่เรียกว่าประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การนำไปใช้ในการเจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมถภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ในทุกขณะตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับทั้งในสำนักปฏิบัติ หรือนอกสำนักปฏิบัติ ตั้งแต่การปฏิบัติ

ในระดับต้นๆ จนถึงระดับวิปัสสนาญาณ สังวรเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าไปถึงขั้นการบรรลุธรรมได้ดังพระอริยบุคคลที่นำเสนอไว้แล้ว

6.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนต่อไป

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ที่ถือว่าเป็นองค์ความรู้ใหม่ คือ วิธีการเจริญสังวร ด้วยการระงับจิต การเปลี่ยนจิต การสร้างความเคยชิน และการพิจารณาด้วยปัญญา วิธีการดังกล่าว แม้จะไม่ปรากฏโดยตรงในคัมภีร์พระบาลี แต่มีนัยเดียวกับขั้นอรรคถา ดังกล่าวแล้ว ด้วยความรอบรู้ด้านปริยัติและประสบการณ์ การปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ผู้แสดงทศสนะ กรณีนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นการนำวิธีเจริญสังวร 3 (สติสังวร ขันติสังวร และวิริยสังวร) สงเคราะห์ เข้าในอัมมสังคณอรรคถา ที่ชื่อว่า คัมภีร์อัญญาสาลินี ว่าด้วยสภาวะจิตของบุคคลที่ชื่อว่าเป็นกุศลด้วยอาการ 4 อย่าง คือ จิตที่กำหนด จิตที่นุ่มไป จิตแห่งการประพฤติดี และการผูกใจ เป็นอาการ 4 อย่าง คือ การระงับจิต การเปลี่ยนจิต การสร้างความเคยชิน และการพิจารณาด้วยปัญญา โดยมีรายละเอียดดังกล่าวแล้วในบทที่ 4

จะเห็นว่าวิธีการเจริญสังวรทั้ง 4 อย่างดังกล่าว มีหลักธรรมสำคัญ คือ โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบ หรืออาหารของปัญญา เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะ เพียงแต่มีการกล่าวถึงไว้ในวิธีการเจริญสังวรเท่านั้น และเพื่อให้ครบ ถ้วนกระบวนการที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดปัญญา เพื่อให้องค์ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ในโอกาสต่อไปสมควรมีการศึกษาวิจัยหลักธรรมดังต่อไปนี้คือ

1. พรโตโฆสะ
2. โยนิโสมนสิการ

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลั. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลั. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2556.

พระพุทโธสเถระ รจนา. **อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจเอกาทสกนิบาต มโนรทปุรณี** ภาค 3 ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พุทธศักราช 2553. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2553.

_____. **อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ปปัญจสูทนี** ภาค 1 ฉบับ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พุทธศักราช 2552. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, 2552.

----- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2551.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source)

(1) หนังสือ:

คณะกรรมการแผนกตำรา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลั ในพระบรมราชูปถัมภ์. **พระอัมมปัทมกถาแปล ภาค 1**. พิมพ์ครั้งที่ 21. นครปฐม: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลั, 2553.

พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิตาภิวังศ์. **In This Very Life. รู้แจ้งในชาตินี้**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2551.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1, เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2548.

พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจารย์. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 1-2-6**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, 2554.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. **วิปัสสนานัย เล่ม 1**, นครปฐม: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, 2548.

_____. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวังศ์. แปลและเรียบเรียง. **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.