

# อนุสติ 10 กับการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบัน

## The Ten Recollections and Cultivating a Happy Mind in The Present

พระมหาจันท์ ธมมวิริโย (สีลาไหล)

Phramaha Janthee Dhmmaviriyo (Seelalai)

สมเดช นามเกต

Somdet Namket

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai

Email: 6702105009@mcu.ac.th

(Received: August 19, 2024/ Revisec: April 30, 2025/ Accepted: April 30,2025)

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญของ "อนุสติ 10" ในฐานะหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติอนุสติ 10 กับการสร้างจิตที่เป็นสุขในบริบทของชีวิตประจำวันในปัจจุบัน หลักอนุสติ 10 ประกอบด้วย พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณานุสติ กายคตานุสติ อานาปานสติ และอุปสมานุสติ ซึ่งล้วนเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดสมาธิ สติ และปัญญา ในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความเครียดจากวิถีชีวิต หลักอนุสติ 10 สามารถปรับใช้เพื่อส่งเสริมความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การระลึกถึงพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติช่วยให้เกิดศรัทธาและความมั่นคงในจิตใจ ส่วนสีลานุสติและจาคานุสติช่วยกระตุ้นให้เกิดความภาคภูมิใจในคุณงามความดีที่ตนรักษาไว้ได้ ขณะเดียวกัน เทวตานุสติช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้ดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์และเมตตา การระลึกถึงมรณานุสติช่วยให้ไม่ประมาทในชีวิตและเร่งสร้างความดี กายคตานุสติช่วยลดความหลงในตัวตนและสร้างความเข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิต อานาปานสติเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิ ทำให้จิตสงบในช่วงที่ต้องเผชิญความเครียดหรือความท้าทาย ในขณะที่อุปสมานุสติทำหน้าที่ชี้เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือความพ้นทุกข์ การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติอนุสติ 10 อย่างต่อเนื่องสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มความสุขในจิตใจได้ แม้จะอยู่ในบริบทของชีวิตที่ยุ่งเหยิงในปัจจุบัน นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้ใช้อนุสติ 10 เป็นเครื่องมือในการสร้างจิตที่มั่นคงและเป็นสุขในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ: อนุสติ 10; ความสุข; พระพุทธศาสนา; สมาธิ; สติ



## Abstract

This article aims to study the significance of the "Ten Recollections" (Anussati 10) as a core practice in Buddhism and analyze the relationship between the practice of Anussati 10 and the cultivation of mental happiness in the context of modern daily life. The Ten Recollections include Buddha-anussati, Dhamma-anussati, Sangha-anussati, Sila-anussati, Caga-anussati, Devata-anussati, Marana-anussati, Kayagatasati, Anapanasati, and Upasama-anussati. These practices serve as tools to help practitioners develop concentration, mindfulness, and wisdom. In today's fast-paced and stress-laden lifestyle, the Ten Recollections can be effectively adapted to promote happiness in everyday life. Recollecting Buddha-anussati, Dhamma-anussati, and Sangha-anussati fosters faith and mental stability, while Sila-anussati and Caga-anussati enhance self-esteem and pride in one's virtuous conduct. At the same time, Devata-anussati inspires individuals to lead a life of integrity and compassion. Marana-anussati reminds practitioners of the impermanence of life, encouraging them to live mindfully and strive for goodness. Kayagatasati helps reduce attachment to the self and fosters an understanding of the transient nature of the body. Anapanasati serves as a tool for developing concentration, enabling the mind to remain calm amidst stress and challenges. Lastly, Upasama-anussati highlights the ultimate goal of life: liberation from suffering. This study indicates that consistent practice of the Ten Recollections can lead to mental tranquility, reduced distraction, and increased happiness, even amidst the complexities of modern life. Moreover, it advocates the use of the Ten Recollections as a means to cultivate mental resilience and happiness in a rapidly changing society.

**Keywords:** Ten Recollections, happiness, Buddhism, concentration, mindfulness



## 1. บทนำ

ในยุคปัจจุบัน วิถีชีวิตที่เร่งรีบและความกดดันจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้คน ความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตกลายเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป แม้ว่าโลกจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว แต่ความสุขที่แท้จริงในจิตใจกลับเป็นสิ่งที่หาได้ยาก หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ "อนุสติ 10" ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติในการฝึกจิตด้วยการระลึกถึงสิ่งที่ดีงามและมีคุณค่าในธรรมะ ได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างสมาธิ สติ และความสงบในจิตใจ ผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักอนุสติไปใช้ในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวัน (พุทธทาสภิกขุ, 2529: 112). ความสำคัญของปัญหา 1) ปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน สังคมยุคใหม่เต็มไปด้วยปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การทำงาน การเงิน และปัญหาครอบครัว ทำให้จิตใจของผู้คนขาดความสงบสุข 2) ความหลงใหลในวัตถุและตัวตน การให้ความสำคัญกับความสำเร็จทางวัตถุหรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ส่งผลให้ผู้คนหลงลืมความหมายที่แท้จริงของชีวิต 3) ความขาดแคลนเครื่องมือทางจิตวิทยา หลายคนขาดแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลจิตใจของตนเอง ทำให้ไม่สามารถรับมือกับปัญหาหรือความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการแก้ปัญหาโดยใช้หลักอนุสติ 10 ประกอบด้วย 1) ส่งเสริมการปฏิบัติอนุสติ 10 ในชีวิตประจำวัน การนำอนุสติ 10 มาใช้ เช่น การระลึกถึงพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ ช่วยสร้างศรัทธาและความมั่นคงในจิตใจ ขณะที่การฝึกอานาปานสติสามารถช่วยให้จิตสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และสร้างสมาธิ (ระวี ภาวิไล, 2553: 58) 2X สร้างความเข้าใจในความไม่เที่ยง การปฏิบัติมรณานุสติและกายคตานุสติ ช่วยเตือนใจให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพื่อลดความยึดติดในตัวตนและวัตถุ 3) การปลูกฝังคุณธรรมผ่านการปฏิบัติจริง การระลึกถึงสีลานุสติและจาคานุสติเป็นการเสริมสร้างจิตใจให้ภาคภูมิใจในคุณงามความดีของตน ช่วยลดความโลภและเพิ่มเมตตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต), 2543: 224) 4) การบูรณาการธรรมะกับชีวิตปัจจุบัน สร้างสื่อและกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการปฏิบัติอนุสติ 10 ให้เข้าถึงได้ง่าย เช่น การใช้แอปพลิเคชันสมาธิ หรือจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (พระพุทธโฆษาจารย์, 2533: 98)

การนำอนุสติ 10 มาเป็นแนวทางปฏิบัติช่วยให้ผู้คนสร้างจิตที่สงบและมีสุขในยุคปัจจุบันได้ โดยลดความทุกข์จากความเร่งรีบและความเครียดในชีวิต การแก้ปัญหานี้ไม่เพียงช่วยผู้ปฏิบัติให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น แต่ยังส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้เกิดความสงบสุขและสมดุลยิ่งขึ้น

## 2. ความหมายของหลักอนุสติ 10 ในพระพุทธศาสนา

### 2.1 ความหมายของหลักอนุสติ 10

หลักอนุสติ 10 เป็นข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติฝึกจิต พัฒนาสมาธิ และปัญญา โดยการระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มีคุณค่าในเชิงธรรมะ ทำให้จิตใจสงบและสร้างทัศนคติที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต หลักอนุสติ 10 ประกอบด้วย 1) พุทธานุสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้าในฐานะผู้ตรัสรู้ ผู้เป็นครูสูงสุด และผู้ชี้ทางสู่ความหลุดพ้น โดยเน้นคุณสมบัติเด่นของพระพุทธเจ้า เช่น พระปัญญาที่สมบูรณ์แบบ พระกรุณาที่ไม่มีประมาณ และความบริสุทธิ์ที่ไม่มีความมัวหมอง การระลึกนี้สร้างศรัทธาและพลังใจให้มุ่งมั่นดำเนินตามคำสอนของพระองค์ 2) ธรรมานุสติ การระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีความลึกซึ้ง เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้ การใคร่ครวญพระธรรมช่วยให้เห็นคุณค่าของการดำรงชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงและปัญญา 3) สังฆานุสติ การระลึกถึงพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์เป็นตัวแทนของการดำรงธรรมะในสังคม และเป็นแรงบันดาลใจให้เราเห็นคุณค่าของการ



ปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้อง 4) สีสานุสติ การระลึกถึงศีลหรือการรักษาศีลที่บริสุทธิ์ ศีลช่วยให้จิตใจสงบและปราศจากความฟุ้งซ่าน การพิจารณาว่าตนรักษาศีลได้ดีจะสร้างความมั่นใจและความสงบในจิตใจ 5) จาคานุสติการระลึกถึงการเสียสละ การให้ทาน หรือการแบ่งปันสิ่งที่ตั้งาม การพิจารณาคุณค่าของการให้ช่วยลดความโลภและเพิ่มความเมตตา การเสียสละยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม 6) เทวตานุสติ การระลึกถึงคุณธรรมของเทวดาหรือความดีที่เทวดาส่งไว้ เช่น ความซื่อสัตย์ ความมีเมตตา และความเสียสละ การใคร่ครวญเช่นนี้ช่วยกระตุ้นให้เราเลียนแบบคุณธรรมเหล่านั้นในชีวิตประจำวัน 7) มรณานุสติ การระลึกถึงความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ การพิจารณาความไม่แน่นอนของชีวิตช่วยให้เราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเร่งสร้างความดี 8) กายคตานุสติ การระลึกถึงกาย โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนในร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรืออวัยวะภายใน เพื่อขจัดความหลงยึดติดในตัวตนและความงาม 9) อานาปานสติ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก เป็นการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานที่ช่วยให้จิตใจสงบและมีสติ การฝึกนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาสมาธิและปัญญา 10) อุปสมานุสติ การระลึกถึงนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่พ้นจากทุกข์และกิเลสทั้งปวง การพิจารณานิพพานช่วยให้เราเห็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต และสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559: 246-247)

สรุปได้ว่า หลักกอนุสติ 10 เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และมีปัญญา โดยการระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่มีคุณค่าในเชิงธรรมะ ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและลดกิเลสในจิตใจ การปฏิบัติตามหลักกอนุสตินี้ช่วยให้เราดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีเป้าหมายที่ชัดเจน และพร้อมที่จะพ้นจากทุกข์ในที่สุด

## 2.2 หลักกอนุสติ 10 ในพระพุทธศาสนา

อนุสติ ในพระพุทธศาสนาหมายถึง “ตามระลึกถึง” เป็นกรรมฐานหรือการงานที่ตั้งของจิต เป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ตามระลึกนึกถึง แนวทางการปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนา ได้ผลของกำลังสมาธิไม่เสมอกัน บางข้อถ้าปฏิบัติเนืองนิตย์ตลอดเวลาสามารถทำให้เกิดพลังสมาธิได้ อาจจะได้สมาธิอุปะการสมาธิระดับต้น และอาจจะได้ความสุขุมลุ่มลึกของจิตใจได้ ดังนั้นผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่องอนุสติ 10 ประการนี้ได้กำลังของสมาธิไม่เสมอกัน การปฏิบัติอนุสติ ก็ต้องคำนึงถึงจริตของแต่ละคนด้วย ในพระพุทธศาสนาได้แสดงจริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ 6 ประการ ที่เหมาะสมกับลักษณะนิสัย จริต แปลว่า ความประพฤติ บุคคลผู้มีพื้นนิสัยหรือพื้นเพนิสัยจิตใจที่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง แตกต่างกันไป แบ่งเป็น 6 ลักษณะ คือ รากจริต ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางรักสวยรักงาม) โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางใจร้อนขี้หงุดหงิด) โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางหลงงมงาย) สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติเป็นปกติ (หนักไปในทางน้อมใจเชื่อหรือเชื่อคนง่าย) พุทธิจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติเป็นปกติ (หนักไปในทางคิดพิจารณา) วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561: 62) อนุสติ บางข้อเหมาะแก่ท่านที่หนักไปในสัทธาจริต บางหมวดเหมาะแก่ท่านที่หนักไปในวิตกและโมหะจริต บางหมวดเหมาะแก่ท่านที่หนักไปในรากจริต กองใดหมวดใดเหมาะแก่ท่านที่หนักไปในจริต อนุสตินี้มีชื่อและอาการรวม 10 อย่างด้วยกัน มีดังต่อไปนี้

อนุสติ 10 (ความระลึกถึง, อารมณอันควรระลึกถึงให้เสมอต้นเสมอปลายหรือตลอดเวลา (Recollection; constant mindfulness) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559: 246-247)

1. พุทธานุสติ (ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์ (Recollection of the Buddha; a contemplation on the virtues of the Buddha)



2. ธรรมานุสติ (ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม (Recollection of the Dhamma; a contemplation on the virtues the Doctrine)

3. สังฆานุสติ (ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ (Recollection of the Sangha; a contemplation on the virtues of the Order)

4. สีลानุสติ (ระลึกถึงศีล คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติปฏิบัติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย (Recollection of morality; a contemplation on one's own morals)

5. จาคานุสติ (ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน (Recollection on liberality; a contemplation on one's own liberality)

6. เทวตานุสติ (ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้และพิจารณาเห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดาตามที่มีอยู่ในตน (Recollection of deities; a contemplation on the virtues which make people become gods as can be found in oneself)

7. มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท (Mindfulness of death; a contemplation on death)

8. กายคตาสติ (สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนของร่างกาย อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงไหลมัวเมา (Mindfulness occupied with the body; contemplation on the 32 impure parts of the body)

9. อานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (Mindfulness on breathing)

10. อุปสมานุสติ (ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์ (Recollection of peace; contemplation on the virtue of Nibbana) อธิบายความว่า ในอนุสติภูมิจานสูตรท่านได้แสดงไว้ดังนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/14/296/324-326) พุทธานุสติ ท่านใดที่เจริญพุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชา (ความรู้) และจรณะ (ความประพฤติ) เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม ธรรมานุสติ อริยสาวกย่อมเจริญธรรมานุสติ ระลึกถึงพระธรรมว่า พระธรรมอันพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว อันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามา อันวิญญูชนจะพึงรู้เฉพาะ สังฆานุสติ อริยสาวกย่อมเจริญสังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ผู้ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติชอบ นี้คือคูปบุรุษ 4 (อริยบุคคล บุคคลผู้เป็นอริยะ, ท่านผู้บรรลุลหณะพิเศษมีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น มี 4 คือ 1) พระโสดาบัน 2) พระสกทาคามี (หรือ สกิทาคามี) 3) พระอนาคามี 4) พระอรหันต์) บุคคล 8 (แบ่งพิสดารเป็น 8 คือ พระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล, พระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีผล, พระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีผล, พระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล) นี้พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ควรของค่านับ ควรของต้อนรับ ควรของทำบุญ ควรกระทำความอัญชลี เป็นนาคบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า เป็นนาคบุญที่ดี ทำบุญกับท่านเหล่านี้แล้วมีอานิสงส์มาก เพราะในพระภิกษุในทางพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ 1) สมมติสงฆ์ เป็นพระภิกษุธรรมดาที่ยังไม่บรรลุลหณะ



แต่ทรงศีลหรือทรงความเป็นพระหรือนักบวช 2) อริยสงฆ์ เป็นพระภิกษุที่บรรลุธรรมอยู่ในระดับโสดาบันขึ้นไป สี่ลานุสสติ อริยสาวกย่อมเจริญสี่ลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน อันไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไทยหรือ อิศระในตัวเองเป็นศีลอัตโนมัติไม่กระทำในที่แจ้งและที่ลับ อันวิญญูชนสรรเสริญ อันต้นหาที่ฐิไม่มียึดถือ เป็นไป เพื่อสมาธิ

จากคานุสสติ อริยสาวกย่อมเจริญจากคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ (ความเสียสละสิ่งของหรือจิตอาสา) ของ ตนว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ ที่เรามีจิตปราศจากมลทิน คือความตระหนี่ มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่ม ยินดีแล้วในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทาน เทวดานุสสติ อริยสาวกย่อมเจริญเทวดานุสสติ ระลึกถึงเทวดาว่า เทวดาเหล่าจาทุมหาราช ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดีปรินิมิตตสวรรค์ พรหม และที่สูงกว่านั้นมีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาเช่นใด จุตจากโลกนี้แล้ว อุบัติ ในเทวดาชั้นนั้นด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาเช่นนั้นแม้ของเราก็มีอยู่

สมัยใด พระอริยสาวกเจริญอนุสสติอยู่ สมัยนั้น จิตนั้นเป็นจิตไม่ถูกราคะโทสะโมหะกัสมุขุม เป็นจิต ดำเนินไปตรงที่เดียว เป็นจิตออกไป พ้นไป หลุดไปจากความอยาก อันเป็นชื่อของเบญจกามคุณ สัตว์บางพวก ในโลกนี้ ทำพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สี่ลานุสสติ จากคานุสสติ เทวดานุสสติ แม่นี่ให้เป็นอารมณ์ ย่อมบริสุทธิได้ และมรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ ประมาท กายคตสติ (สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายใน ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนของร่างกายอัน ไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงไหลมัวเมา อานาปานสติ (สติกำหนด ลมหายใจเข้าออก อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อัน เป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์

สรุปว่า ความคิดสำคัญต่อพฤติกรรมเพราะมีคำกล่าวที่ว่า ท่านจะเป็นอย่างไรก็อยู่ที่ท่านคิด เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความคิด อย่างแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนคือ สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ดังนั้นจึงต้องควบคุมความคิดให้คิดไปในสิ่งที่ดี เพื่อให้มี (Growth Mindset) ไม่ยอมแพ้มันพบกับปัญหาจะหาทางแก้ปัญหาก็ได้ความสำคัญของหลักอนุสสติ 10 ช่วย พัฒนาจิตใจให้สงบ สะอาด และมีปัญญา เป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้หลงไปในความประมาท ส่งเสริมการดำเนิน ชีวิตด้วยคุณธรรม เป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์

### 3. การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบัน

การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นกระบวนการสร้างความสงบ ความพึงพอใจ และความสมดุล ทางจิตใจ ท่ามกลางความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงของชีวิตสมัยใหม่ หลักสำคัญของการทำจิตให้เป็นสุข คือการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ สติ และปัญญา เพื่อให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและความทุกข์ได้อย่างมั่นคง แนวทางนี้สามารถประยุกต์ใช้ได้หลากหลายบริบท โดยมีองค์ประกอบหลักดังนี้

1. การฝึกสมาธิและสติ (Mindfulness and Concentration) การฝึกสมาธิและสติ เช่น อานาปานสติ (การตามลมหายใจเข้าออก) ช่วยให้ออกกำลังกาย ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มความสามารถในการจดจ่อกับ ปัจจุบัน ผู้ที่ฝึกฝนสติเป็นประจำจะสามารถรับมือกับความเครียดและความกดดันได้ดีขึ้น

2. การมองเห็นความไม่เที่ยง (Impermanence Awareness) การระลึกถึงมรณานุสสติและกายคตานุสสติ ช่วยให้เข้าใจว่าทุกสิ่งในชีวิตเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ความ



เข้าใจนี้ช่วยลดความยึดติด และทำให้เรายอมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างสงบ (พระพรหมมิ่งคลาจารย์ ฐัมมวุฒิ, 2552: 86)

3. การสร้างศรัทธาและแรงบันดาลใจ (Faith and Inspiration) การระลึกถึงคุณธรรมของพระพุทธเจ้า (พุทธานุสติ) พระธรรม (ธรรมานุสติ) และพระสงฆ์ (สังฆานุสติ) ช่วยสร้างกำลังใจและเสริมความมั่นคงในจิตใจ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตด้วยความดีงาม

4. การปลูกฝังคุณธรรมและความเมตตา (Virtue and Compassion) การปฏิบัติสัทธานุสติ (ระลึกถึงศีล) และจาคานุสติ (ระลึกถึงการให้) ช่วยปลูกฝังความภาคภูมิใจในคุณความดี ลดความเห็นแก่ตัว และเพิ่มความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น

5. การจัดการความเครียดและความทุกข์ (Stress and Suffering Management) การนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การพิจารณาเหตุและผลของปัญหา และการพึ่งพาสมาธิเพื่อปล่อยวางสิ่งที่เกินการควบคุม จะช่วยให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมั่นใจ

6. การตั้งเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง (True Life Purpose) การปฏิบัติอุปกษานุสติ (การระลึกถึงนิพพาน) ช่วยชี้เป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง คือความพ้นทุกข์ และการสร้างจิตที่ปล่อยวางจากความยึดติดในโลกียสุข (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, 2548: 218)

สรุปได้ว่า การทำจิตให้เป็นสุขในยุคปัจจุบัน คือการใช้วิธีการเหล่านี้เพื่อสร้างจิตที่สงบและมั่นคง แม้ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขจากภายในที่ยั่งยืน ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เช่น ทรัพย์สิน ชื่อเสียง หรือความสำเร็จทางวัตถุ การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันเป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาจิตใจให้สมดุลด้วยสมาธิ สติ และปัญญา โดยนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการสร้างความสงบและความสุขที่แท้จริงในชีวิตประจำวัน

#### 4. ความสำคัญของการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันด้วยอนุสติ 10

ความสำคัญของการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันด้วยอนุสติ 10 นั้นสามารถอธิบายได้หลายมิติ ทั้งในด้านการพัฒนาจิตใจ การสร้างความสุขภายใน และการสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน หลักอนุสติ 10 เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการฝึกจิตให้มีความสงบ และสร้างความสุขอย่างยั่งยืนในโลกที่เต็มไปด้วยความท้าทายและความเครียดในปัจจุบัน ดังนี้

1. ส่งเสริมความสงบและลดความเครียด อนุสติ 10 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติฝึกฝนการมีสติและสมาธิ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิบัติอานาปานสติ (การระลึกถึงการหายใจเข้าออก) ช่วยให้จิตใจสงบและไม่วอกแวก การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันโดยใช้อุสติ 10 ช่วยให้เรাজบออยู่กับปัจจุบันและปล่อยวางจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตหรืออดีต

2. การพัฒนาจิตใจในด้านศีลธรรม การปฏิบัติสัทธานุสติ (ระลึกถึงศีล) และจาคานุสติ (การระลึกถึงการให้) ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในคุณธรรมของตนเอง และสร้างความพึงพอใจในคุณความดีที่ได้ทำ ช่วยให้จิตใจไม่หลงไปในความเห็นแก่ตัวหรือความโลภ จึงทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและสงบสุขในชีวิต (พระมหามงคลกฤษณ์, 2551: 127)



3. การเข้าใจในความไม่เที่ยง การระลึกถึงมรณานุสติและกายคตานุสติช่วยให้เห็นว่าไม่มีสิ่งใดในชีวิตที่คงทนถาวร ความเข้าใจในความไม่เที่ยงช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป ไม่ว่าจะมีความสุขหรือความทุกข์ จึงสามารถมีความสุขในขณะที่ไม่ยึดติดกับสิ่งภายนอก

4. การเสริมสร้างความมั่นคงในจิตใจ การระลึกถึงพุทธานุสติ, ธรรมานุสติ, และสังฆานุสติช่วยสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา และเสริมสร้างความมั่นคงในจิตใจให้กับผู้ปฏิบัติ ช่วยให้มีการพัฒนาคุณธรรมที่ดี และรู้จักยึดมั่นในความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

5. การสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและพึงพอใจในยามยาก อนุสติ 10 สามารถช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและสงบในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือความเครียด เช่น การระลึกถึงการหายใจ (อานาปานสติ) หรือการระลึกถึงการช่วยเหลือผู้อื่น (จาคานุสติ) จะทำให้สามารถปล่อยวางจากความเครียดและเผชิญกับสถานการณ์ได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

6. การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในยุคปัจจุบันที่มีความเร่งรีบและมีความท้าทายมากมาย การฝึกจิตด้วยอนุสติ 10 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้เกิดความสมดุลและความสุข เช่น การใช้อุสติ 10 ในการฝึกสมาธิในขณะที่ทำงาน หรือในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความท้าทายในชีวิต (โฆสิตา อธิกมณี, 2556: 45)

สรุปได้ว่า การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันด้วยอนุสติ 10 เป็นวิธีการที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาจิตใจ ลดความเครียด และสร้างความสุขที่ยั่งยืน แม้ในยุคที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีความสงบและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แม้ต้องเผชิญกับความยากลำบาก

### 5. แนวทางการใช้อุสติ 10 กับการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบัน

แนวทางการใช้อุสติ 10 กับการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบัน มีหลายวิธีที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีความสุขสงบสุข และเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง โดยการฝึกฝนอนุสติ 10 ช่วยให้จิตใจมีสติ สมาธิ และปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในโลกที่เต็มไปด้วยความท้าทาย

1. พุทธานุสติ (การระลึกถึงพระพุทธเจ้า) การระลึกถึงพระพุทธเจ้าและการศึกษาคุณสมบัติของพระองค์ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจและศรัทธาในพระธรรมคำสอน การระลึกถึงพระพุทธเจ้าช่วยเสริมสร้างความมั่นคงในจิตใจ ยิ่งในช่วงเวลาที่เราระสับกับความยากลำบาก การมีพุทธานุสติช่วยให้เรามีแรงพยุ่งใจในการดำเนินชีวิต

2. ธรรมานุสติ (การระลึกถึงพระธรรม) การศึกษาธรรมะและการระลึกถึงหลักธรรมคำสอนช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในความจริงของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความเป็นอนัตตา ทำให้เราสามารถเข้าใจและรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น การฝึกธรรมานุสติช่วยเสริมสร้างปัญญาในการมองเห็นทุกข์และวิธีการแก้ไข

3. สังฆานุสติ (การระลึกถึงพระสงฆ์) การระลึกถึงพระสงฆ์ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในความป็นหนึ่งเดียวของคณะสงฆ์และการปฏิบัติตามหลักธรรมในชีวิตประจำวัน การฝึกสังฆานุสติช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจในการร่วมพัฒนาคุณธรรมและรักษาความสงบในจิตใจของเรา



4. สีสานุสติ (การระลึกถึงศีล) การรักษาศีลเป็นการปฏิบัติตามคำสอนที่ดี ซึ่งช่วยให้จิตใจไม่ถูกรบกวนจากการกระทำที่ผิดศีล ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในคุณงามความดีที่ทำ ช่วยเสริมสร้างความสงบและมั่นคงในจิตใจ

5. จาคานุสติ (การระลึกถึงการให้) การฝึกจาคานุสติช่วยเสริมสร้างคุณธรรมด้านการให้และการมีเมตตา เมื่อเรามีการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จะช่วยให้จิตใจสงบ และรู้สึกพอใจในสิ่งที่ได้ทำไป ส่งผลให้เกิดความสุขภายใน

6. เทวตานุสติ (การระลึกถึงเทพเจ้า) การระลึกถึงเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจในการทำความดีและดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริต การมีเทวตานุสติช่วยเสริมสร้างความรู้สึกศรัทธาและพึ่งพาจิตใจที่สูงขึ้น

7. มรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย) การระลึกถึงความตายช่วยให้เรารู้สึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต การตระหนักถึงมรณานุสติทำให้เรามีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เราจะเริ่มให้คุณค่าแก่การกระทำที่ดีและไม่เสียเวลาไปกับสิ่งที่ไร้ประโยชน์

8. กายคตานุสติ (การระลึกถึงร่างกาย) การระลึกถึงความไม่เที่ยงของร่างกายและการพิจารณาความจริงของร่างกายช่วยให้เราเข้าใจในความเปราะบางและไม่มั่นคงของชีวิต มันช่วยให้เราปล่อยวางความหลงใหลในตัวตนและหันมารู้จักการรักษาจิตใจให้สงบ

9. อานาปานสติ (การระลึกถึงลมหายใจ) การฝึกสติด้วยการระลึกถึงลมหายใจช่วยให้จิตใจสงบและมุ่งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ไม่ออกแวกไปกับความคิดหรือความเครียด การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยพัฒนาสมาธิและปัญญา

10. อุปสมานุสติ (การระลึกถึงนิพพาน) การระลึกถึงอุปสมานุสติช่วยให้เรามีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน คือการพ้นทุกข์หรือการเข้าถึงนิพพาน มันเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้จิตใจไม่ยึดติดกับสิ่งภายนอกและสามารถมีความสุขภายในได้

สรุปได้ว่า การใช้อุสติ 10 ในการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบัน คือการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ สติ และปัญญา โดยการนำหลักธรรมต่าง ๆ มาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความสงบและความสุขที่ยั่งยืน แม้ต้องเผชิญกับความท้าทายหรือความเครียดจากภายนอก การฝึกฝนอุสติ 10 ช่วยให้เราที่มีทัศนคติที่ดีขึ้น รู้จักยอมรับความไม่เที่ยง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

## 6. สรุป

ในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความเครียดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น สังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ผู้คนมักเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความเครียดและวิตกกังวล การนำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ "อุสติ 10" มาใช้ในการฝึกจิตใจ จึงเป็นทางออกที่สามารถช่วยเสริมสร้างความสงบและสมาธิในจิตใจ ผู้ปฏิบัติจะสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและมีสมาธิ โดยเฉพาะการใช้อุสติ 10 ที่ประกอบด้วยการระลึกถึงสิ่งที่ดีงามและมีคุณค่าในธรรมะ ซึ่งช่วยสร้างจิตที่แข็งแกร่ง และลดความเครียดจากการดำเนินชีวิตในยุคที่เต็มไปด้วยความท้าทาย



อนุสติ 10 ได้แก่ พุทธอนุสติ (การระลึกถึงพระพุทธเจ้า), ธรรมอนุสติ (การระลึกถึงพระธรรม), สังฆานุสติ (การระลึกถึงพระสงฆ์), สีลानุสติ (การระลึกถึงศีล), จาคานุสติ (การระลึกถึงการเสียสละ), เทวดานุสติ (การระลึกถึงคุณธรรมของเทวดา), มรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย), กายคตานุสติ (การระลึกถึงร่างกายที่ไม่เที่ยง), อาณาปานุสติ (การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก), และอุปสมานุสติ (การระลึกถึงนิพพาน) การฝึกจิตด้วยอนุสติทั้ง 10 นี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถลดกิเลส และนำไปสู่การตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต และสร้างความสุขที่แท้จริงในใจ หลักการฝึกจิตตามอนุสติ 10 ช่วยให้เกิดสมาธิที่มั่นคงและลดความฟุ้งซ่านจากสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การระลึกถึงคุณธรรมและความดีที่เกิดจากการปฏิบัติตามหลักธรรมะนี้ยังสามารถช่วยเสริมสร้างความเมตตา ลดความโลภ และเพิ่มความสงบในจิตใจ ทั้งนี้ยังสามารถบูรณาการเข้าในชีวิตประจำวันได้ เช่น การฝึกทำสมาธิ หรือการใช้แอปพลิเคชันเพื่อฝึกสติและสมาธิ

การนำอนุสติ 10 มาใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่เพียงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น แต่ยังส่งผลต่อสังคมโดยรวมให้เกิดความสงบและสมคูลมากขึ้น โดยการสร้างความเข้าใจในความไม่เที่ยง การปฏิบัติตามศีล การปลูกฝังคุณธรรม และการพิจารณานิพพาน ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในการพ้นจากทุกข์และกิเลส

## 7. เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

- โฆสิตา อธิกมณี. (2556). *การใช้อนุสติในชีวิตประจำวัน. หลักการประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบัน*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (Dictionary of Buddhism)*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ ธีมมวุฒิ. (2552). *วิปัสสนากรรมฐาน: แนวทางการฝึกสมาธิและปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2554). *การฝึกสมาธิในสังคมยุคใหม่*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- พระพุทธโฆษาจารย์. (2533). *วิสุทธิมรรคแปล เล่มที่ 1: สมถกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระมหามงคลกฤษฏี. (2551). *การพัฒนาจิตใจให้สงบสุขด้วยวิธีอนุสติ 10*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2529). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ระวี ภาวิไล. (2553). *วิปัสสนากรรมฐาน หลักปฏิบัติสมาธิและปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. (2548). *พุทธศาสตร์กับชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.



## ภาษาอังกฤษ

- Athikmani K. (2013). *Using Anu-sati in Daily Life: Principles of Application in the Present Era*. Bangkok: Prince of Songkla University.
- His Holiness the Supreme Patriarch, Somdej Phra Nyanasamvara. (2005). *Buddhism and Daily Life*. Bangkok: Thammasapha.
- His Holiness the Supreme Patriarch, Somdej Phra Buddhaghosajarn (P. A. Payutto). (2019). *Buddhism, Expanded Edition*. Bangkok: Southeast Asia University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitaka. Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- Phra Phromkunaphon (Prayut Payutto). (2000). *Dictionary of Buddhism. Compiled Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- \_\_\_\_\_. (2016). *Dictionary of Buddhism Compiled Edition (Dictionary of Buddhism)*. Bangkok: Peace Education Foundation.
- Phra Phrommangklacharn Thammavut. (2009). *Vipassana Meditation: A Guide to Training Concentration and Wisdom*. Bangkok: Dharmasabha.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Training Concentration in Modern Society*. Bangkok: Sukhaphai Publishing House.
- Phra Buddhakosajarn. (1990). *Visuddhimagga Translation. Volume 1: Samatha Kammatthana*. Bangkok: Thammasapha.
- Phra Maha Mongkol Krit. (2008). *Developing the Mind to be Peaceful by the 10 Anusati Method*. Bangkok: Thammasapha.
- Phutthadasa Bhikkhu. (1986). *Human Manual*. Bangkok: Thammasapha.
- Phavilai R. (2010). *Vipassana Kammatthana: Principles of Concentration and Wisdom Practice*. Bangkok: Sukhaphai Publishing House.