

บทที่ ๔

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ เพื่อศึกษาพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ โดยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และตำราต่าง ๆ เรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๔.๑ บทสรุป

ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ จากการศึกษาพบว่า วิธีการเจริญพุทธานุสติตามที่ปรากฏในคัมภีร์มโนรถปुरुณี คือ การใช้สติระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าทั้ง ๔ ประการหรือประการใดประการหนึ่ง มิใช่กัมมัฏฐานหลักแต่เป็นกัมมัฏฐานสนับสนุนกัมมัฏฐานอื่น ๆ ที่เป็นกัมมัฏฐานหลัก เช่น เวลาที่เจริญอานาปานสติแล้วจิตตกไม่ก้าวหน้า พระอรรถกถาจารย์แนะนำให้ละทิ้งกัมมัฏฐานหลักก่อนแล้วหันเจริญพุทธานุสติด้วยวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อปลูกปลูกบจิตที่กลัวให้เกิดความกลัวหาย ๒) เพื่อปลูกปลูกบจิตที่ห่อหุ้มห่อหุ้มให้รำเริงเบิกบาน และ ๓) เพื่อปลูกปลูกบจิตให้เกิดวิริยะ คือ เข้มแข็งในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งทำให้เกิดผลคือ ๑) จิตกลับมากล้าหาย รำเริงเบิกบาน และมีความเข้มแข็ง แล้วทำให้เกิดสมาธิ ๒) แต่สมาธิที่ได้ยังเป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ (สมาธิไกล่ล้น) ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ (สมาธิขั้นแนบแน่นกับอารมณ์ที่กำหนด)หรือขั้นฌาน เนื่องจากการระลึกถึงพระคุณต่าง ๆ ทำให้เือกักคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว เป็นเลิศ/ความเป็นหนึ่งของจิต) สมบูรณ์ได้ไม่เต็มที่ และ ๓) นอกจากเป็นอุปการะนำไปสู่สมาธิแล้ว ยังเป็นอุปการะต่อการเจริญวิปัสสนาได้คือการดูนามรูป จนเกิดวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุมรรคญาณและผลญาณ (มรรคผล) แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกลับกล่าวแตกต่างกัน คือ สามารถใช้เป็นกัมมัฏฐานหลักได้ในการทำให้เกิดสมาธิ

ส่วนกัมมัฏฐานสายพุทโธ นอกจากใช้คำบริกรรมว่า พุทโธ เป็นอารมณ์ให้สติกำหนดในเบื้องต้นเพื่อให้เกิดสมาธิแล้วอาจารย์สายพุทโธตั้งแต่พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล ผู้ให้กำเนิดยังเน้นความสำคัญของคำ พุทโธ จนกระทั่งนำมาอธิบายให้เห็นว่า :

๑ . “...พุทโธเป็นกิริยาของใจ...ซึ่งเมื่อจิตภาวนาพุทโธแล้วมันสงบลงไปนิ่งสว่างรู้ตื่น เบิกบาน พอหลังจากนั้นคำว่า พุทโธ มันก็หายไปแล้ว...เพราะจิตมันถึงพุทโธแล้ว จิตกลายเป็นจิตพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน...พอหลังจากนั้นจิตของเราจะหยุดนึกคำว่า พุทโธ แล้วก็ไปนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน สว่างไสว กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ยังแถมมีปิติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก....”

๒. “...เมื่อจิตของเราได้เกิดเป็นพุทโธเอง คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเราก็ก็นิยตเรียกเอง...”

๓. “...คำว่า พุทโธ ๆ นั้นมันไม่ได้ติดตามไปกับสมาธิ พอจิตสงบเป็นสมาธิแล้วมันทั้งทันทีทั้งแล้วมันก็ได้แต่สงบนิ่ง แต่อนุสติ ๒ คือ กายคตานุสติ อานาปานสติ ถ้าตามหลักวิชาการทำว่า ได้ทั้งสมถะทั้งวิปัสสนา ทีนี้ถ้าเราภาวนาพุทโธ เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้ามันเพ่งออกไปข้างนอกไปเห็นภาพนิมิต ถ้าหากนิมิตนี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสมถะก็มีมรรค ถ้าหากนิมิตเปลี่ยนแปลงก็เป็นวิปัสสนาก็มีมรรค...”

ตามข้อ ๓. แสดงว่า ก็มีมรรคสายพุทโธแม้จะเน้นการได้สมาธิ แต่ก็ใช้สมาธิเป็นฐานในการนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาโดยตามคู่มือการ ๓๒ ในร่างกาย ดังที่พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล อธิบายว่า “...เมื่อเราภาวนาพุทโธไป จิตสงบลงนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็ให้ประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติอย่างนั้น ถ้าเราสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป จิตของเราจะค่อยสงบ ละเอียดย่อยลงไป ในช่วงเหตุการณ์ต่าง ๆ มันจะเกิดขึ้น ถ้าจิตส่งกระแสออกนอกเกิดมโนภาพ ถ้าวิ่งเข้ามาข้างในจะเห็นอวัยวะภายในร่างกายทั้งหมด ตับ ไต ไส้ พุง เห็นหมด...”

นี่คือการเจริญกายคตาสติสัมพันธ์กับการตั้งสติกำหนดคำบริกรรมพุทโธ ยิ่งกว่านั้นผู้วิจัยยังพบว่าการนำอานาปานสติหรือการพิจารณาลมหายใจเข้าออกมาประกอบกับคำบริกรรมพุทโธด้วย ดังที่พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล อธิบายว่า “...และอีกอันหนึ่งอานาปานสติ ท่านก็ยึดเป็นหลักการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็มีมรรคอานาปานสติการกำหนดพิจารณากำหนดลมหายใจนั้นจะไปแทรกอยู่ทุกก็มีมรรค จะบริกรรมภาวนาก็ดี จะพิจารณาก็ดี ในเมื่อจิตสงบลงไป ปลอ่ยกอารมณ์ที่พิจารณาแล้ว ส่วนใหญ่จิตจะไปรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ในเมื่อจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออกกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติ จิตเฝ้าลมหายใจเป็นสิ่งรู้ สติเฝ้าลมหายใจเป็นสิ่งระลึก...” และนี่น่าจะเป็นแนวทางให้เกิดการสอนวิธีปฏิบัติกำหนดคำบริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับการกำหนดพิจารณาลมหายใจอย่างที่เป็นอยู่ในหลายสำนักในปัจจุบัน

ในขณะที่เจริญวิปัสสนาที่มีสมาธิซึ่งเกิดจากคำบริกรรมพุทโธเป็นฐาน พระอาจารย์สายพุทโธยังสอนไปสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔ โดยสอนการใช้สติและปัญญากำหนดรู้สภาวธรรมของกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา ไปสัมพันธ์กับการพิจารณาแยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พิจารณาว่าในร่างกายของเรานี้ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี แต่อาศัยความประชุมพร้อมของธาตุ ๔ มีปฏิสนธิจิตมายึดครองอยู่ในร่างกายนี้ และยังไปสัมพันธ์กับพรหมวิหาร เช่น การแผ่เมตตาว่า “เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ”

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ในทางปฏิบัติ ก็มีมรรคสายพุทโธมีความสัมพันธ์กับพุทธานุสติเพียงเพียงแค่ระลึกถึงคุณพระพุทเจ้าด้วยคำว่า พุทโธ เท่านั้น แต่มีความสัมพันธ์กับมรรคสายกายคตาสติ ธาตุก็มีมรรคและอานาปานสติ แต่มีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับพรหมวิหาร.

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีประโยชน์ต่อคนเรา ทำให้เกิดสมาธิ สติ และปัญญา ในการที่เราจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต และไม่ว่าการที่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในวิธีใด ๆ ก็ตาม หรือจะเป็นสมถะหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือไม่ ก็ล้วนก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตเรามากยิ่งขึ้น เพราะทั้งสมถะและวิปัสสนาจะทำให้จิตเรามีสติ สมาธิ และมีความสงบ ซึ่งการมีสมาธิ และจิตที่สงบ จะทำให้การบริหารจัดการในการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้อย่างเป็นระบบ มีระเบียบ แบบแผน และราบรื่น รวมถึงทำให้เกิดความรักสามัคคีต่อคนในชาติต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการดังนี้

๑) ในสถานที่ทำงานหรือองค์กรใหญ่ ควรนำหลักปฏิบัติการเจริญสติที่เหมาะสมกับตัวเองเช่นกัมมัฏฐานแบบพุทธานุสติหรือกัมมัฏฐานสายพุทโธ ซึ่งทั้งสองแบบมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่ว่าจะปฏิบัติแบบไหนก็ทำให้เกิดสมาธิ สติ ปัญญา ในการบริหารจัดการ การปฏิบัติงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

๒) ในระดับสถานศึกษาควรส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน เจริญสติกัมมัฏฐานเพื่อเป็นการพัฒนาสติของเยาวชนให้รู้เท่าทันต่อสื่อต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเช่นสื่อที่เข้ามาทางโทรทัศน์อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์เป็นต้นโดยครู ผู้ปกครองควรแนะนำส่งเสริมตามสติปัญญาเพื่อให้เยาวชนรู้เท่าทัน และมีความเข้มแข็งต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านดี และไม่ดี ซึ่งจะทำให้เยาวชนสามารถคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันและประยุกต์ใช้ในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓) ในระดับท้องถิ่น ควรจัดให้มีกิจกรรมการเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป

๔) ในทุกหน่วยงาน หากมีการส่งเสริมการเจริญสติกัมมัฏฐานสายใด ๆ ก็ตาม ควรศึกษาในแต่ละสายเพื่อให้การประพฤติปฏิบัติถูกต้อง และหาความรู้เพิ่มเติมว่าแต่ละสายมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร เพื่อทำความเข้าใจและลดความสับสนหรือลดการสงสัย ในกัมมัฏฐานแต่ละสายนั้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญเช่นกัน

แต่อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีประโยชน์มากมายหากว่าปฏิบัติอย่างตั้งใจ และมีความเข้าใจอย่างชัดเจน เหนือสิ่งอื่นใดหากผู้ปฏิบัติสามารถนำการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง ผู้อื่น สังคม รวมถึงระดับชาติได้

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาเรื่องเดียวกัน ผู้วิจัยควรศึกษาประเด็นดังต่อไปนี้

- ๑) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกับกัมมฐานสายพอง-ยุบ
- ๒) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกับกัมมฐานสายธรรมกาย
- ๓) ศึกษากัมมฐานสายต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของบุคลากรในการปฏิบัติงาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____. วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๑ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. วิสุทธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสสฺส ปฐโม ภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกถาคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

จำลอง ดิษยวัน. จิตวิทยาของความดับทุกข์. เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

พระราชกุล. พระพุทธเจ้าสอนอะไร. แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะพิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ฐิตวณโณภิกขุ (พิจิตร). กาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เอสอาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระเทพมุนี (วิลาศ ญาณวโรป.ธ. ๙). วรรณกรรมไทยเรื่องกรรมที่ปณี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๒๗.

พระอุทิศสละ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๑.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. นครปฐม :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสทฺธ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร

: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระศรีวรญาณ วิ. **มารู้จักวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์. **ประมวลแนวปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงเทพ,

๒๕๒๙.

พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**.

กรุงเทพมหานคร : บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ). **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____. **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร :

เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **วิปัสสนาภาวนา**. "อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๒๓". กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร :

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

วิริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิชาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิ**

ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มูลนิธิหลวงพ่อดมธรรมกายราม. **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**. (พุทฺธ, อานาปานสติ,

พอง-ยุบ, รูปนาม, สัมมอหัง), พิมพ์ครั้งที่ ๒, นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป

จำกัด, ๒๕๕๓.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. **เบญจภาคีกรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติ**

ธรรมเพื่อความพ้นทุกข์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๙.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๖.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๒.

ประยงค์ สุวรรณบุบผา. **จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏ-

ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ธนิต อยู่โพธิ์. **๙๓วิปัสสนานิยม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร, ๒๕๑๘.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษา แนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ภาวนีย์ บุญวรรณ. “การศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวลักษณาวดี แก้วมณี
สัญชาติ	ไทย
ศาสนา	พุทธ
วัน เดือน ปีเกิด	๒๐ กันยายน ๒๕๑๒
ที่อยู่ปัจจุบัน	๑๓๕/๒๙๕ โสสุนครคอนโด ซ.เรวัติ ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
การศึกษา	- ปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการบัญชี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช - ปริญญาโท คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน สาขาการบริหารสื่อสารมวลชน (MCA) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ - ธรรมศาสตรตรี พ.ศ. ๒๕๕๓ - ธรรมศาสตรโท พ.ศ. ๒๕๕๔ - ธรรมศาสตรเอก พ.ศ. ๒๕๕๕
สถานที่ทำงาน	สำนักกฎหมาย สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
E-mail.	sophialukluk@hotmail.com