

วิปัสสนากัมมัฏฐานกับการพัฒนาสังคม

Vipassana Meditation and Social Development

พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ, สุขุมวรัญญ์ อัครเศรษฐัง, เกวลี ศรีโคตร*

Phrakhr Phawanaphowisut, Sukhumvarat Akrasetthung, Kewalee Srikote*

วัดโพธิ์ชัยพฤกษ์ ตำบลพระธาตุบังพวน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย

Pho Chaiyapruet Temple, Phra That Bang Phuan Subdistrict, Mueang District, Nong Khai Province

*Corresponding author e-mail: ok_1902@hotmail.com

Received 08/01/2021

Revised 22/01/2021

Accepted 26/01/2021

บทคัดย่อ

วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการการอบรมพัฒนาจิตให้เกิดวิปัสสนาปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงในขั้น 5 คือ กายและใจ ได้แก่ รูปและนามจนสามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดเข้าใจผิดให้หมดไป สภาพจิตเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบ พ้นทุกข์ และเป็นอิสระ สำหรับประสิทธิผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อการพัฒนาสังคม ได้แก่ (1) การพัฒนาตนเอง (2) ครอบครัวสันติสุข (3) การทำงานและวิชาชีพ (4) คู่ครองและสังคมเพื่อน (5) สังคมภายในประเทศ (6) สังคมโลก และ (7) การพัฒนาจิตวิญญาณสู่ กระบวนทัศน์ใหม่ ยุคหลังสมัยใหม่

คำสำคัญ : วิปัสสนากัมมัฏฐาน, การพัฒนาสังคม

Abstract

Vipassana meditation is the training for the development of the mind in order to achieve introspection. enlightenment as it really is in the five aggregates, that is, body and mind, concrete and abstract, until it can destroy all adherences and misunderstandings until the state of mind reaches cleanliness, light, peace, free from suffering, and independent. The effectiveness of Vipassana meditation on social development are (1) self-development, (2) family peace, (3) work and professional life, (4) spouse and friend society, (5) domestic society, (6) global society, and (7) Spiritual development towards new paradigm postmodern era.

Keywords: Vipassana Meditation, Social Development

บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานเป็นศัพท์สมาสต์กันระหว่างคำว่า “วิปัสสนา” และคำว่า “กรรมฐาน” คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ในพระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ 1 ภาคที่ 1 ธรรมสังคณีและอรรถกถาข้อที่ 70 วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏิภม ธรรมที่เป็นใหญ่คือปัญญา (ปัญญินทรีย์) ธรรมที่เป็นกำลังคือปัญญา (ปัญญาพละ) ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนดังปราสาท โอภาสคือปัญญา ปัญญาเป็นแสงสว่าง ปัญญาเป็นดวงประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความเลือกเฟ้นธรรม ปัญญาอันเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)

วิปัสสนาหมายถึง (1) ปัญญาอันแจ้งชัด เห็นอรรถเห็นธรรมอันมีจริงอันเป็นความจริง (2) ปัญญาอันเห็นตามเป็นจริง กำหนดสามัญญลักษณะทั้ง 3 คือ ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ถอนความถ้อยมั่นด้วยตัณหา มานะ และทิฐิ เสียได้ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2538 : 4) หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (Insight development) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543ข : 81) หมายถึง ความมีปัญญาญาณรู้แจ้งหรือมีปัญญาเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) ต่อลักษณะที่เป็นจริง (สามัญญลักษณะ) 3 ประการ ของรูปและนาม คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ จานากำภิวังสะ. 2535 : 73) เป็นการเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้นกายและใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น และการเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้นกายและใจ โดยความเป็นรูปนาม (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจารย์. 2525 : 18-19) ปัญญาเห็นแจ้งเห็นชัด ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ปัญญาเห็นแปลกประหลาด ๆ (อนิต อยุโพธิ์. 2540 : 21) ธรรมชาติไดย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณเป็นต้น โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษออกไปจากบัญญัติ และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณเป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ ที่พิเศษออกไปจากอนิจจะ สัณญาวีปลาส สุขสัณญาวีปลาส อตตสัณญาวีปลาส และสุกะสัณญาวีปลาส ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “วิปัสสนา” ได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุศลจิต หรือมหากิริยาจิต หรือ ธรรมชาติไดย่อมเห็นแจ้งในชั้น 5 โดยประการต่าง ๆ มีอนิจจะ ทุกขะและอนัตตะ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “วิปัสสนา” ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ประกอบในมหากุศลจิตหรือมหากิริยาจิต (วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. 2549 : 11) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวิปัสสนาซึ่งหมายถึงวิปัสสนาปัญญา ความเลือกสรร

.....
ความวิจัยธรรมสมาธิปฏิบัติ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ รู้เห็นขั้น 5 หรือรูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจตณฺหา มานะและทิฐิเสียได้

อย่างไรก็ตามคำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง (1) อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา (2) ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต (3) สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา (4) อุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรือวิธีฝึกอบรมจิต (5) ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543ข : 325) ที่ตั้งแห่งการงาน (ทางใจ) คืออุบายฝึกใจและอบรมใจ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). 2547 : 11) อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมณะและวิปัสสนาและการเจริญสมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเป็นเหตุแห่งการได้บรรลุธรรมมรรค ผล และนิพพานซึ่งเป็นธรรมวิเศษ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. 2525 : 24-25) การงานที่บุคคลควรทำในด้านจิตใจ (พระเทพดิลก (ระบแบบ ฐิตญาโณ). 2546 : 7) เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมณะและวิปัสสนา อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมณะและวิปัสสนา และ การกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุธรรม มรรค ผล นิพพาน (วรรณสิทธิ ไวยะเสวี. 2549 : 12-13) เป็นที่ตั้งแห่งการงานซึ่งเป็นขบวนการปฏิบัติทางจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อให้จิตแน่วแน่เป็นสมาธิ หรืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมณะและวิปัสสนา (ปิ่น มุกกันต์. 2527 : 12) ดังนั้นสรุปความได้ว่า กรรมฐานจึงเป็นที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิตอุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต ขบวนการปฏิบัติทางจิตตามแนวทางแห่งพุทธศาสนา เพื่อให้จิตแน่วเป็นสมาธิ

เมื่อนำคำสองคำ “วิปัสสนา” และ “กรรมฐาน” มาสมาสเข้ากันแล้วสำเร็จเป็น “วิปัสสนากรรมฐาน” มีท่านผู้รู้หลายท่านได้ให้ความหมายไว้ว่าหมายถึง กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2538 : 5) หมายถึงที่ตั้งแห่งการงาน (ทางใจ) อันเป็นขั้นเห็นแจ้ง คือใจที่ถูกอบรมให้ฉลาดจนพ้นทุกข์ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). 2547: 11) กรรมฐานเป็นอุบายทำใจให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ได้แก่ เห็นรูปนามเป็นปัจจุบัน เห็นพระไตรลักษณ์ มรรค ผล และนิพพาน (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). 2554 : 1) การฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงจนทำลายกิเลสได้ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). 2539 : 39) วิปัสสนากรรมฐานเป็น (1) กรรมฐานคือความเห็นแจ้ง ได้แก่ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (2) กรรมฐานเป็นอุบายให้เกิดปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขาร (สิ่งทั้งหลายที่มีปัจจัยปรุง) เสียได้ (3) กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงาน (ทางใจ) เป็นเครื่องฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัด สภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543ก : 276) กรรมฐานที่ใช้ปัญญา สติและความเพียรเพ่งพินิจดูขั้น 5 คือ รูปนาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา (พระเทพดิลก (ระบแบบ ฐิตญาโณ). 2546 : 16) การเจริญปัญญาเพื่อการพิจารณาเห็นกฎธรรมดาสังขารตามเป็นจริง (ปิ่น มุกกันต์. 2527 : 579) ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการการอบรมพัฒนาจิตให้เกิดวิปัสสนาปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง

ตามความเป็นจริงในขั้น 5 คือ กายและใจ ได้แก่ รูปและนามจนสามารถทำลายความยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดเข้าใจผิดให้หมดไป สภาพจิตเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบ พันทุกข์ เป็นอิสระ

องค์ประกอบของวิปัสสนากรรมฐาน

องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งนับว่าเป็นสาระสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ สำหรับเป็นเครื่องปูทางให้ดำเนินไปสู่ความสำคัญผลในทางปฏิบัติ องค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น มี 3 อย่าง คือ (1) อาตปปี เป็นวิริยเจตสิก ได้แก่องค์ประกอบของจิตคือความเพียร (2) สัมปะชาโน เป็นปัญญาเจตสิก ได้แก่องค์ประกอบของจิตคือปัญญา (3) สติมา เป็นสติเจตสิก ได้แก่องค์ประกอบของจิตคือสติ (พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. 2546 : 19-22)

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพียรพยายามกำหนดด้วยความตั้งใจ ฝาดูสภาวะต่าง ๆ ทางกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างถึถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตปปีคืออารมณ์ฝ่ายดีที่เกิดขึ้นกับจิต ได้แก่ ความเพียร เป็นเครื่องแผดเผากิเลส (วิริยเจตสิก) อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นในที่ใด มีสติกำหนดรู้อารมณ์ในที่นั้นอย่างไม่คลาดเคลื่อน และไม่เผลอเผลอหลงลืมสติ เป็นการทำหน้าที่ของสติคือสติเจตสิก ในขณะที่สติเกาะจับอยู่กับปัจจุบัน อารมณ์อย่างไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มีสมาธิก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น สมาธิจึงประกอบรวมกับการทำหน้าที่ของสติ ดังพระอรหันตญาณได้ไขความไว้ว่า “ ความพยายาม การระลึกรู้ และความมีใจตั้งมั่น ”

เมื่อวิริยะ สติ สมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างบริบูรณ์ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็สามารถกำหนดดูการเกิดการดับของรูปนามขั้น 5 เห็นความไม่เที่ยงแท้แปรเปลี่ยนไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับต้านทานไว้ไม่อยู่ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เกิดความรู้ความเข้าใจตามสภาพความจริง นี้เรียกว่าปัญญาเจตสิก ได้แก่ องค์ประกอบของจิตคือปัญญา นั่นคือ สัมปชัญญะ สัมปชัญญะจัดเป็นปัญญาเจตสิกนั่นเอง

ขณะที่ผู้ทำความเพียรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (โยคีบุคคล) ลงมือปฏิบัติจริง ๆ แล้ว องค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ แยกออกจากกันไม่ได้ ภาษาอภิธรรมเรียกว่า “อวินิพโลก” ซึ่งเกิดดับพร้อมกัน เช่นกำหนดว่า “ พอง หนอ ” องค์ประกอบทั้ง 3 นี้เกิดขึ้นพร้อมกับอาการท้องพองขึ้น และดับไปพร้อมกับอาการของท้องพองที่หายไป ไม่สามารถจำแนกแยกย่อยเหมือนในทางปริยัติได้ เพราะเกาะกันเป็นสภาวะลักษณะหนึ่งเดียวองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ เปรียบเหมือนอุปกรณ์เครื่องมือช่วยทำหน้าที่ให้กำหนดรู้เห็นรูปนามตามสภาพความเป็นจริง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมามีเครื่องมือประกอบรวมปฏิบัติตรงต่ออารมณ์ที่เกิดทางกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างสมำเสมอเหมือนช่างสร้างเรือนให้เป็นรูปเป็นร่างได้ ก็ต้องนำอุปกรณ์เครื่องมือมี ลื้อ ขวาน เป็นต้น มาประกอบการ ฉะนั้น

ประสิทธิผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อการพัฒนาสังคม

วิปัสสนากัมมัฏฐานคือการอบรมพัฒนาจิตของมนุษย์ เพื่อให้ลดละกิเลส(โมหะ โลภะ โทสะ) ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยวัดผลได้เป็นรูปธรรม ผู้ใดได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุสู่อารมณ์พระนิพพานแล้ว ผู้ผู้นั้นจะเกิดการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญา และความสุขต่อตนเองก่อน แล้วค่อยๆ ขยายพัฒนาสู่บริบทของสังคมในระดับกว้างออกไปถึง 7 ระดับ ดังนี้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). 2554 : 1; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543ก : 276 ; พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). 2546 : 16; พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์. 2546 : 19-22)

1. การพัฒนาตนเอง

ความทุกข์ทางใจของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นจากการเข้าไปยึดมั่น หลงใหล และปรุงแต่งกับอารมณ์ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนเป็นปัจจัยทำให้เกิดความคิด คำพูด หรือการกระทำ ผู้ใดได้ฝึกเจริญสติจนบรรเทา ลดละ และไม่ยึดติดในกิเลส 3 ได้แล้ว ความทุกข์ทางใจย่อมจะไม่เกิด ส่วนปัญหาในชีวิตประจำวันของเรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือการทำงานโยคีต้องการความรู้ย่อมมีเหตุผลมาช่วยแก้ไขเพิ่มเติมด้วย จึงจะได้ทั้งทางโลกและทางธรรม แม้ว่าบุคคลจะไม่มีทุกข์ทางใจ แต่ถ้าต้องการแสวงหาความสุขที่สูงกว่า กามสุขที่ตนเคยมีสามารถฝึกฝนอบรมเพื่อเพิ่มความสุขที่สุขุมลึกซึ้ง มากกว่ากามสุข(ระดับ 1) สู่สมาธิสุข(ระดับ 2) จนถึงความสุขสูงสุดของมนุษยชาติ คือนิพพานสุข(ระดับ 3) ได้ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ใช่การเรียนรู้แค่ทฤษฎีหรือความเข้าใจ แต่เป็นการฝึกฝนให้เข้าถึงจิตภายใน เพื่อเข้าใจเรื่องการทำงานของจิต, การรู้จักอารมณ์ต่างๆ ภายในจิตและวิธีจัดการอารมณ์ (อกุศลหรือกิเลส) เช่น โภคะหรือโลภะ(ความสุข ความยินดีพอใจ ความยึดติด ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น), โกรธหรือโทสะ(ความโมโห ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) และ หลงหรือโมหะ(ความคิด ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย ขาดสติ เป็นต้น)คนจำนวนมากไม่มีโอกาสได้ศึกษา และเรียนรู้เรื่องของจิตหรืออารมณ์ภายใน เพราะเรียนแต่วิชาการทางโลกเพื่อประกอบอาชีพ คงไม่มีใครได้แย้งได้ว่า คุณค่าสูงสุดของมนุษย์คือเรื่องของจิต การศึกษาเรื่องจิตช่วยให้สามารถควบคุมตนเอง สู่พฤติกรรมที่ดีเป็นกุศล ในระดับความคิด(มโนกรรม-ใจ) คำพูด(วจีกรรม-วาจา) และการกระทำ(กายกรรม-กาย)

ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานอีกเรื่องที่น่าสนใจได้ชัดเจน สำหรับผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง คือการมี หิริโอตตปปะ (การละอายและเกรงกลัวต่อความผิด) ที่เกิดขึ้นเอง ทางกาย วาจา ใจต่อผู้อื่น แม้แต่ความคิดเล็กน้อยหรือคำพูดที่ไปกระทบผู้อื่น ยังผุดขึ้นในใจเพื่อเตือนตนเองในภายหลัง ซึ่งทำให้ผู้นั้นมีสติรับรู้และรู้สึกผิดจนไม่กล้าทำผิดเรื่องใหญ่โตเช่น ละเมิดศีล 5 เป็นต้น หิริโอตตปปะที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเกิด

.....

ศรัทธาในเรื่องการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ที่จะถูกบันทึกเก็บไว้ในจิต ไม่ว่าบุญหรือบาป ทำให้ผู้นั้นยอมรับและเชื่อมั่นในเรื่องกฎแห่งกรรม

วิปัสสนากัมมัฏฐานคือกระบวนการฝึกเพื่อเสริมสร้างสติกำหนดตระลึกรู้อารมณ์ โดยไม่ติดหรือปรุงแต่งไปกับทั้งอารมณ์ใด ไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ จนจิตเกิดปัญญาในการลดละกิเลส 3 (โมหะ โลภะ และโทสะ) ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกฝนในระดับจิตสำนึก (Conscious-จิตรับรู้ทั่วไปในระดับตื่น) เพื่อแก้ไข, ปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา จิตใต้สำนึก (Subconscious - จิตในระดับลึกที่เก็บสะสมนิสัย หรือพฤติกรรม) ตามหลักจิตวิทยาตะวันตก เพราะวิปัสสนาสามารถนำพาจิตสูงเบื้องลึก เพื่อเปิดจิตใต้สำนึก แล้วชำระล้างกิเลส 3 และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีในจิตใต้สำนึกทางด้านความคิด, คำพูด และการกระทำ

นักจิตวิทยายังได้ศึกษาทฤษฎีของจิตในเรื่อง ID, Ego, และSuperEgo ซึ่งสามารถนำมาเปรียบได้กับพลกำลังของปัญญา จากวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเอาชนะกิเลสและพัฒนาจิตใจดังนี้

ก) ID เปรียบคล้ายกับกิเลส 3 (โมหะ โลภะ โทสะ) ที่เป็นสันดานดิบของมนุษย์ ซึ่งเป็นกำลังฝ่ายชั่วที่ไม่ดีของจิต

ข) Egoคล้ายกับสติที่เป็นตัวระลึกรู้สันดานดิบหรืออกุศล เหตุการณ์บางอย่างจิตจะเลือกทำตามอารมณ์ของสันดานดิบ(ฝ่ายชั่วหรืออกุศล) หรือเลือกทำตามพลังกุศลฝ่ายดี ขึ้นอยู่กับพลกำลังปัญญาที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนมาจาก SuperEgo

ค) SuperEgoคล้ายกับปัญญา คือพลังกุศลฝ่ายดีที่ช่วยดึงออกจากอำนาจฝ่ายชั่วในจิต ถ้าการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน(พลังฝ่ายดี) ไม่เพียงพอ จิตจะขาดพลกำลัง แล้วมักจะไหลไปสู่การกระทำตามใจในกิเลส 3 แต่ถ้าฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนทำให้มีพลังกุศลฝ่ายดีมากกว่าฝ่ายชั่ว จิตสามารถยับยั้งกิเลส 3 ได้ในระดับหนึ่ง แล้วเลือกปฏิบัติไปสู่ความคิดดี พูดดี และทำดีซึ่งมีส่วนทำให้มนุษย์มีความทุกข์น้อยลง โดยใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขทั้งแก่ตน และสังคมรอบข้าง

ทฤษฎีของตะวันตกอีกเรื่องที่น่าสนใจในปัจจุบันเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์ คือหลักQuotient ที่เป็นทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดด้านต่างๆ ตามหลักจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งจิตของพุทธศาสนาในฝ่ายตะวันออกที่นิยมใช้คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณ และเมื่อพัฒนาจิตตนเองได้แล้ว การพัฒนาในระดับอื่น ก็จะเกิดผลตามมามากหลายด้านดังนี้

1) Spiritual Quotient(SQ)คือการพัฒนาความฉลาดในจิตวิญญาณ เพื่อสันติสุขของตนและผู้อื่น วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือการเจริญสติปัญญาเป็นหลักสำคัญที่สุด ของพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตวิญญาณโดยตรง

.....
หลังจากได้พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาแล้ว ย่อมส่งผลดี และเป็นปัจจัยต่อการพัฒนา ความฉลาดทางศีลธรรม(MQ) และความฉลาดด้านอื่นๆ ต่อไป

2) Moral Quotient(MQ) คือการพัฒนาความฉลาดทางศีลธรรมในด้านกาย วาจา ใจ หรือความคิด คำพูด และพฤติกรรมซึ่งเป็นความฉลาดทางจริยธรรม ในการประพฤติปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และสร้างสรรค์โดยเน้นไปที่ผู้มีศีลธรรม มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีประพฤติปฏิบัติในทางดีงาม และเป็นผู้มีน้ำใจช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ เมื่อได้พัฒนาด้านศีลธรรมแล้ว ผลที่ตามมาช่วยพัฒนา ทางด้านความฉลาดทางอารมณ์(EQ)

3) Emotional Quotient(EQ) คือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสติปัญญา และความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี และมีความสุขโดยมุ่งมั่น การเป็นคนมีอารมณ์ดีและใจเย็น ซึ่งมักจะเป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่เครียดและมีชีวิตที่เป็นสุข เมื่อได้พัฒนาทางด้านอารมณ์แล้ว จิตสามารถควบคุมกิเลสทางกาย วาจา และใจได้ดี ทำให้ไม่เสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเรียน วิชาชีพ และการทำงาน เป็นผลทำให้เกิดการพัฒนา ความฉลาดทางปัญญา (IQ)

4) Intelligence Quotient(IQ) คือการพัฒนาความฉลาดในด้านความรู้ การเรียน และการทำงาน สำหรับมนุษย์ที่มี IQ หรือความรู้สูง มิได้หมายความว่า เป็นคนดีมีศีลธรรมทุกคน ส่วนคนที่เป็นคนดีก็ได้หมายความว่า จะมี IQ สูง แต่คนดีที่ได้พัฒนาจิตวิญญาณแล้ว จะสามารถช่วยพัฒนาตนให้เรียนหนังสือเก่ง หรือทำงานเก่งได้ดีกว่าคนขี้เกียจ ตัวอย่างของฆาตกรรมหลายคดี เกิดจากผู้ต้องหาระดับปริญญาเอก ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า คนเก่งมี IQ สูง ไม่ได้เป็นคนดีทุกคน

ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพุทธศาสนา คืออุปกรณ์ในการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาจิตได้อย่างยั่งยืนถาวร เพื่อลดความทุกข์ และเสริมสร้างความสุข ซึ่งเป็นหลักการที่เรียกได้ว่าเป็นการสร้างจิตพอเพียง ที่นำไปสู่การปฏิบัติตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างดี

2. ครอบครัวยั่งยืน

วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ฝึกดีแล้วสามารถควบคุม ลด และละกิเลส 3 ในระดับหนึ่งได้ เมื่อกลับไปสู่สังคม ครอบครัว สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้เกิดสันติสุขได้เช่น การปรับตัวเองให้เข้ากับครอบครัวได้ดีขึ้น, ไม่สร้างปัญหาเรื่องเด็กร้อน, ช่วยเหลืองานครอบครัวมากขึ้น, ลดความขัดแย้ง, มีความรับผิดชอบมากขึ้น และเป็นผู้เผยแพร่สร้างความดีงามแก่ครอบครัว ด้วยความเมตตากรุณาที่อยากแนะนำให้คนในครอบครัว ได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าหากมีบุตรธิดา ย่อมเป็นพ่อแม่ตัวอย่างที่ดี ในการสั่งสอนลูกหลานให้มีวิถีชีวิตที่ดีงาม ทำให้ครอบครัว และสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

3. การทำงานและวิชาชีพ

[83]

Citation:

พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ, สุพมวรัญญ์ อัครเศรษฐัง, เกวลี ศรีโคตร. (2564). วิปัสสนากัมมัฏฐานกับการพัฒนาสังคม. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 1 (1), 77-88.
Phawanaphowisut, P., Akrasetthung, S., & Srikot, K. (2021). Vipassana Meditation and Social Development. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 1 (1), 77-88; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2021.5>

.....

วิปัสสนาช่วยให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ, มีความจดจ่อในการทำงาน และทำงานเสร็จเร็วขึ้น เพราะไม่ไปเสียเวลากับ ความคิดเหม่อลอยฟุ้งซ่าน หรือเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงาน อีกทั้งยังมีสติตามรู้จิตตนเองได้ทัน, ควบคุมความคิด คำพูดและการกระทำได้ดี, ลดอคติกับเพื่อนร่วมงาน, มีสติเข้าใจประเด็นเนื้อหาของการทำงานได้เร็ว, มีความซื่อสัตย์สุจริต, มีความอดทน, ยึดเหตุผลเป็นหลัก และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง

4. คู่ครองและสังคมเพื่อน

บุคคลที่ได้รับการพัฒนาจิตแล้ว ย่อมไม่เอาเปรียบเพื่อน หรือนำพาเรื่องเดือดร้อนมาให้ แต่กลับมีความเมตตากรุณา โดยเป็นกัลยาณมิตรที่ดี หรือเพื่อนแท้ และยังชักชวนกันมาฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน นอกจากนั้นยังสามารถตรวจสอบหากิเลส 3 ซึ่งเป็นอุปสรรค ช่วยคัดสรรหาคู่ครองได้อย่างดี เพราะถ้าเลือกคนที่มีกิเลส 3 มาก ย่อมเสี่ยงต่อเรื่องทุกข์ใจ และเรื่องเดือดร้อนในอนาคต แต่ถ้าคู่ครองที่มีกิเลสน้อย ย่อมลดเรื่องขัดแย้ง, ทะเลาะกัน, เอาแต่ใจ หรือการเบียดเบียนเอาเปรียบกัน ซึ่งในระยะยาว ย่อมจะทำให้อยู่กันอย่างสันติสุขยั่งยืน หากหญิงชาย ทั้ง 2 ชักชวนกันมาปฏิบัติวิปัสสนาเป็นประจำ จะนำความสุขแก่ตนและครอบครัว

ดังนั้นหากชวนใครมาฟังหลักการ และวิธีปฏิบัติวิปัสสนาแล้วไม่ชอบใจ, เกิดความเบื่อ, ภาระจนกระวายใจ แล้วอยากรีบกลับ หรือหาข้ออ้างชวนไปทำอย่างอื่น ยกเว้นคนที่ไม่มีเวลาหรือมีงานสำคัญต้องทำแล้ว สาเหตุเป็นเพราะบุคคลไม่ได้สะสมบุญ ด้านวิปัสสนาก่อนและยังสะท้อนถึงกิเลสในใจ แต่สำหรับคนที่สนใจ และยินดีฝึกปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างต่อเนื่อง ย่อมแสดงถึงคุณสมบัติที่ดีควรค่าต่อการพิจารณาเป็นคู่ครอง

5. สังคมภายในประเทศ

วิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้บุคคลมีหิริโอตตปปะ(เกรงกลัวและละอายใจต่อบาปกรรม), รู้หน้าที่ของพลเมืองที่ดี, รับผิดชอบต่อสังคม, ไม่เอาเปรียบสังคม, ไม่อยากทำให้ใครเดือดร้อน หรือคดโกงต่อประเทศ อีกทั้งยังเป็นคนมีเหตุผล, คำนึงถึงสังคม และช่วยพัฒนาประเทศ

คำสอนของพุทธศาสนาเป็นแบบอย่างของหลักประชาธิปไตย เพราะพุทธศาสนาได้รับการยอมรับว่า เป็นศาสนาที่มีความเหมาะสมมาก สำหรับสังคมประชาธิปไตยใน 3 ด้านคือ เสรีภาพ(ทำให้มีอิสระเสรีในสังคมภายใต้กฎหมาย และยังสอนให้มีอิสรภาพหลุดพ้นจากชั้น 5 หรือรูปนามโดยมีเป้าหมายคือพระนิพพาน), เสมอภาพ(คนทุพพลภาพ ฐานะ ความรู้ หรือชนชั้น มีความเท่าเทียมกัน และยังสามารถปฏิบัติได้ถึงเท่าเทียมกัน โดยไม่กีดกันแบ่งแยก) และ ภราดรภาพ(ให้มีเมตตา ต่อทุกชีวิตของสังคม เพราะว่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่เคยเป็นครอบครัวเดียวกัน)

.....

วิปัสสนาคือการพัฒนาพฤติกรรมให้เกิดศีล 5 ครอบบริบูรณ์, รู้จักใช้ง่าย, รู้จักเก็บออม และรู้จักลงทุน ซึ่งทำให้สังคมมีสันติสุข และย่อมสนับสนุนให้เกิด สังคมเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างยั่งยืน

6. สังคมโลก

เมื่อพลเมืองไม่ละเมิดศีล 5 แล้ว ย่อมมีผลดีต่อชุมชน, สังคม และประเทศ ซึ่งทำให้เกิดสันติสุข, ความสงบเรียบร้อย และสันติภาพภายในประเทศ ความดีงามเหล่านั้นจะแพร่ขยายไปสู่สังคมโลกในวงกว้าง หากสันติภาพภายในไม่สงบ ภายนอกก็ไม่สงบเช่นกัน

ดังนั้นถ้าทุกประเทศมุ่งพัฒนาจิตของพลเมือง โลกนี้จะเกิดการแบ่งปัน, ไม่เอาเปรียบกัน, ช่วยเหลือกันอย่างสร้างสรรค์ และเกิดความสงบสุข จนในที่สุดสามารถนำพาสังคมให้เกิดสันติภาพโลก และการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

7. การพัฒนาจิตวิญญาณสู่ กระบวนทัศน์ใหม่ ยุคหลังสมัยใหม่

นักวิชาการต่างประเทศเช่น ปีแอร์ เตยา เดอ ซาดัง, ศรี อรพินโธ รวมทั้ง เคน วิลเบอร์, ฟริตซ์ ออป แคปรั กระทั่งนักนิเวศน์อย่าง พอล แอร์ลิช หรือ เลสเตอร์ บราวน์ แห่งสถาบันจิตตาสภาวะโลก ได้นำเสนอข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์ ในการคาดคะเนการเปลี่ยนแปลง และปรากฏการณ์ต่างๆ ของโลกที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สุดแสนจะยิ่งใหญ่ ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ 3 ยุคต่างๆ ดังนี้

7.1 ช่วงปี ค.ศ. 2012 - 2030 ในอดีตนักวิทยาศาสตร์สมัยเก่า มุ่งเอาชนะธรรมชาติ โดยมีได้เอาใจใส่ในเรื่องจิตวิญญาณ เพราะกระบวนทัศน์เก่าหรือโลกทัศน์เก่า ได้แยกกายออกจากจิต และแยกร่างกายออกจากธรรมชาติว่าเป็นคนละส่วนกัน พวกเขาให้ความสำคัญเรื่องจิตเพียงแต่เป็นส่วนหนึ่ง หรือการทำงานของสมองเท่านั้น สังคมจึงมุ่งหน้าสู่ยุคอุตสาหกรรม เป็นผลให้เกิดสิ่งผิดปกติคือ สภาพอากาศโลกร้อนขึ้นเรื่อยๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากการเจริญเติบโตทางอุตสาหกรรม ที่ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และมีเทน จนทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกมากขึ้น

ดังนั้นอุณหภูมิโลกจึงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดการละลายของน้ำแข็งขั้วโลกอย่างรุนแรง เมื่อน้ำแข็งเริ่มละลายมากขึ้น ลงสู่มหาสมุทร 2 ฝั่งไม่เท่ากัน ทำให้ฝั่งหนึ่งหนักกว่าอีกฝั่ง จึงทำโลกเกิดการหมุนแกว่งคล้ายลูกข่าง สิ่งที่มาคือการขยับเขยื้อนของแผ่นเปลือกโลก ที่ทำให้เกิดแผ่นดินไหวในทะเล จนเกิดคลื่นยักษ์สึนามิ ด้วยพลังทำลายที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ในอัตราสูงผิดปกติ อย่างที่มนุษย์ไม่เคยคาดคิดมาก่อน พื้นที่ในหลายทวีปจะเกิดเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และทำลายชีวิตมนุษย์ ได้มากกว่าสงครามครั้งใดในอดีต ซึ่งที่กล่าวมาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการวิเคราะห์เชิงข้อมูลจริง จากการประชุมของนักวิทยาศาสตร์

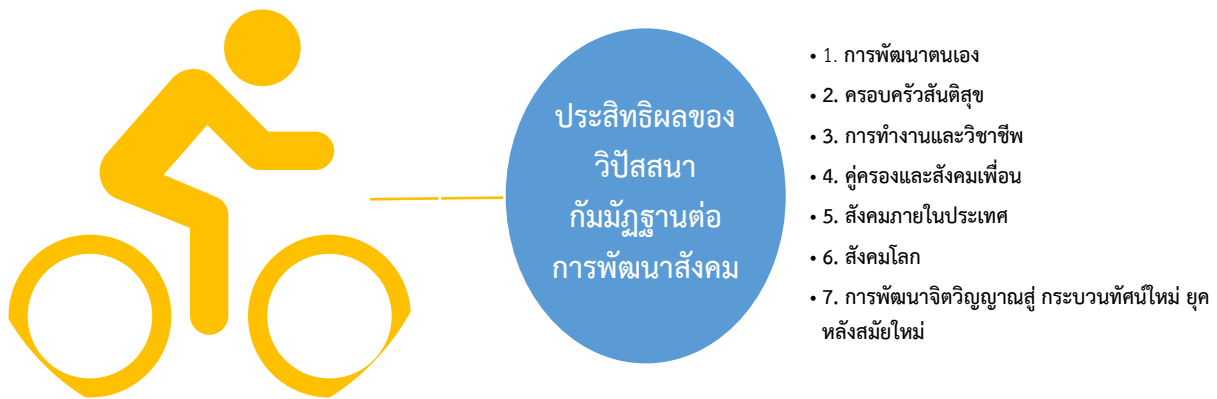
นักวิทยาศาสตร์ไทยท่านหนึ่งได้ทำนายว่าในอนาคตอันใกล้นี้ ทั่วโลกจะไม่มีสงครามและมนุษย์จะดำรงชีพอยู่ได้ โดยต้องพึ่งพาการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ เพื่อปรับตัวให้อยู่ในสภาพแวดล้อม และสถานการณ์โลกอันเลวร้าย ส่วนนักอนาคตศาสตร์ไทยอีกท่านแนะนำว่า ในอนาคตให้หาถิ่นฐานอาศัยอยู่ในบริเวณที่สูงกว่าระดับน้ำทะเล 40 เมตร เพื่อความปลอดภัยต่อภัยพิบัติทางทะเล

การล่มสลายของธรรมชาติได้เริ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ตามลำดับหลังปีพ.ศ. 2543(ค.ศ. 2000) ซึ่งหนึ่งในภัยที่ได้เริ่มเกิดขึ้นคือ คลื่นยักษ์สึนามิจากแผ่นดินไหวใต้ทะเล ที่คร่าชีวิตชาวอาเจะห์ อินโดนีเซียไปกว่า 2 แสนคน ภายในเวลาไม่ถึงชั่วโมง และในอนาคตอันใกล้สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น คือน้ำจะเริ่มเอ่อท่วมโลก อย่างถาวรอย่างค่อยเป็นค่อยไป ส่วนเหตุการณ์ภัยพิบัติที่คาดคะเนเอาไว้ แม้ฟังดูเหมือนจะรุนแรงเกิดไป แต่มันเป็นการเตือนสังคมโลกเพื่อรับมือ และเตรียมพร้อมในอนาคตไม่ช้าก็เร็วคงหนีไม่พ้น ซึ่งนี่เป็นช่วงเวลา ระหว่างกลางของมิติที่สี่มิติที่ห้า

7.2 ปี ค.ศ. 2030 พริตจ๊อฟ แคลปรั ก่อว่าโลกกำลังจะล่มสลายหายนะเกือบจะสิ้นเชิงในทุกด้าน ทั้งสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติ การพังทลายของเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ด้านพื้นฐานของสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการขาดแคลนอาหารที่จะเริ่มขึ้นจากประเทศจีนและอินเดีย คำทำนายนี้ตรงกับตำนานการบันทึก ในปฏิทินของชาวเผ่ามายา ที่อยู่แถบประเทศเม็กซิโก ที่ถือว่าเป็นช่วงล่มสลายทางธรรมชาติ และจิตวิญญาณของชาวโลกส่วนใหญ่ ช่วงนี้สภาพน้ำท่วมโลกจะเริ่มปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัด ตั้งแต่ปีค.ศ. 2010 เป็นต้นไป และจะเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ พร้อมกับความวิกฤติของโลกในช่วงค.ศ. 2030 – 2050

7.3 เมื่อถึง ค.ศ. 2050 คือจุดของเกิดการสูญเสียของธรรมชาติที่รุนแรง มนุษย์จะต้องพึ่งพาการพัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อนำมาใช้สำหรับความอยู่รอดของมนุษยชาติ ในอนาคตอันยาวไกล

นักนิเวศวิทยา นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ นักฟิสิกส์ และนักอนาคตศาสตร์ของโลกกว่า 1,600 คน ได้ประชุมร่วมกัน เพื่อเตือนชาวโลก ในเรื่อง “เผ่าพันธุ์มนุษยชาติกับโลกธรรมชาติ กำลังเผชิญหน้าปะทะกันอย่างรุนแรง จนทำให้โลกแห่งชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไป แบบที่สรรพชีวิตทั้งปวงไม่สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเคยเช่นเก่าก่อน” คำเตือนที่ว่านั้นเป็นไปได้มากกว่าเป็นไปได้ยาก



แผนภาพที่ 1 ประสิทธิผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อการพัฒนาสังคม

บทสรุป

จะเห็นได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานเป็นรูปแบบการพัฒนาคนด้านจิตใจเป็นฐานซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทางกายต่อไป นอกจากอานิสงส์ที่เกิดแก่ปัจเจกบุคคลแล้ว วิปัสสนากรรมฐานยังส่งผลทางอ้อมต่อความผาสุกของชุมชนสังคมตลอดจนความสงบสุขของมนุษยชาติทำให้คนเราดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสุข สงบ และสันติ

เอกสารอ้างอิง

ธนิต อยู่โพธิ์. (2540). *อานิสงส์ศีล 5*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปิ่น มุทุกันต์. (2527). *มงคลชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ จานาก้าภังสะ. (2535). *ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2546). *ศาสนาอะไรเป็นศาสนาประจำชาติ*. กรุงเทพฯ : กองทุนไตรรัตน์านุภาพ.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2539). *การบริหารจิต*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

-
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2547). *คู่มือมนุษย์ : ฉบับสาระสำคัญในการศึกษาพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : สถาบันสันติธรรม.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. 9). (2554). *วิปัสสนากรรมฐาน. งานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระภิกษุ ทนตะ อาสภมหาเถร ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐาน นาจริยะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543ก). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543ข). *พุทธศาสนกับการแนะแนว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์. (2546). *วิปัสสนาสาธิต แสดงบุรพกิจและวิปัสสนาวิธีสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม*. กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทย.
- พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. (2525). *ปรมาตมโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ.
- วรรณสิทธิ ไทยะเสวี. (2549). *คู่มือการศึกษาพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์สุทธิน จำกัด.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). *พุทธานุพุทธประวัติ (หลักสูตรนิกธรรมชั้นโท*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย,