

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในระดับขณิกสมาธิ Vipassana Meditation Practice in Momentary Concentration Level

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

Phrapawanapisanmethi

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์)

Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Sirirat)

พระครูพิบูลกิจจารักษ์

Phrakrupiboonkitjarak

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโอส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhakosa campus, Thailand.

Email: nirun.siri@mcu.ac.th, montasavi@gmail.com, Phibulkijjarak63@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 31 พฤษภาคม 2566

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 9 กรกฎาคม 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 4 สิงหาคม 2566

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความหมายของวิปัสสนาสมาธิในระดับขณิกสมาธิ และความสำคัญของขณิกสมาธิที่จำเป็นต้องใช้ในการเจริญวิปัสสนา พร้อมทั้งกระบวนการทำงานของขณิกสมาธิ และประโยชน์ที่เกิดจากการเจริญขณิกสมาธิ จากการศึกษาพบว่า เมื่อเข้าใจกระบวนการใช้ขณิกสมาธิแล้วจะสามารถนำไปประพฤติดิปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้จิตตั้งมั่นหยั่งเห็นรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงหรือเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนหรือสภาพธรรมที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้อย่างชัดเจน จักทำให้ปัญญาเกิดขึ้นและพัฒนาไปตามลำดับจนกระทั่งสามารถบรรลุผลสำเร็จตามหลักพระพุทธศาสนาได้

คำสำคัญ : วิปัสสนาภาวนา; วิปัสสนาสมาธิ; ขณิกสมาธิ

ABSTRACT

The academic article aims to present the meaning and the importance of Vipassana Meditation Concentration in momentary concentration (Khanika meditation) level, and also to study the process of momentary concentration used in Vipassana practice meditations, and the benefits of practicing momentary concentration. The study found that if understanding the process of using concentration at the Khanika Samadhi level, it can lead to the practice of Vipassana to make mind concentrate and clearly realize the impermanence, suffering and non-self or the uncontrolled state and then it develop wisdom to get achievement in Buddhism.

Keywords: Vipassana Meditation, Vipassana Concentration, Momentary Concentration

บทนำ

การเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีเป้าหมายคือ เรื่องการบรรลุธรรม เป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่านิพพาน ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากความทุกข์ดังกล่าวได้ เรียกวิธีการปฏิบัตินี้ว่า วิปัสสนา ซึ่งในกระบวนการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามทำสมาธิให้เกิดขึ้นเสียก่อน หากทำสมาธิยังไม่ได้ ก็ไม่มีทางที่จะเกิดวิปัสสนาญาณหรือปัญญาขึ้นได้ สมาธิจึงเป็นบันไดขั้นต้นที่ก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนาปัญญา เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดีแล้ว แม้แต่จะอยู่แค่เพียงอุจารสมาธิ จิตของผู้ปฏิบัติก็ย่อมมีกำลังและอยู่ในสภาพที่นุ่มนวล ควรแก่การเจริญวิปัสสนา ผลที่ต้องการจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักพุทธศาสนา คือ การสร้างสมาธิให้ตั้งมั่น ควรแก่การงาน เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ขานาติ ปสสตี. ผู้มีจิตตั้งมั่น(เป็นสมาธิ) แล้วย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง” (อง.ทสก. (บาลี) 24/2/3)

วิปัสสนา จึงเป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), 2529: 53-54)หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์คือการพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่นั่น ห่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง ดังปรากฏข้อความว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” (ม.อ. (ไทย) 14/89/101)

จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาโดยมีสมาธิเป็นบาทฐาน และสมาธิดังกล่าวที่จะใช้ในการเจริญวิปัสสนา คือ ขณิกสมาธิซึ่งใช้ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา (อง.อฎฐก. (บาลี) 23 / 160 / 308-311) โดยอาศัยการจดจ่อกับอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง จนสมาธิพัฒนาไปตามลำดับและทำให้ปัญญาญาณที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้ จนสามารถบรรลุจุดหมายของการปฏิบัติคือ มรรค ผล นิพพานได้นั่นเอง

ความหมายของวิปัสสนาสมาธิ

วิปัสสนาสมาธิ หมายเอาขณิกสมาธิ ดังปรากฏว่า “สมาธิพร้อมด้วยวิตกเป็นไปด้วยอำนาจสัมปยุตธรรม ชื่อว่า สวิตกโก, สมาธิพร้อมด้วยวิจาร์ ชื่อว่า สวิจาโร. สมาธินั้น เป็นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) เป็นวิปัสสนาสมาธิ (สมาธิเห็นแจ้ง)” (ขุ.ป.อ. (ไทย) 68/1/-/243)ดังนั้น วิปัสสนาสมาธิ จึงหมายถึง ขณิกสมาธิ นั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 828)

ขณิกสมาธิ (อง.อ. (บาลี) 23 / 160 / 308-311) เป็นศัพท์สมาสกันของศัพท์ 2 ศัพท์ คือ ขณิก กับ สมาธิ โดยสามารถแยกออกและวิเคราะห์ได้ดังนี้

ขโน มีความหมายว่า รวดเร็ว ดังพระบาลีว่า “ซีวิตํ อตตภาโว จ สุขทุกขา จ เกวลา เอกจิตตสมายุตตา ลหุโส วุตเตเต ขโน.” (ขุ.ม. (บาลี) 29/39/97) “ซีวิต อตตภาพ สุขและทุกข์ ล้วนประกอบด้วยจิตดวงเดียว ขณะเป็นไปรวดเร็ว”

ขณะ มีความหมายว่า สั้นไป ดังพระบาลีว่า ขยยวิราโคติ สงขารานํ ชนณโก. ความดับไปทุก ๆ ขณะแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ชื่อว่า ขยวิราโค (วิสุทธิ. (บาลี) 2/84) การตั้งอยู่ไม่นาน (พระมหาสมปอง มุทิโต, หน้า 995)

ขณิกสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะ ซึ่งมีคำอธิบายบาลีในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า อิเมหิ จ ปน นีวรณเหติ วิสุทธิจิตตสส โสฬสวัตถุก อานาปานสสตี ภาวโยโต ขณิกสมาธานา. เมื่อพระโยคาวจรผู้มีจิตหมดจดจากนิรวันเหล่านี้แล้ว เจริญสมาธิที่ประกอบด้วยอานาปานสติมีวัตถุ 16 ความที่จิตตั้งมั่นเป็นไปชั่วขณะย่อมมีได้ (ขุ.ป. (บาลี) 31/153/175, ขุ.ป. (ไทย) 31/153/236)

ขณิกสมาธิ คือ ภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์วิปัสสนาคือรูปและนามที่มีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเป็นขณะ ๆ ไป โดยมีสติสัมปชัญญะและความเพียรยิ่งช่วยสนับสนุน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ตานิ วา ปน ฌานานิ สมาปชชิตวา วุฏฐาย ฌานสมปยุตต์ จิตตํ ขยโต วโยโต สมปสสโต วิปัสสนากุณ ฌกขณปฏิเวธเน อูปชชติ ขณิกจิตเตกคคตา. (วิสุทธิ. (บาลี) 2/ 83)เมื่อพระโยคาวจรเข้าฌานเหล่านั้น แล้วออกมาพิจารณาจิตอันสัมปยุตด้วยฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไปอยู่ ภาวะที่ขณิกจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ย่อมเกิดขึ้น

ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิที่สามารถข่มกิเลสนิรวันให้สงบระงับได้ ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์ว่า “โสปี हि อารम्मणे निरन्तरं ऐकागरेण पवตमानो ปฏิपक्वेन อนग्निโต อปปีโต วिय จิต्तं निज्जलं ऋपेति”.

(วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) 2/79) สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นนามรูป ที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิรวันซึ่งเป็นปฏิปักษ์ธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นจนถึงอัปปนาสมาธิ หรือเหมือนกับฌานสมาธิที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์เช่นกัน

อีกประการหนึ่งกล่าวว่า จิตเตกคคตามตโตติ ภาวมนนุยุตเตน ปฏิลทมตตํ นาสสุภาวิตฺตสมาธานํ. ตมปน อูปริ วุจจมานานํ สมาธิ วิเสสานํ มุลการณภาวโต “มุลสมาธิติ” วุตโต สุวายํ จิตเตกคคตามตโต “อชฺมตตเมว จิตตํ สณฺสเปมิ สนนินสาเทมิ เอโกทํ กโรมิ สมาทหามิติ” อาทิสฺส วिय ขณิกสมาธิ อธิปปโต.(วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) 2/142.)

ความตั้งมั่นที่ยังอบรมไม่สิ้นนัก พอสักว่าผู้ประกอบการภาวนาเพ็งได้ ชื่อว่า สภาวะสักว่ามีความเดียวแห่งจิต ก็สภาวะที่พอสักว่าจิตมีอารมณ์เดียวนั้น ที่ท่านเรียกว่า มุลสมาธิ เพราะมันเป็นมูลเหตุแห่งสมาธิพิเศษที่ท่านจะกล่าวต่อไป ท่านหมายถึง ขณิกสมาธิ ดุจในคำว่า เราจะตั้งจิตไว้ดี จะทำจิตให้สงบ ในภายในเท่านั้น จะทำให้มีธรรมเอกผุดขึ้น จะดำรงไว้มั่น ดังนี้ เป็นต้น

สรุป วิปัสสนาสมาธิ คือ ขณิกสมาธิ หมายถึง ภาวะที่จิตสงบระงับได้ชั่วคราว ทุก ๆ ขณะแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย โดยมีสติสัมปชัญญะและความเพียรยิ่งช่วยสนับสนุน เป็นสมาธิที่สามารถข่มกิเลสนิรวันให้สงบระงับได้ ทำจิตให้สงบในภายใน และทำให้มีธรรมเอกผุดขึ้น จนทำจิตให้ตั้งมั่น

ความสำคัญ

วิปัสสนาสมาธิ หรือขณิกสมาธิมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะวิปัสสนา คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปและนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง 4 ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค (อภิ.สง. (ไทย) 34/34/33) มีลักษณะรู้สภาวะธรรมดา 3 ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นธรรมชาติที่ส่องแสงให้ความสว่างกำจัดความมืดคือ อวิชชา(ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิชชาคือความรู้ ให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง เป็นธรรมชาติที่รู้ทั่วถึงและแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง โดยมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดปัญญานั้นขึ้น” (วิสุทธิ. (บาลี) 2/76) ดังนั้น การที่จิตมีความตั้งมั่นระลึกรู้ลักษณะ ทุกๆ ขณะที่มีปรมาตมอารมณ์ (ขันธ

5) เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับ ตั้งมั่นต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาที่อินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ยังสมบูรณ์พร้อมอยู่ เป็นวิธีปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดสมาธิขึ้น คือการที่จิตรับเอาอารมณ์หนึ่งเดียวเป็นเวลานาน ย่อมทำให้มีสมาธิเกิดขึ้นไปตามลำดับ ดังปรากฏข้อความว่า (พระพุทธโฆสาจารย์, 2546: 135-146) “ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้”

ขณิกสมาธิที่ใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา เมื่ออบรมดีแล้วจึงเป็นเครื่องอบรมปัญญา ซึ่งเป็นเหตุทำอาสวะกิเลสให้สิ้นไปได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสมาธิภาวนาสูตว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ” (อง.จตุกก.(ไทย) 21/41/6) .สมาธิภาวนาในที่นี้ ก็คือขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นปทัชฐานแห่งวิปัสสนา ตามที่ท่านกล่าวอานิสงส์สมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ว่า สมาธิภาวนาอันแน่นแฟ้นก็ดี (อัปปนาสมาธิ) สมาธิภาวนาเป็นแต่เฉียด ๆ โดยนัยแห่งความบรรลุตลอดโปร่งในที่คับแคบก็ดี แห่งปุณณผู้เสาะ ผู้ออกจากสมาบัติแล้ว เจริญโดยหมายใจว่า จักเห็นแจ้งด้วยจิตอันมั่นคง ชื่อว่ามีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะเป็นปทัชฐานแห่งวิปัสสนา (พระพุทธโฆสาจารย์, 2546: 633) ในอานิสงส์ข้อนี้ ท่านหมายรวมถึงขณิก สมาธิ ซึ่งมีลักษณะคล้ายอุปจารสมาธิรวมอยู่ด้วย

สำหรับบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแล้ว เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาแก่กล้าเต็มที่แล้ว สมาธิของบุคคลนั้นย่อมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การกำหนดย่อมเป็นไปอย่างต่อเนื่องและชัดเจนมากนิรณที่จินตนาการยึดอารมณ์นั้น ๆ ไม่สามารถที่จะเผลอเข้ามาในระหว่างแห่งทำสมาธินั้นได้ ในช่วงเวลาเช่นนั้นเอง สมาธิที่มีการอยู่ตั้งมั่นในอารมณ์นามรูปทุก ๆ ครั้งที่ถูกปฏิบัติกำหนด ย่อมแก่กล้าและปรากฏชัดอย่างเต็มที่ ซึ่งสมาธิเช่นนี้เรียกว่าขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ตั้งมั่นในช่วงที่จิตอยู่ในการกำหนดเท่านั้น ส่วนจิตตวิสุทธิของวิปัสสนายานิกบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ โดยมิได้อาศัยอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิทั้งสองได้ชื่อว่าเป็น “สุทธวิปัสสนายานิกบุคคล” หมายถึงบุคคลผู้มีวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นเครื่องนำทางหรือบุคคลผู้ไปสู่มรรคผลนิพพานโดยอาศัยวิปัสสนาล้วนเป็นยานพาหนะ ด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิเท่านั้นได้ชื่อว่า เป็นจิตตวิสุทธิซึ่งเป็นที่อาศัยของสุทธียานิกบุคคลนั้น ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์ฎีกาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ว่า “ขณิกจิตตเอกคคตาติ ขณมตตฤจิติโกสมาธิ โสปี ทิ อารมมณเ นรินตริ เอกาเรน ปวตตมาโน ปฏิปกุเขน อนภิกุโต อปปีโต วีย จิตต่อนิจจ จเปติ” (วิสุทธิ. ฎีกา. (บาลี) 1/235/409) บท ขณิกจิตตเอกคคตา หมายถึง สมาธิที่มีความตั้งมั่นในช่วงของวิปัสสนาจิต จจริงอย่างนั้น ขณิกสมาธิ นั้น เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นนามรูป ที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิรณซึ่งเป็นปฏิปักษ์ธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นเหมือนกับอัปปนาสมาธิ หรือเหมือนกับฌานสมาธิ ที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์ ฉะนั้น

การทำงานของขณิกสมาธิ

วิปัสสนาสมาธิ หรือ ขณิกสมาธิ คือ สมาธิเป็นขณะ ๆ (ตามอาการเกิด-ดับของอารมณ์ที่เป็นปรมาต) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ ซึ่งเป็นสมาธิที่มีความตั้งมั่นหรือความสงบเป็นขณะๆ เป็นสมาธิของวิปัสสนากรรมฐาน แต่มีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิของสมถภาวนา เพราะข่มนิรณได้เหมือนอุปจารสมาธิ ในขณะที่จิตของผู้ปฏิบัติได้สงบจากนิรณทั้ง 5 มีความผ่องใสปราศจากความพอใจในกามคุณที่ตนชอบ ปราศจากความไม่พอใจในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ไม่มีความง่วง

เหงาหวนอน ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และไม่มีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม แม้ในขณะนั้นอาจมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ้าง ผู้ปฏิบัติก็กำหนดรู้ได้ทันที โดยไม่รับรู้เรื่องราวที่คิด ว่าคืออะไร ผู้ปฏิบัติบางท่านสงสัยว่า เราฟุ้งจริงหรือไม่ และคิดเรื่องอะไร เพราะจิตตามรู้ความฟุ้งซ่านได้ทันที โดยไม่มีสมมติบัญญัติคือปรุงแต่งถึงเรื่องที่เกิดขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาก่อน ได้สมาธิภายหลัง พร้อมกับการบรรลุอาสวัคชญาณนั้น อย่างน้อยจะต้องใช้ฌณิกสมาธิ เพื่อใช้ในการพิจารณา เมื่อพิจารณาจนวิปัสสนาญาณสูงขึ้น ขณะบรรลุอาสวัคชญาณ สมาธิย่อมเต็มเปี่ยมโดยอัตโนมัติ คือได้ปฐมฌานเป็นอย่างน้อย (ขุ.ป.อ. (บาลี) 1 /324) และในการเจริญ สุททวิปัสสนา (วิปัสสนาล้วน) สมาธิที่ใช้พิจารณารูป-นาม (ชั้น 5) ขณะที่จัดรับรู้ อารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาเรียกว่า มุลสมาธิ (สมาธิขั้นพื้นฐาน) และบริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นเตรียมหรือเริ่มลงมือ) ฌณิกสมาธินี้ในระยะเวลาที่เข้าปฏิบัติใหม่ ๆ ยังไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน เพราะกำลังสมาธิยังอ่อนอยู่ ต่อเมื่อโยคีหมั่นกำหนด นีวรณก็จะค่อย ๆ หดไป จิตจะตั้งมั่นอยู่ภายในกาย เมื่อตั้งมั่นได้เช่นนี้แล้ว โยคีจะสามารถกำหนดอารมณ์ได้ เมื่อมาถึงจุดนี้แล้วกล่าวได้ว่า สมาธิมีกำลังขึ้นมาแล้ว คือ กำหนดแล้วปล่อยไป กำหนดแล้วปล่อยไป กำหนดครั้งหนึ่ง ครั้งหนึ่ง แล้วก็ผ่านไป อุปมาดังเช่น ฟุ้งหอกในดินอ่อน ๆ หอกนั้นจะปักตรึงอยู่กับที่ทันที ไม่กระดอนหรือเด้งไปไหน หรืออุปมาดังเช่น กระสอบขนาดใหญ่ที่บรรจุของ มีน้ำหนักมาก เหลือเกิน เมื่อทิ้งกระสอบข้าวลงพื้นดิน ย่อมจะตกอยู่กับที่ ไม่กลิ้งไปไหนเลย อีกอย่างหนึ่งอุปมาเหมือนเด็กเล่นเกมส้อย่างหนึ่ง ถือเอาขาว หรือแป้งเปียก มาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วขว้างไปแปะติดกำแพง ขว้างครั้งหนึ่ง ก็แปะติดอยู่ตรงนั้นที่หนึ่ง ติดอยู่กับที่ไม่หลุด ไม่ห้อยแกว่งไปมา เช่นเดียวกับการกำหนดอารมณ์ในที่ต่าง ๆ เมื่อตามกำหนดอย่างกระชั้นชิดแล้ว ก็สามารถกำหนดจับอารมณ์ได้ แม่นยำตามสภาวะของวิปัสสนา อย่างนี้จัดเป็นฌณิกสมาธิ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2554: 29-30) ลักษณะของ

ฌณิกสมาธินี้ มีหลักจำสั้น ๆ คือ ไม่ฟุ้งกระจาย หมายจับ กระชับมั่น” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2554: 28)

ฌณิกสมาธิทำให้ใจสงบตั้งอยู่ได้เหมือนกัน ซึ่งฌณิกสมาธิที่มีกำลังมากเข้าเท่ากับอุปจารสมาธิแล้ว

การกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสอง ก็เลสนีวรณเข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบที่ตั้งอยู่นาน ๆ ได้เหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณ

ภังคญาณ เป็นต้น ฌณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากคล้าย ๆ กับอัปปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิปักษ์ คือ ก็เลสนีวรณ ฉะนั้น ฌณิกสมาธิคือการที่ใจสงบตั้งอยู่นาน (พระภิกษุทันตธรรมาเถระ อัครกัมมัญฐานาจารย์ ดร., 2539: 82 – 83) ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกอาธิบายภาวะฌณิกสมาธิ ไว้ว่า

“ฌณิกจิตเตกคคตาดิ ขณมตตภูจิตติโก สมาธิ. โสปี หิ อารมมณเณ นินนตรี เอกากาเรน ปวตตมโน ปฏิปทฺเขน อนภิกฺขโต อปปีโต วีย จิตตํ นิจฺจลํ ฐเปติ”.

แปลว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนินนตรีที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฉนวนสมาธิที่ยังลงแล้ว” (วิสุทธิ. ฐีกา (บาลี) 1/409)

ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยขณิกสมาธิเป็นฐานในการปฏิบัติ ทำให้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน

ด้วยการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวยังเป็นจิตตวิสุทธิ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2548: 61) เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตต่ออารมณ์รูป-นามก็มีกำลังถึงขั้นอุปนาได้เพราะประกอบด้วยองค์ 5 เช่นกัน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา แม้อารมณ์ที่เป็นรูป-นามนั้น จะเปลี่ยนแปลงเกิดดับไปตามเหตุและปัจจัย ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อนและลำดับจิตที่ภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน เมื่อขณิกสมาธิของวิปัสสนาสามารถรับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้

ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นามด้วย เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ ชัดแจ้งขึ้นเรื่อย ๆ

ในส่วนของสมาธิระดับฌานนั้น เมื่อจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จิตจะมีความสงบ เย็น มั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยังเป็นสมาธิระดับอุปนาสมาธิก็จะมีคุณสมบัติสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิโดยเฉพาะสมาธิ ระดับอุปนาสมาธิไว้ ดังนี้

1. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
2. บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือ หอมตจจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
3. ผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
4. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟูไม่แฟบ หรือขึ้นๆลงๆ
5. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน
6. นุ่มนวล (มฤทุตตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
7. ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือ เหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
8. มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

ในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิดังกล่าว ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ 7 คือ กัมมณียะ ว่าจิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ภาวะจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือ เข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2540: 2) ขณิกสมาธินี้เป็นความตั้งมั่นที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญวิปัสสนาโดยตรง ดังปรากฏข้อความว่า

ตานิ วา จิตตํ ขยโต วยโต สมปสฺสโต วิปสฺสนาฯ ฌเน ลกฺขณปฏิเวธเน อุปฺปชฺชติ ขณิกจิรเตกคฺคตา. (วิสุทธิ. (บาลี) 2/83)

เมื่อพระโยคาวจรเข้าฌานเหล่านั้น ออกแล้วมาพิจารณาจิตอันสัมปยุตด้วยฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไปอยู่ ภาวะที่ขณิกจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ย่อมเกิดขึ้นๆ

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่าไม่ว่าผู้ที่ทำฌานให้เกิดก่อนแล้วมาเจริญวิปัสสนาหรือเจริญวิปัสสนาไป โดยไม่อาศัยสมาธิระดับฌานเลยก็ตาม เมื่อเข้าสู่กระบวนการของวิปัสสนา ก็ต้องมาอาศัยสมาธิชนิดนี้เสมอ สมาธิชนิดนี้ เมื่อมีกำลังแก่กล้า แม้ไม่ก่อให้เกิดอุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิตเหมือน

สมาธิในฌาน เพราะยึดอารมณ์สภาวะธรรมอันเป็นปรมาัตถ์ แต่ก็สามารถข่มอกุศลธรรมทั้งหลายให้สงบได้ ทั้งนี้เพราะอาศัยการสั่งสมด้วยสติอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ดังท่านอธิบายว่า

โสปี हि อารมเณ นิรุตฺตํ เอกกาเรน ปวตฺตมาโน ปฏิปฺกุเขน อนภิกฺขโต อปปีโต วีย จิตฺตํ นิจฺจลํ ฐเปติ. (วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) 1/79)

ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นรูปนามที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิเวรณซึ่งเป็นปฏิปักษ์ธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นจนถึงอัปปนาสมาธิ หรือเหมือนกับฌานสมาธิที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์

ฉะนั้น ลักษณะของขณิกสมาธินี้เป็นสภาวะธรรมที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งในอารมณ์ที่เป็นไปตามกฎของ

ไตรลักษณ์ เป็นสมาธิเพื่อการรู้แจ้งไตรลักษณ์ ไม่ใช่สมาธิที่นิ่งเงียบ ไม่รับรู้อะไร ทั้งในคัมภีร์ฎีกาท่านก็กล่าวแล้วว่า

น ขณิกสมาธิ. น हि ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภาวติ" (ฎีกา. (บาลี) 2/33/165)

แปลว่า แท้จริงวิปัสสนา ย่อมไม่เกิดขึ้นโดยปราศจากขณิกสมาธิฯ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสให้พระสงฆ์สาวกเจริญสมาธิ (ขณิกสมาธิ) เพราะทรงพบแล้วว่าเมื่อจิตตั้งมั่นด้วยสมาธินี้แล้วปัญญาก็จะทำหน้าที่รู้แจ้งชัดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ขณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา มีความเพียรยิ่งยวด, มีความรู้ตัวทั่วพร้อม,

มีสติระลึกรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า (ที.ม. (บาลี) 10/373/248)

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุมรรค ผล พระนิพพานนั้น ต้องใช้ขณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนา เพื่อการหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ในทุกๆ ขณะ แม้เมื่อจิตได้ฌานแล้วก็ดี

ก็ต้องยกจิตออกจากฌานเสียก่อน ซึ่งก็คือถอยจากอัปปนาสมาธิ มาอุปจารสมาธิ จนถึงขณิกสมาธิ ตามลำดับ แล้วใช้ขณิกสมาธินั่นเองในการเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อการหยั่งเห็นองค์ฌานนั้นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่สามารถบังคับบัญชาให้คงอยู่ได้ จิตจึงจะเกิดกระบวนการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพานได้ นั่นเอง

ประโยชน์ของขณิกสมาธิ

5.1 เพื่ออยู่เป็นสุขในขณะปัจจุบัน

ผู้ปฏิบัติสามารถนำขณิกสมาธิที่ได้จากการฝึกปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะทำให้เกิดปิติผ่องคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบานในทุกๆ ขณะ ส่งผลให้มีความสุขในปัจจุบันขณะได้มากขึ้นอีกด้วย เนื่องจากการทำสมาธิโดยส่วนมาก จะทำให้มีความรู้สึกในแง่บวกมากขึ้น เช่น รู้สึกสงบ ผ่องคลาย ซาบซึ้ง สบายใจ จิตใจผ่องใสขึ้น สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย และมีความสุขทุกขลดลง

นอกจากนั้น เมื่อคุณภาพจิตมีความสมบูรณ์ จิตจะสามารถสังเกตภายในของตนในแต่ละขณะๆ ได้ว่าต้นเหตุของอารมณ์และความคิดต่างๆ เกิดขึ้นมาได้อย่างไร เมื่อจิตได้เห็นสิ่งเหล่านี้ที่อยู่ภายในใจทุกๆ ขณะและไม่หวั่นไหวไปกับความคิดหรืออารมณ์คือจิตสามารถดูสิ่งพวกนี้ได้อย่างเป็นกลาง จิตก็จะเห็นความเข้าใจผิดหรือสิ่งที่หลอกใจเราให้เป็นทุกข์ เมื่อจิตเห็นเช่นนั้นแล้ว ความทุกข์ก็

จะสูญเสียเพราะจิตมีความเข้าใจในต้นเหตุของความเป็นทุกข์และได้แก้ด้วยการปล่อยวางที่ต้นเหตุ คือจิตเล็กยึดมั่นถือมั่นในความเข้าใจผิดของตนเอง

5.2 เพื่อการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ

การให้ความสำคัญในเรื่อง “การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ” ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานสุขภาพกาย และจิตที่เข้มแข็ง หมายถึง การบริหาร “กาย” ให้อยู่ในภาวะสมดุลที่สัมพันธ์กับ “ใจ” ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง หากใจได้ตั้งมั่นอยู่กับร่างกาย จะสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ภายนอกผ่านเครื่องรับรู้ที่มีมา กับร่างกายนั้น ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ดังนั้น เมื่อมีการคิดเกิดขึ้น ใจก็จะได้รับผลกระทบจากการคิดนั้นโดยตรง และใจจะมีสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ การที่จะควบคุมการทำงานของใจและกายให้สัมพันธ์กันได้นั้น จึงต้องฝึกให้จิตใจมีสมาธิทุกๆ ขณะนั่นเอง

5.3 เพื่อลดปัญหาในชีวิตประจำวัน

การฝึกใช้ขณิกสมาธิเตือนจิตตนเองอยู่ในทุกขณะ จะสามารถสังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปล่อยวางความคิดและอารมณ์ต่างๆ ของตนได้ในทุกขณะ ทำให้ใจไม่ติดในอารมณ์หรือความคิด เป็นอิสระ เพราะจิตตั้งมั่น อาศัยความสงบ ทำให้จิตใจเย็นลง รู้สึกเบิกบาน อิ่มเอิบ เบาสบายและไร้กังวล มีความยินดีและเมตตากับทุกอย่าง จิตจึงเกิดมีปัญญา ทำให้มองเห็นประโยชน์ในการไม่ยึดมั่นกับสิ่งต่างๆ และสามารถเสียสละอารมณ์ต่างๆ ได้ จึงทำให้จิตมีความโล่งเย็น กระฉ่างแจ่มแจ้ง สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตจากการที่จิตมีความสงบสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส จิตที่เป็นกลางจึงทำให้เราสามารถสังเกตรู้ทันในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจของตนเองและปล่อยวางความเข้าใจผิดได้อยู่เสมอ ตัวปัญญาที่เกิดจากความเป็นกลางจึงสามารถทำให้เราตัดสินใจได้ดีเพราะความสงบเห็นชัดเจนว่าอะไรมีประโยชน์หรือไม่มีความประโยชน์ และก็เลือกทำแต่ในสิ่งที่เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น เป็นจิตที่มีแรงบันดาลใจและมีความสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดความสมดุลกับทุกอย่าง

5.4 เพื่อบำบัดโรคทางกายและโรคทางจิต

การฝึกเจริญสมาธิในทุกๆ ขณะ จะช่วยเยียวยาโรคที่เป็นอยู่ให้บรรเทาลง และสามารถช่วยรักษาโรคบางอย่างให้หายขาดได้ เนื่องจากเมื่อเจริญขณิกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดความสงบระงับ ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อกายป่วย ก็ไม่สบายเพียงแค่ว่ากาย แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นจิตใจกลับมีกำลังเข้มแข็งจนส่งผลให้มีอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนปรนโรคทางกายได้อีกด้วย

ในแง่มุมมองของโรคทางจิตคือการลดความเครียด สมาธิมักถูกใช้ในโรงพยาบาลในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีภาวะลดลงของภูมิคุ้มกันในร่างกาย จากการศึกษาของดร.เฮอริเบิร์ต เบนสัน สถาบันจิตวิทยา ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และโรงพยาบาลบอสตัน พบว่าการทำสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีบางอย่างในร่างกายจนทำให้เกิดระยะของการผ่อนคลาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และสื่อเคมีในสมอง นอกจากนี้ยังค้นพบจากการวิจัยอื่น เช่น จอนกาเบตชินและคณะ ในมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซต พบว่าผลของการทำสมาธิช่วยลดความเครียดได้ (นายเจริญ ช่วงชิต, 2557: 62)

สรุป

วิปัสสนาสมาธิ คือ ขณิกสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นศาสตร์สำคัญในการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอยู่ทุกขณะ จนเกิดปัญญารู้เข้าใจ

สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมมติที่ทำให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เกื้อกูลต่อการปฏิบัติงาน ช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ช่วยบำบัดโรคทางกายและโรคทางจิต และเป็นบาทฐานสู่การเจริญวิปัสสนา อันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ ซึ่งขณิกสมมติ ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น เมื่อกำหนดให้มาก ทำให้มาก เจริญให้มาก จะสามารถพัฒนาเป็นสมมติที่แน่นแนบ สนทนาก็จะแน่นแนบกลายเป็นอุปนาสมมติ อันเป็นองค์แห่งฌานได้ จนทำให้จิตตั้งมั่น เป็นบาทฐานแห่งการบรรลุธรรม หากจะเจริญวิปัสสนาต่อต้องยกจิตออกจากองค์ฌาน อยู่ในขณิกสมมติจนเกิดปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม พิจารณาธรรมเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุมรรคผล และพระนิพพานได้

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ 2525. (2525). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์.
- นายเจริญ ช่างคิด, (2557). การศึกษาสมมติในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), (2529). คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด.
- พระมหาสมปอง มุติโต. (2547). คัมภีร์อภิธานวรรณนา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.
- พระพุทฺธโฆสจารย์. (2546). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด.
- พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครกัมมัฏฐานาจริยะ ดร. (2539). วิปัสสนาทีปนิฎฐา. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2554). สมมติสัมโพชฌงค์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ส. ยอดสิงห์.
- _____. , (2548). วิปัสสนานัย เล่ม 1 นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีโอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด
- พุทธทาสภิกขุ. (2540). การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.