บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง "เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔" โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทย (๒) เพื่อศึกษาความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ (๓) เพื่อตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานของกัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และผู้วิจัย มีปัญหาที่ต้องการทราบ ๓ ประเการ คือ วิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยเป็นอย่างไร (๒) วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร และ (๓) เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานของกัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

ในส่วนของวิธีดำเนินการวิจัยเป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์คัมภีร์ในพระพุทธศาสนา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และทำแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการวิเคราะห์หาความคล้องกัน หลังจากที่ได้ศึกษาจากคัมภีร์แล้ว จากนั้นเสนอวิเคราะห์ตามแบบพรรณาวิเคราะห์ และได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยไว้ตามขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการ ขั้นรวบรวมข้อมูล ขั้นการวิเคราะห์ข้อมูล และขั้นการเสนอผลวิเคราะห์

๕.๑ สรุป

วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง โดยที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญสติตามดูอย่างต่อเนื่องซึ่งขันธ์ ๕ ที่สรุปลงเป็นรูปกับนาม หรือกายกับใจ ซึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธเจ้าทรงกระจายออกไปเป็นฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จะเห็นสภาวะตามความเป็นจริงนับตั้งแต่เห็นว่า รูปเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ที่เป็นเครื่องมือให้นามรับรู้ นามกับรูปทำงานสัมพันธ์กันในลักษณะเป็นปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และเห็นต่อไปว่าทั้งนามกับรูปล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) บังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนามิได้ (สัมมสนญาณ) เห็นความเกิดดับของรูป-นาม (อุทยัพพยญาณ) เห็นทุกข์ เห็นโทษของรูป-นาม (อาทีนวญาณ) เป็นต้น

คำว่า "ญาณ" หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฝึกสติกำหนดรูปนาม ซึ่งมีทั้งหมด ๑๖ ญาณ ญาณ ๓ ข้อแรก เป็นเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณ แต่ยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณมาเริ่มต้นตั้งแต่อุทยัพพยญาณ (ญาณรู้เกิดดับ) ไปจนถึงอนุโลมญาณ(ญาณรู้คล้อยตามอริยสัจ ๔) หรืออีกชื่อหนึ่งคือสัจจานุโลมิกญาณ จากนั้นก็ล่วงพ้นเขตของวิปัสสนาญาณเข้าสู่โคตรภูญาณ (ญาณข้ามโคตรปุถุชนเข้าสู่โคตรอริยะ) แล้วพัฒนาเป็นมัคคญาณ (ญาณละกิเลส มี ๔ ขั้น คือ โสดาปัตติ-มัคคญาณ สกทาคามิมัคคญาณ อนาคามิมัคคญาณ อรหัตตมัคคญาณ) และต่อเนื่องเป็นผลญาณ

วิปัสสนาญาณยังเป็นโลกิยะ ยังไม่สามารถละกิเลสใด ๆ ได้เด็ดขาด ต่อเมื่อพัฒนาเป็นมัคคญาณแล้วจึงละกิเลสได้และเกิดผลญาณและปัจจเวกขณญาณตามทันที ญาณ ๓ ข้อสุดท้ายเป็นโลกุตตระ ผู้ที่ได้บรรลุญาณ ๓ นี้จึงถือว่าเป็นพระอริยะ (ผู้ห่างไกลจากกิเลส)

การเจริญวิปัสสนา เริ่มโดยการเจริญสติเพื่อพัฒนาขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้เข้มแข็งโดยตามดูปัจจุบันธรรม จนกระทั่งขณิกสมาธิพัฒนาไปเป็นอุปจารสมาธิ (สมาธิขั้นใกล้นิ่ง, สมาธิเฉียดฌาน) แล้วพิจารณาสภาวธรรมต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ผลของการเจริญวิปัสสนาคือ การเกิดมัคคญาณ (ญาณทำอาสวกิเลสให้สิ้นไป) ผลญาณ และนิพพาน

การเจริญสมถกัมมัฏฐาน เป็นการฝึกให้จิตสงบแนบแน่นเป็นอารมณ์เดียวมี ๘ ระดับ คือ ระดับรูปฌาน ๔ และระดับอรูปฌาน ๔ การเจริญวิปัสสนาเป็นการต่อยอดจากสมถกัมมัฏฐาน แม้ผลจะต่างกันคือสมถกัมมัฏฐานทำให้เกิดความสงบ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้เกิดปัญญารู้จักสภาวธรรมทำให้กิเลสบรรเทาลง แต่ทั้งสองก็ยังไม่มีกำลังถึงขั้นละกิเลสได้

๕.๑.๑ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุพระนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ มีอยู่ทางสายเดียวเท่านั้น คือหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ หรือ มรรคมีองค์ ๘ ล้วนแต่ต้องมีสติและใช้สติกำกับ ซึ่งถือว่าเป็นหลักที่สำคัญสำหรับกำหนดในทุกทวารเพื่อป้องกันการเกิดตัณหาและอุปาทาน ที่นำไปสู่การติดในสังสารวัฏ ถ้าหากผู้ใดชำนาญในการใช้สติก็สามารถปิดกั้นไม่ให้กิเลสเข้าสู่จิต ด้วยหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในพระอภิธรรมปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยังได้รวบรวมอารมณ์พื้นฐานสำหรับวิธีปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ไว้เป็นหลักที่จะใช้เจริญสติปัฏฐานหรือวิปัสสนาอีกด้วย

วิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมีมาแต่ก่อนสมัยพุทธกาล ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานมีเฉพาะในสมัยพุทธกาล โดยสอนเน้นที่จุดสำคัญคือ เรื่อง อนัตตา ซึ่งตรงข้ามกับ สมถกัมมัฏฐานหรือลัทธิความเชื่ออื่น ๆ ที่เชื่อในเรื่อง อัตตา ดังนั้น การประกาศอนัตตลักษณะเป็นวิสัยของพระสัพพัญญูพุทธเจ้าเท่านั้น มิใช่วิสัยของคนทั่วไป เพราะว่าอนัตตลักษณะนั้นสุขุมคัมภีรภาพยิ่งนักสมัยพุทธกาลพระสาวกเรียนกัมมัฏฐานจาก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพุทธพจน์ที่สอนวิธีปฏิบัตินับว่าเป็นพระตำรากัมมัฏฐานสำคัญรุ่นพระบาลี และเป็นคัมภีร์กัมมัฏฐานรุ่นแรก ก่อนคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์รุ่นหลัง แต่นักปฏิบัติได้นิยมใช้วิสุทธิมรรคเป็นหลักในสำหรับวิธีปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับในมหาสติปัฏฐานสูตร มีการสอนกัมมัฏฐานถึง ๒๑ บรรพ กัมมัฏฐานที่กล่าวในสูตรนี้ มีทั้งสมถะและวิปัสสนา แต่วิธีปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้บ่อยที่สุดในพระไตรปิฎก และเป็นที่นิยมตราบจนปัจจุบันคือ อานาปานสติ ตามหลักฐานหากเริ่มเจริญอานาปานสติโดยทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ในที่สุด

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสเน้นสอนภิกษุ ใน ธรรมวิหาริกสูตร ว่ามิใช่เพียงแค่ รู้ในสิ่งที่เรียนมา หรือ รู้แล้วมาบรรยายสอนผู้อื่นหรือ สาธยายธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนมา หรือเพียงแค่การตรึกตามธรรมนั้น แต่พระองค์สอนให้ไปปฏิบัติที่ โคนต้นไม้ หรือที่เรือนว่าง และให้สาวกทั้งหลายจงเพ่งฌาน อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีความเดือดร้อนในภายหลัง อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยการไม่หลีกออกเร้นอยู่ ไม่ประกอบความสงบใจในภายใน และทรงสอนให้ทราบชัดเนื้อความของธรรมนั้นที่ยิ่งขึ้นไปด้วยปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นผู้อยู่ในธรรมเส้นทางที่นักปฏิบัติประสงค์จะเจริญวิปัสสนา เพื่อบรรลุความบริสุทธิ์ที่เริ่มด้วยอานาปานสติภาวนา เมื่อทำฌานให้เป็นวสีคล่องแคล่วแล้วต้องกำหนดนามรูป เพื่อเริ่มเจริญวิปัสสนาโดยเมื่อกำหนดนามรูปแล้ว แสวงหาปัจจัยของนามรูป เห็นนามรูปด้วยพระไตรลักษณ์ ละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ เห็นการเกิดดับของนามรูป บรรลุการตามเห็นความดับแห่งนามรูปแล้วเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด หลุดพ้นในสังขารทั้งปวง ที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัวเพราะเห็นแต่นามรูปที่ดับไปหาระหว่างคั่นมิได้ จนบรรลุอริยมรรค ๔ ตามลำดับจนถึงอรหัตผลวิธีปฏิบัติวิปัสสนาเป็นยอดของการบูชา เพราะเป็นวิธีปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ โดยตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ถือว่าการบูชาด้วยวิธีปฏิบัติบูชาเป็นวิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดมากกว่าวิธีปฏิบัติด้วยอามิส ใด ๆ นั่นเอง

๕.๑.๒ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สายในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ในงานวิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะแสวงหาเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาจากสติปัฏฐาน ผู้วิจัยพบว่า การเจริญสติตามสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติตามดู ๑) กาย อันประกอบด้วยลมหายใจเข้าออก อาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ๒)เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ๓) จิต คือ ความคิดที่เป็นกุศลและอกุศล และ๔) ธรรม คือ สภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิต เช่น ราคะปรุงแต่งจิตเป็นอกุศล สัทธาปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศลตามความเป็นจริงที่ปรากฏ มีทั้งขั้นที่เป็นสมถะและขั้นที่เป็นวิปัสสนา ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปว่าขั้นต้น คือ ๑) กายานุปัสสี (ตามดูกาย) ๒) เวทนานุปัสสี (ตามดูเวทนา) ๓) จิตตานุปัสสี (ตามดูจิต) และ ๔) ธัมมานุปัสสี (ตามดูธรรม) จัดเป็นสมถะ เพราะเป็นขั้นที่สติจับขณะปัจจุบันซึ่งแน่นอนว่าจะเกิดสมาธิ ซึ่งอาจเป็นขณิกสมาธิที่เข้มแข็งหรืออาจพัฒนาไปถึงขั้นเป็นอุปจารสมาธิก็ได้ แต่ขั้นต่อมา คือ ขั้น สมุทยวยานุปัสสี (ตามดูความเกิดและความดับ) นั้นเป็นวิปัสสนา ซึ่งตามรูปคำน่าจะเป็นการกล่าวถึงอุทยัพพยญาณ (ญาณรู้เกิดดับ) และครอบคลุมไปถึงวิปัสสนาญาณข้ออื่น ๆ ตามมา

จากการศึกษาวิจัยวิปัสสนากัมมัฏฐานในสติปัฏฐานเพื่อเป็นเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐาน ๕ สายในสังคมไทย สรุปได้ว่า

วิปัสสนาในสติปัฏฐาน คือ สมุทยว-อนุปัสสี ได้แก่ ตามดูการเกิดดับ ซึ่งสอดคล้องกับวิปัสสนาญาณ ๙ ที่เริ่มต้นด้วย ๑) อุทยัพพยญาณ (ญาณรู้นามรูปมีการเกิดดับ) และตามด้วย ๒) ภังคญาณ (ญาณรู้ความดับ) ๓) ภยญาณ (ญานรู้ว่าเป็นของน่ากลัว) ๔) อาทีนวญาณ (ญาณรู้ว่าเป็นโทษ) ๕) นิพพิทาญาณ (ญาณรู้แล้วเบื่อหน่าย) ๖) มุญจิตุกัมยาญาณ (ญาณรู้พร้อมอยากจะพ้น) ๗) ปฏิสังขาญาณ (ญาณพิจารณาโทษซ้ำ) ๘) สังขารุเปกขาญาณ (ญาณรู้พร้อมปล่อยวางในสังขาร คือ ธรรมเครื่องปรุงแต่งจิต) และ ๙) สัจจานุโลมิกญาณ (ญาณรู้คล้อยตามความจริง, ไม่ขัดแย้งความจริง)

อนึ่งวิปัสสนาญาณ ๙ นี้ มีญาณที่เป็นเบื้องต้นของวิปัสสนาอยู่ ๓ ข้อ คือ ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณรู้แยกรูปแยกนาม) ๒) ปัจจยปริคคหญาณ (ญาณรู้กำหนดปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูป) ๓) สัมมนสนญาณ (ญาณพิจารณาความเป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตาของนามกับรูป) และมีญาณที่เกิดเป็นผลต่อจากวิปัสสนาญาณ ๙ อีก อีก ๔ ข้อ คือ ๑) โคตรภูญาณ (ญาณข้ามโคตรระหว่างเป็นปุถุชนกับเป็นอริยะ) ๒) มัคคญาณ (ญาณละกิเลส) ๓) ผลญาณ (ญาณเป็นผล) และ ๔) ปัจจเวกขณญาณ (ญาณพิจารณการทำหน้าที่ของมัคคญาณและผลญาณ)

ดังนั้นหากวางเรียงไปตามลำดับจะปรากฏดังนี้ คือ ญาณเบื้องต้นของวิปัสสนา ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณรู้แยกรูปแยกนาม) ๒) ปัจจยปริคคหญาณ (ญาณรู้กำหนดปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูป) ๓) สัมมนสนญาณ (ญาณพิจารณาความเป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตาของนามกับรูป) วิปัสสนาญาณ ๔) อุทยัพพยญาณ (ญาณรู้นามรูปมีการเกิดดับ) และตามด้วย ๕) ภังคญาณ (ญาณรู้ความดับ) ๖) ภยญาณ (ญานรู้ว่าเป็นของน่ากลัว) ๗) อาทีนวญาณ (ญาณรู้ว่าเป็นโทษ) ๘) นิพพิทาญาณ (ญาณรู้แล้วเบื่อหน่าย) ๙) มุญจิตุกัมยาญาณ (ญาณรู้พร้อมอยากจะพ้น) ๑๐) ปฏิสังขาญาณ (ญาณพิจารณาโทษซ้ำ) ๑๑) สังขารุเปกขาญาณ (ญาณรู้พร้อมปล่อยวางในสังขารคือธรรมเครื่องปรุงแต่งจิต) และ ๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ (ญาณรู้คล้อยตามความจริง, ไม่ขัดแย้งความจริง)

ผลต่อจากวิปัสสนาญาณ

๑๓) โคตรภูญาณ (ญาณข้ามโคตรระหว่างเป็นปุถุชนกับเป็นอริยะ) ๑๔) มัคคญาณ (ญาณละกิเลส) ๑๕) ผลญาณ (ญาณเป็นผล) และ ๑๖) ปัจจเวกขณญาณ (ญาณพิจารณการทำหน้าที่ของมัคคญาณและผลญาณ)

แม้ในสติปัฏฐานจะกล่าวเพียงข้อเดียวแต่ก็แสดงได้ว่ามีความสัมพันธ์ด้วยการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณ ข้อต่อ ๆ มา และในการกล่าวถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานสายต่าง ๆ ผู้วิจัยจะกล่าวรวม ๆ ดังต่อไปนี้

(๑) วิปัสสนากัมมัฏฐานสายพุทโธตามหลักสติปัฏฐาน ๔

กัมมัฏฐานสายพุทโธ คือ กัมมัฏฐานที่ปฏิบัติโดยวิธีการเริ่มต้นใช้สติกำหนดบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ในใจ วิธีปฏิบัติตามสายพุทโธตามแบบดั้งเดิมจากหลวงปู่เสาร์และหลวงปู่มั่นใช้เพียงบริกรรม “พุทโธ” ในใจ แต่ต่อมามีการพัฒนาให้บริกรรมคู่ไปกับกำหนดลมหายใจ แต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดสมถะหรือสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้นิ่ง) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิขั้นนิ่ง, ขั้นฌาน) แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา

วิธีปฏิบัติตามสายพุทโธเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในขั้นตอนที่พิจารณาโครงกระดูกดังคำสอนที่ว่า “...พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมกันสนิทดีเรียบร้อยเสียก่อนแล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดู...” แสดงให้เห็นชัดเจนว่า มีการใช้สมาธิขั้นสูงเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาคือการเพ่งพิจารณากำหนดรู้ เพราะข้อความว่า กำหนดจิตให้รวมกันสนิทดี ดูจะเป็นความหมายของสมาธิขั้นสูงคือขั้นอัปปนาหรือขั้นฌานที่สามารถเป็นฐานให้เจริญวิปัสสนาหรือเห็นตามความเป็นจริงได้ง่าย การใช้โครงกระดูกเป็นเรื่องน่าพิจารณา เพราะวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณานามกับรูป ซึ่ง

การพิจารณาโดยอนุโลมและโดยปฏิโลม เป็นการพิจารณาซ้ำไปซ้ำมาเพื่อให้เกิดอัฏฐิกสัญญา คือ จำกระดูกลักษณะต่าง ๆ ได้ และทำให้เกิดวิปัสสนาญาณลุ่มลึกไปตามลำดับนับตั้งแต่การเห็นความเกิดดับ วิปัสสนาญาณที่ลุ่มลึกช่วยทำลายความสำคัญผิดต่าง ๆ ซึ่งการรู้แจ้งอย่างนี้จัดว่าเป็นการรู้แยกรูปแยกนามและเป็นการรู้กำหนดความเป็นปัจจัยอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนาม ซึ่งก็คือการเกิดนามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณกำหนดรู้แยกรูปนาม) และปัจจยปริคคหญาณ (ญาณกำหนดปัจจัยคือการอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนาม) ในญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นญาณเบื้องต้นนำเข้าสู่วิปัสสนาญาณตามลำดับ

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาของสายพุทโธ เมื่อพิจารณาตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับ กายานุปัสสี คือ ตามดูกาย ในส่วนของกระดูก ซึ่งเป็นอาการหนึ่งในอาการ ๓๒ จนกระทั่งเกิดสมุทยวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้น ซึ่งผู้วิจัยเข้าใจว่า การเข้าใจอย่างนี้จะรู้เชื่อมโยงไปถึงอาการส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายได้หมดจนกระทั่งปล่อยวางได้

(๒) วิปัสสนากัมมัฏฐานสายอานาปานสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

คือกัมมัฏฐานทที่ปฏิบัติโดยการเริ่มต้นใช้สติตามดูลมหายใจเข้าออก วิธีปฏิบัติตามสายอานาปานสติ เป็นกายานุปัสสี ซึ่งเกิดสมถะหรือสมาธิในเบื้องต้นก่อน และจัดวิปัสสนากัมมัฏฐานตรงที่ดูกายคือลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งเกิดสมุทยวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้นตั้งแต่ขั้นที่ ๑๒ เป็นต้นไป ขั้นที่ ๑๒ คือการทำจิตให้คลาย ทุกขณะหายใจเข้า-ออก เป็นการคลายความยึดติดในฌาน เพื่อพัฒนาไปสู่ขั้นที่ ๑๓ คือ ตามดูความ ไม่เที่ยง พุทธทาส ภิกขุ อธิบายสรุปว่า ตามดูให้เห็นความไม่เที่ยงของปีติสุขและฌาน จากนั้น ก็ตามดูทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของปีติสุขและฌานไปตามลำดับ และท่านกล่าวย้ำว่า การตามดูความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ทุกขณะหายใจเข้า-ออก จัดเป็นวิปัสสนาโดยตรง ในขั้นที่ ๑๔ ถึงขั้นที่ ๑๖ เป็นแสดงการเกิดมรรคญาณคือ ญาณละกิเลส ตามลำดับ คือ ขั้นที่ ๑๔ ตามเห็นวิราคะทุกขณะหายใจเข้า-ออก วิราคะคือความจางคลาย พุทธทาส ภิกขุ อธิบายว่าไม่มีความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง แต่ผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะหมายถึง คลายรัก เมื่อคลายรักแล้วก็จะเป็นปัจจัยนำไปสู่ขั้นที่ ๑๕ ตามเห็นนิโรธทุกขณะหายใจเข้า-ออก พุทธทาส ภิกขุ อธิบายว่า นิโรธคือความดับโดยไม่เหลือ ซึ่งก็คือ การดับความรัก และขั้นที่ ๑๖ ตามเห็นปฏินิสสัคคะ ทุกขณะหายใจเข้า-ออก ซึ่งพุทธทาส ภิกขุ อธิบายว่า ปฏินิสสัคคะ คือ ความสลัดคืน ซึ่งได้แก่ สลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในร่างกายละจิตใจ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติมาจากดินน้ำไฟลม ก็สลัดคืนให้เข้าสู่ธรรมชาติเดิมจนเกิดความชำนาญแล้วสลัดคืน คือ ละกิเลสทุกชนิดได้หมด

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาของสายอานาปานสติ ที่เริ่มตั้งแต่ขั้นที่ ๑๒ และจัดเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง ในขั้นที่ ๑๓ คือ เห็นความไม่เที่ยงของปีติสุขและฌาน เมื่อพิจารณาตามวิธีของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับเวทนานุปัสสนา พร้อมตามดูความเกิดดับในเวทนาและในฌาน

(๓) วิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพอง-ยุบตามหลักสติปัฏฐาน ๔

คือ กัมมัฏฐานที่เริ่มต้นการปฏิบัติโดยใช้สติตามดูท้องพองยุบตามลมหายใจเข้าออก วิธีปฏิบัติตามสายพอง-ยุบ แม้จะเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ผลที่เกิดจากการตามดูพองยุบก็คือการขยายตัวของสมถะหรือขณิกสมาธิซึ่งเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและจัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานตอนที่ผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกได้ว่า “อาการพอง-ยุบ-นั่ง-ถูก” นั้น เป็นรูป ส่วนการกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก เป็นนาม ในขณะที่กำหนดพองหนอ-ยุบหนอนั้น ท้องที่พองขึ้น และท้องที่ยุบลง จัดเป็นรูป จากนั้นก็ใช้วิธีการกำหนดพองยุบซึ่งถือว่าเป็นการกำหนดเกิด-ดับเชื่อมโยงไปถึงการกำหนดหรือตามดูเวทนา จิตและธรรม มีการได้กล่าวว่า เพียงแค่ขณิกสมาธิก็เพียงพอ แต่มีความเห็นเพิ่มเติมว่า ขณิกสมาธิน่าจะได้พัฒนาไปถึงขั้นอุปจารสมาธิ

สายพอง-ยุบ เริ่มต้นวิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานด้วยการเดินจงกรมและนั่งตามดูลมหายใจเข้าออก โดยเน้นไปที่อาการพองยุบของท้อง คือ ขณะหายใจเข้าท้องมีอาการพองปรากฏก็ตามดูว่า พองหนอ ขณะหายใจออกท้องมีอาการยุบปรากฏ ก็ตามดูว่า ยุบหนอ จัดอยู่ในกายานุปัสสี (ตามดูกาย) จนกระทั่งเกิดสมุทยวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้น และเชื่อมโยงไปตามดูเวทนา จิต ธรรมด้วย

การตามดูพอง-ยุบจัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะเห็นการเกิดดับของกาย อาจารย์สายพอง-ยุบได้นำเอาญาณ ๑๖ มาอธิบายผลที่ปรากฏไปตามลำดับ ดังนั้นจึงเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสายพอง-ยุบที่จบวิธีปฏิบัติด้วยการฟังเทศน์ญาณ ๑๖ ซึ่งทำให้เกิดคำพูดสำคัญคือ “ผ่านญาณ ๑๖” ซึ่งใช้เรียกผู้ปฏิบัติที่ผ่านการสอบอารมณ์และฟังเทศน์ญาณ ๑๖ จนบางครั้งเกิดความเข้าใจว่าการผ่านญาณ ๑๖ หมายถึง บรรลุญาณ ๑๖ ก็คือ บรรลุมัคคญาณและผลญาณ เท่ากับว่าผู้นั้นได้เป็นพระอริยบุคคลแล้ว

(๔) วิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐานสายสัมมาอะระหังตามหลักสติปัฏฐาน ๔

คือ กัมมัฏฐานที่เริ่มต้นโดยการใช้สติกำหนดคำบริกรรม “สัมมาอะระหัง” พร้อมเพ่งดูลูกแก้วเพื่อให้เกิดสมาธิ วิธีปฏิบัติสายสัมมาอะระหังหรือแบบธรรมกาย เมื่อศึกษาตามคำสอนของดั้งดิมของหลวงพ่อสดผู้วิจัยยังไม่สามารถสรุปได้ว่าเป็นวิปัสสนาตามแนวของวิปัสสนาญาณ แม้ว่าในคำสอนนั้นจะมีการเจริญวิปัสสนาบ้าง แต่ไม่ชัดนัก หรือหากจะอนุโลมว่าอยู่ในคำสอนเรื่องวิปัสสนาวิชชา ท่านอธิบายว่า วิปัสสนา คือ เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็น ต่าง ๆ ซึ่งนามรูปโดยสามัญญลักษณะว่าเป็นของไม่เที่ยง เต็มไปด้วยทุกข์ และเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคลเราเขา และได้อธิบายการเห็นที่เป็นวิปัสสนาตามทัศนะของท่าน ซึ่งสรุปได้ว่า ...ต้องหลับตามนุษย์เสียแล้วส่งใจไปจรดจ่ออยู่ที่ดวงปฐมมรรคที่ตรงศูนย์คือ กึ่งกลางกายภายในตรงกลางพอดี ไม่เหลื่อมซ้ายขวาหน้าหลัง แล้วเลื่อนสูงขึ้น ๒ นิ้ว เมื่อถูกส่วนก็จะเห็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุปพรหม เป็นชั้นซ้อนกันอยู่ในภายในลุ่มลึกไปตามลำดับ (ซึ่งมีอยู่เป็นเบื้องต้นในพระนิพพาน) แล้วก็จะเห็นธรรมกาย ตาธรรมกายนั้นเองเห็นสามัญญลักษณะ ซึ่งตากายหยาบของมนุษย์ ตากายทิพย์ของเทวดาพรหมแม้จะเป็นรูปพรหมอรูปพรหมก็มองไม่เห็น

ดังนั้น จากเหตุผลและคำอธิบายคำอธิบายเกี่ยวกับความเป็นวิปัสสนาของสายสัมมาอะระหังนี้ที่มีจุดยึดสำคัญ คือ ธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่พ้นไปจากสามัญญลักษณะ และธรรมกายนี้เองมีวิปัสสนาญาณเป็นตาเห็นสามัญญลักษณะ ฉะนั้นหากจะเทียบกับสติปัฏฐาน ผู้วิจัยยังไม่สามารถนำไปจัดได้ว่าอยู่ในสติปัฏฐานข้อใด และเป็นวิปัสสนาจริงหรือไม่ หรือหากจะจัดว่าเป็นวิปัสสนาก็หมายความว่า วิปัสสนาญาณเกิดในขั้นธรรมกายคือธรรมกายมีวิปัสสนาญาณเห็นสามัญญลักษณะซึ่งต่างจากการอธิบายทั่วไป ๆ

อย่างไรก็ตามแม้จะมีการอธิบายในรุ่นหลังว่าเป็นวิปัสสนาด้วยวิธีการของวิปัสสนาญาณผู้วิจัยมิได้โต้แย้ง แต่ในงานวิจัยนี้เน้นไปที่คำสอนดั้งเดิมของครูอาจารย์ต้นสาย ดังนั้นจึงสรุปผลที่ได้ตามที่มีการศึกษาตามคำสอนดั้งเดิมนั้นโดยไม่ได้บอกว่าถูก แต่มีข้อสังเกตว่าต่างจากวิปัสสนาญาณที่มีการอธิบายที่ปรากฏในคัมภีร์

(๕) วิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐานสายเคลื่อนไหวตามหลักสติปัฏฐาน ๔

วิธีปฏิบัติของสายนี้จะคล้ายกับวิธีปฏิบัติแบบพอง-ยุบ คือ ใช้สติกำกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถที่เคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเกิดมีกำลังมากขึ้นสามารถเข้าไปดูและหยุดความคิด ซึ่งผู้วิจัยสรุปว่าการหยุดความคิดได้นั่นเป็นสมถะหรือสมาธิ ซึ่งนำไปสู่เบื้องต้นของวิปัสสนาญาณ โดยหลวงพ่อเทียนอธิบายว่า "...สติที่พัฒนาดีแล้วโดยธรรมชาติจะตรงเข้าไปประจัญหน้าและเห็นความคิดทันที...เมื่อสติเห็นความคิดและตัดความคิดแล้วคิดเล่า ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจวัตถุ ปรมัตถ์ และอาการ..." วิธีปฏิบัติในขั้นนี้ ในจากการศึกษาพบว่าสามารถเทียบได้กับ จิตตานุปัสสี คือ ตามดูจิต ในสติปัฏฐาน ๔ ตามคำอธิบายของหลวงพ่อเทียนญาณรู้อารมณ์ปรมัตถ์นี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณ

เมื่อสติพัฒนาขึ้น วิปัสสนาญาณนี้ก็จะรู้เห็นเข้าใจโลภะ โทสะ โมหะ รวมทั้งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในขั้นนี้ก็จะเกิดปีติ เมื่อเกิดปีติและได้รับการปรับให้ถูกต้องก็จะรู้เห็นเข้าใจกิเลสคือตัณหา อุปาทาน และกรรม คือ การกระทำที่มาจากกิเลส เมื่อความรู้เห็นดังกล่าวจืดจางคลายไป ก็จะพัฒนาไปเป็นการรู้เข้าใจเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา วิธีปฏิบัติในขั้นนี้ ในจากการศึกษาพบว่าสามารถเทียบได้กับ ธัมมานุปัสสี คือ ตามดูธรรม ในสติปัฏฐาน ๔

ผู้วิจัยได้นำสติปัฏฐานมาเทียบ และยึดตามแนวทางในสติปัฏฐานนั้นว่า ความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่ตามเห็นความเกิด-ดับ ในคำอธิบายของหลวงพ่อเทียนแม้จะไม่พบคำว่า ตามเห็นความ-เกิดดับตรง ๆ แต่ก็พอจะอนุมานได้ว่า ท่านกล่าวซ่อนไว้ในคำว่า "รู้เห็นเข้าใจ" ซึ่งน่าจะครอบคลุม เพราะการรู้เห็นเข้าใจธรรม คือ โลภะ และโทสะ เป็นต้น นอกจากจะรู้สภาวะของมันแล้วก็ยังต้องรู้การเกิดและดับของมันด้วย จึงจะจัดเป็นการรู้เห็นเข้าใจที่จะนำไปสู่ความอิสระซึ่งก็หมายความว่า ได้เกิดนิพพิทาญาณ (ความรู้ขั้นเบื่อหน่าย) และมุญจิตุกัมยตาญาณ (ความรู้ขั้นต้องการพ้นไป)

ส่วนผลของการเกิดวิปัสสนาญาณต่อจากนั้น หลวงพ่อเทียนอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติจะประจักษ์ถึงความแตกต่างระหว่างความสงบแบบสมถะกับความสงบแบบวิปัสสนา กล่าวคือ ความสงบแบบสมถะเป็นความสงบแบบชั่วคราวยังมีโมหะ ส่วนความสงบแบบวิปัสสนาเป็นความสงบที่เห็นความคิดและเป็นอิสระจากการที่เห็นความคิดมีสติและปัญญาอย่างสมบูรณ์

จึงสรุปได้ว่า การศึกษาวิจัยเรื่อง “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔” ปรากฏดังที่สรุปไว้ในแต่ละสายข้างต้น โดยที่แต่ละสายมีสมถะหรือสมาธิที่ลุ่มลึกต่างกันเป็นฐานให้เกิดวิปัสสนาญาณ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีประโยชน์ต่อคนเรา ทำให้เกิดปัญญาในการที่เราจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นปัญญาที่มีพื้นฐานมาจากสติและสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องให้สัมพันธ์กับสมถกัมมัฏฐาน เพราะทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นองค์ประกอบสนับสนุนซึ่งกันและกัน บางท่านอาจเริ่มต้นใช้สมถกัมมัฏฐานนำวิปัสสนากัมมัฏฐาน บางท่านอาจใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานนำสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับจริต แต่จะอย่างไรก็ตามกัมมัฏฐานทั้งสองต่างก็ทำหน้าที่สนับสนุนกันให้มีสติ สมาธิ และปัญญา จนกระทั่งเราสามารถปรับมาใช้ในการบริหารจัดการให้กับชีวิตของตัวเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติให้ดำเนินไปได้อย่างเป็นระบบและราบรื่น ในที่สุดจะพัฒนาให้เกิดมีคุณธรรมต่าง ๆ ในภาพรวมเช่นความรักความสามัคคี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการดังนี้

(๑) ในสถานที่ทำงานหรือองค์กรใหญ่ ควรนำหลักปฏิบัติการเจริญกัมมัฏฐานที่ปรากฏในสังคมไทยไปปฏิบัติและปรับใช้เพื่อให้เกิดสมาธิ สติ ปัญญา ในการบริหารจัดการ วิธีปฏิบัติงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ในระดับสถานได้ศึกษา ควรส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน เจริญกัมมัฏฐาน เพื่อเป็นการพัฒนาสติสัมปชัญญะของเยาวชนให้รู้เท่าทันต่อสื่อต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น สื่อที่เข้ามาทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เป็นต้น โดยครู ผู้ปกครอง ควรแนะนำส่งเสริมการพัฒนาสติปัญญาด้วยวิธีการอย่างนี้เพื่อให้เยาวชนรู้เท่าทัน และมีความเข้มแข็งต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านดี และไม่ดี ซึ่งจะทำให้เยาวชนสามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันและประยุกต์ใช้ในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๓) ในระดับท้องถิ่น ควรจัดให้มีกิจกรรมการเข้าร่วมวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากผลการวิจัยสรุปได้ว่า สติเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกสาย ซึ่งก็หมายความว่าทุกสายต้องเริ่มต้นด้วยสติเหมือนกัน จะแตกต่างกันที่วิธีการปฏิบัติหรือทางเทคนิค ดังนั้น จึงน่าจะมีการศึกษาอย่างจริงจัง เพื่อให้เห็นว่ากัมมัฏฐานทั้ง ๕ สายนั้น สามารถจะปฏิบัติให้สัมพันธ์กันได้ ในฐานะเป็นกัมมัฏฐานหลักและกัมมัฏฐานรอง ทั้งนี้ เพื่อลดความขัดแย้งของผู้ปฏิบัติในแต่ละสายนั้น ให้เห็นความสำคัญของทุกสาย

ดังนั้นจึงสมควรศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ของกัมมัฏฐานที่จะนำไปใช้ในเชิงบูรณาการเพื่อลดความขัดแย้งของผู้ปฏิบัติในแต่ละสาย”

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาไทย**ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.

_____. **ฎีกาภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____. **ปกรณ์วิเสสภาษาไทย**ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิกกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือได้ศึกษาพระอภิธรรมทางอากาศ ปริเฉทที่ ๗. สมุจจยสังคห วิภาค** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗.

_____. ผู้รวบรวม. **คู่มือพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกลังคหวิภาค**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

จำลอง ดิษยวนิช. **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะ. **พระพุทธเจ้าสอนอะไร**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทาลัย, ๒๕๔๘.

ฐิตวณฺโณ ภิกฺขุ (พิจิตร). **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____. **วิปัสสนานิยม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๑๘.

ปิ่น มุทุกันต์. พุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ.ปกรณวิเสสภาษาไทย – ไทย ฉบับ ภูมิพโลภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ .(ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. (มหาสีสยาดอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑.** แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๘.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ, ๒๕๓๒.

_____. (โชดก ญาณสิทฺธิ). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๔ . กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘.

_____. (โชดก ญาณสิทฺธิเถร). **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**.พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาสีสะยาดอ. **สติปัฏฐาน–ทางเดียวเท่านั้น**. “อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๒๒”.แปลโดย ธนิต อยู่โพธิ์. กรุงเทพมหานคร : บจก. บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๗.

พระเทพมุนี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วรรณกรรมไทยเรื่องกรรมทีปนี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๒๗.

พระมหาถวัลย์ ญาณจารี. รวบรวม. **ปรมัตถโชติกะวิปัสสนากัมมัฏฐานทีปนี.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.

พระมหาบุญหนา อโสโก. **พระไตรปิฎกฉบับทางพ้นทุกข์.** กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๔๒.

พระศรีวรญาณ วิ. **มารู้จักวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ**. กรุงเทพ : บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **วิปัสสนาภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๔. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๔.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. พระดร. **ปฏิจจสมุปบาทสังเขปกถาและพระไตรลักษณ์**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๕.

มูลนิธิหลวงพ่อสดธรรมกายราม. **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, พุทโธ, อานาปานสติ, พอง-ยุบ, รูปนาม, สัมาอรหัง.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.

วศิน อินทสระ. **ความทุกข์และการดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เรือนธรรม, ๒๕๔๖.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. **วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, ๒๕๓๗.

พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี** แปลโดยสมเด็จพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) **.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์ พริ้นท์ติ้ง, ๒๕๔๖.

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

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก**. เบญจภาคีกรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์.** สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง. **พุทธปรัชญากับปรัชญามาร์กซิสต์**. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๔๑.

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ. **ทางกว้างยาวไกลไปให้ถึง.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ), ๒๕๓๑.

_____. **แด่เธอผู้รู้สึกตัว.** กรุงเทพมหานคร : จักรานุกุลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____. **นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๓๑.

_____. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ๒๕๔๐.

_____. **มีอยู่เป็นอยู่.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ๒๕๔๐.

_____. **คนสอน – คำสอน.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ๒๕๓๙.

_____**. แด่เธอผู้รู้สึกตัว. พิมพ์ครั้งที่ ๘** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ๒๕๓๙.

_____. **คนแบกโลก.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐.

_____. **พลิกโลกเหนือความคิด.** กรุงเทพมหานคร : มปพ., ๒๕๒๙.

_____. **การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์การพิมพ์ ,๒๕๒๙.

_____. **คู่มือพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภ**าค. กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๒.

_____. **คู่มีพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกวิภาค.** กรุงเทพมหานคร : ธเนศวรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชิโนรโส). “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหารุ่งเรือง รกฺขิตธมฺโม (ปะมะขะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : ได้ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุธมฺโม (ใหญ่มีศักดิ์). “การศึกษาอัปปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูปริญัติพรหมคุณ (เกษม รวิวณฺโณ). “ศึกษาปัจจยปริคคหญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต .** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูภาวนาวรานุรักษ์ (วิทยา กัลณธมฺโม). “ศึกษาภังคานุปัสสนาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระศรีธีรวงศ์ สจฺจวโร (สมัย ต้นสอน). “ศึกษาภยญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬา-ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระปลัดพงษ์ศักดิ์ ธมฺมวโร (อภัยโส). “ศึกษาสังขารุเบกขาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต .** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ. “การศึกษาวิเคราะห์โพชฌงค์ในสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

แม่ชีระวีวรรณ ง่านวิสุทธิพันธ์. “การศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ได้ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

อณิวัชร์ เพชรนรรัตน์. “วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

กัณห์ทิพย์ ชลวิสุทธิ์. “การศึกษาวิเคราห์พระอภิธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

เสนาะ ผดุงฉัตร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อัษฎางค์ สุวรรณมิสสระ. “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ลดา แก้วกูร. “ศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย โดยเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักหลวงพ่อวัดปากน้ำกับสำนักหลวงพ่อฤาษีลิงดำ”. **อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓.

อรทัย ท้าวสัน. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบวัดอโศการาม กับวัดพระธรรมกาย”. **อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑.

ไชยณพล อภิณัฐลีลา. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”. **อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

สุเมธ โสฬศ. เครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๓) เว๊บไซต์

พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, **““อัตตสิกขา : หลักการพัฒนาชีวิตสู่ความเป็นจริง”“** ๒๕๕๑, http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=728&articlegroup_id=103 (๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๖).

http://www.watrakang.com/enl/000.pdf **ประวัติพระครูโฆษิตพุทธศาสตร์**. (๔ มีนาคม ๒๕๕๗).

http://phrarajasitthimunee.blogspot.com/p/blog-page_24.html. **ประวัติพระราชสิทธิมุนี วิ.** (๔ มีนาคม ๒๕๕๗).

http://www.watpaknam.org/meditation/page_07.php (๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗)

http://th.wikipedia.org/wiki/%E๐ %B๘ %๙ E%E๐ %B๘ %A๓ %E๐ %B๘ %B๐ %E๐ %B๘ %๘๔%E๐ %B๘ %A๓ %E๐ %B๘ %B๙ %E๐ %B๘ %A๗ %E๐ %B๘ %B๔ %E๐ %B๘ %๙๙%E๐%B๘%B๑%E๐%B๘%A๒%E๐%B๘%๙๘%E๐%B๘%A๓_(%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%B๑%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%๙๙_%E๐%B๘%A๐%E๐%B๘%B๙%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๗%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%BA%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%๙๕) **ประวัติพระครูวินัยธร (มั่น ภูริทตฺโต)** (๑ กันยายน ๒๕๕๖).

http://www.buddhadasa.com/history/budprofile๓.html **ประวัติพุทธทาสอินทปัญโญ** (๑ กันยายน ๒๕๕๖).

http://th.wikipedia.org/wiki/%E๐ %B๘ %AA%E๐ %B๘ %A๑ %E๐ %B๙ %๘ ๐ %E๐ %B๘ %๙๔%E๐%B๙%๘๗%E๐%B๘%๘๘%E๐%B๘%๙E%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๐%E๐%B๘%๙E%E๐%B๘%B๘%E๐%B๘%๙๒%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๘๘%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%A๒%E๐%B๙%๘C_(%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๘๘_%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%AA%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%A๐) **ประวัติสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ)** (๑ กันยายน ๒๕๕๖).

http://www.dmc.tv/pages/phramongkolthepmuni/๒๐๐๗-๐๔-๒๑-๑.html **ประวัติพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ** (๑ กันยายน ๒๕๕๖)

http://www.kanlayanatam.com/Myimage-index/bio_lp_tiean.htm **ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** (๑ กันยายน ๒๕๕๖)

http://www.watpaknam.org/meditation/page_05.php, (๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑๐ ท่าน

๑. พระครูวิมลธรรมรังสี	(พระมหาสุภาพ เขมรํสี) พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร
๒. พระญาณสุนทร	พระวิปัสสนาจารย์ วัดปทุมคงคาราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
๓. พระครูโฆษิตพุทธิศาสตร์	(พระมหาประพันธ์ วชิรญาโณ) พระวิปัสสนาจารย์ วัดระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร
๔. พระราชสิทธิมุนี วิ.	(พระมหาบุญชิต ญาณวโร) พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุ คณะ ๓ กรุงเทพมหานคร
๕. พระวิโมกข์ วิโมกฺโข	พระวิปัสสนาจารย์ วัดปิปผลิวนาราม จังหวัดระยอง
๖. พระดุษฎี เมธังกุโร	พระวิปัสสนาจารย์ วัดทุ่งไผ่ จังหวัดชุมพร
๗. พระเถลิง ปิยสีโล	พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร
๘. พระพุทธา ฐิตโพธิ	พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร
๙. พระธนิก เตชพโล	พระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุ คณะ ๑ กรุงเทพมหานคร
๑๐.อาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร	นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา

หน้า 143-153

ภาคผนวก ข.
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

๑. สมถะกัมมัฏฐาน คือ

.....

.....

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

.....

.....

๓. สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

๔. สมถะกัมมัฏฐานในสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

.....

.....

๕. วิปัสสนากัมมัฏฐานในสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

.....

.....

๖. ผลของสมถะกัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

.....

.....

๗. ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

.....

.....

๘. เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

.....

.....

ภาคผนวก ค
ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ

ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ

พระญาณสุนทร

พระญาณสุนทร (เจ้าคณะ ๒) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระครูวิมลธรรมรังสี

พระครูวิมลธรรมรังสี OFFICE OF VIPASSANA MEDITATION CENTER วัดมหาธาตุ รองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ เจ้าคณะ ๕ ถนนมหาราช พระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐ ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระครูโฆษิตพุทธศาสตร์

พระมหาธีรพันธ์ นามสกุล เณรสุวรรณ์ (วชิรญาโณ) วัดระฆังโฆสิตาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระราชสิทธิมุนี วิ.

พระราชสิทธิมุนี วิ. (พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร) นามสกุล สุดโปร่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐ ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระปรียงค์ วิโมกฺโข

พระปรียงค์ วิโมกฺโข วัดปิปผลิวนาราม จังหวัดระยอง ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระดุษฎี เมธังกุโร

พระดุษฎี เมธังกุโร วัดทุ่งไผ่ จังหวัดชุมพร ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระเถลิง ปิยสีโล

พระเถลิง ปิยสีโล วัดมหาธาตุ คณะ ๕ ถนนมหาราช พระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐ ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระพุทธา ฐิตโพธิ

พระพุทธา ฐิตโพธิ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ ถนนมหาราช พระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐ ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

พระธนิก เตชพโล

พระธนิก เตชพโล วัดมหาธาตุ คณะ ๑ ๕ ถนนมหาราช พระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐ ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์

อาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร

ดร.สนอง วรอุไร ภูมิลำเนา อยู่ที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา การศึกษาปริญญาเอก ได้รับทุนโคลัมโบไปศึกษาปริญญาเอก สาขาไวรัสวิทยา มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ

ปัจจุบันเป็นอาจารย์สั่งสอนธรรม โดยได้นำประสบการณ์ตรงของท่านเองมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับชีวิตของคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์ก่อตั้งเป็นชมรมกัลยาณธรรมช่วยกันเผยแผ่ผลงานของท่านโดยทำเป็นหนังสือหลายเล่ม เช่น ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข, ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, ทางสายเอก, ตามรอยพ่อ, การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, มาดสดใสด้วยใจเกินร้อย, อริยมรรค นอกจากนี้ยังมีตลับเทป ซีดี และ MP๓ อีกเป็นจำนวนมาก และผลงานเรื่อง “ทางสายเอก” ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษโดยอาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม เพื่อให้ชาวต่างชาติได้มีโอกาสศึกษาถึงประสบการณ์การปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจิตวิญญาณของท่านเพื่อเสริมสร้างความศรัทธาในวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐาน สุดยอดวิชาเอกของโลก

ภาคผนวก ง

ประวัติกัมมัฏฐาน ๕ สายในสังคมไทย

ประวัติ

พระครูวินัยธร (มั่น ภูริทตฺโต)[๑]

เกิด	๒๐ มกราคมพ.ศ. ๒๔๑๓
อุปสมบท	๑๒ มิถุนายนพ.ศ. ๒๔๓๖
มรณภาพ	๑๑ พฤศจิกายนพ.ศ. ๒๔๙๒
พรรษา	๕๖
อายุ	๗๙
วัด	วัดป่าสุทธาวาส
จังหวัด	สกลนคร
สังกัด	ธรรมยุติกนิกาย
ตำแหน่ง	เจ้าอาวาสวัดเจดีย์หลวง (จังหวัดเชียงใหม่)

พระครูวินัยธร (มั่น ภูริทตฺโต) หรือที่นิยมเรียกด้วยความเคารพว่า "หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต" (๒๐ มกราคมพ.ศ. ๒๔๑๓ - ๑๑ พฤศจิกายนพ.ศ. ๒๔๙๒) เป็นพระภิกษุชาวไทยสายธรรมยุตชื่อดังในประวัติศาสตร์พระกัมมัฏฐานไทย หลังจากอุปสมบทแล้วท่านได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนพระศาสดาอย่างเคร่งครัด และยึดถือธุดงควัตรด้วยจริยวัตรงดงาม จนได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เป็นเลิศทางธุดงควัตร ท่านวางแนวทางในวิธีปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าให้แก่ สมณะประชาชนอย่างกว้างขวาง จนมีพระสงฆ์และฆราวาสเป็นลูกศิษย์จำนวนมาก แนวคำสอนของท่านเป็นที่รู้จักกันดีว่าคำสอนพระป่า (สายพระมั่น) หลังจากท่านมรณภาพลง ในปี พ.ศ. ๒๔๙๒ ยังคงมีพระสงฆ์ที่เป็นลูกศิษย์ของท่านสืบต่อแนวปฏิบัติของท่านสืบมา โดยลูกศิษย์เรียกว่า พระกัมมัฏฐานสายวัดป่า หรือพระวิปัสสนากัมมัฏฐานสายหลวงปู่มั่น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ท่านได้รับยกย่องจากผู้ศรัทธาให้เป็น พระใหญ่สายวัดป่า สืบมาจนปัจจุบัน

---

[๑] http://th.wikipedia.org/wiki/%E๐%B๘%๙E%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๐%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๙%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๘%B๑%E๐%B๘%A๒%E๐%B๘%๙๘%E๐%B๘%A๓_(%E๐%B๘%A๑%E๐%B๘%B๑%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%๙๙_%E๐%B๘%A๐%E๐%B๘%B๙%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๗%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%BA%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%๙๕) (๑ กันยายน ๒๕๕๖).

ประวัติ

พุทธทาสอินทปัญโญ[๒]

ท่านอาจารย์พุทธทาสมีนามเดิมว่า เงื่อม นามสกุล พานิชเกิดเมื่อ วันอาทิตย์ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ปีมะเมียวันที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๔๙ ในสกุลของพ่อค้าที่ตลาด พุมเรียงไชยา จ.สุราษฎร์ธานี บิดา ชื่อ เซี้ยง มารดาชื่อเคลื่อนมีน้องสองคนเป็นชายชื่อยี่เก้ยและเป็นหญิงชื่อ กิมซ้อย บิดาของท่านมีเชื้อสายจีนประกอบอาชีพหลักคือการค้าขายของชำ เฉกเช่น ที่ชาวจีนนิยมทำกันทั่วไปแต่อิทธิพลที่ท่านได้รับจากบิดา กลับเป็นเรื่องของความสามารถทางด้านกวีและทางด้านช่างไม้ซึ่งเป็นงานอดิเรกที่รักยิ่งของบิดา ส่วนอิทธิพลที่ได้รับจากมารดา คือ ความสนใจในธรรมะอย่างลึกซึ้ง อุปนิสัยที่เน้นเรื่องความประหยัดเรื่องละเอียดลออในการใช้จ่ายและการทำทุกสิ่งให้ดีที่สุดและต้องทำให้ดีกว่าครูเสมอ ท่านได้เรียนหนังสือเพียงแค่ชั้น ม.๓แล้วต้องออกมาค้าขาย แทนบิดาซึ่งเสียชีวิต ครั้นอายุครบ ๒๐ ปี ก็ได้บวชเป็นพระ ตามคตินิยมของชายไทยที่วัดโพธาราม ไชยาได้รับฉายาว่า"อินทปัญโญ" แปลว่าผู้มีปัญญา อันยิ่งใหญ่ ต่อมาก็คือ "ท่านธรรมทาส" ฆราวาสผู้เป็นกำลังหลักของคณะธรรมทาน ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของสวนโมกขพลาราม

---

[๒] http://www.buddhadasa.com/history/budprofile๓.html (๑ กันยายน ๒๕๕๖).

ประวัติ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ)[๓]

เกิด	๘ พฤศจิกายนพ.ศ.๒๔๔๖
อุปสมบท	๑๘ มิถุนายนพ.ศ.๒๔๖๖
มรณภาพ	๘ ธันวาคมพ.ศ.๒๕๓๒
พรรษา	๖๖
อายุ	๘๖
วัด	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร
จังหวัด	กรุงเทพมหานคร
สังกัด	มหานิกาย
วุฒิ	เปรียญธรรม ๘ ประโยค
ตำแหน่ง	เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ) (๘ พฤศจิกายนพ.ศ. ๒๔๔๖ - ๘ ธันวาคมพ.ศ. ๒๕๓๒) สมเด็จพระราชาคณะ อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหารผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช นอกจากนี้ท่านยังเป็นบุคคลแรกที่นำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ (หรือแบบพอง-ยุบ) จากพม่ามาเผยแพร่ในประเทศไทย

สมเด็จพระพุฒาจารย์ มีนามเดิมว่า คำตา ดวงมาลา เป็นบุตรคนโตของนายพิมพ์ และนางแจ้ ดวงมาลา เกิดเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๔๖ แรม ๔ ค่ำเดือน ๑๒ ณ บ้านโต้น ต.บ้านโต้น อ.เมือง จังหวัดขอนแก่น มีพี่น้องร่วมบิดามารดาทั้งสิ้น ๔ คนท่านเป็นบุตรคนโต น้องอีกสามคนคือ นางบี้ นายเพิ่ม และนางเอื้อ ตามลำดับ[๑] เมื่อย้ายมาอยู่วัดมหาธาตุฯ พระธรรมไตรโลกาจารย์ (เจ้าอาวาสขณะนั้น) ได้เปลี่ยนชื่อท่านจาก คำตา เป็น อาจ เพื่อให้เหมาะกับบุคลิกองอาจแกล้วกล้า

---

[๓] http://th.wikipedia.org/wiki/%E๐%B๘%AA%E๐%B๘%A๑%E๐%B๙%๘๐%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๙%๘๗%E๐%B๘%๘๘%E๐%B๘%๙E%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๐%E๐%B๘%๙E%E๐%B๘%B๘%E๐%B๘%๙๒%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๘๘%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%A๒%E๐%B๙%๘C_(%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๘๘_%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%AA%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%A๐) (๑ กันยายน ๒๕๕๖).

ประวัติ

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ[๔]

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายในพรรษาที่ ๑๑ หลวงปู่วัดปากน้ำได้ไปจำพรรษาณวัดโบสถ์บน ต.บางคูเวียง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ท่านได้มีความคิดที่จะกระทำความเพียรอย่างอุกฤษฏ์ตั้งแต่เช้าตรู่เมื่อตั้งใจแล้วก็หลับตาภาวนา “สัมมา อะระหัง”เรื่อยไป ในที่สุดใจก็ค่อย ๆ สงบลงทีละน้อย แล้วรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันเห็นเป็นดวงใสบริสุทธิ์ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายใจชุ่มชื่นเบิกบานอย่างบอกไม่ถูก เมื่อมองเรื่อยไปก็เห็นดวงใหม่ผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ดวงเก่า แต่ใสสว่างมากยิ่งขึ้นจนในที่สุดก็เห็นกายต่าง ๆ ตามลำดับจนกระทั่งถึงธรรมกาย

ด้วยการสละชีวิตปฏิบัติธรรมถึง ๒ คราวจนเข้าถึงพระธรรมกาย และได้ศึกษาวิชชาธรรมกายจนเกิดความเชี่ยวชาญแล้วได้มุ่งมั่น เผยแผ่พระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย จนตลอดชีวิตของท่านหลวงปู่วัดปากน้ำเป็นตัวอย่างของพระภิกษุผู้สมบูรณ์พร้อมทั้งปริยัติปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นผู้ส่งเสริมสนับสนุนของพระภิกษุสามเณรเป็นพระนักปฏิบัติธรรม และเป็นพระนักพัฒนา พระมงคลเทพมุนี หลวงปู่วัดปากน้ำ คือ จอมทัพธรรมผู้นำในการสร้างบารมีเพื่อไปสู่ที่สุดแห่งธรรม โดยท่านตั้งความปรารถนาจะค้นคว้าวิชชาธรรมกายไปให้ถึงที่สุด ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายหลุดพ้นจากการเป็นบ่าว เป็นทาสของพญามารเอาชนะให้ได้เด็ดขาด

พระมงคลเทพมุนี ท่านมีนามเดิมว่า สด มีแก้วน้อยเกิดเมื่อวันศุกร์ ที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๒๗ ตรงกับวันแรม ๖ ค่ำ เดือน ๑๑ ปีวอก ณหมู่บ้านเหนือ ฝั่งตรงข้ามวัดสองพี่น้อง ต.สองพี่น้อง อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรีเป็นบุตรของ นายเงิน มีแก้วน้อย และนางสุดใจ มีแก้วน้อยท่านเรียนหนังสือกับพระน้าชายที่วัดสองพี่น้อง ต่อจากนั้นได้มาได้ศึกษาต่อที่วัดบางปลาอ.บางเลน จ.นครปฐม ได้ศึกษาหนังสือขอมจนสามารถอ่านหนังสือพระมาลัยซึ่งเป็นภาษาขอมทั้งเล่มจนคล่องหลัง จากนั้นจึงได้ช่วยบิดามารดาประกอบอาชีพค้าข้าว

ในวัยเด็กท่านเป็นเด็กฉลาดใจคอเด็ดเดี่ยวมั่นคง เมื่อตั้งใจทำสิ่งใดเป็นต้องพยายามทำจนสำเร็จเมื่อไม่สำเร็จเป็นไม่ยอมเด็ดขาด เช่น ท่านเคยช่วยทางบ้านเลี้ยงวัวเมื่อวัวพลัดเข้าไปในฝูงวัวบ้านอื่น ท่านจะต้องไปตามวัวกลับมาให้ได้ไม่ว่าวัวจะไปอยู่ที่ไหนดึกดื่นอย่างไรก็ตามเมื่อไม่ได้วัวมาก็ไม่ยอมกลับนอกจากนั้นท่านยังประกอบไปด้วยเมตตาจิตในสัตว์ เช่นถ้าใช้วัวไถนาก็จะคอยสังเกตดูดวงตะวันว่าใกล้เพลหรือยัง เพราะท่านถือคติโบราณว่า “เพลคาบ่าวัว”ถือว่าบาปมาก ท่านจะเลิกตรงเวลาจนโยมพี่สาวนึกว่าท่านขี้เกียจเมื่อถูกดุท่านก็ไม่ยอมทำตาม เพราะเห็นว่าวัวเหนื่อยมากแล้วก็จะนำไปอาบน้ำจนเย็นสบายและปล่อยให้ไปกินหญ้าอย่างเป็นอิสระ

---

[๔] http://www.dmc.tv/pages/phramongkolthepmuni/๒๐๐๗-๐๔-๒๑-๑.html (๑ กันยายน ๒๕๕๖)

ประวัติ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๕]

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เดิมชื่อ พันธ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อจีน มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุฮมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่น ๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้าที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกัมมัฏฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณีได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้าอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือน ท่านได้ลาสิกขาออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญจนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคาน เพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพ เป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขาย ขึ้นล่องตามลำน้ำโขง ระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทร์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับอาจารย์กัมมัฏฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกัมมัฏฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

---

[๕] http://www.kanlayanatam.com/Myimage-index/bio_lp_tiean.htm (๑ กันยายน ๒๕๕๖)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวลักษณาวดี แก้วมณี
สัญชาติ	ไทย
ศาสนา	พุทธ
วัน เดือน ปีเกิด	๒๐ กันยายน ๒๕๑๒
ที่อยู่ปัจจุบัน	๑๓๕/๒๙๕ โสสุนครคอนโด ซ.เรวดี ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี
การศึกษา	- ปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการบัญชี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช - ปริญญาโท คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน สาขาการบริหารสื่อสารมวลชน (MCA) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ - ปริญญาเอก คณะพุทธศาสตร์ สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย - ธรรมศึกษาตรี พ.ศ. ๒๕๕๓ - ธรรมศึกษาโท พ.ศ. ๒๕๕๔ - ธรรมศึกษาเอก พ.ศ. ๒๕๕๕
สถานที่ทำงาน	สำนักกฎหมาย สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
E-mail.	sophialukluk@hotmail.com