

วิเคราะห์การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

An Analysis of the Practice of Vipassana Meditation for the End of Karama

¹พระสิโรตน์ม หัสติกันตพงศ์ และ ²มานพ นักการเรียน

¹Phra Sirot Hassadeekantapong and ²Manop Nakkanrian

¹บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

¹Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²Mahamakut Buddhist University, Sirindhornrajavidyalaya Campus, Thailand.

E-mail: ¹6411205012@gmail.com, ²mnakkarreiy@gmail.com

Received July 30, 2024; Revised November 29, 2024; Accepted December 3, 2024

บทความ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อศึกษาเชิงวิเคราะห์การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา งานวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องสรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาหยั่งรู้ยังเห็นเห็นแจ้ง รูปนามตามความเป็นจริง เป็นเพียงสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขาไม่อยู่ในบังคับบัญชา เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาเพื่อถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ พ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร

หลักคำสอนเรื่องกรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนามีความเกี่ยวเนื่องกับชีวิตของมนุษย์ และคติความเชื่อว่าการกระทำที่ส่งผลดีและผลร้าย ล้วนแต่เป็นการกระทำ ซึ่งเรียกว่า กรรม ที่จำแนกสัตว์ให้ทราบและประณีต เป็นกุศลและอกุศล เป็นบุญ เป็นบาป ตกอยู่ใน อำนาจ กิเลส กรรม และวิบาก เป็น วัฏจักร การหมุนเวียนไปอย่างนี้

วิเคราะห์การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญภาวนาโดยมีสติเป็นประธาน คือ การทำความเห็นแจ้งให้เกิดมี คือให้เจริญยิ่งขึ้น ทำให้บุคคลเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูป-นาม สติปัญญา 4 เพื่อบรรลุอรหัตตผลทั้ง 4 มีโสดาปัตติผลผู้ถึงกระแสพระนิพพาน จนบรรลุความเป็นพระอรหันต์สิ้นสังโยชน์แล้วใน กามราคะ ปฏิฆะ ทิณณิ วิภิจฉา สีสัพพตปรมาส ภวราคะ อัสสา มัจฉริยะ และอวิชชา เป็นการสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

คำสำคัญ: วิปัสสนาภาวนา; การสิ้นกรรม; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aimed 1) to study the method of practicing Vipassana meditation in the Theravada Buddhist scriptures; 2) to study the doctrine of Kamma in the Theravada Buddhist scriptures; 3) to study analytically the ending of Kamma through the practice of Vipassana meditation. The research method used to document research is descriptive analysis.

The results of the study found that practicing Vipassana meditation in Theravada Buddhism is a training in mindfulness, concentration, and wisdom to develop the wisdom and intuition of the natural state that appears to be just an abstract concrete form as it is. Remove delusion until you are free from the influence of defilements. Therefore, Vipassana's wisdom arises from developing the four foundations of mindfulness of the body, feelings, mind, and dhamma. It has the aim of eliminating Aphijjha (satisfaction) and sorrow (dissatisfaction) in the world, leading to the destruction of Kamma.

The doctrine of Kamma in Buddhism is related to human life, and the concept of life in various worlds is that actions that have good and bad results when there is still defilement are grounds for doing Kamma. But new Kamma can be created to dilute the Kamma of that bad Kamma to make it weaker or to extinguish Kamma, that is, create Niradha and let it be known until liberation (Magga, bhala (result), Nibbana) is thus extinguished by physical Kamma, Vaci Kamma, and Mano karma, and there is the Eightfold Paths.

Analyze the ending of Kamma by practicing Vipassana meditation. It is a meditation practice. To attain the four noble paths, there is Sotapattimagga, who reaches the stream of Nibbana. Until attaining Arahantship never a down day. When he has expired, he will never again be conceived in the world of evil. Sakadagami, who returns to be born again, and Anagami, who does not return. will be born in the world of Brahma and nibbana in the Brahma world, an arahant is one who has abandoned sins and unwholesome dhamma. Having ended the shackles of sensual pleasures, patikha, ditthi, vijikiccha, silapphatpramas, bhavaraka, issa, maccariya, and ignorance, the Arahant has ended his cycle which you can abandon with your wisdom.

Keywords: Vipassana Meditation; The End of Kamma; Theravada Buddhism

บทนำ

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมคำสอน ซึ่งถือว่าเป็น "หัวใจของพระพุทธศาสนา" มี 3 ประการด้วยกัน คือ 1.การไม่ทำบาปทั้งปวง 2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ 3. การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ซึ่งพุทธบริษัทจะยึดถือและปฏิบัติตามตลอดจนอบรมสั่งสอนสืบต่อกันมา โดยเฉพาะเรื่องของการไม่ทำบาปและการทำกุศลให้ถึงพร้อม นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การฝึกจิตหรือการชำระจิต ส่วนการไม่กระทำความบาป และการสร้างกุศล ก็ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการชำระจิต เพราะการชำระจิตนั้นถือว่าเป็นมหากุศล ซึ่งถ้าหากบุคคลใดได้ปฏิบัติ ถือว่าเป็น มหากุศลที่ยิ่งใหญ่เพราะเป็นการยังประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง แก่สังคมและแก่พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผล มีหลักคำสอนเกี่ยวกับเรื่องกรรมไว้ โดยเฉพาะคำสอนที่เกี่ยวกับความเป็นไปของชีวิต ความเชื่อเรื่องกรรมนั้นว่ามีความเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะวิถีชีวิตทุกคนตั้งแต่เกิดจนตายนั้น ย่อมเกี่ยวข้องกับกรรมหรือการกระทำ ที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกกล่าวไว้ว่า 1. กัมมสัทธา คือ ความเชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง 2. วิปากสัทธา คือ เชื่อวิปากเชื่อผลของกรรม ว่ามีจริง 3. กัมมัสสกตาสัทธา คือเชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน 4. ตถาคตโพธิสัทธา คือ เชื่อความตรัสรู้ของ

พระพุทธเจ้า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นต้น การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว การที่จิตเศร้าหมอง เพราะประกอบด้วยกิเลส เพราะกิเลสเป็นสภาพธรรมที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต คือ โลภะ โทสะ โมหะ

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรียพร วิศาลบุรณ์ และคณะ, 2566)

บทความนี้นำเสนอ กรรมและการสิ้นกรรมเป็นเรื่องของเหตุผลสรุปอยู่ที่การกระทำดีกระทำชั่วทั้งสิ้นหากไม่สนใจเรื่องของกรรม จะสิ้นกรรมด้วยวิธีการใดและยังจะต้องเวียนตาย เวียนเกิดอีกก็ชาติ และผู้ที่จะไปเกิดในอบายภูมิจะมีโอกาสจะพ้นกรรมได้อย่างไร เพราะเหตุว่าสัตว์นรกทำบุญทำกุศลไม่ได้ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้จึงมีโอกาสนี้จะได้สั่งสมผลบุญ สัตว์ทั้งหลายเมื่อตายไปก็จะไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ร่ำไป ไม่มีทางที่จะพบกับความสุขที่แท้จริงในแดนพระนิพพานได้ ส่วนที่พิเศษที่สุดคือการได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เป็นแนวทางแห่งการสิ้นกรรมไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด จะมีผลต่อการสิ้นกรรมได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

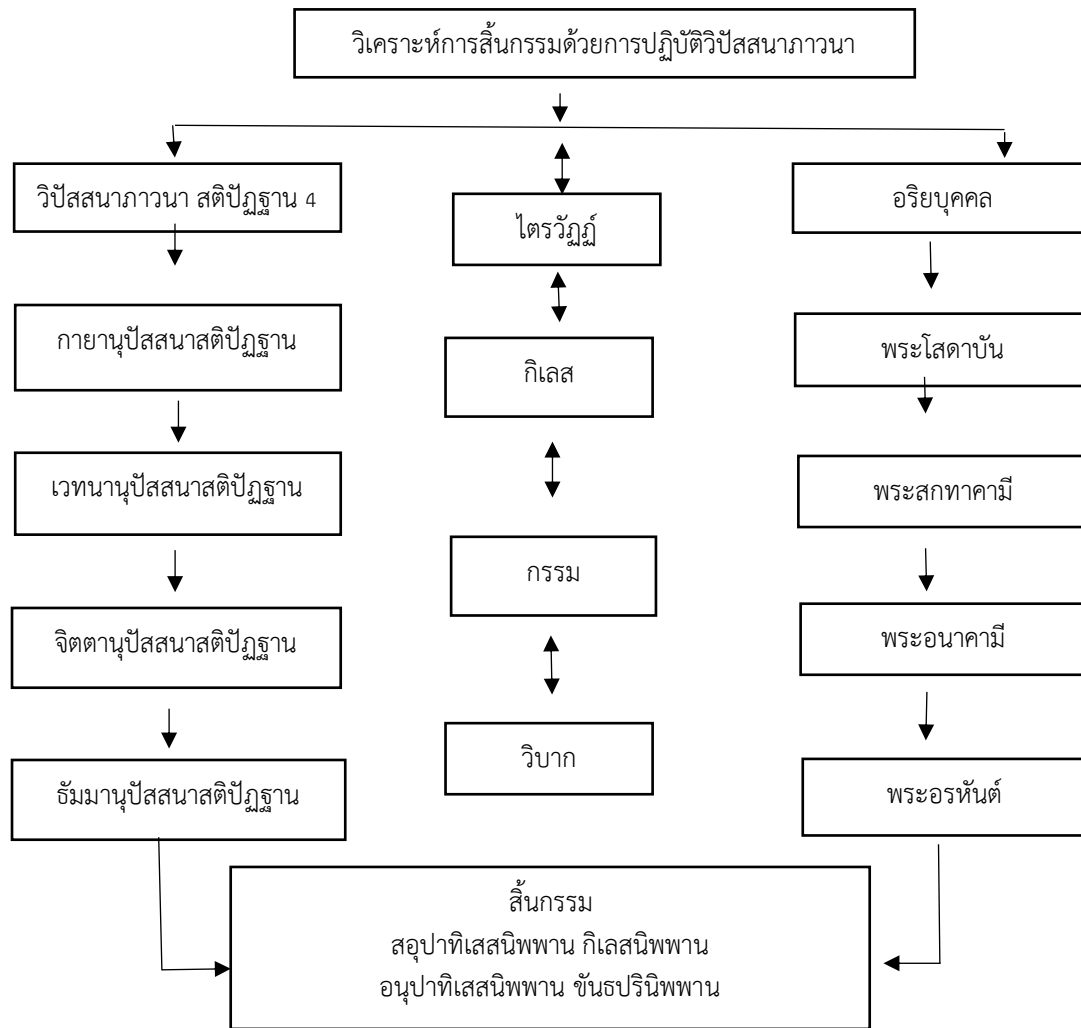
1. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย โดยรวบรวมข้อมูลจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรคและหนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก วิเคราะห์ สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง และบรรยายผลการศึกษาเชิงพรรณนา

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดโดยมีรายละเอียดดังนี้



ผลการวิจัย

1. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทวิปัสสนาภาวนา คือ การทำสมาธิเพื่อให้เราได้ฝึกจิตใจ รู้เท่าทันตัวเอง รู้เท่าทันความเป็นจริงและนำไปสู่การดับทุกข์ ดังนั้นก่อนเริ่มฝึก ควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเสมอ เพื่อให้เราสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อนลงมือ ปฏิบัตินั้นต้องมีกิจเบื้องต้น 7 ประการ 1. ตั้งตนอยู่ในศีล 2. ตัดมหาปิลิโพธเครื่องกังวลใหญ่ 10 ประการ 3. แสวงหากัลยาณมิตร 4. ศึกษาอบรมกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต 5. เว้นจากสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติ 6. อยู่ สถานที่สะดวกแก่การปฏิบัติ 7. ตัดขุททกปิลิโพธ เครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การแสดงกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาวิสุทธิ แปลว่า ความหมดจด คือความบริสุทธิ์ให้สูงขึ้นไป หมายถึงธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ยังไตรสิกขาให้บริบูรณ์จนบรรลุจุดหมายคือนิพพาน

ปริยญา แปลว่า การกำหนดรู้ หรือความรู้จัก หมายถึงการทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ 3 ประการ

1. ญาณปริยญา กำหนดรู้ขั้นรู้จักคือ รู้ตามสภาวลักษณะได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้น ตามสภาวะ ของมันเช่น รู้ว่านี่คือเวทนา เวทนาคือสิ่งที่มีลักษณะเสวยอารมณ์นี้คือสัญญา สัญญาคือสิ่งที่มีลักษณะ กำหนดได้ หมายถึงรู้อย่างนี้ เป็นต้น (รู้ว่าอะไรคืออะไร)

2. ตีรณปริญา กำหนดรู้ชั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะสิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่นว่า เวทนาและ สัญญานั้น ไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น (รู้ว่าเป็นอย่างไร)

3. ปหานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางทำที่และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ละนิจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้นๆ ได้ (รู้ว่าจะทำอะไร)

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวานานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพาน และสิ้นกรรมโดยไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป การใคร่ครวญธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ รู้เห็นรูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะกิเลสอาสวะทั้งหลาย อาศัยเกิดอยู่ที่รูปนาม การที่ไม่รู้เพราะไม่ได้กำหนดดู การทำวิปัสสนาจึงต้องให้กำหนดดูรูป และนาม เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริง แต่ที่เราไม่เห็นรูป เห็นนาม เพราะมีธรรม 3 ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ สันตติปัตตัง อนิจจัง อริยาบถปัตตัง ทุกข์ ฆนสัญญาปัตตัง อนัตตา

1. สันตติ การสืบทอดของรูปธรรม และนามธรรม หมายถึง การเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วของนามธรรมรูปธรรม และมีนามใหม่รูปใหม่เกิดขึ้นสืบทอดกันอย่างไม่ขาดสายจึงทำให้ไม่สามารถเห็นความไม่เที่ยงของสภาพธรรมได้ การอบรมปัญญาเพิกถอนสันตติด้วยการระลึกถึงสภาพธรรม จนเห็นความเกิดดับเป็นการประจักษ์แจ้งความไม่เที่ยงของรูปธรรมและนามธรรม เมื่อเห็นความจริงของรูปและนามไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในรูปนามว่า เป็นของเที่ยง จึงเรียกว่า นิจจิวิปาส

2. อริยาบถปัตตังทุกข์ คือการเปลี่ยนอริยาบถรูปแบบกิริยาการกระทำต่าง ๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การแล การเหลียว เป็นต้น การเปลี่ยนอริยาบถนั้นบางครั้งก็อาจทำเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด การที่ไม่ได้พิจารณาอริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปและนามว่า มีทุกข์เปียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ก็เข้าใจว่าเป็นสุข เรียกว่า สุขวิปาส สำคัญว่า นามรูปเป็นสุขเป็นของดีด้วยอำนาจของความเห็นผิด เป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนาดีนั้นนำไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูปนามเกิดขึ้น เพราะสาเหตุที่ไม่พิจารณาอริยาบถ ทำให้ไม่เห็นทุกข์และทำให้ สุขวิปาสเกิดขึ้น

3. ฆนสัญญาปัตตังอนัตตา ฆนสัญญา แปลว่า ความสำคัญว่าเป็นกลุ่มก้อน เห็นเป็นขึ้นเป็นอัน ซึ่งบังคับปัญญาไม่ให้เห็นภาวะที่เป็นอนัตตา ความสำคัญผิดของสภาวะที่รวมกันอยู่ จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูปนามเป็นคนละอย่างได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัวตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ นี่คือสิ่งที่เรียกว่าฆนสัญญาที่เข้ามาปิดบังปัญญาไม่ให้เห็นความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งทั้งปวง เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปาสที่เรียกว่า อัตตวิปาส

อีกประการหนึ่ง วิปัสสนาพิจารณาด้วยปัญญาตามความเป็นจริง แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปาส ธรรม 3 ประการคือ ทิฏฐิวิปาส (ความเห็นผิด) จิตวิปาส (รู้ผิด) และสัญญาวิปาส (จำผิด) องค์ของวิปาสมี 4 คือ

1) สุกวิปาส สำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นของสวยงาม กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่า รูป นามเป็นของสวยงาม

2) สุขวิปาส สำคัญผิดว่ารูป นามเป็นสุข กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่า รูป นามเป็นสุขเสียได้

3) นิจจวิปาส สำคัญว่า รูป นามเที่ยง ก่าจัดได้ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่า รูป นามเป็นของเที่ยงเสียได้

4) อตฺตวิปาส สำคัญว่า รูป นามเป็นตัวตน ก่าจัดได้ด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่า รูป นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ สติปัฏฐาน ก็เพื่อให้ละสุกวิปาส สุขวิปาส นิจจวิปาส และอตฺตวิปาส ด้วยเหตุนี้ การเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นอย่างเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกันการ มีผลมุ่งหมายเพื่อกำจัดอภิชฌา (ความพอใจ) และโทมนัส (ความไม่พอใจ) ในโลกให้พินาศไปได้นั้น และต้องประกอบด้วยองค์ธรรม 3 ประการ คือ อาตปปี ต้องมีความเพียรเพิกกิเลส สัมปชาโน คือความรู้ตัว และสติมาคือความระลึกอยู่ในอารมณ์ที่เป็นไปในสติปัฏฐาน 4 อันเป็นสัมมาสติเท่านั้น ที่จะทำให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง คือวิปัสสนาปัญญา ในการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาครั้งนี้ นำไปสู่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาดังนี้ สติปัฏฐาน 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก่าจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ คือมีความเกี่ยวกับกาย ความรู้สึกใจ และปรากฏการณ์ ตามลำดับ สติ หมายถึงความตั้งใจการมีใจตั้งอยู่ความตระหนักความระมัดระวังความเข้าใจการครองสติในธรรมความมีสติตนเอง ความระลึกได้เป็นลักษณะ การไม่ลืม เป็นรส ความแผ่รักษาเป็นปัจจัยปัฏฐาน และสติปัฏฐาน 4 เป็นปทัฏฐานของสติคำว่า สติ คือ ความเอาใจใส่ ความระลึกได้ และความระลึกชอบมีสติตั้งมั่น หมายความว่า เนื่องจากมีความไม่หลงลืมอินทรีย์ทั้งหลายจึงได้รับการคุ้มครอง และจิตย่อมไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก สติปัฏฐานที่เริ่มกำหนดจากลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาวคือ กายานุปัสสนา (พระโสภณมหาเถระ มหาสิลาสาธิต, 2551)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก่าจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ที่เริ่มจากการรู้เวทนาทั้ง 3 คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนาชื่อว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พระธรรมธีรราชมหามุนี โชติก ญาณสิทธิ, 2550)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก่าจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ที่เริ่มจากการรู้จิตชื่อว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก่าจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ที่เริ่มการเห็นความไม่เที่ยง คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, 2564) และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปริยพร วิชาลบุรณ์ และคณะ, 2566)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้บรรลุนิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนว่ายตาย เวียนเกิดในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโทมนัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุผลญาณ 4 คือ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหันตมรรคญาณ

หลักคำสอนเรื่องกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย พบว่า หลักคำสอนเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมเป็นหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญ มีความเกี่ยวเนื่องกับชีวิตของมนุษย์ และคติความเป็นไปของชีวิตในภพภูมิต่างๆ และในภพชาติของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดเป็นไปตามเจตนากรรมที่ได้ทำไว้ใน การดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน คำสอนเรื่องกรรม กฎแห่งกรรมคำสอนที่ไม่ให้กระทำในสิ่งที่เบียดเบียนกัน ทั้งทางร่างกายจิตใจและชีวิตทรัพย์สินของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคมทุกระดับชั้น ดังนั้นคำสอนเรื่องกรรมจึงเป็นความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ กรรมนั้นยังกำหนดชีวิตมนุษย์ได้อีกด้วย แต่อย่างไรก็ตามกระบวนการแห่งชีวิต ที่เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ อันเป็นกฎธรรมชาติที่แน่นอน คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา ซึ่งแสดงอาการออกมาเป็น ชาติ ชรา มรณะ กระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้ กรรมเป็นเรื่องของความเป็นไปตามเหตุปัจจัย พระพุทธศาสนาถือหลักการใหญ่ที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง คือ ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเรื่องกรรมก็อยู่ในกฎแห่งเหตุปัจจัยนี้หลักเหตุปัจจัยในพระพุทธศาสนา ก็คือ หลักปัจจุสมุปบาท (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, 2564)

ไตรวิภังค์ หรือวิภังค์ แปลว่า วงกลม การหมุนเวียนไปเป็นวงกลม ใช้หมายถึงการหมุนเวียนไปด้วยอำนาจกิเลส กรรม และวิบาก คือเมื่อยังมีกิเลสก็เป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ต้องไปรับวิบากคือผลกรรม เมื่อเสวยวิบากอยู่ก็เกิดกิเลสอีก เมื่อกิเลสเกิดก็ทำกรรมอีก หมุนเป็นวงจรรอย่างนี้เรื่อยไป เรียกวงจรเช่นนี้ว่า วิวัจกร การหมุนเวียนไปอย่างนี้ทำให้เจ้าของกิเลสกรรม วิบากนั้นต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบ เรียกการเวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ว่า วิวัจสงสาร หรือสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์รำไป เรียกทุกข์เพราะวัฏฏะอย่างนี้ว่า วิวัฏทุกข์ (พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช, 2548) กล่าวคือ วนเวียนอยู่ใน กิเลส กรรม วิบาก 3 ประการ จึงเป็นวัฏฏทุกข์ กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรม หมุนเวียนต่อไปอีก เช่น เกิดกิเลสอยากได้ของเขา จึงทำกรรมด้วยการไปลักของเขามา ประสบวิบากคือได้ของนั้น มาเสพเสวยเกิดสุขเวทนา ทำให้มีกิเลสเต็มใจอยากได้รุนแรงและมากยิ่งขึ้นจึงยิ่งทำกรรมมากขึ้นหรือในทางตรงข้ามถูกขัดขวาง ได้รับทุกข์เวทนาเป็นวิบาก ทำให้เกิดกิเลส คือโทสะแค้นเคือง แล้วพยายามทำกรรมคือประทุษร้ายเขา เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ วงจรจะหมุนเวียนต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด อันหมายความว่า กิเลสก็เป็นเหตุให้ทำกรรม กิเลสจึงเป็นเหตุ กรรมจึงเป็นผลของกิเลสและกรรมนั่นเอง ก็เป็นตัวเหตุ ให้เกิดวิบากคือผล กรรมจึงเป็นเหตุ วิบากจึงเป็นผล และวิบากนั่นเอง ก็เป็นตัวเหตุ ก่อกิเลสขึ้นอีก เมื่อเป็นดังนี้ วิบากนั้นก็ เป็นเหตุ กิเลสก็เป็นผลของวิบาก เพราะฉะนั้นกิเลส กรรม วิบาก จึงวนอยู่ดังนี้ ก็โดยที่บุคคลนี้เอง หรือจิตนี้เองที่วนอยู่ในกิเลส กรรม วิบาก แล้วก็กลับเป็นเหตุก่อกิเลส กรรม วิบากขึ้นอีก สัตว์และบุคคลจึงวนเวียนอยู่ในกิเลส กรรมวิบากทั้งสามนี้เป็นวัฏฏะ

กรรมแบ่งตามทางที่กระทำมีอยู่ 3 อย่าง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ อันประกอบด้วย 3 ฝ่าย คือ ฝ่ายไม่ดีเรียกว่า พุจริต ฝ่ายดีเรียกว่า สุจริต ในทางมนโกรรมถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของ การกระทำความกรรมทางกายและวาจา ในพระพุทธปรัชญาจึงจัดว่า มโนกรรมนั้นสำคัญที่สุด มโนกรรมที่มีโทษให้ทุกข์มากที่สุด คือ การเป็นมิจฉาทิฎฐิ มีประโยชน์ให้ความสุขมากที่สุด คือ เป็นสัมมาทิฎฐิตั้งได้อธิบายมาข้างต้นบุคคลและสังคมเมื่อบุคคลทำกรรมตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ ไม่ทางมนโกรรมก็ทางกายกรรม หรือวจีกรรม ซึ่งวจีกรรมนอกจากคำพูดแล้ว ยังหมายถึงผู้ที่ใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการทำ

ผลแห่งกรรม กรรมวิบากหรือผลแห่งกรรมนั้นเป็นไฉน ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วมีจริงหรือไม่ กรรมตามสนองแก่บุคคลผู้เป็นเจ้าของกรรมได้อย่างไรเป็นต้น กรรมวิบากหรือผลแห่งกรรมนั้น เป็นเรื่องให้อธิบายให้เข้าใจได้นั้นไม่่ง่าย การเรียนรู้เรื่องกรรมวิบากก็ต้องค่อยเรียนรู้ค่อยศึกษาไป จึงจะเกิดความเข้าใจได้ ด้วยเหตุนี้ ก่อนที่จะชี้ให้เห็นตัวกรรมวิบาก จึงจะย้อนกลับมาสู่ประเด็นที่ต้องการต่อไปในเบื้องต้นนี้ จะสมมุติให้มีปัญหาขึ้นมาก่อนว่า ที่ว่ากรรมนั้น คืออะไร สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีพระมหากรุณาตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ว่า เจตนาห ภิกษเว

กมมํ วทามิ เจตยิตวา กมมํ กโรติ กาเยน วาจาเย มนสา “เธอผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย เหตุที่บุคคลเจตนาทำกรรมให้สำเร็จลงด้วยกายบ้าง ด้วยวาจาบ้าง ด้วยใจบ้าง ดังนั้นเราตถาคตจึงกล่าวว่เจตนาเป็นตัวกรรม

วิเคราะห์การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผลการวิจัยพบว่า การสิ้นกรรม คือการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ซึ่งไฟที่จะเผากรรมให้ดับสิ้นไปก็คือมรรคญาณ เป็นไฟที่จะทำลายล้างกรรมให้หมดสิ้นไปไม่ใช่จากเวทมนต์คาถาหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ทำกันขึ้นทั้งสิ้น ดังที่อรรถกถาอาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า มรรคญาณ คือศาสตราวุธอันพิเศษที่จะประหารกรรมให้เสร็จสิ้นไปซึ่งมรรคญาณจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บุคคลตัดวัฏฏะได้ จึงบรรลุถึงความไม่หวัง แม่น้ำคือต้นเหตุที่ถูกอรหัตตมรรคญาณทำให้เหือดแห้งแล้ว จึงไหลไปอีกไม่ได้ วัฏฏะที่ตัดได้แล้ว ย่อมไม่หมุนวนได้อีก สภาพนี้แหละคือความสิ้นสุดแห่งทุกข์ นี่คือมัชฌิมาปฏิปทานั้น ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ผู้ปฏิบัติเพียรพยายามเพื่อต้องการสิ้นกรรมได้ต้องละกรรมกิเลสต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไปต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดญาณปัญญา เป็นสภาวะรู้ชัด ธรรมเหล่านั้นควรละ จึงกล่าวว่า กรรมทั้งหลายเหล่านั้นถึงระดับ แม้กรรมกิเลสที่เหลือ ก็จะต้องดับไปด้วยเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำความกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม มีความต่างแห่งกรรม คือ กรรมที่ให้วิบากในนรกก็มี ที่ให้วิบากในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็มี ที่ให้วิบากในเปรตวิสัยก็มี ที่ให้วิบากในมนุษย์โลกก็มี ที่ให้วิบากในเทวโลกก็มี นี่เรียกว่าความต่างแห่งกรรม วิบากแห่งกรรม มี 3 ประการ คือ 1. กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน 2. กรรมที่ให้ผลในภพที่เกิด 3. กรรมที่ให้ผลในภพต่อไป นี่เรียกว่าวิบากแห่งกรรม ความดับแห่งกรรม ความดับแห่งกรรมย่อมเกิดขึ้น เพราะความดับแห่งผัสสะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 ประการนี้แล คือ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิเป็นปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งกรรม เมื่อใด อริยสาวกย่อมทราบชัด กรรม เหตุเกิดแห่งกรรม ความต่างแห่งกรรม วิบากแห่งกรรม ความดับแห่งกรรม ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งกรรมอย่างนี้ ๆ เมื่อนั้น อริยสาวกนั้น ย่อมทราบชัดพรหมจรรย์อันเป็นไปในส่วนแห่งความชำระกิเลสเป็นที่ดับกรรมนี้ ประเภทแห่งกรรมโดยกรรมที่แบ่งตาม คุณภาพหรือสาเหตุที่เกิดกรรมนั้น อกุศลมูล (รากเหง้าแห่งอกุศล) มี 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ บุคคลทำกรรมเพราะมีโลภะ โทสะ โมหะ ทางกาย วาจา ใจ จัดเป็นอกุศลกรรมและมีผลทำให้เป็นทุกข์ลำบาก คับแค้นเดือดร้อนในปัจจุบัน หลังการตายแล้ว ย่อมไปเกิดในทุคติ กุศลมูล (รากเหง้าแห่งกุศล) มี 3 อย่าง คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ บุคคลทำกรรมโดยไม่มี โลภะ โทสะ โมหะ ทางกาย วาจา ใจ จัดเป็นกุศลกรรมและมีผลทำให้อยู่เป็นสุข ไม่ลำบาก ไม่คับแค้น ไม่เดือดร้อนในปัจจุบัน มรรคอันเป็นอริยะ มีองค์ประกอบ 8 ประการนี้ เป็นทางนำไปสู่แห่งการดับกรรม ในมัชฌิมาปฏิปทามีความหมายว่า เป็นทางให้ถึงความดับกรรม หรือสิ้นกรรม สิ่งสำคัญคือ ผู้ที่จะเข้าถึงมรรคญาณจึงต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน จึงจะทำให้สิ้นกรรมได้

ผู้ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้นั้น จะต้องเป็นดิเหตुकบุคคล ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดวิปัสสนาญาณมีนามรูปปริจเฉทญาณจนถึงสังขารูปกขญาณที่ถูกตัดด้วยความบริสุทธิ์หมดจด ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสเป็นต้น จนบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ วิถีจิตที่เข้าถึงมรรคนี้ เรียกว่ามรรควิธี หรือโลกุตระอัปปนาวิธี รู้แจ้งอริยสัจธรรม 4 บรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นพระอริยบุคคลในชาตินี้ได้ ตามควรแก่การสะสมของเหตุปัจจัย พระอริยบุคคลทั้งหลาย ย่อมละกิเลสเพื่อการสิ้นกรรมและเข้าถึงพระนิพพานด้วยธรรมใดที่เป็นเหตุแห่งการละกิเลส หรือประหาณกิเลสทั้งปวง มีสัkkายาทิฏฐิเป็นต้น แล้วให้รอดพ้นจากอบายทั้ง 4 หรือวัฏฏสงสารได้ และให้เข้าถึงพระอริยบุคคลเหล่านั้นชื่อว่า มรรค ได้แก่ องค์มรรคทั้ง 8 อันมีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ย่อมสิ้นกรรมโดยการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้

อภิปรายผลการวิจัย

วิเคราะห์การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา บุคคลที่ทำความกรรม ไม่ว่าจะป็นกรรมดี หรือชั่วก็ตาม กรรมทั้งหลายเหล่านั้นย่อมส่งผลที่แตกต่างกันออกไป ถ้าหาก บุคคลยังมีกิเลสตัณหาในจิตใจอยู่เขาเหล่านั้นก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภูมิที่ไม่มีที่สิ้นสุด กรรมเป็นผลของ กิเลส กรรมจึงเป็นเหตุให้เกิดวิบากคือผล และวิบากเป็นเหตุ ก่อกิเลสขึ้นอีก จึงวนเป็น วัฏฏะ ถึงแม้ไม่สามารถ กลับไปแก้ไขวิบากของกรรมนั้นได้ แต่สามารถสร้างกรรมใหม่เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้นให้อ่อนกำลังลง ได้หรือความดับแห่งกรรม คือทำนโรธ (ความดับรูป ดับนาม) ให้แจ้ง จนถึงวิมุตติ (มรรค ผล นิพพาน) การเห็นแจ้ง พระนิพพานนี้ยกระดับบุญขึ้นเป็นพระโสดาบันขึ้นไป เป็นสกทาคามีมรรค อนาคามี พระอรหันต์ตามลำดับ ผู้ทรงไว้ซึ่งร่างกายเป็นครั้งสุดท้าย มีภาระอันปรองแล้วบรรลุประโยชน์ตนแล้ว สิ้นสังโยชน์ในภพ หลุดพ้นเพราะรู้ โดยเป็นทักษิณบุคคลผู้เลิศของโลกพร้อมทั้งเทวโลก เมื่อปรินิพพานแล้วก็สิ้นกรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาดังนี้

สรุป

หลักปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกรรมได้แก่ ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน มีมรรคองค์ 8 คือการ ทำให้แจ้งพระนิพพานด้วยอริยมรรคและอริยผล การเห็นแจ้งพระนิพพานนี้ยกระดับบุญขึ้นเป็นพระโสดาบันขึ้นไป เป็นสกทาคามีมรรค อนาคามี พระอรหันต์ตามลำดับ ผู้ทรงไว้ซึ่งร่างกายเป็นครั้งสุดท้าย มีภาระอันปรองแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว สิ้นสังโยชน์ในภพ หลุดพ้นเพราะรู้โดยเป็นทักษิณบุคคลผู้เลิศของโลกพร้อมทั้งเทวโลก เมื่อปรินิพพานแล้วก็สิ้นกรรมด้วยการเจริญวิปัสสนา การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือบุคคลที่ทำความกรรม ไม่ว่าจะป็นกรรมดี หรือชั่วก็ตาม กรรมทั้งหลายเหล่านั้นย่อมส่งผลที่แตกต่างกันออกไป กรรมเป็นผลของ กิเลส กรรมจึงเป็นเหตุ ให้เกิดวิบากคือผล และวิบากเป็นเหตุ ก่อกิเลสขึ้นอีก จึงวนเป็น วัฏฏะ ความดับแห่งกรรม คือทำนโรธ (ความดับรูป ดับนาม) ให้แจ้ง จนถึงวิมุตติ (มรรค ผล นิพพาน) จึงดับกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมได้ แล้วนี่คือหลักปฏิบัติให้เขาถึงความดับกรรมได้แก่ มรรคมองค์ 8 คือการทำให้แจ้งพระนิพพานจึงจะสิ้นกรรม

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง ศึกษาเชิงวิเคราะห์การสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยพบว่ยังมี ประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ศึกษาวิสุทธิ 7 เพื่อการสิ้นกรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. ศึกษาปฏิสัมภิทาของพระเสขภูมิเพื่อการสิ้นกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. ศึกษาการหยั่งเห็นสังขารในสมุทยสังขตด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพ วิชาลบุรณ์, สุรมภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัด ตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), (2553) *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมโมลี วิลาส ญาณวโร, (2544), *โลกที่ปณี*. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.

- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธอาจารย์ อาจ อาสธมหาเถร แปลและเรียบเรียง. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ). (2548). *วิปัสสนาญาณเล่ม 1-2*. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอโอเซ็นเตอร์.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวสำนักพิมพ์.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.