

## MEDITATION CHART GLOSSARY

Thapana Boonlar<sup>1</sup>

Received: January 8, 2013      Accepted: April 30, 2013

### Abstract

The present objective of the meditation chart glossary is to publicize Buddha's Dhamma meditation. This chart integrates most especially the methodology of meditation. The aim of the chart is to simply understand, appreciate and develop ourselves in the right path of Buddhism. Practicing charity, morality and concentration to reach the level of meditation are to extinguish one's sorrows (non-greed, non-hatred and non-delusion) with open mind and the truth of all Dhamma. The Five Aggregates are corporeality on one part and incorporeality in four parts (sensation, perception, mental formations, and consciousness) with Three Characteristics (impermanence, state of suffering and soullessness) that exist eternally. We can study and practice meditation to develop perception, conception, insight and enlightenment to extinguish one's sorrows and reach peacefulness or finally Nirvana.

**Keywords:** meditation chart, consciousness growing, body-mind, defilements, five aggregates, three characteristics

ศูนย์คุณธรรม  
(องค์การมหาชน)

---

<sup>1</sup> The Interdisciplinary Network Foundation for Research and Development.

# อภิธานศัพท์แผนภูมิวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ฐาปนา บุญหล้า<sup>1</sup>

## บทคัดย่อ

การนำเสนออภิธานศัพท์แผนภูมิวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในมิติ คำศัพท์จากแผนภูมิวิปัสสนากัมมัฏฐานที่บูรณาการองค์รวมพระไตรปิฎก โดยเฉพาะหมวดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและเพื่อให้สะดวกในการเข้าใจเข้าถึงและนำไปพัฒนาตนเองตามวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องของพุทธศาสนาหลังจากที่ประพฤติปฏิบัติทาน ศีล สมาธิให้ถึงพร้อมแล้ว จึงถึงขั้นเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มุ่งปฏิบัติเจริญสติดับกิเลส (โลก โกรธ หลง) ด้วยจิตที่คิดและใคร่ครวญหาเหตุผลในสภาวะธรรมทั้งหลาย และสิ่งที่เป็นอารมณ์วิปัสสนาคือ ชันธ 5 ได้แก่ รูป-นาม โดยมีรูป 1 ส่วนมีนาม 4 ส่วน (เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ) ชันธ 5 นี้ล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์คือเป็น อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ อนัตตา (ความมิใช่ตัวตน) ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่เป็นอยู่ทุกกาลเวลาไม่ว่าจะอยู่ในยุคอดีตปัจจุบันและอนาคตก็ตามการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้รู้จัก รู้จริง รู้แจ้ง รู้จบ จึงจะบรรลุดุธรรมถึงการดับทุกข์และจิตสงบหรือที่เรียกว่านิพพาน นั่นเอง

**คำสำคัญ:** แผนภูมิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เจริญสติ ชันธ 5 ไตรลักษณ์

ศูนย์คุณธรรม  
(องค์การมหาชน)

<sup>1</sup> มูลนิธิสหวิทยาการเพื่อการวิจัยและพัฒนา

## บทนำ

พระไตรปิฎก (บาลี: ตีปิฎก, เตปิฎก, สันสกฤต: ตริปิฎก) คือคัมภีร์ (Canon) บรรจุคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าพอจะเทียบได้กับคัมภีร์ไบเบิลของคริสต์ศาสนา คัมภีร์กุรอ่านของศาสนาอิสลาม และคัมภีร์เวทของศาสนาฮินดู คำว่า 'ปิฎก' แปลว่า กระเช้าหรือตะกร้า คำว่า 'ตี' หรือ 'เต' หรือ 'ไตร' แปลว่า 3 ฉะนั้นคำว่า 'ไตรปิฎก' จึงแปลว่า ตะกร้า 3 ใบ (สำหรับบรรจุคำสั่งสอน 3 หมวดของพระพุทธเจ้า)

ตะกร้า 3 ใบ หรือปิฎกทั้ง 3 คือ

1. วินัยปิฎก ว่าด้วยระเบียบวินัยสำหรับภิกษุและภิกษุณี
2. สุตตันตปิฎก ว่าด้วยคำสอนด้านศีลธรรมและปรัชญา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่บุคคลประเภทต่างๆ ในเวลาและสถานที่ต่างๆ กัน
3. อภิธรรมปิฎก ว่าด้วยอภิธรรม คือคำสอนด้านจิตวิทยา และอภิปรัชญาในพุทธศาสนา

พระไตรปิฎกของนิกายเถรวาท ซึ่งเป็นฉบับสมบูรณ์ที่สุด และเก่าแก่ที่สุดเขียนไว้ด้วยภาษาบาลี หรือ มาคธี (ภาษาของชาวแคว้นมคธ) ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นภาษาซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลายในแคว้นมคธ และแคว้นโกศล (รัฐพิหารและอุตรประเทศในอินเดียปัจจุบัน) ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่พุทธศาสนาด้วยภาษานี้ (เกี่ยวกับปัญหาถิ่นฐานเดิมของภาษาบาลีนี้ นักปราชญ์ฝ่ายตะวันตกก็มีความเห็นแตกต่างกันหลายอย่าง Oldenberg ว่าภาษาบาลีอยู่ตอนใต้ของเด็กกัน Rhys Davids สันนิษฐานตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ว่าอยู่ในรัฐอวันตี Franke สันนิษฐานตามภาษาศาสตร์ว่าน่าจะมีศูนย์กลางอยู่ที่อุชเชนี ส่วน Grierson

และ Windisch ถือตามความเชื่อถือแบบอินเดียและลังกาที่ว่า ภาษาบาลีเป็นภาษาของ มคธ แต่เป็นภาษาชั้นวรรณกรรมใน วงการศึกษา) พระไตรปิฎกฉบับบาลีพิมพ์ด้วยอักษรไทย มี 45 เล่ม (เทียบกับระยะเวลา 45 ปี ตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ถึงปรินิพพาน) แยกเป็นวินัยปิฎก 8 เล่ม สุตตันตปิฎก 25 เล่ม อภิธรรมปิฎก 12 เล่ม พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีของประเทศฝ่ายเถรวาททั้งหมดคือ ลังกา พม่า ไทย เขมร ลาว ได้ต้นฉบับมาจากลังกา และมีข้อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันพระไตรปิฎกภาษาไทยซึ่งแปลมาจากภาษาบาลี ได้พิมพ์ขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2500 มีจำนวนรวมทั้งหมด 80 เล่ม (บัดนี้ ลดลงเหลือ 45 เล่ม เท่ากับฉบับบาลี) (เท่ากับพระชนมายุของพระพุทธเจ้า) กรมการศาสนาเป็นผู้จัดพิมพ์เป็นที่ระลึกในคราวฉลอง 25 พุทธศตวรรษ

นอกจากพระไตรปิฎกบาลีแล้ว ยังมีปิฎกภาษาสันสกฤตบริสุทธิ ภาษาสันสกฤตผสม (Hybrid Sanskrit) ภาษา Gilgit ภาษาตุรกี ภาษา Soghdian ภาษา Uigurish (3 ภาษาหลังนี้อยู่ในเอเชียกลาง) ภาษาจีนและภาษาทิเบต ปิฎกภาษาต่างๆ เหล่านี้ไม่ครบสมบูรณ์เหมือนพระไตรปิฎกบาลี มีเฉพาะบางเรื่องบางตอนเท่านั้น เดิมทีเดียวอาจจะมีครบบริบูรณ์ แต่อาจจะสูญหายไปบ้าง ตามกาลเวลา

## แผนภูมิวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดที่เรียกว่านิพพาน (NIRVANA) คือ การดับทุกข์ทั้งปวงและความสงบด้วยการทำให้รูป-นาม สมดุลธรรมชาติ หรือละชั่วทำดีทำจิตใจให้ผ่องใส หรือหลักอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ (ความทุกข์) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และ

มรรค มีองค์ 8 (หนทางดับทุกข์ ประกอบด้วยหมวด  
ศีล: วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ หมวดสมาธิ:  
เพียรชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบหมวดปัญญา: เห็นชอบ  
ดำริชอบ) ที่บรรจไว้ในพระไตรปิฎก ที่แบ่งออกเป็น 3  
ปิฎก คือพระวินยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระ  
อภิธรรมปิฎก ประกอบด้วยข้อธรรมะ 84,000 ข้อ

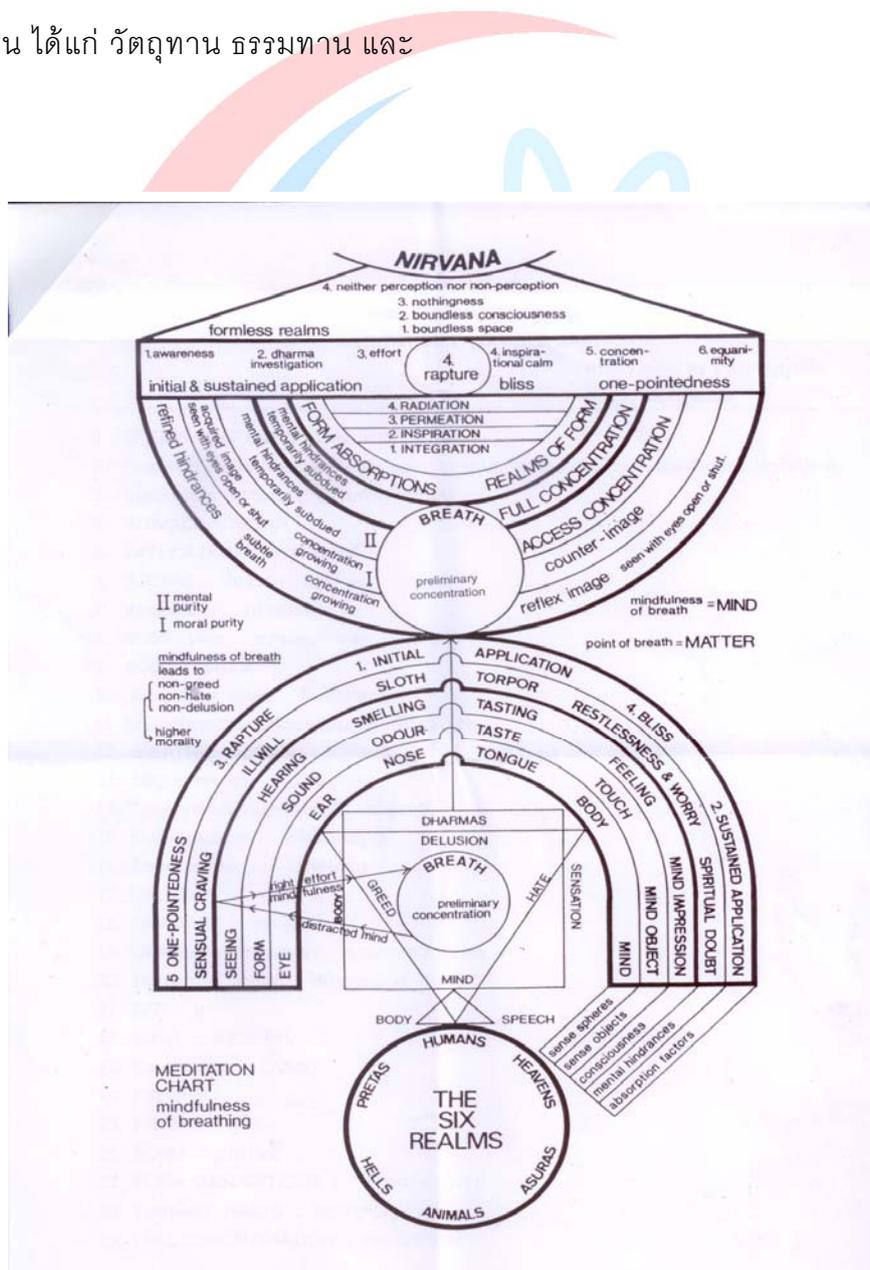
การปฏิบัติธรรมให้บรรลุนิพพานหรือความ  
ดับทุกข์มีลำดับ 3 ขั้นตอนหลักคือ

1. ทาน ได้แก่ วัตถุทาน ธรรมทาน และ

อภัยทาน

2. ศีล ได้แก่ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227

3. ภavana ได้แก่สมถะกัมมัฏฐาน และ  
วิปัสสนากัมมัฏฐานขอนำเสนอแผนภูมิวิปัสสนา  
กัมมัฏฐาน (MEDITATION CHART) พร้อมอภิธานศัพท์  
ที่บูรณาการ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ตั้งแต่พื้นฐานจนถึงขั้นสูงสุดคือนิพพานดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิวิปัสสนากัมมัฏฐาน (Meditation Chart)

ที่มา: Buddhist Culture Centre, Sri Lanka

**อภิธานศัพท์**

1. absorption factors: ปัจจัยทำให้หมกมุ่น
2. ACCESS CONCENTRATOIN: การเข้าถึงสมาธิ
3. Acquired image seen with eyes open or shut: การมองเห็นภาพปรุงแต่งด้วยการเปิดหรือปิดตา
4. ANIMALS: สัตว์โลก
5. APPLICATION: การประยุกต์ใช้
6. ASURAS: สัตว์นรก อสูรกาย
7. Awareness: การตระหนักรู้
8. BLISS, bliss: ความสุขสำราญ
9. BODY: ร่างกาย
10. Boundlessconsciousness: สติที่ไร้ขอบเขต
11. Boundless space: พื้นที่ไร้ขอบเขต
12. BREATH: ลมหายใจ
13. Concentration: สมาธิ
14. Concentration growing: เจริญสมาธิ
15. Consciousness: สติสัมปชัญญะ
16. Counter image: ภาพหลอน
17. DELUSION: การหลง
18. Dharma investigation: การสอบสวนธรรมะ
19. DHARMAS: ธรรมะ
20. Distracted mind: จิตใจออกแวก
21. EAR: หู
22. Effort: ความเพียร
23. Equanimity: อุเบกขา
24. EYE: ตา
25. FEELING: รู้สึก
26. FORM: รูปลักษณะ
27. FORM ABSORPTIONS: การหมกมุ่นในรูป
28. Formless realms: ขอบเขตไร้รูป
29. FULL CONCENTRATION: สมาธิสมบูรณ
30. GREED: ความโลภ
31. HATE: ความเกลียด
32. HEARING: ได้ยินเสียง
33. HEAVENS: สวรรค์
34. HELLS: นรก
35. Higher morality: ศีลธรรมสูงขึ้น
36. HUMANS: มนุษย์
37. ILLWILL: ความไม่สมหวัง
38. INITIAL: การริเริ่ม
39. Initial & sustained application: การริเริ่มและการประยุกต์แบบยั่งยืน
40. INTEGRATION: การบูรณาการ
41. INSPIRATION: การดลใจ
42. Inspirationalcalm: ความสงบทางใจ
43. Leads to: นำไปสู่
44. MATTER: แก่นสาระ
45. MEDITATION CHART: แผนภูมิวิปัสสนากัมมัฏฐาน
46. Mental hindrances: อุปสรรคทางใจ
47. Mentalpurity: บริสุทธิ์ทางใจ
48. MIND: จิตใจ
49. MIND IMPRESSION: ความรู้สึกประทับใจ
50. MIND OBJECT: ธรรมารมณ์
51. Mindfulness: สติ
52. Mindfulness of breathing/Mindfulness of breath: อานาปานสติ
53. Moral purity: บริสุทธิ์ทางศีล
54. Neither perception nor non-perception: ทั้งแลเห็นและไม่แลเห็น
55. NIRVANA: นิพพาน
56. Non-delusion: ไม่หลง

57. Non-greed: ไม่โลภ  
 58. Non-hate: ไม่เกลียด  
 59. NOSE: จมูก  
 60. Nothingness: ความว่างเปล่า  
 61. ODOUR: กลิ่น  
 62. ONE-POINTEDNESS: จุดแหลมคมหนึ่ง  
 63. PERMEATION: แผ่ซ่าน  
 64. Point of breath: จุดสัมผัสลมหายใจ  
 65. PREATAS: เปเรต  
 66. Preliminary concentration: การทำสมาธิเบื้องต้น  
 67. RADIATION: แผ่รัศมี  
 68. RAPTURE: ปีติ  
 69. REALMS OF FORM: อาณาจักรแห่งรูป  
 70. Refined hindrances: การแก้ไขอุปสรรค  
 71. Reflex image seen with eye open or shut: ภาพสะท้อนที่มองเห็นด้วยเปิดหรือปิดตา  
 72. RESTLESSNESS & WORRY: ความกระวนกระวายและความกังวล  
 73. Right effort: ความเพียรชอบ  
 74. SEEING: การมองเห็น  
 75. SENSATION: ความรู้สึก  
 76. Sense objects: เฟงความรู้สึก  
 77. Sense sphere: ขอบเขตความรู้สึก  
 78. SENSUAL CRAVING: มักมากในกาม  
 79. SLOTH: ความเฉื่อยชา  
 80. SMELLING: การได้กลิ่น  
 81. SOUND: เสียง  
 82. SPEECH: วาจา  
 83. SPIRITUAL DOUBT: ข้อสงสัยทางจิตวิญญาณ

83. Subtle breath: ลมหายใจลึก  
 85. SUSTAINED APPLICATION: การประยุกต์ใช้ที่ยั่งยืน  
 86. TASTE: รส  
 87. TASTING: รุ้รส  
 88. THE SIX REALMS: หกอาณาจักร  
 89. TONGUE: ลิ้น  
 90. TORPOR: ซึมเศร้า  
 91. TOUCH: สัมผัส

### บทสรุป

มิตติการศึกษาเรียนรู้วิปัสสนากัมมัฏฐาน จากอภิธานศัพท์แผนภูมิวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังกล่าวข้างต้น เป็นการเรียนรู้ทางลัดจากการกลั่นกรองสรุปประมวลย่อเฉพาะที่เป็นแก่นสาระ กระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานนอกจากจะเป็นการกระตุ้นให้อยากเรียนรู้ติดตามแล้วยังทำให้ง่าย สั้นกระชับ และสะดวกในการเข้าใจ เข้าถึงและนำสู่ การปฏิบัติพัฒนาตนและผู้อื่นให้พ้นทุกข์สู่ความสงบ และนิพพานอีกรูปแบบหนึ่ง เพื่อให้ผู้อ่านได้ พิจารณาศึกษาและเห็นประโยชน์กุศลกรรมเป็นที่ มุ่งหวัง ผู้เขียนยินดีน้อมรับคำติชมที่สร้างสรรค์เพื่อนำสู่การแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนาให้วิวัฒนาการต่อไป

### รายการอ้างอิง

- Buddhist Culture Centre. (n.a.). *Meditation Chart*. Retrieved from <http://www.buddhistcc.net/about-us.asp>  
 เสถียร โพธิ์นันทะ. (2499). *ปาฐกถา "อภิศรรมปิฎกเป็นพุทธนหรือ?".* กรุงเทพฯ: ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย.