



วิเวกในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท

A Concept of *Vivekā* in Theravada Buddhist Scriptures

พระครูวิธานสุตาภรณ์ (สมศักดิ์ สมาจาโร)¹

Phrakru Withansutaphon (Somsak Samācāro)

E-mail : 6211105001@mcu.ac.th

Received: August 14, 2023 Revised: August 28, 2023 Accepted: September 26, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ วิเวกความสงบความสงบในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาพบว่า วิเวก มีอยู่ 3 ประการ คือ 1) กายวิเวก ความสงบกาย การไม่คลุกคลีด้วยสิ่งแวดล้อมอันไม่สงบ ปลีกตนออกอยู่ในที่อันสงบสงัด อีกอย่างหนึ่งหมายถึงศีล เพราะศีล นั้นเป็นเหตุให้ได้ความสงบเสงี่ยมทางกายและทางวาจา 2) จิตตวิเวก ความสงบจิตด้วยอำนาจแห่งจิตตภาวนากิริยาที่สงบระงับจากนิวรณ์ทั้งหลายด้วยวิธีปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมาธิ 3) อุปธิวิเวก คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหาและคลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลสเย็นสนิท วิเวกทั้ง 3 ประการนี้ สามารถนำมาเป็นต้นแบบประยุกต์ความสงบขั้นพื้นฐานของสังคมในยุคปัจจุบันได้ ความสงบมีอยู่ในสังคมใดสังคมนั้นย่อมมีความสุข ในสังคมชาวพุทธมีศีลเป็นพื้นฐานของความสงบ เพราะศีลเป็นกรอบป้องกันพฤติกรรมทางกายและวาจาของผู้ที่อยู่อาศัยในสังคมให้สงบระงับได้ในเบื้องต้น เมื่อมีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ดีแล้ว ก็จะมีจิตใจที่ดีมีเมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนสังคมมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้

คำสำคัญ: วิเวก, ความสงบ

Abstract

This article aims to present *Vivekā* or seclusion in Theravada Buddhist scriptures. There found 3 types of seclusion: 1) *Kāyavivek* or bodily seclusion, the non-mingling with the disturbed environment, living in solitude place, it refers to Buddhist precepts which is the cause of sorrow, physical and verbal harm, 2) *Cittavivek*, the seclusion of physical and verbal acts with meditation, subduing all hindrance with

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

mental development, 3) *Upadhiviveka* or complete mental seclusion, referring to the end of desire and lust, where passion is completely extinguished. These 3 Viveka can be used as an applied model for peace of society because only peaceful community leads to happiness. At first precepts of morality prevent from wrong behavior of commutants. Having a moral deed in both of physical and verbal acts, their mind will be full of compassion helping and supporting each other as Buddha said loving kindness sustain the world peace.

Keywords: *Vivekā*, Seclusion

1. บทนำ

วิเวก ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวง เป็นสุขของบุคคล ผู้สันโดษผู้มีธรรมปรากฏแล้ว ผู้เห็นอยู่ ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลกความปราศจากราคะคือ ความล่วงกามทั้งหลายได้ เป็นสุขในโลก ความกำจัดอสมิมานะ (ความถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่) เสียได้ เป็นสุขอย่างยิ่ง² ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มี วิจาร มีปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่³ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ชนทั้งหลายย่อมแสวงสุขโสมนัสที่สงบ อย่างยิ่งนี้” เราก็ไม่ควรลอยตามคำของชนเหล่านั้น เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและจากอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิจาร ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้⁴

พระผู้มีพระภาคตรัสสอนพุทธสาวก ให้เจริญมรรคมีองค์ 8 โดยอาศัยวิเวก ความสงบสงายวาจาและสงบใจ อาศัยนิโรธน้อมไปในความสละกิเลส อาศัยศีล ตั้งมั่นอยู่ในศีล เพื่อเจริญ อริยมรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย พิชคามและภุตคาม เหล่าใดเหล่าหนึ่ง พิชคามและภุตคามเหล่านั้น ทั้งหมดอาศัยแผ่นดิน ดำรงอยู่บนแผ่นดิน จึงถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ได้ พิชคามและภุตคาม เหล่านี้ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ด้วยประการฉะนี้ แม้ฉันทิใด ภิกษุก็ฉันทิเช่นนั้น อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรม ทั้งหมดด้วยประการฉะนี้”⁵

วิเวก ความสงบ, ความปลีกออก กายวิเวก (ความสงบกาย ได้แก่ อยู่ในที่สงบก็ดี ดำรง อิริยาบถและเที่ยวไปผู้เดียวก็ดี จิตตวิเวก (ความสงบใจ ได้แก่ ทำจิตให้สงบผ่องใส สงัดจากนิวรณ์

² วิ.ม. (ไทย) 4/5/8.

³ ที.ม. (ไทย) 10/403/337.

⁴ ส.สพ. (ไทย) 18/267/296.

⁵ ข.ป. (ไทย) 31/22/578.



สังโยชน์ และอนุสัย เป็นต้น หมายเอาจิตแห่งท่านผู้บรรลุนาน และอริยมรรค อริยผล และอุปัชฌายะ (ความสังคตอุปัชฌายะ ได้แก่ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวง ปราศจากกิเลสที่ดี ชันธก็ดี อภิสังขารก็ดี ที่เรียกว่าอุปัชฌายะ หมายเอาพระนิพพาน⁶

คำว่าวิเวกนั้น คนธรรมดาสามัญที่เป็นชาวบ้านก็พูดเป็น เช่น พูดว่าวิเวกจริง วิเวกจริง อย่างนี้ก็พูดเป็น แต่ยังไม่แน่ว่า จะมีความหมายถูกต้องหรือไม่ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม อยากจะกล่าวไว้ เป็นข้อแรกเสียเลยว่า ถ้าขึ้นชื่อว่าวิเวก แม้จะมีลักษณะ สูงต่ำกว่ากันอย่างไร ก็มีความหมายที่ คล้ายกัน ความหมายทั้งหมดนั้น สรุปได้เป็นคำพูดสั้น ๆ ว่า ไม่มีอะไรบงกช⁷

2. วิเวกในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

นิยามความหมายวิเวก

สุโข วิเวโก ตมฺมสุตฺตํ สุตฺตมฺมสุตฺตํ ปสฺสโต. ความสงบของผู้สันโดษได้สดับธรรมมีปัญญาเป็น ความสุข⁸ เวก ความวิเวก ความโดดเดี่ยว การแยกออกการอยู่โดดเดี่ยว ความเดียวดาย การพินิจ พิจารณา⁹ วิเวกน วิเวโก ความสงัด ความสงบกายใจ¹⁰ วิเวก ความสงัด การแยกออก, วิเวกเน ความ สงัดจากอารมณ์¹¹ วิเวก ในคำไทยใช้หมายถึงความเงียบสงัด, ความเปล่าเปลี่ยวใจ, ความโดดเดี่ยว เดียวดาย หรือการปลีกตัวไปอยู่ในที่สงัด เช่น ใช้ว่า รู้สึกวิเวก ปลีกวิเวก¹² พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมาย วิเวกไว้ว่า เงียบสงัดทำให้รู้สึกเปล่าเปลี่ยวใจ, เงียบสงัดทำให้รู้สึก วังเวงใจ เช่น อยู่ในวิเวก รู้สึกวิเวกวังเวงใจ¹³

⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 14, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวสำนักพิมพ์, 2558), หน้า 102.

⁷ พุทธทาสภิกขุ, ความวิเวก, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2549), หน้า 3.

⁸ วิ.จ. (บาลี) 4/5/5.

⁹ มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, พจนานุกรม บาลี-ไทย ฉบับภูมิพลโลกิขุ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, 2560), หน้า 271.

¹⁰ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, 2550), หน้า 624.

¹¹ ประยุทธ์ หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, 2541), หน้า 663.

¹² พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม, 2551), หน้า 926.

¹³ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, 2554), หน้า 1125.



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสมาธิภาวนาที่อาศัยวิเวก (ความสงบ) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) เจริญสมาสังกัปปะ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) เจริญสมาวาจา ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) เจริญสมากัมมันตะ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) เจริญสมาอาชีวะ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) เจริญสมาวายามะ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) เจริญสมาสติ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ) เจริญสมาสมาธิ ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ (ความสละ,ปล่อยวาง) ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญ ทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพญลยในธรรมทั้งหลาย”¹⁴

วิเวก ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออกเป็น 3 อย่าง คือ กายวิเวก ความสงบกาย จิตตวิเวก ความสงบจิต และอุปธิวิเวก ความสงบตสงจากกิเลส

กายวิเวก “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมใช้สอยเสนาสนะที่สงัด คือ ป่า โคนต้นไม้ ภูเขา ซอกเขา ช่องเขา สุสาน ป่าดงดิบ กลางแจ้ง ลอมฟาง และมีกายสงัดอยู่ คือ เติทรูปเดียว ยืนรูปเดียว นั่งรูปเดียว นอนรูปเดียว เข้าหมู่บ้านบิณฑบาตรูปเดียว กลับรูปเดียว นั่งในที่ลับรูปเดียว อธิษฐานจงกรมรูปเดียว เทียวไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป ยังชีวิตให้ดำเนินไปลำพังรูปเดียว นี้ชื่อว่า “กายวิเวก”¹⁵

กายวิเวก ความสงัดกาย การที่บุคคลปลีกตนออกจากหมู่ หาความสงบสงัดโดยเข้าไปอาศัยอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งห่างไกลผู้คนหรือไม่มีใครรบกวน เช่น ป่า เขา เป็นต้น แม้บุคคลที่อยู่ในที่ชุมนุมก็อาจหากายวิเวกได้ ด้วยการไม่คลุกคลี สนทนา หาความสนุกสนานกันมากเกินไป รวมถึงมีอาการ กาย วาจา สงบด้วยการรักษาศีล จนเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลและมารยาทที่ดีงาม อันหมายถึงการที่ผู้ปฏิบัติสามารถสงบกิเลสอย่างหยาบได้ ก็จัดเป็นความสงบสงัดทางกาย¹⁶

กายวิเวกอยู่ในสถานที่ที่สงบ สถานที่วิเวก ไม่พูดไม่คุยไม่คลุกคลีกับใคร ไปบิณฑบาตทำกิจวัตรข้อวัตรต่าง ๆ เห็นหน้าเห็นตาญาติโยม เห็นหน้าเห็นตาเพื่อนผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยกัน ไม่มีกิจธุระที่จะพูดเราก็ไม่พูด เจริญสติเจริญสมาธิให้ใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการทำงานที่เรา กำลังทำเรียกว่า “กายวิเวก” ให้ใจของเราสบาย ให้ใจของเรามีความสุข อย่าไปเคร่งไปเครียดมากเกินไป

¹⁴ ชุ.ป. (ไทย) 31/22/577.

¹⁵ ชุ.ม. (ไทย) 29/7/32-34.

¹⁶ พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาณโณ), ธรรมปริทรรศน์ 2, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 158.



ปล่อยทุกอย่างให้มันสงบให้มันเย็น เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของความสงบเป็นสิ่งที่ปราศจากตัวตน ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันจรไปจรมาชั่วคราว¹⁷

กายวิเวก (ความสงบกาย) ความสงบขั้นนี้เป็นความสงบขั้นที่หยาบที่สุดที่มีความละเอียด ความลึกซึ้งน้อยที่สุด แต่ก็ทำให้เกิดความสุขที่ละเอียดตึงามสงบเย็นกว่าความสุขอันเกิดจากการแสวงหาสิ่งภายนอกมากมายนัก ความสงบขั้นนี้ทำให้เกิดขึ้นได้ง่ายที่สุด หรือแทบจะเรียกได้ว่าไม่ต้องมีการดำเนินจิต ผูกจิตอันใดมากมาย คำว่ากายวิเวกจะพูดง่าย ๆ ก็หมายถึง กายภาพวิเวก คือเป็นความสงบทางกายภาพหรือ ความสงบที่เกิดจากสภาวะของร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่สูง¹⁸

จิตตวิเวก พระโสดาบันย่อมมีจิตสัจจจากสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปราคาส ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับสักกายทิฏฐิ, พระสกทาคามี ย่อมมีจิตสัจจจากกามราคสังโยชน์ปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อย่างหยาบ และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคสังโยชน์, พระอนาคามี ย่อมมีจิตสัจจจากกามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียด กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อย่างละเอียด และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคสังโยชน์พระอรหันต์ ย่อมมีจิตสัจจจากรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะอวิชชา มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย เหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับรูปราคะเป็นต้นนั้น และสังขารนิมิตทั้งปวงในภายนอก นี้ชื่อว่า “จิตตวิเวก”¹⁹

จิตตวิเวก สัจจจิต การทำใจของตนให้มีความสงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือให้สงบจากนิรวรณทั้ง 5 ประการคือ กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสแลอารมณ์ที่เกิดจากใจ พยาบาท ความอาฆาต พยาบาท คิดจองล้าง ทำลายบุคคลอื่น ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม หงอยเหงา อุทธัจจกุกกูจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ จิตใจขาดความสงบวิจิกิจฉา ความลังเล สงสัย ตัดสินใจในเรื่องอะไรไม่ได้สงสัยแม้แต่ความมีอยู่และความดำรงของพระรัตนตรัยนิรวรณทั้ง 5 ประการนี้ เกิดขึ้นทำจิตของคนให้ขาดความสงบความสงบจากนิรวรณจะเกิดขึ้น ด้วยการเจริญสมถกรรมฐานจนบรรลुरुูปฌานทั้ง 4 แล้ว จิตจะสงบจากอำนาจนิรวรณตราบเท่าที่ฌานของบุคคลนั้นไม่เสื่อมไปจากจิตของเขา²⁰ จิตตวิเวก คือจิตมีความสงบสัจจจากอารมณ์เครื่องก่อกวน ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญไปตามอารมณ์ของตนโดยถ่ายเดียว เวลาคิดก็มีความยับยั้ง มีความใคร่ครวญว่าควรหรือไม่ควร การคิดนั้นจะคิดเรื่องใดประเภทใดบ้าง ที่จะก่อให้เกิดกิเลสอาสวะหรือจะเป็นศีลเป็นธรรมซึ่งเป็นเครื่องแก้กิเลสขึ้นมา จิตก็เป็นผู้ใคร่ครวญพิจารณาเอง คือสติปัญญาเป็นเครื่องใคร่ครวญ จิตเมื่อได้รับการ

¹⁷ พระกัณหา สุขกาโม, กายวิเวก ใจวิเวก, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินทรี, 2558), หน้า 1.

¹⁸ ดิลก พูนสวัสดิ์, คู่มือชีวิตและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินทรี, 2557), หน้า 40.

¹⁹ ชุ.ม. (ไทย) 29/7/32-34.

²⁰ พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์ 2, หน้า 158.



อารักขาพยายามป้องกันสิ่งที่เป็นภัยไม่ให้เกิดขึ้นจากจิต และพยายามส่งเสริมสิ่งที่เป็นคุณแก่จิตใจให้เกิดให้มีขึ้นเรื่อย ๆ จิตก็ได้รับความสงบเย็นใจขึ้นมาเป็นจิตวิเวก นั่นคือจิตที่สงบ และมีความสงบเป็นพื้นฐานมั่นคงไปโดยลำดับ ไม่วอกแวกคลอนแคลนเหมือนก่อนที่ไม่เคยได้รับการฝึกฝนอบรม “จิตตวิเวก” ก็มีความละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนเป็นความละเอียดสุขุมของจิตในอิริยาบถต่าง ๆ เนื่องมาจาก “กายวิเวก” ที่ควรแก่การงานเป็นเครื่องอุดหนุน แม้จิตวิเวกก็ต้องใช้ปัญญาค้นคิดตามกาลเวลาที่เห็นว่าเหมาะสมหรือโอกาสอันควร²¹

จิตตวิเวก (ความสงบจิตใจ) ความทุกข์ ความรุ่มร้อน ความวุ่นวายใจ ความกังวลทั้งหลายมันเกิดขึ้นใจจิตใจของคนเรา มันเกิดขึ้นเพราะใจเราไปติดพันกับสิ่งต่าง ๆ หรือพูดอย่างชัด ๆ ก็คือเพราะจิตใจเราไปปรุงแต่งยึดถือตามสภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เกิดความคิดในทางอยากได้อะไร อยากเป็น ทำให้จิตใจดิ้นรนกระเสือกกระสนไปกับมัน แล้วจิตใจจึงสั่งให้ร่างกายทำนู่น ทำนี่ เพื่อสนองตอบตามความต้องการนั้น เพื่อหยุดการดิ้นรน หยุดความวุ่นวาย เข้าสู่ความสงบของจิตใจ ทำให้จิตใจสงบเย็น ปลอดโปร่งมีกำลังและมีประสิทธิภาพ จิตใจที่อยู่ในสภาวะดังกล่าวนี้เรียกว่า จิตสงบ หรือ จิตวิเวก²²

อุปธิวิเวก กิเลสก็ดี ขันธ์ก็ดี อภิสังขารก็ดี ตรัสเรียกว่า อุปธิ อมตนิพพาน ตรัสเรียกว่า อุปธิวิเวก คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท นี้ชื่อว่า “อุปธิวิเวก”²³

อุปธิวิเวก (ความสงบทางจิตญาณ) ความสงบแบบนี้เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพราะปัญญาเป็นหลัก ที่ใช้คำว่าความสงบทางจิตญาณนั้น เน้นในความหมายที่ตรงตัวว่าเป็นความสงบของจิตใจที่เกิดจากสภาวะที่ปัญญา (ญาณ) นั้นรู้เห็นตามความเป็นจริง แล้วสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งลงได้ นั่นก็คือ สภาวะที่กิเลสหรือ สิ่งเศร้าหมองต่าง ๆ ไม่สามารถเกาะเกี่ยวเหนี่ยวพันกับจิตใจได้ ทำให้จิตใจสะอาด โปร่งเบา บริสุทธิ์ และสงบเย็น จะเป็นสภาวะที่จิตใจเป็นสุขมากที่สุด และมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามสภาพของกิเลสหรือสิ่งเศร้าหมองที่คอยเกาะเกี่ยวจิตใจนั้นลดลง จริง ๆ แล้วยังสภาวะนี้สูงขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้นความสุขที่เกิดขึ้นจะเกินความหมายของความสุขธรรมดาที่เราพบ ซึ่งเป็นสิ่งที่เปรียบเทียบกันไม่ได้อุปธิวิเวก เป็นสภาวะที่ต้องอาศัยความสงบของจิตใจ และปัญญาญาณเป็นพื้นฐานสำคัญ โดยต้องมีจิตที่สงบตั้งมั่น มองเห็นสภาพสภาวะทุกอย่างตามความเป็นจริงของมัน (ไม่ใช่จริงตามอำนาจกิเลสที่ปรุงแต่ง) แล้วเกิดความสามารถหรือพลังในการที่จะปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่ยึดถือลงได้ หรือจะเรียกอีกแบบหนึ่งว่า รู้และเข้าใจสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริงจนไม่เกิดการ

²¹ พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน), ธรรมชุดเตรียมพร้อม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินเทรนด์, 2558), หน้า 218.

²² ดิลก พูนสวัสดิ์, คู่มือชีวิตและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ, หน้า 42.

²³ ช.ม. (ไทย) 29/7/34.



ยึดถือสภาพนั้น ๆ มันจะเป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ จิตใจสูงขึ้นเรื่อย ๆ ละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุด ไม่มีการยึดถือ หรือยึดมั่นถือมั่นกับสภาวะหรือธรรมชาติใด ๆ เลย เรียกว่า เข้าสู่สภาพที่สมดุลกับธรรมชาติ ถ้าจะเรียกว่าความสุขก็ถือว่าเป็นสภาวะความสุขที่สูงที่สุดที่มนุษย์จะทำได้ เป็นสภาวะที่พ้นแล้วจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง²⁴ ภายวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีกายหลีกออกแล้ว ยินดีในเนกขัมมะ จิตตวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีจิตบริสุทธิ์ ถึงความเป็นผู้ผ่องแผ้วยิ่ง และอุปธิวิเวกย่อมมีแก่ บุคคลผู้ปราศจากอุปธิบรรลุนิพพานอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งแล้ว²⁵

สรุปได้ว่า วิเวกความสงบ ความสงบปราศจากสิ่งรบกวนให้ฟุ้งซ่านรำคาญใจสงบจิตใจถ่ายเดียว เวลาคิดก็มีความยับยั้ง มีความใคร่ครวญว่าควรหรือไม่ควร การคิดนั้นจะคิดเรื่องใดประเภทใดบ้าง ที่จะก่อให้เกิดกิเลสอาสวะหรือจะเป็นศีลเป็นธรรมซึ่งเป็นเครื่องแก้กิเลสขึ้นมา จิตก็เป็นผู้ใคร่ครวญพิจารณาเอง คือสติปัญญาเป็นเครื่องใคร่ครวญ จิตเมื่อได้รับการอารักขาพยายามป้องกันสิ่งที่เป็นภัยไม่ให้เกิดขึ้นจากจิต และพยายามส่งเสริมสิ่งที่เป็นคนแก่จิตใจให้เกิดให้มีความไม่ฟุ้งซาไปในอารมณ์ต่าง ๆ ปราศจากนิเวรณเข้ามาคลุ้มคลั่งย่ำยี มีจิตแน่วแน่เป็นหนึ่งแล้วดำเนินสู่วิปัสสนาจนสามารถละกิเลสได้สิ้นเชิง เห็นแจ้งรู้ชัดในอริยสัจทั้ง 4 ประการ

กายวิเวก สงัดกายนั้น หมายถึง มีกายหลีกออกจากความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ คลุกคลีด้วยกังวลทางกายต่าง ๆ คลุกคลีด้วยเครื่องแวดล้อมอันไม่สงบต่าง ๆ มีเสียง ต่าง ๆ เป็นต้น ปลีกตนออกอยู่ในที่อันสงบสงัด อีกอย่างหนึ่งหมายถึงศีล เพราะว่าศีล นั้นเป็นเหตุให้เกิดความสงัดเวรสงัดภัยทางกายทางวาจา จึงเรียกว่าเป็นกายวิเวก

จิตตวิเวก สงัดจิตนั้น ก็หมายถึงทำจิตให้สงบสงัดจากนิเวรณทั้งหลาย จากกังวลทั้งหลาย วางกังวลทั้งหลายไว้เสีย และสงบนิเวรณทั้งหลายลงเสียด้วยวิธีปฏิบัติ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็สงบเป็นสมณะจากนิเวรณทั้งหลาย จากกังวลทั้งหลาย

อุปธิวิเวก สงัดกิเลสอันเป็นเครื่องเข้าไปทรมจิตนั้น ก็หมายถึง ปฏิบัติทาง ปัญญา อบรมความรู้ด้วยการพิจารณานามรูปอันนี้โดยไตรลักษณ์ ให้เห็นสัจจะ คือความจริง ตั้งต้นแต่ทุกข์สัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์ เพราะเมื่อนามรูปอันนี้ต้องเป็นไปตามไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาก็เป็นทุกข์สัจจะ สภาพที่จริง คือทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องมีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็น ทุกข์ เห็นเกิดเห็นดับจิตก็จะหน่ายสิ้นความติดความยินดี ไม่ยึดถือปล่อยวาง²⁶

วิเวก 3 หมายถึง ความสงัด, ความปลีกออก กายวิเวก (ความสงัดกาย ได้แก่ อยู่ในที่สงัดที่ดี ดำรงอิริยาบถและเที่ยวไปผู้เดียวก็ดี จิตตวิเวก (ความสงัดใจ ได้แก่ ทำจิตให้สงบผ่องใส สงัดจาก

²⁴ ดิลก พูนสวัสดิ์, *คู่มือชีวิตและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ*, หน้า 50.

²⁵ ชุ.ม. (ไทย) 29/7/32-34.

²⁶ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, *โศภปัญหา*, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2530), หน้า 117.



นิรณัม สังโยชน์ และอนุสัย เป็นต้น หมายเอาจิตแห่งท่านผู้บรรลุนิพพาน และอริยมรรค อริยผล อุปธิ วิเวก (ความสงบอุปธิ ได้แก่ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวง ปราศจากกิเลสก็ดี ชันชาก็ดี อภิสังขารก็ดี ที่เรียกว่าอุปธิ หมายเอาพระนิพพาน²⁷ วิเวก หมายถึง ความสงบปราศจากสิ่งรบกวนให้ฟุ้งซ่าน รำคาญ ภายวิเวก สงัดกาย เกิดจากอยู่ในที่ที่ไม่มีความพลุกพล่านหรือเสียงคนและสัตว์มารบกวน ตลอดจนไม่มีความสะดุ้งกลัวภัย เป็นต้น จิตตวิเวก สงัดจิต เกิดจากจิตไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ปราศจากนิรณัมเข้ามาคลุ้มคลั่ง ย่ำยี อุปธิวิเวก สงัดกิเลส เกิดจากจิตแน่วแน่เป็นหนึ่งแล้วดำเนินสู่ วิปัสสนาจนสามารถละกิเลสได้สิ้นเชิง เป็นความสงบเด็ดขาด²⁸

สรุปได้ว่า วิเวก นั้น คือความสงบสงบจากการคลุกคลีด้วยหมู่คณะท่านเรียกว่า ภายวิเวก สงบจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ สงบจากนิรณัมธรรมสังโยชน์ คือ ความพอใจตั้งใจ หลงใหลในกามคุณ ทั้งปวง, ความพอใจในกามคุณ, ความหตู่และเชื่องซึม ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ไม่สงบนิ่งอยู่ใน ความคิดใด ๆ เป็นต้นท่านเรียกว่า จิตตวิเวก ในส่วนของอุปธิวิเวก ท่านหมายถึงความสงบอย่างยิ่ง คือ สงัดจากกิเลสจนจิตแน่วแน่เป็นหนึ่งจนสามารถละกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

3. วิเวกในฐานะที่เป็นธรรมสงบระงับ

กายปัสสัทธิ คือ ความสงบกาย ความสงบระงับ กิริยาที่สงบ กิริยาที่สงบระงับ ภาวะที่สงบ ระงับแห่งเวทนาขันธ สัญญาขันธ และสังขารขันธ ชื่อว่ากายปัสสัทธิ (ความสงบกาย), จิตตปัสสัทธิ ความสงบจิต ความสงบระงับ กิริยาที่สงบ กิริยาที่สงบระงับ ภาวะที่สงบระงับ แห่งวิญญาณขันธ ใน สมัยนั้น นี้ชื่อว่าจิตตปัสสัทธิ (ความสงบใจ)²⁹ อวิชา คือ ความหลง งามายของภิกษุผู้ไม่รู้แจ้งในกาล ก่อนนั้นนั้นแลมีอยู่เธอละอภิชฌา คือความหลง งามายนั้นได้แล้ว ตัตรากถอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูก ตัตรากถอนโคนไปแล้วเหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้เพียบพร้อมแล้ว อย่างนี้ จึงชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยอริยฐานธรรม คือ อุปสมะ (ความสงบ) อันยอดเยี่ยมนี้ ความสงบ ระงับราคะ โทสะ โมหะ นี่เป็นความสงบระงับอันประเสริฐยอดเยี่ยม คำที่เรากล่าวไว้ว่า ‘บุรุษไม่พึง ประมาทปัญญา พึงตามรักษาสัจจะ พึงเพิ่มพูนจาคะ พึงศึกษาแต่ทางสงบเท่านั้น’³⁰

ความสงบ หมายถึง ความสงบสุขอันพ้นจากความทุกข์ยากทุกประการ การพึงธรรมและการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาล้วนเป็นไปเพื่อเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง ทุกชีวิตในจักรวาลล้วนปรารถนาที่จะประสบแต่สันติสุข แม้ทุกวันนี้จะมีการรณรงค์เพื่อสันติภาพอย่างแพร่หลายในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อให้เกิดความสงบสุขในโลกของมนุษย์ โดยมุ่งแสวงหาแนวทางป้องกันสันติภาพเพื่อ

²⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 102.

²⁸ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสนา, หน้า 926.

²⁹ อภ.สง. (ไทย) 34/41/34

³⁰ ม.อ. (ไทย) 14/368/413.



ประโยชน์ของมวลมนุษยชาติ แต่วัตถุประสงค์หลักก็เพียงเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งระหว่างประเทศ และหาหนทางที่จะตามมา โดยไม่ได้ครอบคลุมถึงประเด็นที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น สันติภาพตามทัศนะของ พระพุทธศาสนา คือความสงบสุขอันสูงสุดซึ่งสามารถดับความทุกข์กายทุกข์ใจได้อย่างสิ้นเชิง จึงเกิด ความสุขสงบขึ้นภายใน ผู้ที่พบสันติสุขอันประเสริฐเช่นนี้เรียกว่า “ผู้สงบ”³¹ ความสงบ เมื่อกล่าวตาม นัยแห่งความหมายทางจิตใจ ย่อมหมายถึง ความจาง หรือความดับของความปรารถนาแห่งจิตใจของ คนเรา ทุกคนมีความอยาก ความต้องการหรือความปรารถนาใครจะได้สิ่งสนองความอยากเพื่อมาทำให้ ความอยากอันนั้น ยุบแฟบลงไปเป็นความสงบ นี่เป็นความสงบตามความหมายของฝ่ายโลก ส่วน ตามความหมายของทางฝ่ายธรรมนั้น เมื่อความอยากเกิดขึ้นแทนที่จะหาสิ่งสนองความอยากมาป้อน ให้เรากลับหาวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะตัดรากของความอยากอันนั้นเสีย นี่เป็นความสงบอีกแบบหนึ่งคือความ สงบทางฝ่ายธรรม จัดเป็นความสงบที่ถูกแท้³²

4. ความสำคัญของความสงบกับบริบทของสังคมไทย

ความสงบเป็นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ที่อยู่รวมกันเป็นสังคม มนุษย์ทุกสังคมย่อมมีความ ประสงค์อยากให้สังคมที่ตนอาศัยอยู่มีความสงบสุข สังคมไทยส่วนใหญ่เป็นสังคมชาวพุทธมีหลักปฏิบัติ ต่อความสงบเรียบร้อยอันดีตามหลักศีลธรรม คำว่า “มีศีล” คือ ผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต เว้นขาดจาก อทินนาทาน เว้นขาดจากมุสาวาท³³ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ ตนเองเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์และชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ตนเองเป็นผู้เว้นขาดจาก การลักทรัพย์และชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการลักทรัพย์ ตนเองเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดิน ใน กามและ ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการประพฤติดินในกาม ตนเองเป็นผู้เว้นขาดจากการ พุดเท็จและ ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการพุดเท็จ ตนเองเป็นผู้เว้นขาดจากการเสพ ของมีนเมาคือสุราและเมรัยอัน เป็นเหตุแห่งความประมาทและชักชวนผู้อื่นให้งดเว้น จากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็น เหตุแห่งความประมาท บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลตนเองและปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น เป็นอย่างนี้”³⁴ พระผู้มีพระภาค ตรัสสอนภิกษุก่อนการเจริญสติปัฏฐานไว้ว่า “ภิกษุ เธอจงทำเบื้องต้นในกุศลธรรม ทั้งหลายให้หมดจดก่อน อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดีและความเห็นที่ ตรง เมื่อใด ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีลดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึง

³¹ พระโสมณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **ปฐาปะทสูตร**, แปลโดย พระคันธสาราภังกร, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, 2561), หน้า 27.

³² พุทธศาสนิก, **ขุมนุมปาฐกถาธรรมชุดพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (ธรรมทานมูลนิธิ ไซยา, 2546), หน้า 104.

³³ วิ.ม.หา. (ไทย) 1/293/331.

³⁴ อง.จตุกก. (ไทย) 21/100/150.



เจริญสติปัญฐาน 4 ประการ³⁵ ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย เป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้น พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์สัวรศีล เป็นเครื่องกั้นทุจริต ทำจิตให้รำเริง และเป็นทำสำหรับหยั่งลงมหาสมุทรคือนิพพานของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ เพราะฉะนั้น พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์³⁶

ศีลธรรมเป็นหลักสำคัญที่ทำให้มนุษย์ในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ความสงบและความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกสังคมปรารถนา อยากมีความสุข มีสุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนนาน อยากให้โลกนี้มีแต่ความสงบสุข ปัญหาสำคัญที่จะทำให้สังคมโลกสงบสุขได้นั้นก็ต้องอาศัยความร่วมมือสามัคคีกันของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในสังคมช่วยกันทำ ในสังคมชาวพุทธยึดหลักศีลธรรมนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อความสงบสุข ศีล คือข้อปฏิบัติตนขึ้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมประพฤติกกรรมทางกายและวาจาให้เรียบร้อยตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข ส่วนพระธรรม คือ คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เป็นธรรมที่พระองค์ประกาศไว้ดีแล้วอันมีความงามในเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุด และสาวกก็เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม³⁷

ธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจต่อกันนั้นได้แก่ ทาน ให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่นที่ควรให้ปัน เจริญวาจาที่อ่อนหวาน ประพฤติสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น มีความเป็นคนมีตนเสมอ ไม่ถือตัวในธรรมนั้น ๆ ตามสมควร สังคหวัตถุธรรมเหล่านี้ จะช่วยอุ้มชูโลก เหมือนลิ่มสลักที่ยึดคุมรถซึ่งแล่นไปไว้ได้ฉะนั้น³⁸ วิเวกเป็นความสุขของผู้สันโดษผู้มีธรรมปรากฏแล้ว ผู้เห็นอยู่ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก ความเป็นผู้ปราศจากราคะคือความล่วงกามทั้งหลายได้ เป็นสุขในโลก ความกำจัดอัสมิมานะได้ เป็นสุขอย่างยิ่ง³⁹ ความสงบเป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมปรารถนา ดังพุทธดำรัสที่ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบย่อมไม่มี”⁴⁰

สรุปได้ว่า ความสงบเป็นส่วนสำคัญของสังคมมนุษย์ หากสังคมใดไร้ซึ่งความสงบกายสงบวาจาและสงบใจแล้ว ย่อมหาความสงบสุขในสังคมนั้น ๆ ได้ยาก เพราะความสงบกายวาจาและใจ เป็นความสุขขั้นพื้นฐานของมนุษย์ หากสังคมใดเว้นจากการประทุษร้ายกันทางกาย คือไม่ประหัดประหารกันด้วยสัตรอาวุธ ไม่กล่าวคำเท็จ พูดคำหยาบส่อเสียดกันทางวาจา มีใจเมตตาปรารถนาที่จะทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนและสังคมส่วนรวมแล้ว ในสังคมนั้นย่อมมีความสงบสุข

³⁵ ส.ม. (ไทย) 19/369/369.

³⁶ ชุ.เถร. (ไทย) 26/612-163/445.

³⁷ ที.ปา. (ไทย) 11/169/129.

³⁸ อง.จตุกก. (ไทย) 21/32/50.

³⁹ อภิ.ปุ. (ไทย) 37/338/315.

⁴⁰ ชุ.ธ. (ไทย) 25/201/95



5. สรุป

วิเวก ความสงบในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท สามารถสรุปได้ดังนี้ กายวิเวก คือความสงบกาย เพราะไม่คลุกคลีด้วยสิ่งแวดล้อมอันไม่สงบ ปลีกตนออกอยู่ในที่อันสงบสงัด อีกอย่างหนึ่งหมายถึงศีล เพราะว่าศีล นั้นเป็นเหตุให้ได้ความสงบสงัดกายและทางวาจา จิตตวิเวก ความสงบจิตด้วยอำนาจแห่งจิตตภาวนา กิริยาที่สงบระงับจากนิวรณ์ทั้งหลายด้วยวิธีปฏิบัติสมถภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็สงบเป็นสมณะจากนิวรณ์ทั้งหลายได้ อูปีวิเวก คือธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท รูปแบบวิเวกทั้ง 3 ประการนี้สามารถนำมาเป็นต้นแบบประยุกต์ความสงบขั้นพื้นฐานของสังคมในยุคปัจจุบันได้ ความสงบขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในสังคม จะสงบระงับได้จะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานลำดับแรก เพราะศีลจะเป็นกรอบป้องกันพฤติกรรมทางกายและวาจาของผู้ที่อาศัยอยู่ในสังคมให้สงบระงับได้ในเบื้องต้น เมื่อบุคคลในสังคมมีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ดีแล้ว ก็จะมีจิตใจที่เมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในสังคมของตนดี มีเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนกันในสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

บรรณานุกรม

- ดิลก พูนสวัสดิ์. **คู่มือชีวิตและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินทเรนต์, 2557.
- ประยุทธ์ หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, 2541.
- พระกัณหา สุขกาโม. **กายวิเวก ใจวิเวก**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินทเรนต์, 2558.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม, 2551.
- _____. **ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, 2550.
- พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ 2**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2557.
- พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนโน). **ธรรมชุดเตรียมพร้อม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินทเรนต์, 2558.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม, 2558.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ปฐาบทสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2561.



พุทธทาสภิกขุ. ชุมนัมปาฐกถาธรรมชุดพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. ธรรมทานมูลนิธิ ไชยา, 2546.

_____. ความวิเวก. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2549.

มูลนิธิภูมิพลโลกฯ. พจนานุกรม บาลี-ไทย ฉบับภูมิพลโลกฯ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพลโลกฯ,
2560.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, 2554.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. โสฬสปัญหา. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2530.