



การวิเคราะห์เชิงพุทธศาสตร์ว่าด้วยกระบวนการและลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ
สมถวิปัสสนากรรมฐานสายพุทธโธ ตามแนวทางหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต: กรณีศึกษาผ่าน
ตำราพระอาจารย์สิงห์ ขนตยาคโม

A Buddhological Analysis of the Processes and Stages of "Phuttho" Samatha-
Vipassana Meditation in the Lineage of Luang Pu Mun Bhuridatta: A Case
Study of Phra Ajahn Singh Khantiyagamo's Treatises

พระมหาทรงชัย วิริยเกรี (ศิริ)

Phramaha Songchai Vijayabheri (Siri)

สถาบันพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Institute of Tripitaka Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: songchaisiri2531@gmail.com

Received 20 October 2023; Revised 21 November 2023; Accepted 21 December 2023



การวิเคราะห์เชิงพุทธศาสตร์ว่าด้วยกระบวนการและลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ
สมถวิปัสสนากรรมฐานสาย "พุทโธ" ตามแนวทางหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต: กรณีศึกษา
ผ่านตำราพระอาจารย์สิงห์ ขนดยาคโม

พระมหาทรงชัย วิริยเกรี (ศิริ)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงวิเคราะห์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษา เจาะลึก และประมวลโครงสร้าง กลไกการทำงานของจิตอย่างเป็นระบบในกระบวนการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานสาย พุทโธ โดยเน้นการ วิเคราะห์กรณีศึกษาผ่านตำราแม่บทและคำสอนเชิงพุทธศาสตร์ของพระอาจารย์สิงห์ ขนดยาคโม บูรพาจารย์ผู้ เป็นกำลังสำคัญในการวางรากฐานการปฏิบัติธรรมสายวัดป่า ผลการศึกษาพบว่า พลวัตการดำเนินจิตในสาย ปฏิบัตินี้มีลำดับขั้นตอนที่สอดคล้องกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล เริ่มต้นจากการสถาปนารากฐานทางจริยธรรมที่มั่นคง ผ่านพลังแห่งศรัทธาและการสมาทานศีลสังวรอย่างเคร่งครัด ซึ่งทำหน้าที่เป็นปราการด่านแรกในการลดแรง เสียดทานทางอารมณ์และสกัดกั้นนิเวศธรรมที่คอยรบกวนจิตใจมิให้ฟุ้งซ่านซัดส่าย เมื่อฐานรากมีความพร้อม จิตจะก้าวเข้าสู่พลวัตของสมถภาวนาที่ทรงประสิทธิภาพ โดยใช้บทปริกรรม พุทโธ ผสานเข้ากับอานาปานสติ อย่างกลมกลืนเพื่อยกระดับความเข้มข้นของสติและสมาธิตามลำดับขั้น ตั้งแต่ระดับขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ ไป จนถึงอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสถานะที่จิตรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวจนเกิดสภาวะ ผู้รู้ (The Knower) ที่โดดเด่นด้วยความ ตื่นตัว สว่างไสว และเบาสบายอย่างยิ่ง

ในลำดับถัดมา เมื่อจิตมีสมาธิพละ ที่แก่กล้าและมีความพร้อมในเชิงพุทธวิธีอย่างเต็มพิกัด กระบวนการจะแปรเปลี่ยนเข้าสู่ขั้นวิปัสสนาอย่างเข้มข้น ผ่านยุทธการการพิจารณากายคตาสติและการ ขำแหละธาตุสี่ เพื่อทำลายความหลงของวิปลาส 4 และการรู้ถอนสักกายทิฐิ หรือความยึดมั่นในตัวตนอย่างถึง รากถึงโคน การศึกษานี้ชี้ให้เห็นอย่างนัยสำคัญว่า หัวใจสำคัญของการปฏิบัติสายพุทโธ มิใช่เพียงการมุ่งเน้น ความสงบนิ่งเชิงรับ (Passive Stillness) เพื่อความสุขชั่วคราว แต่คือการบริหารจัดการสติและปัญญาอย่างมี กลยุทธ์ (Strategic Management of Awareness) เพื่อการรู้ถอนอัสวกิเลสที่ฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกอย่าง ถาวรและสิ้นเชิง นำไปสู่สภาวะแห่งวิมุตติหลุดพ้นที่เป็นขั้นตอนและมีแบบแผนตามแนวทางพุทธศาสตร์ดั้งเดิม ที่สืบทอดกันมา

คำสำคัญ: สมถวิปัสสนา; หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต; พระอาจารย์สิงห์ ขนดยาคโม; การพิจารณากาย; ไตรลักษณ์



A Buddhological Analysis of the Processes and Stages of "Phuttho"

Samatha-Vipassana Meditation in the Lineage of

Luang Pu Mun Bhuridatta: A Case Study of Phra Ajahn

Singh Khantiyagamo's Treatises

Phramaha Songchai Vijayabheri (Siri)

Abstract

This analytical research article aims to systematically study, investigate, and synthesize the structural mechanisms of the mind within the process of "Phuttho" Samatha-Vipassana meditation. The study focuses on a case analysis of the foundational treatises and strategic teachings of Phra Ajahn Singh Khantiyagamo, a pivotal master who laid the groundwork for the Forest Tradition's practice. The findings reveal that the mental dynamics within this lineage consist of logically coherent and sequential stages. It begins with the establishment of a firm ethical foundation through the power of faith and strict adherence to Precept-Restraint (Sila-Samvara), which serves as the primary barrier to reduce emotional friction and suppress the Five Hindrances (Nivarana) that disturb the mind. Once this foundation is ready, the mind enters the dynamic phase of efficient Samatha Bhavana, utilizing the "Phuttho" mantra seamlessly integrated with mindfulness of breathing (Anapanasati) to elevate the intensity of mindfulness and concentration through hierarchical levels: from momentary (Khanika), to access (Upacara), and finally attainment concentration (Appana). This state culminates in the unification of the mind, giving rise to "The Knower" (The Buddha-nature), characterized by extraordinary alertness, luminosity, and mental pliancy.

In the subsequent stage, when the mind possesses fortified "Concentration Power" (Samadhi-bala) and tactical readiness, the process transitions into intensive Vipassana. This involves the strategic investigation of mindfulness directed towards the body (Kayagata-sati) and the deconstruction of the four elements to dismantle the four cognitive distortions (Vipallasa) and eradicate "Self-illusion" (Sakkaya-ditthi) or the deep-rooted attachment to a permanent self. This study significantly highlights that the core of the Phuttho practice is not merely focusing on passive stillness for temporary bliss, but rather the strategic management of awareness and wisdom to permanently and completely uproot the underlying fermentations (Asava) embedded in the subconscious. This leads to a systematic state of liberation (Vimutti) in accordance with the traditional Buddhist path passed down through generations.

Keywords: Samatha-Vipassana; Luang Pu Mun Bhuridatta; Phra Ajahn Singh Khantiyagamo; Body Contemplation; Three Marks of Existence



บทนำ

ในระนาบของการปฏิบัติธรรมเชิงพุทธศาสตร์เพื่อความวิมุตติหลุดพ้น การฝึกฝนจิตถือเป็นแกนกลางสำคัญที่มีระเบียบแบบแผนชัดเจนและเป็นระบบแบบบูรณาการ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) การฝึกฝนนี้มีไว้ไม่ใช่เพียงการนั่งหลับตาเพื่อพักผ่อนทางกายหรือการหนีปัญหาจากโลกภายนอก แต่เป็นกระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญาและการขัดเกลาเจตจำนงให้ตรงต่อมรรคผลนิพพานอย่างยั่งยืนวัด ท่ามกลางกระแสความหลากหลายของสำนักปฏิบัติก็มีพื้นฐานซึ่งอาจจำแนกตามความนิยมได้เป็นหลายสายหลักในประเทศไทย ความหลากหลายนี้แม้จะเป็นโอกาสให้ผู้ปฏิบัติเลือกได้ตามจริต แต่ในทางกลับกันก็นำมาซึ่งความสับสนในเชิงวิธีการและความคลาดเคลื่อนในลำดับขั้น การสถาปนาคู่มือแม่บท เพื่อใช้เป็นบรรทัดฐานในการดำเนินจิตจึงทวีความสำคัญยิ่งขึ้น เพื่อเป็นหลักประกันว่าการเดินทางภายในของดวงจิตจะไม่หลงทางในม่านหมอกของกิเลสละเอียด (สิงห์ ขนตยาโคโม, 2550)

ความจำเป็นในการมีแม่บทที่ชัดเจนมิใช่เพียงเพื่อความเป็ระเบียบเรียบร้อยในเชิงรูปแบบหรือพิธีกรรมภายนอก แต่มีนัยสำคัญเชิงยุทธศาสตร์เพื่อเป็นเข็มทิศพุทธศาสตร์ ที่คอยป้องกันความคลาดเคลื่อนในลำดับขั้นตอนการฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้องกันสภาวะหลงทิศทาง หรือการติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลส (Nyanatiloka Thera, 1980) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อจิตสัมผัสแสงสว่าง (โอภาส) ความรู้แปลกๆ (ญาณ) หรือความสุข (สุขะ) ที่เกิดจากสมาธิในระดับที่ละเอียดอ่อน สภาวะเหล่านี้หากขาดหลักการวินิจฉัยที่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติมักจะเกิดอุปาทานยึดมั่นว่าตนบรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว ส่งผลให้เกิดความประมาทและหยุดการพัฒนาปัญญาในขั้นวิปัสสนา การจมอยู่กับนิมิตดวงทางจิตได้สำนึกเป็นเวลานานโดยไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่ภูมิธรรมที่แท้จริงได้นั้น ถือเป็นความสูญเสียเชิงจิตวิญญาณอย่างมหาศาล เพราะเป็นการเสียเวลาในขณะที่ร่างกายกำลังเสื่อมสลายลงทุกวัน

ในมิติของนัยสำคัญที่ปรากฏอย่างเด่นชัดในตำราของพระอาจารย์สิงห์ ขนตยาโคโม ซึ่งถือเป็นผลผลิตอันประณีตจากการประมวลองค์ความรู้และประสบการณ์ตรงจากบูรพาจารย์ต้นสายอย่างพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล และพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต (เถรานุสรณ์, 2446) ได้มีการวางโครงสร้างการปฏิบัติสายพุทธโธที่มีพลวัตสูงและมีความยืดหยุ่นต่อจริตของผู้ปฏิบัติในยุคกึ่งพุทธกาลอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติในสายนี้มีได้มุ่งเน้นเพียงการทำจิตให้นิ่งเฉยเป็นหัวหลักหัวต่อ หรือการดับความรู้สึกแบบตัดขาดจากโลกภายนอก จนกลายเป็นความเฉื่อยชาทางปัญญา แต่เป็นการบริหารจัดการพลังงานทางจิตอย่างมีเป้าหมายและเป็นวิทยาศาสตร์ทางนามธรรม (วิศาล มณีวรรณ, 2554) กล่าวคือ เป็นการรวบรวมกำลังของสติมาโฟกัสที่จุดเดียวเพื่อสร้างพลังอำนาจในการฆ่าเหล่ากิเลส

การใช้คำบริกรรมพุทธโธ ในที่นี้ทำงานในฐานะอุบายเชิงจิตวิทยาพุทธที่ทรงพลัง ในการโน้มน้าวจิตที่เคຍพุ่งชนขัดสายไปตามกระแสโลก (อุทธัจจะ-กุกกัจจะ) หรือถูกเหนี่ยวนำด้วยกระแสอารมณ์จากทวารทั้งหก ให้กลับมามีฐานที่ตั้งมั่นแน่นแฟ้นภายในตนเอง กระบวนการนี้ช่วยสร้างสัทธาพละ และสติพละ ที่เป็นเสมือนปราการด่านแรกในการคัดกรองและสกัดกั้นนิเวศธรรมที่คอยรบกวนความสงบ ก่อนที่จิตจะมีความพร้อมเพียงพอที่จะยกระดับสู่การพิจารณาจักรธรรมตามหลักมุตโตทัย หรือธรรมะที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากอาสว



กิเลส (พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, 2548) นอกจากการกำจัดนิรณแล้ว พุทโธ ยังทำหน้าที่เป็นประทีปส่องสว่างในถ้ำที่มีมืดมิดของใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นเงาของกิเลสที่ซ่อนตัวอยู่ได้ชัดเจนขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความโกรธแค้นหรือความปรารถนาเล็กๆ ที่มักโผล่ขึ้นมาในขณะที่จิตเริ่มสงบ

ความโดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของสายปฏิบัตินี้เกิดขึ้นผ่านศิลปะการผสมผสานองค์รวมระหว่างพุทธานุสสติ (การระลึกถึงพระพุทธรูปผ่านคำบริกรรม) และอานาปานสติ (การรู้เท่าทันลมหายใจเข้า-ออก) เข้าด้วยกันอย่างมีนัยสำคัญ (Thera, 1962) กระบวนการนี้ทำหน้าที่สร้างจุดยึดเหนี่ยวเชิงซ้อนที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นพิเศษในการรับมือกับจิตที่ฝึกได้ยากหรือมีจริตฟุ้งซ่านเป็นกำลัง โดยทั่วไปหากจิตมีเพียงลมหายใจเพียงอย่างเดียว สติอาจหลุดลอยไปสู่ความคิดปรุงแต่งได้ง่าย เนื่องจากลมหายใจมีความละเอียดอ่อนและอาจจางหายได้ง่ายเมื่อจิตสงบ แต่เมื่อมีพุทโธ กำกับอยู่ในทุกขณะของลมเข้าและลมออก จิตจะมีประธานคอยควบคุมโครงสร้างความคิดและรักษาความต่อเนื่องของกระแสสติ (Harvey, 2013) ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะได้นานขึ้น ประดุจการมีผู้คุมที่คอยเคาะระฆังเตือนสติในทุกๆ วินาที

ในแง่เชิงลึก ลมหายใจทำหน้าที่ปรับความละเอียดของกายให้ผ่อนคลาย (กายปัสสัทธิ) ลดภาระทางสรีระและระดับความกระวนกระวายทางกาย ขณะที่บทบริกรรมทำหน้าที่ปรับความสงบของจิต (จิตตปัสสัทธิ) ลดแรงเสียดทานทางอารมณ์ ลำดับขั้นตอนเหล่านี้เปรียบเสมือนแผนที่นำทาง (Roadmap) ที่ถูกพิสูจน์แล้วผ่านรุ่นสู่รุ่นว่าสามารถโน้มน้าวใจที่พยายเข้าไปสู่สภาวะเอกัคคตาได้อย่างปลอดภัยจากหลุมพรางของสัญญาและสังขารที่มักปรุงแต่งหลอกหลอนผู้ปฏิบัติในระดับจิตละเอียด (อเนก ขำทอง, 2545) หากเปรียบเทียบการฝึกจิตคือการเดินทางไกล การมีพุทโธกำกับลมหายใจก็คือการเดินทางตามทางหลวงที่มีป้ายบอกพิกัดชัดเจน ทำให้ลดโอกาสในการตกหลุมพรางแห่งความคิดได้เกือบสมบูรณ์

การเข้าถึงพระไตรสรณคมน์และศีลสังวร

การประกาศปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยเปรียบเสมือนการปักหมุดเข็มทิศเชิงกลยุทธ์ที่กำหนดทิศทางของใจให้ตรงต่อภาวะญาณปฏิปันโน หรือผู้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นัยสำคัญของการสมาทานไตรสรณคมน์นี้มีไม่เพียงการยืนยันอัตลักษณ์ทางศาสนา แต่เป็นการสถาปนาพันธสัญญาทางจิตวิญญาณที่จะมุ่งมั่นพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงแก่นธรรม การเข้าถึงพระไตรสรณคมน์ตามแนวทางของพระอาจารย์สิงห์ ขนตยาคโม นั้นเน้นย้ำว่ามีไม่เพียงพิธีกรรมทางพจนกรรมหรือการท่องบ่นมนตราเพียงรูปลักษณะภายนอกที่ปราศจากความเข้าใจ หากแต่ต้องเป็นกระบวนการทางจิตภาพและความเลื่อมใสระดับรากฐานที่ยังลึกกลงในมโนสำนึก เน้นความสำคัญของการรักษาความสัตย์จริงต่อสังขารธรรม ซึ่งเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงบริสุทธิ์ ที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพ ความสถิมนั่น และความต่อเนื่องของสมาธิภาวนา (สิงห์ ขนตยาคโม, 2550) โดยพระอาจารย์สิงห์ได้วิเคราะห์เจาะลึกมิตินี้ออกเป็น 3 ระดับที่เป็นเหตุเป็นผลเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ดังนี้:

1. กายจริง คือการรักษาอากัปกริยาและพฤติกรรมทางกายให้มีความสำรวมระวังให้สอดคล้องกับหลักศีลธรรมอย่างคงเส้นคงวา ไม่หลอกลวงหรือแสดงสภาวะธรรมปลอมๆ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ความ



สมาธิทางกายนี้ช่วยลดภาวะสองมาตรฐาน ในใจ ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้จิตเกิดความกระวนกระวายใจ (Restlessness) ในขณะที่พยายามทำสมาธิ หากกายไม่สำรวม จิตย่อมกระเพื่อมตามกิริยาที่พลุ่งพล่านนั้น

2. วาจาจริง คือการเปล่งวาจาตามความสัตย์สม่าเสมอ ทั้งในมิติของการสื่อสารกับผู้อื่นและการสื่อสารภายในตนเอง โดยเฉพาะในบริบทของการภาวนา วาจาจริงหมายถึงความซื่อตรงต่อคำบริกรรมพุทโธ มิใช่ทำเพียงชั่วคราวครั้งชั่วคราวตามกระแสสังคมหรือทำอย่างขาดสติเลือนลอยเพียงเพื่อให้จบขั้นตอน แต่ต้องเป็นวาจาที่ผูกติดอยู่กับกระแสแห่งสติอย่างเหนียวแน่น ประดุจการสลักคาลงบนแผ่นศิลาที่ไม่มีวันเลือนหาย เมื่อเราพูดจริงกับตนเอง คำบริกรรมพุทโธ ย่อมมีอำนาจศักดิ์สิทธิ์ในการสยบความคิดฟุ้งซ่านได้จริง

3. น้ำใจจริง ซึ่งถือเป็นแกนกลางและใจสม่าเสมอใจจริงที่สุด หมายถึงความตั้งใจจริง (Resolution) หรือความเด็ดเดี่ยวทางเจตจำนงที่จะมุ่งหน้าสู่ความพ้นทุกข์โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ สภาวะน้ำใจจริงนี้จะทำหน้าที่เป็นเครื่องยนต์ขับเคลื่อนให้จิตสามารถประคองตัวผ่านความทุกข์เวทนาทางกายที่แสนสาหัสหรือในมิติที่น่ากลัวในระหว่างภาวนาได้ มิติเหล่านี้สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับหลักเจตนาวิริตี ในศีลสิกขา ซึ่งทำหน้าที่เป็นเกราะกำบังตัดกระแสแห่งความกังวลและความเดือดเนื้อร้อนใจ อันเกิดจากการกระทำที่ทุจริตในอดีต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) เมื่อใจจริง สมาธิย่อมจริงตามไปด้วย

ในมิติเชิงลึก พระอาจารย์สิงห์ได้เน้นย้ำถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการชำระล้างจิตใจจากตะกอนทางความคิดที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ หรือชุดความเชื่อที่เป็นปฏิปักษ์ต่อวิถีแห่งปัญญาอย่างสิ้นเชิง ความเชื่อเหล่านี้เปรียบเสมือนกำแพงทางปัญญา ที่หนาแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหลงติดอยู่กับการพึ่งพิงอำนาจลึกลับภายนอก การถือมงคตต้นข้าวที่ไร้เหตุผล หรือการอ้อนวอนร้องขอต่อเทวฤทธิ์และอำนาจดลบันดาลเพื่อผลประโยชน์ทางโลกที่ฉาบฉวย (สิงห์ ขนตยาคโม, 2550) การพึ่งพิงสิ่งภายนอกทำให้จิตขาดที่พึ่งภายในที่แท้จริง และทำให้กระบวนการพิจารณาเหตุผลตามกฎแห่งกรรมอ่อนแอลง ผลเชิงประจักษ์ของการสละความเชื่อเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อกลไกการทำงานของจิตอย่างรุนแรงและลึกซึ้ง เพราะหากจิตยังคงคลอนแคลนในกฎแห่งกรรม หรือยังมีความลังเลสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย (วิจิติจณา) พลังแห่งศรัทธาย่อมกลายเป็นศรัทธาที่เศร้าหมอง กระแสจิตจะแตกกระจายออกไปภายนอกเพื่อเสาะแสวงหาที่พึ่งอื่นอยู่ตลอดเวลา และไม่สามารถรวมตัวกันเป็นสมาธิที่ทรงพลังได้ (Gombrich, 2006)

นอกจากนี้ การสร้างศรัทธาที่ตั้งมั่นเพียงหนึ่งเดียวต่อพระพุทโธเจ้าในฐานะมหาบุรุษผู้รู้แจ้ง และการสมาทานศีลด้วยความบริสุทธิ์ใจ ยังเปรียบเสมือนการวางโครงสร้างพื้นฐาน (Infrastructure) ที่มีความมั่นคงสูงและมีความยืดหยุ่นเพียงพอที่จะรองรับแรงกดดันจากกิเลสละเอียดและน้ำหนักของสมาธิในระดับที่สูงขึ้น ศีลในที่นี้มิได้เป็นเพียงข้อห้ามทางสังคม แต่ทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์กรองมลภาวะทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพสูง ทำให้จิตใจเบาสบายลดความหนักอึ้งของความรู้สึกผิดบาป (Guilt) และสร้างสภาวะความพร้อมทางจิตใจในการรองรับสภาวะธรรมขั้นสูงหรือการเพ่งพินิจในระดับวิปัสสนาที่จิตจะต้องเผชิญกับการรื้อถอนอัสวากิเลสที่ฝังลึกอย่างรุนแรง (สุเชาว์ พลอยชุม, 2542) หากปราศจากความบริสุทธิ์ของศีล จิตจะมีความหวาดระแวงและลังเลในนิมิต ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการตั้งสัจสุ่ความสงบ



กลไกการรวมจิตด้วยบทบริกรรมพุทโธ

สมถภาวนาในบริบทของสายวัดป่า่นั้นมิใช่เพียงการสะกดจิตให้หยุดนิ่งหรือการทำให้จิตตกอยู่ในภวังค์ที่ว่างเปล่าโดยไร้จุดหมาย หากแต่ทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เตรียมจิต ที่มีนัยสำคัญเชิงยุทธศาสตร์เพื่อการแปรรูปพลังงานทางใจให้เข้มข้นพอที่จะเข้าสู่สมรภูมิแห่งการวิปัสสนา เป้าหมายเร่งด่วนอันเป็นด่านแรกของการฝึกคือการเอาชนะนิเวศ 5 ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งเจือปนทางอารมณ์ที่ทำให้จิตขุ่นมัว มีติดบอด และสูญเสียความสามารถในการสะท้อนภาพสัจธรรมตามความเป็นจริง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กลไกหลักที่พระอาจารย์สิงห์ ขนตยาคโม นำเสนอคือการใช้สติเป็นเครื่องมือเชิงรุกในการกำกับบทบริกรรมพุทโธ อย่างเข้มงวดและต่อเนื่อง เพื่อสถาปนาความรู้ตัวทั่วพร้อม ณ ปัจจุบันขณะ ตามระเบียบวิธีของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต ที่เน้นความสำคัญของการจดจ่อและการรักษาความต่อเนื่องของกระแสจิตจนกว่าจิตจะรวมตัวลงเป็นเอกภาพ (เถรานุสรณ์, 2446) กระบวนการยกระดับความละเอียดของจิตจะดำเนินไปตามลำดับขั้นของสมาธิอย่างเป็นพลวัต ดังนี้:

1) บริกรรมภาวนา คือการใช้คำว่าพุทโธ เป็นเสมือนเชือกที่มีกำลังแรงสูงเพื่อผูกจิตซึ่งมีธรรมชาติขี้ดสาย พยศ และรวดเร็วดุจลึงป่าไว้กับหลักที่มั่นคงคือสติ ในระยะเริ่มต้นนี้ จิตมักจะพยายามดิ้นรนออกไปหา นิเวศธรรมตามความคุ้นชินเก่าๆ เช่น ความกำหนดที่พาจิตไปปรุงแต่งเรื่องความใคร่ หรือความพยายามที่พาจิตไปรื้อฟื้นความโกรธแค้น แต่การมีบทบริกรรมที่ชัดเจนและมีน้ำหนักจะทำหน้าที่เป็นเครื่องระลึก ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันการแวบออกไปของจิตและสามารถดึงจิตกลับมาสู่ฐานปฏิบัติที่ตั้งไว้ในระดับขณิกสมาธิได้อย่างทันท่วงที ในขั้นนี้ จิตจะเริ่มสัมผัสได้ถึงความสถิตที่สั้นๆ แต่ทรงพลัง

2) อุปจารภาวนา คือสภาวะที่จิตเริ่มมีกำลังอำนาจเหนือกระแสความคิดนิเวศ เมื่อการบริกรรมมีความถี่ที่สม่ำเสมอและมีความละเอียดอ่อนจนหลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ นิเวศธรรมจะเริ่มสงบระงับลงชั่วคราว จิตจะเข้าสู่เขตต่อแดนแห่งความสงบที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ในระดับนี้ผู้ปฏิบัติมักจะเริ่มสัมผัสกับปรากฏการณ์ทางนามธรรมที่เหนือความคาดหมาย เช่น การเห็นแสงสว่างจ้าภายใน (โอภาส) แม้จะหลับตา ความรู้สึกอัมเมิบชุ่มซ่าประหนึ่งน้ำตกหลาก (ปีติ) หรือความสุขที่เยือกเย็นแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย (สุขะ) จิตในระดับอุปจาระนี้มีความละเอียดอ่อนสูงและพร้อมที่จะดิ่งลึกลงสู่สมิตแห่งสมาธิที่ไร้การปรุงแต่ง แต่ต้องระวังไม่ให้เผลอไหลไปกับความสุขจนลี้มภาวนาต่อ

3) อัปปนาภาวนา คือสภาวะสูงสุดของกระบวนการสมถะ ที่จิตรวมตัวลงเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์ มีความแนบแน่นประดุจน้ำแข็งที่รวมตัวกันแน่นจนไร้ช่องว่าง (Nyanatiloka Thera, 1980) ในจุดเปลี่ยนผ่านที่สำคัญนี้ บทบริกรรมพุทโธ ที่เคยใช้เป็นเสมือนนั่งร้านจะถูกสลະทิ้งไปเองโดยอัตโนมัติ เนื่องจากสภาวะของจิตมีความละเอียดและสงบเกินกว่าที่จะแบกรับภาระทางพจนกรรมหรือคำพูดใดๆ ได้อีกต่อไป จิตจะสลະวิตกและวิจารณ์ เหลือเพียงความนิ่งสว่างไสวที่เป็นอิสระจากการเหนี่ยวนำของอารมณ์ภายนอก นี่คือจุดที่สมาธิพละมีกำลังถึงขีดสุด พร้อมที่จะเป็นฐานให้แก่ปัญญา

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระดับอัปปนานั้นมิใช่ความเยียบเหงาปนความเฉื่อยชา แต่เป็นสภาวะที่จิตสลະคือนการปรุงแต่งทั้งปวง เหลือเพียงผู้รู้หรือธาตุรู้ที่แท้จริงที่มีความสว่างไสว สงบ นิ่ง และมีอำนาจในการ



เผาผลาญกิเลสอย่างมหาศาล (พระธรรมวิสุทธิมงคล, 2545) ในทางปฏิบัติสายวัดป่าถือว่าเป็นกำลังรบหลักหรือฐานทัพทางจิตภาพที่มั่นคงที่สุด ซึ่งมีนัยสำคัญเชิงยุทธวิธีในการเตรียมเข้าสู่ยุทธการขั้นถัดไป คือการเพ่งพินิจด้วยปัญญาในงานวิปัสสนา สภาวะผู้รู้ นี้เองที่จะทำหน้าที่ชำระและควบคุมความหลงของกายและจิตในขั้นตอนต่อไปโดยไม่สั่นคลอน

การบริหารจัดการสภาวะจิตใต้สำนึก

สภาวะภวังค์และนิมิตถือเป็นพื้นที่ทดสอบที่มีความสำคัญยิ่งในแผนที่มีการปฏิบัติธรรม เนื่องจากเป็นสภาวะต่อที่จิตเริ่มถอนตัวจากการรับรู้โลกภายนอกเพื่อบำบัดลงสู่ความละเอียดของจิตภายใน ในขณะที่จิตรวมตัวลงสู่สภาวะนี้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มสัมผัสได้ถึงปรากฏการณ์ทางนามธรรมที่เรียกว่า พระยุคคละ 6 ประการ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540) ซึ่งเปรียบเสมือนชุดเครื่องมือปรับสมดุลของจิตที่ทำงานสอดประสานกันเป็นคู่ โดยเฉพาะสภาวะกายลหุตา-จิตตลหุตา หรือความเบากายเบาใจอย่างน่าอัศจรรย์ใจนั้น เป็นสิ่งบ่งชี้เชิงประจักษ์ว่าจิตได้ยกระดับคุณภาพขึ้นสู่ความโปร่งเบา และมีความพร้อมสูงสุดสำหรับงานระดับวิปัสสนา (Harvey, 2013) ความเบานี้มีใช่เพียงความรู้สึกทางร่างกาย แต่เป็นความเบาจากนิเวศน์และอุปาทานที่เริ่มคลายตัว

ท่าท่ายที่ซับซ้อนที่สุดในขั้นนี้คือการจัดการกับนิมิตไม่ว่าจะเป็นอุคคหนิมิต (ภาพที่ติดตา) หรือปฏิภาคนิมิต (ภาพที่ขยายหรือย่อได้) ซึ่งอาจปรากฏในรูปของแสงสว่างจ้าดุจดวงอาทิตย์ ภาพซากศพที่น่าเกลียดน่ากลัว หรือแม้แต่ภาพวิมานที่สวยงาม นิมิตเหล่านี้หากถูกยึดถือด้วยตัณหาและมานะจะนำไปสู่สัญญาวิปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) เพื่อป้องกันหลุมพรางนี้ พระอาจารย์สิงห์ได้เสนอการใช้ระเบียบวิธี 3 ปริยญา ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์การวิเคราะห์ความจริงของนิมิตอย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

1) **ญาณปริยญา (การกำหนดรู้):** คือการใช้สติเป็นผู้สังเกตการณ์รับรู้ว่ามีนิมิตที่ปรากฏขึ้นนั้นเป็นเพียง "สังขารธรรม" หรือสิ่งที่ถูกจิตปรุงแต่งขึ้นมา มิใช่ตัวเรา มิใช่ของเรา การรับรู้แบบคนนอกจะช่วยป้องกันไม่ให้จิตกระโจนลงไปเล่นกับภาพหลอนเหล่านั้น

2) **ตริณปริยญา (การตรวจค้น):** คือการใช้ปัญญาเชิงวิพากษ์เจาะลึกลงไปนิมิตนั้นเพื่อหาความจริง โดยการพิจารณาเปรียบเทียบกับหลักไตรลักษณ์ เช่น การเห็นว่าแสงสว่างที่ดูเหมือนจะเที่ยงแท้แท้แท้จริงแล้วมีความเกิดดับซ่อนอยู่ หากนิมิตนั้นเป็นรูปกาย ก็น้อมพิจารณาให้เห็นความเฝ้าเปื่อยสลายตัวไปตามกาลเวลา

3) **ปหานปริยญา (การสละวาง):** เมื่อจิตเห็นแจ้งด้วยปัญญาจากการตรวจค้นแล้วว่านิมิตนั้นๆ วางเปล่าจากตัวตนจิตจะถอนความพอใจและความยึดมั่นถ้อยมั่นออกโดยอัตโนมัติ กระบวนการนี้จะเปลี่ยนนิมิตจากกับดักทางอารมณ์ ให้กลายเป็นอุปกรณ์เสริมปัญญา (สิงห์ ขนตยาภรณ์, 2550) ทำให้จิตหลุดพ้นจากอิทธิพลของจิตใต้สำนึก และก้าวข้ามไปสู่สภาวะจิตที่บริสุทธิ์ยิ่งกว่าเดิม



การเปลี่ยนผ่านสู่การพิจารณาภาวะธรรม

เมื่อจิตมีความตั้งมั่นในระดับสมาธิพละ อย่างเต็มพิกัดแล้ว ลำดับถัดไปที่ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสายวัดป่าคือกระบวนการวิปัสสนาวิโมกขประวัติ หรือการผันจิตจากความสงบนิ่งเข้าสู่สมรภูมิแห่งปัญญาเพื่อรู้ถอนรากเหง้าของกิเลสอย่างชุตราภอนโคณ (พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, 2548) กระบวนการนี้เปรียบเสมือนการเคลื่อนที่จากที่ตั้งอันมั่นคงเข้าสู่การประจัญบานด้วยอาวุธทางปัญญา โดยในขั้นตอนนี้ จิตที่ทรงพลังดุจเลเซอร์ที่มีความเข้มข้นสูงจะถูกน้อมนำมาใช้ในยุทธการพิจารณากายตามหลักกายคตาสติอย่างเข้มข้น เป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์คือการทำลายวิปลาส 4 ซึ่งเป็นกลไกของอวิชชาที่หลอกให้เราจำคลาดเคลื่อนว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงนั้นเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่ไม่งามว่างาม และสิ่งที่ไม่มีตัวตนว่าเป็นตัวตน

พลวัตของการพิจารณาภายในระดับนี้มีใช่เพียงการนึกคิดจินตนาการตามสัญญาเก่า แต่เป็นการใช้พลังของสมาธิเพื่อเพ่งดูสภาวะจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าในขณะปัจจุบัน กลไกหลักที่ถูกนำมาใช้คือการแยกแยะอาการ 32 หรือการชำแหละโครงสร้างทางสรีระออกเป็นส่วนย่อยๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไปจนถึงอวัยวะภายใน กระบวนการนี้ทำหน้าที่สลายความรู้สึกความเป็นก้อนที่ทำให้เราหลงยึดติดในรูปลักษณะโดยรวม เมื่อจิตชำแหละอวัยวะออกมาทีละชิ้นประดุจช่างเครื่องถอดรื้อเฟืองจักร ความเป็นคน จะมลายหายไป เหลือเพียงกลุ่มของส่วนประกอบ นำไปสู่การเห็นแจ้งในมิติสำคัญ ดังนี้

1) ความเป็นอสุภะและปฏิภูล คือการเห็นความจริงว่าร่างกายนี้แท้จริงแล้วเป็นถุงหนังห่อหุ้มปฏิภูล ที่บรรจุด้วยของเน่าเสียและสิ่งไม่สะอาดนานาชนิด การพิจารณาในมิตินี้มิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรังเกียจ แต่เพื่อตัดกระแสแห่งนั้นทิ้งราคะ หรือความเพลินในกามตัณหาที่เคยยึดโยงเราไว้ เมื่อจิตเห็นความเน่าเปื่อย จิตจะเกิดสภาวะนิพพิทา หรือความเบื่อหน่ายที่มาพร้อมกับแรงขับให้จิตอยากสลัดคืนความหลงผิดไปเสีย

2) ความเป็นธาตุตามธรรมชาติและอนัตตาธรรม คือการยกระดับการพิจารณาจากการเห็นความเน่าเสียไปสู่การเห็นความเป็นวัตถุธาตุ โดยมองเห็นว่าส่วนประกอบเหล่านี้เป็นเพียงธาตุสี่ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) ที่มาประชุมรวมกันชั่วคราวตามเหตุและปัจจัยปรุงแต่ง ปราศจากเจตจำนงหรือ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อย่างสิ้นเชิง (สิงห์ ขนตยาโคม, 2550) เมื่อเห็นชัดว่ากระดูกคือแร่ธาตุ หนังคือดิน เลือดคือน้ำ จิตจะเริ่มถอนรากถอนโคนความยึดมั่นว่าร่างกายนี้คืออัตตาของตนเอง นำไปสู่ความอิสระจากพันธนาการแห่งตัวตน

การพิจารณากระบวนการชำแหละและรวมธาตุนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนจิตเกิดความชำนาญ จะนำไปสู่สภาวะที่จิตสลัดความหลงผิดในสักกายทิฐิ หรือความเห็นผิดที่ยึดถือเอาชั้น 5 ว่าเป็นตัวตนได้อย่างเด็ดขาด (สุจินต์ บริหารวนเขตต์, 2553) เมื่อธาตุรู้ แยกตัวออกจากสิ่งที่ถูกรู้ ได้อย่างชัดเจนประดุจน้ำกับน้ำมันที่ไม่ผสมกัน พลังแห่งวิปัสสนาจะทวีความเข้มข้นขึ้นจนถึงจุดแตกหักของกระบวนการสังขารทั้งปวง ในวินาทีที่ปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์อย่างสมบูรณ์แบบ องค์มรรคจะหลอมรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวที่ศูนย์กลางจิตอย่างสมดุลงาม ในสภาวะนี้จิตจะปราศจากความพยายามปรุงแต่ง และก้าวข้ามพ้นจากระดับโลกียะสู่โลกุตระภาวะอย่างถาวร (Vimutti) เป็นวินาทีที่แสงสว่างแห่งปัญญาระเบิดออกทำลายอวิชชาที่มีบอดปกคลุมมานานแสนนาน ประดุจฟ้าผ่าที่ผ่าลงกลางใจ สลัดคืนอัสวกิเลสและเครื่องร้อยรัดทั้งปวงอย่างฉับพลัน



บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติกรรมฐานสายพุทโธตามแนวทางบูรพาจารย์นั้น มิได้เป็นเพียงการแสวงหาความสงบส่วนบุคคลในเชิงอัตวิสัย แต่คือระบบการขัดเกลาจิตใจ ที่มีโครงสร้างทางวิชาการและลำดับขั้นทางจิตวิทยาพุทธที่ชัดเจนยิ่ง โดยมีกระบวนการทำงานที่บูรณาการระหว่าง ศิล สมาธิ และปัญญา อย่างเป็นเอกภาพ ยุทธศาสตร์การฝึกฝนจิตในสายนี้ให้ความสำคัญกับการสร้างฐานรากที่มั่นคงเพื่อรองรับแรงสั่นสะเทือนจากกิเลสละเอียดที่ถูกขุดขึ้นมา องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดคือการใช้สติ เป็นผู้กำกับดูแลและประคองจิตอย่างใกล้ชิดในทุกย่างก้าวของการดำเนินจิต ตั้งแต่การเริ่มต้นบริกรรมด้วยศรัทธา ไปจนถึงการปล่อยวางสังขารในขั้นสุดท้าย สตินี้เองทำหน้าที่เป็นเครื่องตรวจสอบคุณภาพของจิตไม่ให้ถลาลงไปสู่ทางสุดโต่ง หากขาดสติที่ตื่นรู้ แม้สมาธิจะตั้งลึกเพียงใด ก็ยังอาจกลายเป็นเพียงความสงบที่มีขอบเขต

เพื่อให้การปฏิบัติบรรลุผลสัมฤทธิ์ในระดับที่สูงขึ้น ผู้ปฏิบัติพึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาวิปัสสนา หรือ ความชำนาญทั้ง 5 ประการอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการนึกถึงสมาธิ (อาวัชขนาวิสี) การเข้าสู่สมาธิอย่างรวดเร็ว (สมาปัชขนาวิสี) การประคองจิตให้อยู่ในสมาธิตามกำหนด (อธิฐานนาวิสี) การถอนออกจากสมาธิอย่างมีสติ (วฏฐานนาวิสี) และการพิจารณาตรวจสอบสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น (ปัจจเวกขณาวิสี) ความชำนาญเหล่านี้เปรียบเสมือนการฝึกฝนทักษะการใช้อาวุธของนักรบเพื่อให้การควบคุมทิศทางของจิตมีความคล่องตัว ประดุจช่างฝีมือผู้ชำนาญที่สามารถหยิบใช้อุปกรณ์ได้ทันทีตามสถานการณ์ความจำเป็นวิปัสสนาจะช่วยให้จิตไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ามากระทบอย่างกะทันหัน แต่สามารถพลิกกลับมาพิจารณาเป็นธรรมะได้ทันทีทุกเมื่อ

ท้ายที่สุด เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัตินี้ มิใช่การมีพลังจิตที่เหนือธรรมชาติหรือนิमितที่ตระการตา อันเป็นเพียงผลพลอยได้ หากแต่คือการสถาปนาปัญญา ที่มีความฉลาดแหลมคมและเท่าทันเหตุผลตามกฎของธรรมชาติอย่างถ่องแท้ปัญญานี้เองที่เป็นดังประทีปส่องสว่างนำทางดวงจิตให้สามารถก้าวข้ามห้วงน้ำแห่งอวิชชา ที่เคยพันนาการเวไนยสัตว์ให้เวียนว่ายในวัฏสงสาร เพื่อเข้าถึงสภาวะแห่งวิมุตติ หรือความหลุดพ้นที่ยั่งยืน บริสุทธ์ และอยู่เหนือสมมติบัญญัติทั้งปวง เมื่อจิตเข้าถึงความสว่างไสวที่แท้จริงแล้ว อดีตที่เศร้าหมองและอนาคตที่กังวลจะมลายสิ้นไป เหลือเพียงความสุขที่สงบและเป็นอมตะธรรมสืบไปชั่ววันรันดร์

เอกสารอ้างอิง

- เถรานุสรณ์. (2446). *ประวัติและปฏิปทาพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต.
- พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน). (2545). *ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต*. อุดรธานี: วัดป่าบ้านตาด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร. (2552). *หลักการปฏิบัติสมาธิภาวนา*. สกลนคร: วัดป่าอุดมสมพร.



- พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. (2548). *มุตโตทัย: โอวาทธรรมของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต*. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2540). *พระอภิธรรมมัตถสังคหะและฎีกาจตุรงคบท*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วิศาล มณีวรรณ. (2554). *แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน)*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สิงห์ ขนตยาโคโม, พระอาจารย์. (2550). *แนวทางปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.
- สิรินธร, สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ. (2544). *พุทธศาสนสุภาษิตในวรรณกรรมไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. (2553). *แนวทางเจริญวิปัสสนา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา.
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2542). *ประวัติคณะสงฆ์ธรรมยุต*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อเนก ขำทอง. (2545). *การศึกษาวิเคราะห์วิธีการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Buddhadatta, A. P. (2002). *Concise Pali-English Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nyanatiloka Thera. (1980). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Thera, N. (1962). *The Heart of Buddhist Meditation*. London: Rider & Company.