

## ศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของครูบาเจ้าฝ้าลาย

วัดขุ่ม อำเภอยุวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

Study the practice patterns of Khru Ba Chao Pha Lai,  
Wat Khum, Khun Yuam District, Mae Hong Son Province

พระอนุสรณ์ รักษิประกร (ฐานวุฑโฒ)

Phra Anusorn Raktiprakorn (Thanavutho)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Lamphun Sangha College

Email: Anusorn.Raktiprakorn@outlook.co.th

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศีการูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของครูบาเจ้าฝ้าลาย วัดขุ่ม อำเภอยุวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานของครูบาเจ้าฝ้าลาย ภาทियो แห่งวัดขุ่ม อำเภอยุวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีการฝึกเจริญอานาปานสติ และ สติปัฏฐาน 4 วัตรปฏิบัติด้านแนวทางสติปัฏฐาน 4 หรือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมในขณะปัจจุบัน โดยไม่มีการสมมติถึงการเป็นของเขาและเรา การชอบหรือชัง และให้เห็นถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสภาวะทั้งสี่ ชาวบ้านเชื่อถือว่า ท่านหลุดพ้นจากการติดข้องในรูปนามและพระวินัย โดยเฉพาะอุปนิสัยเป็นผู้ที่อยู่ในพระธรรมวินัยทางศาสนา เป็นผู้ประพฤติดี สมณะ อ่อนโยน ไม่แสดงตนต่อสายตาคฤคาลภายนอกมากนัก ครูบาฝ้าลายจะไม่สอนธรรมะด้วยคำพูด แต่จะสอนด้วยการปฏิบัติให้เป็นปริศนาธรรม ท่านยังเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าหยั่งรู้สภาวะจิตของคนได้ ท่านมีญาติโยมลูกศิษย์เคารพนับถือเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีรูปแบบการปฏิบัติธรรมเป็นเอกลักษณ์ มีความโดดเด่นเขาถึงพุทธศาสนิกชนได้โดยง่าย

**คำสำคัญ :** รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน, ครูบาเจ้าฝ้าลาย, แม่ฮ่องสอน

### ABSTRACT

The objective of this academic article is to study the meditation practice style of Kruba Chao Pha Lai, Wat Khum, Khun Yuam District, Mae Hong Son Province. The results of the study found that Meditation practice of Kruba Chao Pha Lai Phattiyo of Wat Khum, Khun Yuam District, Mae Hong Son Province. There is the practice of developing

anapanasati and the 4 satipatthana practices, the practice of the 4 satipatthana guidelines, or consideration of the body, sensations, mind, and dhamma in the present moment without any assumption of belonging to him and us Like or hate and showing the emergence, existence, and cessation of the four conditions. Villagers believe that You are free from attachment to names and discipline. Especially the character of a person who is in the religious discipline. He is a well-behaved, humble, gentle person who does not show himself much to outsiders. Kruba Pha Lai will not teach Dhamma by words. But it will be taught by practicing the Dhamma mystery. He is also known for being able to understand people's mental states. He has a large number of relatives and disciples who respect him. which has a unique style of Dhamma practice It is outstanding and easily accessible to Buddhists.

**Key words:** Meditation practice style, Kruba Chao Pha Lai, Mae Hong Son

## บทนำ

ในพระพุทธศาสนา พระภิกษุมีหน้าที่สำคัญ 2 อย่าง คือ วิปัสสนาธุระ และคันถธุระ วิปัสสนาธุระ หมายถึง งานที่มุ่งอบรมปัญญาให้เกิดโดยการปล่อยวางภาระทั้งปวง ทำกายใจให้เบาโยนดีในเสนาสนะที่สงบเงียบ พิจารณาถึงความเสื่อมไป สิ้นไปในสังขารร่างกายจนเห็นสามัญญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ชัดเจน เจริญอบรมวิปัสสนาต่อเนื่องไปไม่ขาดสายจนถึงหลักชัย คือ คว่ำอรรถผลได้ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551: 117) วิปัสสนาธุระก็คือกรรมฐานในพระพุทธศาสนา คำว่า “กัมมัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” เป็นคำที่หมายถึงการปฏิบัติธรรม หรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญา ตามหลักพระพุทธศาสนา กัมมัฏฐานหรือภาวนาในพระพุทธศาสนา มี 2 ประการ คือ 1. สมถกัมมัฏฐาน หรือสมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ 2. วิปัสสนากัมมัฏฐานหรือวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา

ในปัจจุบันการปฏิบัติธรรมในประเทศไทย มีรูปแบบการปฏิบัติธรรม จำแนกแยกออกไปหลายรูปแบบหลายอย่าง ซึ่งจะจำแนกออกไป ดังนี้

1. การปฏิบัติสายบริการภวนาพุทธโธ คือ การฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาตามสายภวนาพุทธโธ โดยเริ่มต้นกำหนดคำบริกรรมว่า “พุทธโธ พุทธโธ” จนเกิดสมาธิและจิตใจสงบ ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คือ วิธีฝึกภวนาพุทธโธด้วยการกำกับลมหายใจโดยมีขั้นตอนอย่างมีระบบ ทั้งนี้การทำบริกรรมว่า

“พุทโธ พุทโธ” เป็นการให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในบริกรรมดังกล่าวนั้น เมื่อชำนาญเต็มที่แล้ว จะทำให้เราเป็นผู้ที่รู้ในตนเอง นอกจากการนำคำว่า “พุทโธ” มาบริกรรมให้เกิดสมาธิแล้ว ยังได้นำการบริกรรม “พุทโธ” ไปประยุกต์ใช้กับอานาปานสติกรรมฐานอีกด้วย คือ เวลาหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” เวลาหายใจออกบริกรรมว่า “โธ” การใช้คำว่า “พุทโธ” มาบริกรรมขณะหายใจเข้าออก เป็นกุศโลบายในการรวมจิตให้เป็นหนึ่งเดียวได้ง่าย ซึ่งจะเป็นการเจริญสมถกรรมฐาน ก่อนที่จะพัฒนาไปสู่ “วิปัสสนากรรมฐาน”

2. การปฏิบัติแบบพอง-ยุบ คือ ให้นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือ ที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า "พองหนอ" ใจนี้กับท้องที่พอง ต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า "ยุบหนอ" ใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น

3. การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว คือ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ และตลอดเวลา เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ส่วนในอิริยาบถนั่งนั้นจะนั่งในท่าใดก็ได้ เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่นั้นไม่ต้องหลับตา ซึ่งเรียกวิธีการดังกล่าวอีกอย่างว่า “ การสร้างจังหวะ ” มีอยู่ 15 จังหวะ คือพอครบทุกจังหวะก็ให้ทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง และให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติกำหนดรู้ให้เป็นเสมือนลูกโซ่ที่เกี่ยวกันไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สติเกิดเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

4. การปฏิบัติแบบวิชาธรรมกาย คือ วิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีวิธีปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนชัดเจน ให้ถึงธรรมกาย ให้เกิดอภิญญา และวิชา คือ ความรู้ความสามารถพิเศษ ได้แก่ วิชา 3 วิชา 8 (รวมอภิญญา 6) ชื่อว่า "วิชาธรรมกาย" ให้เข้าถึงและรู้เห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม สามารถให้ทั้งเห็นและทั้งรู้สภาวะธรรมทั้งสังขารและวิสังขาร คือ พระนิพพาน และเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐานคู่กัน เป็นพื้นฐานสำคัญแก่การเจริญวิปัสสนาปัญญาถึงโลกุตตรปัญญาได้อย่างดี จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีหนึ่ง คือ วิชาธรรมกาย เป็นวิธีปฏิบัติให้เกิดสมาธิแบบหนึ่ง โดยการใช้กลิ่นแสงสว่างและรูปลูกแก้ว (หรือองค์พระ) เพื่อตะล่อมจิตให้เข้าสู่สมาธิ มีอุปจารสมาธิขึ้นไปจนถึงฌาน 4 เมื่อได้สมาธิแบบแน่นดีแล้วจึงนำสมาธิมาใช้ในขั้นวิปัสสนาในแนวทางของสติปัฏฐาน 4 เพื่อพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม

5. การปฏิบัติแบบอานาปานสติ คือ การมีความระลึกทั่วในลมหายใจเข้าออก อานาปานสติเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน บางคัมภีร์ก็กล่าวว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานของมหาบุรุษทั้งหลาย มีอยู่ 16 คู่ โดยเป็นกายานุปัสสนา 4 คู่ เป็นเวทนานุปัสสนา 4 คู่ เป็นจิตตานุปัสสนา 4 คู่ และเป็นธัมมานุปัสสนา 4 คู่ อานาปานสติเป็นสุดยอดกรรมฐาน จนถึงขนาดที่อาจารย์อิทธิธรรมบางท่านยกให้เลยว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานของพระมหาบุรุษ และมหาบุรุษระดับพระพุทธเจ้า อานาปานสติมี 2

แบบ คือ มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก และ มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก (ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว, 2566)

ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนมีพระมหาเถระที่มีความโดดเด่น มีชื่อเสียง มีความรู้ในด้านการปฏิบัติธรรม คือ ครูบาเจ้าฟ้าลาย ภัททิโย หรือพระอุปัชฌาย์ หรือ บุนจางหมาย บุนจางฟ้าลาย วัดขุ่ม อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน นามเดิมของท่านชื่อว่า พระสมหมาย ภัททิโย (นามสกุลภีระ) เมื่อในวัยเยาว์ทางครอบครัวส่งให้ศึกษาเล่าเรียนจนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านขุนยวม(บริเวณที่ทำการไฟฟ้าขุนยวมในปัจจุบัน) ต่อมาบิดามารดาเห็นสมควรว่าอายุได้ 16 ปีแล้ว สามารถที่จะบรรพชาเป็นสามเณร และศึกษาพระธรรมวินัยในทางพระพุทธศาสนาได้ จึงได้จัดพิธีบวช เป็นลูกแก้วสว่าง และบรรพชา เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2488 ณ วัดคำในตำบลขุนยวม อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีพระสุจำตะ เป็นผู้บรรพชา และอบรมสั่งสอนตามหลักศีลธรรมจรรยาให้แก่สามเณรสมหมายมาโดยตลอด จบจนหลายปีต่อมาสามเณรสมหมาย มีอายุครบ 20 ปีบริบูรณ์ พระอาจารย์อุ่ง ซึ่งเป็นพี่ชายจึงได้จัดการให้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พัทธสีมาวัดก่านคี ตำบลห้อยงช่วย อำเภอห้อยงช่วย จังหวัดห้อยงช่วย (ไทใหญ่ตอนใต้) ของประเทศพม่า โดยมีพระอ้อป่าตะเป็นพระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระวิมาละเป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับฉายาในทางพระพุทธศาสนาว่า “ภัททิโย” ซึ่งแปลว่าผู้ปฏิบัติเจริญ

สาเหตุ แห่งการเปลี่ยนผ้าครองจากผ้ากาสาวพัสดร์มาเป็นการนุ่งห่มผ้าลายเหมือนผู้หญิงไทใหญ่ มีชาวบ้านเล่าว่าครั้งหนึ่งมีสองสามีภรรยาเกิดทะเลาะวิวาทเรื่องครอบครัวกันอย่างรุนแรง ฝ่ายภรรยาก็วิ่งหนีเพื่อเอาตัวรอดจากการทำร้ายของสามีเข้ามาในวัดขุ่มเพื่อหวังที่จะพึ่งคุณพระและสามีก็วิ่งไล่ตามเข้ามาทันพอได้โอกาสก็ใช้มีดฟันภรรยาของตนเองเสียชีวิตต่อหน้าต่อตาครูบาเจ้าสมหมาย โดยที่ท่านไม่มีโอกาสที่จะช่วยเหลือ ห้ามปรามไว้ได้เลย ทำให้ท่านเกิดความสะเทือนใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้หญิงคนนั้นไว้ได้ทัน ตั้งแต่บัดนั้นท่านจึงเปลี่ยนการครองผ้ากาสาวพัสดร์มาเป็นการนุ่งห่มผ้าขึ้นลาย และสวมเสื้อแบบผู้หญิงไทใหญ่ (ส่วนใหญ่ท่านจะชอบใส่เสื้อแบบผู้หญิงไทใหญ่สีขาว) ไว้ผมยาวและเกล้าผมของ ท่าน ซึ่งศรัทธาชาวบ้านได้เรียกขานขนานนามท่านครูบาเจ้าสมหมายว่า “พระผีบ้า ไว้ผมยาว ใส่ผ้าถุง นุ่งผ้าลาย ปะแป้งเหมือนผู้หญิง พระจึงอุปัชฌาย์” ด้วยอาจเพราะท่านเกิดความสะเทือนใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และคงเพื่อเป็นการไว้ทุกข์หรืออุทิศส่วนกุศล ให้กับผู้หญิงที่เสียชีวิตคนนั้นก็ว่าได้ (กลุ่มศรัทธาหลวงปู่ครูบาเจ้าลาย ภัททิโย วัดขุ่ม, 2566)

ครูบาเจ้าฟ้าลายซึ่งเป็นพระอริยสงฆ์ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน มีญาติโยมลูกศิษย์เคารพนับถือเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีรูปแบบการปฏิบัติธรรมเป็นเอกลักษณ์ มีความโดดเด่นเขาถึงพุทธศาสนิกชนได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน ของครูบาเจ้าฟ้าลาย วัดขุ่ม ตำบลขุนยวม

อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่การศึกษาสัมมาปฏิบัติและสืบอายุพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

## เนื้อหา

### 1. แนวคิดและทฤษฎี การปฏิบัติกรรมฐาน

ในโลกยุคนี้มีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของมวลมนุษยชาติ เป็นปัจจัยต่อการดำรงชีวิต อันเกิดจากผู้มีสติปัญญาของความเป็นมนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาเทคโนโลยีมาใช้ในการทำงาน เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หน่วยงานทุกภาคส่วน ได้นำเอาคอมพิวเตอร์มาใช้ทดแทนแรงงานเพื่อลดต้นทุนการผลิต เป็นยุคเทคโนโลยี ก่อให้เกิดระบบวัตุนิยม บริโภคนิยม ซึ่งมีเครื่องอำนวยความสะดวก สุขสบายยิ่งขึ้นในการใช้เครื่องอุปโภคบริโภคที่ทันสมัย เพื่อเป็นประโยชน์สุขในโลกนี้ ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่แน่นอน ซึ่งเป็นสุขในโลกียปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับการศึกษา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา เพราะการศึกษาเป็นครูของการปฏิบัติ ผลคือ ปฏิเวธจึงจะถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์การปฏิบัติ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นของ ความหมาย ประเภท จริต หลักการวิธีการปฏิบัติ และอานิสงส์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นลำดับไป

### 2. ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า “กรรมฐาน” จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ (อง.ฉก.อ. (บาลี) 3/107/157) หมายความว่า ที่ตั้งของความเจริญ อุดสาหกรรมที่เรียกว่าการปรารถนาความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกตเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกตเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง “กรรมฐาน” คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฉาน และมรรคผล

ส่วนในคัมภีร์อภิธรรมวิภาวินี กล่าวว่า “กรรมฐาน” คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรยิ่งขึ้นไป (พระญาณชเถระ (แลตีสยาตอ), 2539: 760) นอกจากคำว่า “กรรมฐาน” และภาวนา ในที่บางแห่งยังเรียก “การปฏิบัติกรรมฐาน” ว่า การบริหารจัดการจิต การพัฒนาจิต หรือ จิตตภาวนา มีความหมายให้รู้จักการคุ้มครองรักษาจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอยู่เนื่อง ๆ เพื่อลดความกระวนกระวาย และให้ความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

“วิปัสสนากรรมฐาน” คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (ที.ปา. (ไทย) 11/352/242) ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น 5 ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง(อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา (อง.จตุกก.อ. (บาลี) 2/254/447) ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมณะ 1 วิปัสสนา 1” (อง.ทุก. (ไทย) 20/173/90)

สรุปได้ว่า “กรรมฐาน” จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ “การปฏิบัติกรรมฐาน” คือ การบริหารจิต การพัฒนาจิต หรือ จิตตภาวนา เป็นการคุ้มครองจิต ให้มีความเข้มแข็งต่อกิเลสทั้งปวง เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น 5 ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง(อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล คือ นิพพานในที่สุด

### 3. ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

คำสอนของพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น กล่าวคือ คำสอนของศาสนาอื่น นั้นเป็นคำสั่งสำเร็จรูปที่ศาสนิกจะต้องทำตามให้เทพเจ้าพึงพอใจสถานเดียว ใครไม่ทำตามจะถูกลงโทษจากเทพเจ้า เบื้องบนโดยการให้ตกนรกไปตลอดกาล แต่คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่ยุบายสั่งสม บำเพ็ญบารมีมาแล้วนับแสนโกฏิจาติ (วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/120) จนได้ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ดังปรากฏหลักฐานให้ศึกษาในจุฬกัมมวิภังคสูตร (ม.อ. (ไทย) 14/294/353) และทรงรู้ว่ามีวิธีการอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ชาตุนั้น คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ครั้นรู้แล้วและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ..สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์..ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” (อง.ทุก. (ไทย) 20/137/385) และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามณะจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาตุนั้น คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งและเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ครั้นรู้แจ้งและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’ ...เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นก็ตามไม่

เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดาความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งธรรมนี้ ครั้นรู้แจ้งแล้วจึงบอกแสดงบัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก กล่าว ว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’ (ส.นิ. (ไทย) 16/20/34)

พระพุทธศาสนามีใช้ปฏิเสธเรื่อง “เทพเจ้า” แต่ไม่ให้ความสำคัญและไม่ใส่ใจที่จะไปพึ่งพายึดถือ เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า การได้เป็นเทพหรือการไปเกิดอยู่ในวิมานในสวรรค์แล้วยัง มีใช้สุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก คือ แม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด อยู่ ตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ถ้ายังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็มีโอกาสที่จะตกนรกสูง เพราะคนที่เกิด มาแล้วไม่ทำบาปเลยไม่มี

พระพุทธศาสนามุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่าทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ที่ทั้งปวงได้ ไม่ ต้องยอมสยบอยู่กับอำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นก็คือ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานที่สามารถปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาติปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ ด้วยตนเองในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน ซึ่งมีพระอรหันต์ในพุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ทราบจนเห็น ประจักษ์แล้วนำออกเผยแผ่สืบทอดต่อ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า “พระสัพพัญญู แปลว่า ผู้รู้เรื่องทั้ง ปวงคือรู้หมดทุกอย่าง” (ขุ.ป. (ไทย) 31/162/252)ด้วยความที่พระองค์รู้ทุกอย่างนี้เองทำให้พระองค์ทรง ประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วจึงมีพระดำริว่า “ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็ จะก่อให้เกิดโทษเกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไป เพื่อดับทุกข์ คลายโศกเพียงเท่านั้น”

การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเองเพื่อให้เห็นความ จริงของธรรมชาติในเรื่องของเหตุผลว่า “ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติ คือกฎของกรรม บุคคลสร้างเหตุใดไว้อย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อม ได้ผลชั่ว ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายนั้นเป็นทุกข์ โดยธรรมดาแล้วไม่มีใครปรารถนาความ ทุกข์” ดังนั้น เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นจึงไม่พอใจ เกิดเป็นปัญหาทางใจซึ่งความทุกข์ทั้งหมดล้วนส่งผลมา จากเหตุชั่ว คือ อกุศลกรรมทั้งสิ้นความทุกข์เป็นปัญหาในชีวิตประจำวันย่อมมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เด็กก็เป็น ทุกข์ตามประสาเด็ก วัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ คนจนก็เป็น ทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าจะใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่ง เบาความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิต เราก็คงมี ความทุกข์อยู่เรื่อยไป ฉะนั้นการศึกษาธรรมะก็เพื่อเอามาใช้เป็นเครื่องมือประกอบการแก้ปัญหาให้เราพ้น จากความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ คือ การเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาอัน ได้แก่ การบรรลุนิพพาน (พุทธทาสภิกขุ, 2538: 143) ซึ่งประโยชน์ของสมาธิในแง่นี้ คือ เป็นฐานของวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเองเพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติ พระพุทธศาสนามีจุดเริ่มต้นจากความกลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย และต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง การเข้าถึงสุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก คือ การทำบุญคือ การให้ทาน ต้องทำด้วยจิตที่ประกอบด้วยศรัทธาอย่างแท้จริงและทำเพื่อต้องการเสียดละ พระพุทธศาสนาชี้ทางแก้ปัญหามนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต พระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาติปัจจุบัน จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ คือ การเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การบรรลุนิพพาน ซึ่งประโยชน์ของสมาธินี้ คือ เป็นฐานของวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้

#### 4. ประเภทของกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐาน มีอยู่ 2 ประเภท คือ

1. สมถกรรมฐาน คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิความมั่นคงนั่นเอง (อง.ฉก.อ. (บาลี) 3/27/111)
2. วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (ที.ปา. (ไทย) 11/352/242) ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น 5 ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง(อนิจจัง) เป็นทุกข์ หนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา (อง.จตุก.อ. (บาลี) 2/254/447) ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ 1 วิปัสสนา 1” (อง.ทก. (ไทย) 20/173/90)

#### 5. วิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า “วิปัสสนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก วิ + ทิส + ยุ แปลง ทิส เป็น ปสฺส (คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ 471) แปลง ยุ เป็น อน (คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ 622) ลง อา อิทธิ โชตกปัจจัย (คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ 237) คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของ



สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อากาที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น(นิพพาน)ได้ (ที.ม. (ไทย) 10/373/248) ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น (ที.ม.อ. (บาลี) 373/759) เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เรารวดภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยิ่งยงถาวร (สมุจเฉทวิมุตติ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2545: 306)

#### 6. ประเภทของวิปัสสนา มี 4 แบบ มีดังนี้

- 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณะนำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคม วิปัสสนากาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า (ขุ.ป. (ไทย) 31/535/433)
- 2) วิปัสสนापुพพังคมสมณะ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนापुพพังคมสมถกาวนา การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า (ม.อ.อ. (บาลี) 1/105)
- 3) ยุคันทสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคันทกาวนา การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน (ม.อ. (ไทย) 14/153-65/116-122)
- 4) ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุธัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน) (ขุ.ป. (ไทย) 31/542-3/445-8)

#### 7. ระดับสมาธิของผู้เจริญวิปัสสนา

ระดับสมาธิมี 3 ประเภท คือ

- 1) ขณิกสมาธิ เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกอารมณ์ปรมาตต์
- 2) อุปจารสมาธิ เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งแต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน
- 3) อัปปนาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งถึงระดับที่เป็นฌาน

สมาธิสองประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก ผู้เจริญสมณะแล้วอาศัยสมณะเป็นบาทของวิปัสสนา ส่วนขณิกสมาธิกล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง

อุปจารสมาธิเป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ทั้งนิวรรณ์ต่าง ๆ ก็สงบเสียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นีรวรณต่าง ๆ ก็ ถูกปหาณเป็นวิกขัมภนปหาณด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้ว เพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลัง เมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตถาวรวัจวาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับ ตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พิงยืนอยู่ทั้งวัน

ฌณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นใน อารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนีรวรณ ในขณะที่อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสมำเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ฌณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็น ความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตถ์ ส่วนอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิใช้เป็นบาท ฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใด อันหนึ่งที่ถูกจจิต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรือ อัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มี ฌณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิตเคลิบเคลิ้มลิ้มตัวและขาด สติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิอย่างที่พวกเราบางคนเข้าใจกัน เพราะจิตที่ขาดสติ ลิ้มเนื้อลิ้มตัว ใช้ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ อย่างมากก็เป็นแค่มีจนาสมาธิเท่านั้น (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2548: 59)

#### 8. การปฏิบัติกรรมฐานของครูบาเจ้าฟ้าลาย วัดขุ่ม อำเภอบุณยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

การปฏิบัติกรรมฐานของครูบาเจ้าฟ้าลาย ภัททิโย หรือพระอุปัชฌายะ หรือ บุนจางหมาย บุนจาง ฟ้าลาย แห่งวัดขุ่ม อำเภอบุณยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผูกเจริญอานาปานสติ และ สติปัฏฐาน 4 (มูลนิธิ เล็ก-ประไพ วิริยะพันธุ์, 2554) วัตรปฏิบัติด้านแนวทางสติปัฏฐาน 4 หรือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมในปัจจุบันขณะ โดยไม่มีการสมมติถึงการเป็นของเขาและเรา การชอบหรือชัง และให้เห็นถึงการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสภาวะทั้งสี่ ชาวบ้านเชื่อถือถือว่า ท่านหลุดพ้นจากการติดข้องในรูปนามและพระ วินัย โดยเฉพาะอุปนิสัยเป็นผู้ที่อยู่ในพระธรรมวินัยทางศาสนา เป็นผู้ประพฤติดี สมณะ อ่อนโยน ไม่แสดง ตนต่อสายตาคบคูลภายนอกมากนัก ครูบาฟ้าลายจะไม่สอนธรรมะด้วยคำพูด แต่จะสอนด้วยการปฏิบัติให้ เป็นปรีศนาธรรม ท่านยังเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าหยั่งรู้สภาวะจิตของคนได้ (มูลนิธิเล็ก-ประไพ วิริยะพันธุ์, 2554)

#### สรุป

การปฏิบัติกรรมฐานของครูบาเจ้าฟ้าลาย ภัททิโย หรือพระอุปัชฌายะ หรือ บุนจางหมาย บุนจาง ฟ้าลาย แห่งวัดขุ่ม อำเภอบุณยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผูกเจริญอานาปานสติ และ สติปัฏฐาน 4 วัตรปฏิบัติ

ด้านแนวทางสติปัญญา 4 หรือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมในปัจจุบันขณะ โดยไม่มีการสมมติถึงการเป็นของเขาและเรา การชอบหรือชัง และให้เห็นถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสภาวะทั้งสี่ ชาวบ้านเชื่อถือว่า ท่านหลุดพ้นจากการติดข้องในรูปนามและพระวินัย โดยเฉพาะอุปนิสัยเป็นผู้ที่อยู่ในพระธรรมวินัยทางศาสนา เป็นผู้ประพฤติดี สมณะ อ่อนโยน ไม่แสดงตนต่อสายตาคฤหาญนอกมากนัก ครุบาผ้าลายจะไม่สอนธรรมะด้วยคำพูด แต่จะสอนด้วยการปฏิบัติให้เป็นปริศนาธรรม ท่านยังเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าหยั่งรู้สภาวะจิตของคนได้

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การปฏิบัติกรรมฐานของครุบาเจ้าผ้าลาย ภัททิโย หรือพระอุปัชฌายะ หรือ บุนจางหมาย บุนจางผ้าลาย แห่งวัดขุ่ม อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่น่าสนใจ จึงควรที่จะมีการเผยแพร่รูปแบบของครุบา และจัดทำเป็นรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานอีกรูปแบบหนึ่งของล้านนา เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนได้มีทางเลือกในการปฏิบัติ

### 2. ข้อเสนอในการเขียนบทความวิชาการครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมของครุบาอาจารย์สายกรรมฐานในล้านนา เพื่อหาจุดร่วมและจุดต่าง ให้เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมต่อไป

## บรรณานุกรม

- กลุ่มศรัทธาหลวงปู่ครุบาผ้าลาย ภัททิโย วัดขุ่ม. (2566). บอกรับตำนานพระอริยสงฆ์เดินดินถิ่นบัวทอง จ.แม่ฮ่องสอน. [ออนไลน์. แหล่งที่มา: [https://forum.uamulet.com/view\\_topic.aspx?bid=4&qid=52932](https://forum.uamulet.com/view_topic.aspx?bid=4&qid=52932) [13 พฤศจิกายน 2566].
- พระญาณชชเถระ (แลตีสยามดอ). (2539). อานาปานทีปนี. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์. กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, 2551.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2545). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยามดอ). (2548). วิปัสสนานัย เล่ม 1 แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด.

- พุทธทาสภิกขุ. (2538). **วิถีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม : ปาฐกถาพิเศษ วิถีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม.**  
กรุงเทพมหานคร: พุทธสมาคม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.**  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิเล็ก-ประไพ วิริยะพันธุ์. (2567). **วันใหม่ นิยม : ครุบาบูนจางหมาย“เจ้าผ้าลาย” ตنبุญแห่ง  
ขุนยวม (1 ม.ค. 2554).** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://lek-prapai.org/home/  
view.php?id=553](https://lek-prapai.org/home/view.php?id=553) (1 มิ.ย. 2567)