

การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ตามหลักคำสอนของหลวงพ่отิเญน จิตตสุโก

The Study of the Way of Mindfulness Training in Daily Life According to Teaching of Luang Por Tien Cittasubho

เกื้อกุล มุลทา

Kueakun Mooltha

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhajinaraj College

E-mail: kkeuxkulmultha@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่отิเญน จิตตสุโก 3) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามคำสอนของหลวงพ่отิเญน งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำสติมากำหนดไว้ที่ฐานทั้ง 4 เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 คือ นำสติมากำหนดไว้ที่กาย นำสติมากำหนดไว้ที่เวทนา นำสติมากำหนดไว้ที่จิต และกำหนดสติไว้ที่ธรรม เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมีปัญญาดับทุกข์ได้ในระดับต่าง ๆ จนไปถึงพระนิพพาน รูปแบบการเจริญสติเคลื่อนไหวไม่หลับตาตามหลักคำสอนของหลวงพ่отิเญน จิตตสุโก ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ จุดมุ่งหมายคือเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้ต้นขึ้นมาทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์สมควรนำมาใช้กับชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: การเจริญสติ, หลวงพ่отิเญน จิตตสุโก

Abstract

This thesis contains 3 objectives; 1) to study the mindfulness training in Theravada Buddhism, 2) to study the method of mindfulness training of the teaching of Luangpor Tien Cittasubho and 3) to study the mindfulness training in daily life according to the teaching of Lungpor Tien Cittasubho. This thesis is a research documentation. The mindfulness training in Theravada Buddhism aims to limit the mindfulness at the fourfold foundation, called “The four foundations of mindfulness”; they are Gaya-nupassanasatipattan, Vedana-nupassanasatipattan,

Citta-nupassanasatipattan and Dhamma-nupassanasatipattan. The fourth foundations of mindfulness are the practicing for keep the standing of consciousness and understand the spirituality suffering at various levels until reach out the Nirvana. Practicing mindfulness by moving with unclosing eyes of Luangpor Tien Cittasubho doctrine conforms to the Gaya-nupassanasatipattan which contains body movements and mindfulness determining. The aim of this practicing is reminding the body to be an observer which can encourage people to apply this practicing in daily life.

Keywords: Mindfulness Training, Luangpor Tien Cittasubho

1. บทนำ

ในปัจจุบันต้องยอมรับว่าสังคมได้พัฒนาเข้าสู่ยุคแห่งความเจริญของวัตถุทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว และครอบคลุมไปทั่วทุกหย่อมหญ้าของสังคมไทย เมื่อความเจริญทางด้านวัตถุเจริญงอกงามอย่างเต็มที่ แน่นนอนโฉมหน้าอันดั่งงามของสังคมไทยที่มีมาเก่าก่อนย่อมถูกบดบังไป วัฒนธรรมทางด้านจิตใจ คือ ศาสนา ความเชื่อด้านปรัชญาชีวิต ค่านิยม คุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งผูกโยงไปถึงอุดมการณ์แห่งชาติ และเป็นวิถีชีวิตของคนไทยมาเนิ่นนาน ถูกปล่อยปละละเลยเห็นว่าเป็นเรื่องไร้สาระไม่มีประโยชน์อะไร ล้าสมัย มองว่าศาสนาและศีลธรรมไม่สนับสนุนให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางสังคม จึงถูกมองข้ามและไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร

เมื่อทุกภาคส่วนของประเทศล้วนมุ่งพัฒนาแต่ความเจริญทางด้านวัตถุ เพื่อสนองตอบความต้องการทางกายภาพ แต่ทางด้านจิตใจของผู้คนในสังคมกลับเสื่อมลง ตกเป็นทาสของวัตถุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีแต่ความคิดเรื่องการทำความากินเพื่อเลี้ยงปากท้อง การวิ่งไล่ตามผลประโยชน์ใส่ตัวให้มากที่สุดไม่ต่างอะไรกับหมาล่าเนื้อ ชีวิตเหมือนยืนอยู่บนลู่วิ่งตลอดเวลาโดยหมายเอาว่าเงินและวัตถุเป็นตัวชี้วัดความสุข สนองตอบแต่ความต้องการทางกายชีวิตมีแต่ความรีบเร่งดิ้นรน ละเลยการดูแลไม่เอาใจใส่ด้านจิตใจของตน นานวันเข้าจึงเกิดภาวะการขาดความสุขทางจิตใจที่เป็นรากเหง้าสำคัญของชีวิต ผู้คนในสังคมต่างคิดเห็นแต่เรื่องผลประโยชน์ส่วนตนจึงมีแต่ความเห็นแก่ตัว ใจร้อนขาดความอดทน ขาดการยับยั้งชั่งใจ ขาดสติ และโดดเดี่ยวหงอยเหงา ซึ่งเป็นผลมาจากสภาพความเป็นครอบครัวเชิงเดี่ยวมีเพิ่มมากขึ้น มีปัญหาความเดือดร้อนเกิดขึ้นในสังคมไม่เว้นแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาชญากรรมความรุนแรงต่าง ๆ ความรุนแรงทางเพศ การฆ่าข่มขืนกระทำชำเรา และปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหายาเสพติด ปัญหาการฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาเพิ่มมากขึ้นในแต่ละวัน เรื่องของโรคภัยไข้เจ็บที่ได้รับผลกระทบจากการอุปโภคบริโภค ทางเทคโนโลยีเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว และตลอดจน

ภาวะของโรคทางจิตที่นับวันจะมีผู้ป่วยโรคนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ อันเป็นผลมาจากการขาดความภูมิใจในตัวเองและการขาดความสุขทางด้านจิตใจเป็นเบื้องต้น

เมื่อผู้คนเห็นว่าเทคโนโลยีไม่สามารถตอบโจทย์ความสุขที่แท้จริงได้ จึงหันหน้าเข้าหาคำสอนของศาสนา และพระพุทธศาสนาสามารถตอบโจทย์ปัญหานี้ได้เป็นอย่างดีโดยการนำบุคคลเข้าสู่ขบวนการปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนา พัฒนาสติปัญญาให้เจริญองกาม สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่จิตใจของมนุษย์เป็นเบื้องต้น ด้วยว่าพระพุทธศาสนานั้นสอนให้เข้าไปรู้เห็นธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง คือ กฎไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดขบวนการแก้ปัญหาบนพื้นฐานของความเป็นจริงแบบเผชิญหน้า กล้ายอมรับและเข้าใจปัญหาตามความเป็นจริง ไม่จำนนต่ออย่างผู้แพ้ แต่พร้อมที่จะแก้ไขและให้โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี มีความกล้าหาญพร้อมที่จะยืนอยู่ในสังคมอย่างผ่าเผยบนพื้นฐานของความเป็นจริง เพราะมนุษย์คือสัตว์สังคม มนุษย์เป็นตัวขับเคลื่อนให้สังคมเป็นไปในมิติต่าง ๆ ได้ หากมนุษย์มีคุณภาพทางด้านจิตใจสูงส่งไปด้วยคุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรม ย่อมนำมาซึ่งความสุขความสงบความเจริญแก่สังคมส่วนร่วมอย่างกว้างขวางและยั่งยืน แต่ตรงกันข้ามหากมนุษย์ในสังคมมีคุณภาพทางด้านจิตใจต่ำขาดคุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรม ก็มีแต่จะก่อให้เกิดแต่ความเดือดร้อนในสังคมอย่างกว้างขวางได้เช่นกัน

แต่ปัจจุบัน ปัญหายู่ว่าชีวิตประจำวันของผู้คนในยุคนี้มีข้อจำกัดเรื่องของเวลา เพราะต้องรีบเร่งดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดเป็นสำคัญ จึงทำให้หลายคนขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้คำสอนของพระพุทธศาสนาในทางปฏิบัติที่เป็นหัวใจหลักไป ซึ่งเป็นหนทางที่จะสามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด ดังนั้นงานวิจัยเรื่องนี้จึงได้มีการศึกษาหลักการเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวไม่หลับตา โดยท่านได้ประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวบริการม ตั้ง-นั่ง-ตั้ง-นั่ง ของพระมหาปานพระสอนกรรมฐานแห่งประเทศสาธารณประชาธิปไตยลาว แต่หลวงพ่อเทียนได้ปรับให้เป็นการเคลื่อนไหวที่มี 14 จังหวะ เพื่อให้มีรูปแบบที่ชัดเจนและไม่ต้องใช้คำบริการม (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2551: 19) ว่าน่าจะเป็นรูปแบบการเจริญสติที่เหมาะสมที่สุด ในการนำมาปรับประยุกต์เข้ากับการใช้ชีวิตประจำวัน ที่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะไปกับประกอบหน้าที่การงานต่าง ๆ อยู่ก่อนแล้ว ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เพิ่มเติมในรายละเอียดมากขึ้นว่ามีแนวคิดหลักปฏิบัติสำคัญอย่างไรบ้างจนเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แล้วได้นำมาใช้ในชีวิตของตนเองจนได้ผลเกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นดังกล่าวได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติ ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

3. เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัย ได้ติดตามการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติในพระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาถึงแนวคิดรูปแบบการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐาน วิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อสนับสนุนข้อมูลการวิจัย

4. สรุปผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยในพระไตรปิฎกและด้านเอกสารกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1) หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำสติมา กำหนดไว้ที่ฐานทั้ง 4 ของกาย เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 คือ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่วางด้วยการพิจารณากาย โดยการหายใจเข้าหายใจออกและในอิริยาบถต่างๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย คือ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว กิน ดื่ม พุด คิด ขับถ่ายหนักเบา ฯลฯ ตลอดจนความเป็นสภาวะธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ เน้นเพื่อยุติไปตามกาลเวลาจึงไม่ใช่ที่ยึดที่อาศัยอย่างแท้จริง (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่วางด้วยการพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ทำให้รู้สึกทุกข์ สุข อทุกข์ขม สุข ว่าเป็นเพียงสิ่งที่จรเข้ามาอาศัย จึงไม่ควรยึดว่าเป็นบุคคลตัวตนเราเขาจึงไม่ควรยึดเป็นที่พึ่งที่อาศัย (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่วางด้วยการพิจารณาจิต ว่าเป็นเพียงธรรมชาติรับรู้เห็นธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลเกิดดับอยู่ในจิต ที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขาจึงไม่ควรยึดเป็นที่พึ่งที่อาศัย (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานที่วางด้วยการพิจารณาธรรมตามความเป็นจริง เป็นสังขธรรมที่มีอยู่ตามธรรมชาติที่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีอะไรเที่ยงแท้เป็นทุกข์ รู้เห็นขั้น 5 รูป นาม ตามความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ว่าไม่ใช่ที่พึ่งที่อาศัยอย่างแท้จริง แต่เป็นสักแต่เพียงที่อาศัยเจริญจิตเจริญญาณให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาสามารถกำจัดกิเลส ตัณหา อาสวะ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่หมักดองอยู่ในจิตใจของเราออกไปได้ ดับทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็น สมุทเทปหาน คือ มินิพพานเป็นอารมณ์ (ม.ม. (ไทย) 12/107/112/102-109)

2) รูปแบบวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวไม่หลับตา ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพ คือ การยืน เดิน นั่งนอน ซึ่งเป็นอิริยาบถหลัก และ สัมปชัญญะบรรพ การก้าวไปและถอยกลับ การแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้้วยะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวรในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ตื่น พุด คิด นิ่ง ในการ

ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะเป็นอิริยาบถย่อย ซึ่งได้ท่านได้ประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติ เคลื่อนไหวบริการม ตั้ง-นั่ง-ตั้ง-นั่ง ของพระมหาปาน ซึ่งเป็นพระสอนกรรมฐานแห่งประเทศ สาธารณประชาธิปไตยประชาชนลาว แต่หลวงพ่อเทียนได้นำมาปรับประยุกต์ให้เป็นการ เคลื่อนไหวที่มี 14 จังหวะ เพื่อให้มีรูปแบบที่ชัดเจนและไม่ต้องใช้คำบริการม ซึ่งการเคลื่อนไหว โดยไม่หลับตานี้เป็นรูปแบบฝึกซ้อม โดยไม่หลับตานี้เป็นรูปแบบฝึกซ้อม เพื่อที่จะสามารถเข้าถึง คั่นชินและเป็นอัตโนมัติในการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ได้โดยง่าย เพื่อต่อการนำมาปรับประยุกต์ใช้กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2525: 53-58)

การได้สภาวะธรรมโดยไม่ได้อาศัยกรอบหรือตำรับตำราเป็นตัวชี้แนะของท่าน เกิดขึ้นจากความเพียรในการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ จนได้สัมผัสสภาวะธรรมอันลึกซึ้งด้วยตัวเอง การตื่นรู้แบบโพรงขึ้น เหมือนห้องที่ปิดตายมานานได้ถูกเปิดออก เผยให้เห็นความสว่างไสว ไร้ความลับอีกต่อไป เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการปฏิบัติของท่าน ดังนั้นวิธีการสอนของ ท่าน จึงเป็นการสอนแบบอธิบายธรรมตามสภาวะที่ได้ประสบมา เป็นนามธรรมที่หลักปริยัติไม่ สามารถกำหนดลำดับสภาวะที่สัมผัสได้ แต่เนื้อหาของคำสอนถูกต้องตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวคือ โดยสภาวะธรรมที่ปรากฏในคำสอน แต่อาจไม่ถูกต้องตรงกับพยัญชนะที่มีอยู่ในตำรา จนมีคนเปรียบท่านเป็น เช่น แห่งประเทศสยาม (พุทธยานันท์, 2553) ซึ่งเรื่องนี้หลวงปู่ดูลย์เคย กล่าวไว้ว่า “การปฏิบัตินี้ไม่เกี่ยวกับอักขระพยัญชนะหรือคำพูดอะไรหรอก ที่รู้ว่าคุณไม่รู้ก็แล้ว” (พระราชวฑฒจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล), 2557: 27) ย้ำให้เห็นว่าการจะบรรลุธรรมนั้นขึ้นอยู่กับ ความเพียรในการปฏิบัติ ส่วนตำรับตำรานั้นอาจจะไม่ต้องอาศัยหรือไม่มีความเกี่ยวข้องใด ๆ เลยก็ได้ ซึ่งเรื่องนี้หลวงปู่มั่นก็เคยกล่าวกับเจ้าคณะมณฑลรูปหนึ่งที่เคยด่าท่านว่า จะสอนธรรมให้แก่ญาติโยมได้อย่างไรในเมื่อความรู้ของหลวงปู่มั่นนั้นไม่ได้ผ่านการเรียนปริยัติ มาเลย แม้แต่นักธรรมเอกก็ไม่ได้เรียน หลวงปู่ตอบพระรูปนั้นไปว่า “ธรรมนั้นมีอยู่ทุกย้อมหล้า สำหรับผู้มีปัญญา” (พระญาณวิริยาจารย์ อ้างใน พระไพศาล วิสาโล, 2552: 65)

ธรรมะใช้ได้กับทุกคนทุกงาน กล่าวคือ ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์แล้วความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นไม่ได้เลือกเกิดเฉพาะใคร หรือ นับถือศาสนาใดและไม่ได้เลือกเกิดเฉพาะวัย หรือเพศตลอดจนไม่ใช่เฉพาะสถานภาพความเป็นอยู่ของบุคคลผู้นั้นเป็นตัวกำหนด แต่ความ ทุกข์ความสุขเป็นของปกติโลกเป็นของสากลเป็นสมบัติของมนุษย์ทุกคน ดังนั้นหน้าที่ของมนุษย์ จึงควรรู้ธรรมะ เพื่อเอาไว้อาศัยในยามที่เกิดปัญหาขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2556: 49) หลวงพ่อเทียนได้ให้พรพระสนะว่า ตัวศาสนาที่แท้จริง คือ ตัวสติปัญญาที่อยู่ในตัวของ ทุกคน ที่เรียกกันว่า ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ฯลฯ เป็นเพียงการสมมุติบัญญัติ กันขึ้นมาเท่านั้น (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2552: 27) ซึ่งเรื่องนี้ท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้ให้ พรพระสนะไว้ในหนังสือความลับสุดยอดว่า “ถือศาสนาไหนอย่างไรแล้วความทุกข์ไม่เกิดแก่ท่าน ศาสนานั้นแหละถูกต้องเหมาะสมแก่ท่านอย่างแท้จริง พุทธศาสนารวมอยู่ในศาสนาชนิดนี้

กลัวแต่ว่าท่านจะไม่รู้จักตัวความทุกข์เสียเอง” (พุทธทาสภิกขุ, 2541: 31) ความคิดเป็นสมุฏฐานของความทุกข์ ท่านเปรียบเทียบความคิดเป็นสมุทัยที่เป็นรากเหง้าทำให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง ไม่ว่ามันจะมาในรูปไหนก่อนก็ตามแต่สุดท้ายก็จะเปลี่ยนเป็นทุกข์ในที่สุด ดังนั้นการที่จะเอาชนะความทุกข์ได้จึงต้องปฏิบัติต่อความคิดด้วยการรู้เท่าทัน ซึ่งจัดว่าเป็นการเดินทางตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงดับทุกข์ได้ก็ด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2529: 61)

สวรรค์หรือนรกขึ้นอยู่กับความคิดเป็นสำคัญ คิดดี ทำดี พุต์ดี คือ สวรรค์ของบุคคลนั้น ๆ คิดชั่ว ทำชั่ว พุต์ชั่ว คือ นรกของบุคคลนั้นด้วยเช่นกัน สวรรค์อื่นนรกอื่นถ้าจะมีจะเป็นก็ขึ้นอยู่กับสวรรค์และนรกในปัจจุบัน (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2525: 3-7) ซึ่งเรื่องนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ในหนังสือความลับสุดยอดว่า “การกระทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องและสมบูรณ์จนยกมือไหว้ตัวเองได้ สวรรค์อื่น-อย่างอื่น-คราวอื่น ทั้งหมดถ้ามีก็ขึ้นอยู่กับสวรรค์ที่วันนี้ ส่วนนรกที่แท้จริงก็มีได้ทั้งนี้และเดี๋ยวนี้เช่นกัน คือ ความบกพร่องผิดพลาดในหน้าที่อันแท้จริงของตน จนเกลียดน้ำหน้าตนเอง นรกอื่น-อย่างอื่น-คราวอื่น ถ้ามีก็ขึ้นกับนรกที่กล่าวมานี้” (พุทธทาสภิกขุ, 2541: 71-72) บาป คือ การลืมหืมตา คนไม่เห็นความคิดของตัวเองคือบาปมาก เพราะคนไม่เห็นความคิดของตัวเองจะมีความทุกข์มาก มีปัญหา (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2550: 27) พระวัลโปละ ราหุละ ได้ให้ทรงสนทนเกี่ยวกับเรื่อง บาป ไว้ในหนังสือพระพุทธองค์สอนอะไรว่า บาป ในพระพุทธศาสนาไม่ได้บังคับให้เชื่อ อันที่จริงแล้วในพระพุทธศาสนาไม่มี “บาป” ดังที่เข้าใจกันในบางศาสนา เพราะความจริงคือรากเหง้าแห่งความชั่วทั้งปวง คือความโลภ เกลา (อวิชชา) และความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) (พระวัลโปละ ราหุละ, 2552: 6) บุญ คือ บุคคลที่รู้จักตัวเอง ใครก็ตามที่รู้จักตัวเอง คือ บุคคลผู้มีบุญและเป็นผู้ที่มีความสามารถกระทำตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐได้อย่างแท้จริง (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2527: 41)

จิตเดิมของมนุษย์นั้นมีสภาพที่มีความสะอาด สว่าง และสงบ แต่มีติดบอดลงเพราะถูกบดบังไว้ด้วยกิเลสอาสวะที่จรมมาจากภายนอก จนทำให้ไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง และสงบออกมาได้ อุปมาเหมือนกับดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ที่ถูกบดบังด้วยเมฆหมอก ดังนั้นศักยภาพของมนุษย์จึงสามารถพัฒนาไปสู่ความเป็นพุทธะได้ทุกคน จนไปถึง ความเป็นพระพุทธเจ้าได้ ด้วยการเจริญสติวิปัสสนา และขณะเดียวกันหากใช้ศักยภาพในทางที่ผิดก็สามารถทำตนให้ตกต่ำไปทางชั่วได้ นับตั้งแต่สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานได้ หากปล่อยให้ขาดสติลืมหืมตา (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2552: 217) ซึ่งท่านเว่ยหล่างก็ได้กล่าวถึงจิตดั้งเดิมของมนุษย์ไว้ว่า “ท่านผู้คงแก่เรียนทั้งหลาย จิตเดิมแท้ ของเราซึ่งเป็นเมล็ดพืชหรือแก่นของตรัสรู้นั้น เป็นของบริสุทธิ์ตามธรรมชาติ และต้องอาศัยจิตเดิมแท้นี้เท่านั้น มนุษย์จึงจะเข้าถึงความเป็นพุทธะได้โดยตรง” (พุทธทาสภิกขุ, 2559: 17) นิพพาน จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนเข้าถึงได้และได้ในปัจจุบันนี้ นิพพานจึงไม่ต้องรอให้หมดลมหายใจ หรือ ต้องตายจากโลกถึงจะเข้าถึงได้ แต่นิพพานคือใจที่ปกติสงบเย็น ไม่ไหลไปตามความพอใจและความไม่พอใจ ไม่่วนวาย

ไม่ก่อบาปก่อทุกข์ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2525: 5) พุทธศาสนิกชน ก็มีความเห็นว่านิพพาน เป็นเรื่องปัจจุบันเดี๋ยวนี้ที่นี้ด้วย ท่านได้ให้แนวคิดนี้ไว้ในหนังสือชีวิตคืออะไรว่า “นิพพาน หมายถึงดับ ความดับไปหมดของสิ่งที่มีความร้อน หรือ อากาเร้น แต่เย็นในที่นี้หมายถึงเย็น จากกิเลสที่ไม่ใช่ไฟธรรมดา มันเป็นไฟกิเลส เมื่อไม่มีราคะ โทสะ โมหะ มันก็เย็น อย่างนี้เรียกว่า นิพพาน เป็นการเข้าถึงชีวิตที่แท้จริง เป็นโลกุตระภูมิที่ยังมีสมหมายใจ” (พุทธศาสนิกชน, 2549: 78-79)

3) การเจริญสติเป็นการเขย่าธาตุรู้ให้ตื่นขึ้นมา ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ การเจริญสติ ควรมีความสอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะการเจริญสติต้องอาศัย ความสม่ำเสมอต่อเนื่องถึงจะได้ผลอย่างแท้จริง ปกติชีวิตต้องเคลื่อนไหวไปมากับการประกอบ กิจกรรมการทำงานต่าง ๆ ในแต่ละวันอยู่ก่อนแล้ว ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาเข้านอน ในแต่ละวัน เราไม่ควรปล่อยให้การเคลื่อนไหวสูญเสียเปล่าไปอย่างไรประโยชน์ แต่ควรให้การเคลื่อนไหวที่ ปฏิบัติอยู่เป็นปกติในแต่ละวันนั้นเป็นการเจริญสติไปด้วย ดังนั้นหลวงพ่อเทียนจึงให้ ความสำคัญต่อการเจริญสติในชีวิตประจำวันไม่น้อยไปกว่าการเจริญสติในรูปแบบ เพราะการ เจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นเหมือนการหยदन้าลงในโอ่งที่ละหยดอย่างต่อเนื่อง ในที่สุดน้ำก็ จะเต็มโอ่งไปเอง (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2554: 44) รูปแบบเฉพาะ หมายถึงการสร้างจังหวะ และการเดินจงกรม แต่รูปแบบสากลคือการใช้อิริยาบถทั่วไป ในชีวิตจริงเราต้องทำใจอยู่เสมอ ว่า เรากำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติธรรมพยายามสังเกตความเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน (พระพุท ธยานันท์ภิกขุ, 2558: 157) ซึ่งเรื่องนี้ท่านเชมรังสีภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐาน ในชีวิตประจำวันพอสรุปความว่า “ถ้าเรามีชีวิตการทำงานที่ปล่อยปละละเลยไม่ได้เจริญกรรมฐาน ไปด้วย แต่ละวัน ๆ จิตใจของเราก็จะสะสมกิเลสไว้มากมาย” (เชมรังสีภิกขุ, 2558: 8)

การเจริญสติไปกับการใช้ชีวิตประจำวันถือว่าเป็นการสะสมสติวันละเล็กละ น้อยสม่ำเสมอ สติที่ละเล็กละน้อยนี้เองก็จะกลายเป็นสติที่มีความเข้มแข็งมั่นคงไปเอง อาจารย์กำ พล ทองบุญน่มได้กล่าวไว้ในหนังสืออยู่อย่างไรไม่ให้ทุกข์ว่า “การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เป็นหัวใจของการปฏิบัติเลยนะ ถ้าทำตรงนี้ได้บรรลุธรรมไม่ได้ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการปฏิบัตินอกแบบ” (กำพล ทองบุญน่ม, 2556: 58) สติสัมปชัญญะจะเป็นเครื่อง ค้ำครองชีวิตให้ปลอดภัยช่วยดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้จนไปถึงนิพพาน สติยังเป็นเครื่องพัฒนา จิตใจให้มีความสุขความสงบ มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขไม่เดือดร้อนวุ่นวาย สติจึงเป็น รากเหง้าของคุณธรรมที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน เพราะมนุษย์เป็นรากฐานของสังคมเป็นตัว ขับเคลื่อนให้สังคมเป็นไปในมิติต่าง ๆ สังคมจะดีขึ้นหรือแย่ลงก็ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของมนุษย์ ในสังคมเป็นหลัก เพราะจิตใจคือตัวการหลักในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้แสดงออกมา ในลักษณะต่าง ๆ ดังนั้นการจะพัฒนาสังคมให้ดีขึ้นได้ควรพัฒนาที่ตัวจิตใจของมนุษย์เป็นอันดับ แรกเสียก่อนเป็นสำคัญ

2. ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อสนับสนุนข้อมูลการวิจัย

1) จากการสัมภาษณ์อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ สรุปได้ว่า หลังจากที่ท่านได้เจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียนแล้ว พบว่าตนได้เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งก่อนนั้นท่านเป็นคนใจร้อน ขี้โมโหและเชื่อมั่นในตนเองสูงมาก ไม่ฟังใคร แต่หลังจากที่ได้ผ่านการเจริญสติเพียงคอร์สเดียว ก็ทำให้จิตใจของท่านเย็นลง เริ่มมองเห็นกายกับใจเป็นคนละส่วนกัน จึงเกิดความศรัทธามั่นในการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ จนท่านสามารถสัมผัสสภาวะธรรมได้ในระดับหนึ่ง และโดยไม่ได้อาศัยความรู้ทางปริยัติ ไม่เคยผ่านการเจริญสติในรูปแบบอื่นมาก่อน การศึกษาในทางโลกก็พออ่านออกเขียนได้เท่านั้น แต่เมื่อท่านเข้าถึงอารมณ์ปรมาัตถ์แล้ว ท่านก็สามารถถ่ายทอดอธิบายธรรมะได้อย่างลึกซึ้งจากประสบการณ์จริงของท่าน และได้นำหลักการเจริญสติมาใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ กับการทำงานที่ต้องมีความเกี่ยวข้องกับผู้คนหลากหลายมากกว่า 24 ปี ทั้งผู้ที่มาอาสาเป็นบริกรในวัด และผู้มาปฏิบัติธรรมเจริญที่แพร่แสงเทียน ท่านกล่าวว่า เมื่อใจของเรามีสติสัมปชัญญะแล้ว เราไม่ต้องไปแก้ไขอะไรมันไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือความเร่าร้อนของใจ ของกิเลสต่าง ๆ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะเข้มแข็งดีแล้ว สิ่งเหล่านั้นมันจะอยู่ไม่ได้เอง เมื่อมีสติอยู่ความคิดความอ่านตลอดจนการกระทำ ก็เป็นสัมมาทิฐิ จะเป็นการอยู่ที่ไหนกับใคร หรือ ทำงานอะไรก็จะไม่ยึดติดขัดข้อง ทำอะไรคิดอะไรก็รู้จักจบ อยู่กับความจริงในปัจจุบัน เป็นคนซื่อสัตย์และเป็นที่ยรักของเพื่อน ๆ และเจ้านาย เพราะความเย็นของใจ ความคิดดี ทำดี สวรรค์นิพพานก็เริ่มจากตรงนี้ แต่จะเย็นได้ก็ต้องอาศัยการเจริญสติเป็นบาทฐาน ถ้าไม่มีการเจริญสติก็จะเป็นคนไม่รู้สึกรู้สิดู คิดเอาเองมันไม่เย็นได้หรอก (อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, 2559)

2) จากการสัมภาษณ์พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท สรุปได้ว่า การฝึกสติมีสองรูปแบบ คือ ในรูปแบบ คือ การเข้าคอร์สอบรม นอก รูปแบบ คือ การนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน รูปแบบหลังนี้จะเอื้อประโยชน์อย่างมากมาต่อการใช้ชีวิตที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา งานการทั้งหมดที่เคลื่อนไหวอยู่หากรู้จักกับการอยู่กับปัจจุบัน และเอาสติมากำหนดให้เป็น ถือว่าเป็นการเจริญสติทั้งหมด เป็นรูปแบบทางใจ คือ เป็นคนดู ดูอะไรที่เกิดขึ้นทีละขณะ ๆ แล้วก็วางเป็น เพราะวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียนนั้น เน้นฝึกให้เป็นผู้รู้ ผู้ดู คือ หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน

และด้วยอานิสงส์ของการเจริญสติในรูปแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางคำสอนของหลวงพ่อเทียน ทำให้ท่านได้รู้จักอารมณ์ของตัวเอง รู้ว่ากายกับอารมณ์มันคนละส่วนกัน อารมณ์ทางกายส่วนหนึ่ง อารมณ์ทางใจส่วนหนึ่ง ก็เข้าใจวิธีการศึกษาและวางเป็น จากความเปลี่ยนแปลงตรงนี้ก็เลยทำให้ท่านอยู่ในร่มผ้ากาสาวพัสตร์ได้ร่มเย็นเป็นสุขได้นานขึ้น และท่านก็มีความเห็นว่า ศาสนาทุกศาสนา ต้องสอนเรื่องกายเรื่องใจเท่านั้น เพราะความทุกข์มันเกิดขึ้นกับสองสิ่งนี้ หากคำสอนใดไม่ได้สอนเรื่องกายเรื่องใจนี้แล้ว ก็ไม่ใช่ศาสนาที่แท้จริงแต่เป็นเพียงลัทธิ

ท่านกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมควรเป็นอภิลักขณ์ คือ ไม่จำกัดกาล อารมณ์ที่เกิดกับเราในปัจจุบันมันไม่มีกาลเวลา ดังนั้นการเจริญสติก็ไม่ควรมีกาลเวลา หรือ ต้องอยู่ในรูปแบบเท่านั้น เราก็ต้องทำการปฏิบัติธรรมให้เป็น อภิลักขณ์ด้วย การใช้อารมณ์ปัจจุบันเป็นหลัก อยู่ตรงไหน ที่ไหนก็ตาม ฝึกดูสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองในปัจจุบันนั้นเป็นหลัก ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่รูปแบบของมันมีอยู่ อย่างรูปแบบของหลวงพ่อดำเทียนคือรูปแบบของความรู้สึก แต่รูปแบบที่เราเคลื่อนไหวอยู่นี้ คือ รูปแบบฝึกซ้อม แต่รูปแบบที่จะเอาจริง ๆ คือ ตัวรูปแบบความรู้สึก นั้นแหละหัวใจของการปฏิบัติตามแนวทางหลวงพ่อดำเทียน (พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, 2559)

3) จากการสัมภาษณ์พระมหาติเรก พุทธยานนโท สรุปได้ว่า เนื่องจากก่อนหน้านี้ท่านเคยผ่านการเรียนทางด้านปริยัติมา และผ่านการปฏิบัติเจริญสติในรูปแบบอื่นมาก่อนหลายรูปแบบ จึงทำให้ท่านใช้เวลาเกือบสิบปีกว่าจะเข้าใจอย่างลึกซึ้งในแนวทางการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามคำสอน หลวงพ่อดำเทียน โดยอาศัยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยเห็นว่ามันไม่ทำให้วังงเพราะไม่ต้องหลับตา ซึ่งท่านยอมรับว่าในช่วงแรก ๆ ท่านไม่ค่อยยอมรับวิธีนี้เท่าไร แต่พอทำไปเรื่อย ๆ ก็เห็นว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรู้สึกยินดีพอใจมันเบาบางลง แต่มันหมดไปวันไหนนั้นไม่รู้ และทำให้รู้จักตัวเองอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เห็นความนึกคิด เห็นกายเคลื่อนไหวออกมาเป็นการกระทำ ใจเคลื่อนไหวออกมาเป็นความคิด ขณะกายเคลื่อนไหวก็เห็นใจไปด้วย ต่อมาก็เลยทำให้ท่านเห็นประโยชน์ของการเจริญสติในรูปแบบนี้อย่างลึกซึ้ง

การเจริญสติมีเป้าหมายเดียว คือ ทำให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญา การเจริญสติจะหลับตา หรือ ไม่หลับตาก็ได้ แต่การเจริญสติแบบไม่หลับตตามประสบการณ์ของท่าน สามารถแยกระหว่างสิ่งที่เห็นกับความคิดและสิ่งที่มากระทบได้เร็วกว่า จึงเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ วิปัสสนาทำเพื่อให้รู้จักความทุกข์ คนที่มีการเจริญสติอยู่สม่ำเสมอ เหมือนได้ชาร์ตไฟไว้ในแบตเตอรี่เต็มตลอด เมื่อจะใช้ประโยชน์เมื่อไหร่ก็สมารถใช้ได้เลย จิตใจก็จะเข้มแข็งมีปัญญา เจอปัญหาอะไรก็จะแก้ได้ทันที เหมือนใจเรามีสวิตช์ปิดเปิดได้ คือ ควบคุมจิตใจได้ ก็จะเป็นการควบคุมการกระทำไปโดยอัตโนมัติ

การทำงานที่เป็นไปด้วยความรู้สึกตัวนั้น เป็นการทำงานที่มีประสิทธิภาพมีความสุข ดังนั้นเวลาทำงานให้เราควรตั้งกายตั้งใจมาอยู่กับตัว เมื่อใจกายอยู่กับตัวจะอยู่ที่ไหนทำอะไรก็จะไม่ทุกข์ไม่ยึดติดไม่ค่อยมีปัญหา เพราะการทำงาน หรือ ทำทุกอย่างของผู้มีสตินั้นย่อมไม่เป็นการเพื่อผลตอบแทนด้วยราคาหรือรางวัลอะไร แต่จะเป็นการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จและผู้มีสติย่อมเห็นผู้ที่ผูกพันเกี่ยวข้องกับตนเป็นเพื่อน เป็นกัลยาณมิตรที่คอยถ้อยทีถ้อยอาศัย แลกเปลี่ยนกัน ไม่มีใครดีกว่า ด้อยกว่า หรือ ฉลาดกว่า เป็นเจ้านาย หรือ เป็นลูกจ้าง เพราะนั่นเป็นเพียงธรรมชาติที่เป็นอย่างนั้นเอง การเดินทางไปไหนมาไหนหากมีการเจริญสติไปด้วย ก็

ทำให้ไปถึงจุดหมายปลายทางโดยไม่เหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่าย ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดกับการได้อยู่กับตัวเอง

ท่านให้ความเห็นเกี่ยวกับศาสนาว่า หากเป็นเพียงคำสอนนั้นเป็นได้เพียงศาสนา แต่ไม่ใช่พระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาเป็นการเข้าถึงด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้เกิด สติ สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดความรู้ ความรู้ที่ว่ามันต้องรู้จักตัวเอง ความรู้ที่ว่าในความหมายของหลวงพ่อกุศล คือ รู้จักตัว และความรู้จักตัวมีสตินี้เอง ที่จะทำให้เรามีชีวิตที่สงบสุขได้ เป็นสวรรค์ในปัจจุบัน และส่งผลไปถึงสวรรค์ในเบื้องหน้าได้ ตลอดจนถึงนิพพาน ตรงข้ามกับความไม่รู้สัจธรรม ก็จะเป็นนรกในปัจจุบัน และส่งผลให้ไปสู่นรกในเบื้องหน้าได้ในที่สุดนั่นเอง ดังนั้นตัวพุทธศาสนาจึงเป็นตัวธรรม ธรรมที่ให้เอาคำสอนมาพัฒนาตัวเองได้ ทั้งร่างกายและจิตใจ (พระมหาติเรก พุทธยานนโท, 2559)

4) จากการสัมภาษณ์ พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ สรุปได้ว่า เมื่อท่านได้เจริญสติในรูปแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อกุศล ท่านเห็นว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันหายไป ก็เลยเห็นว่าแนวทางการเจริญสติวิธีนี้เป็น การแก้ปัญหาได้ตรงจุด มีประโยชน์ ก็เลยนำมาบอกเล่าชี้แนะ แบ่งปันประสบการณ์ในทางปฏิบัติแก่ผู้อื่นสืบมาจนถึงปัจจุบัน

วิธีเจริญสติแบบหลวงพ่อกุศล เป็นวิธีกระตุ้นให้สติได้ไว เจริญเร็วสามารถดับทุกข์ได้ไว มีความชัดเจน ไม่จำเป็นต้องอาศัยปริยัติอะไรมากมาย วิธีการสอนของท่านจะไม่พูดอะไรมากแต่จะให้ลงนามจริงเลย คือ ให้ปฏิบัติก่อน เมื่อได้สภาวะแล้วจะคลายสงสัยไปเอง สติก็จะเกิด สมาธิก็จะเกิด ปัญญาก็เกิดตามกันมาเองเป็นอัตโนมัติ วิธีสอนแบบหลวงพ่อกุศล จึงเป็นวิธีที่เข้าใจง่าย บุคคลทุกระดับความรู้การศึกษาถ้าได้ปฏิบัติจริงแล้ว เข้าถึงสภาวะธรรมอันเดียวกัน

การเจริญสติถ้าทำถูกจะหลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้ทั้งหมด แต่หลับตามีผลข้างเคียงมากกว่าลืมตา จะทำให้เกิดความเข้มแข็งของสติได้ช้าเพราะติดสงบ และส่งผลให้ว่างได้ง่ายกว่า ส่วนในชีวิตประจำวันนั้นหากจะเจริญสติไปด้วยต้องกำหนดรู้มาก ๆ แต่จะให้ไปถึงมรรคถึงผลคงเป็นไปได้ยาก แต่หากเป็นเพื่อประกอบอารมณ์ให้อยู่กับครอบครัว หรือ ในสังคมอย่างสงบสันตินั้นพอเป็นไปได้ สติจะทำให้รู้หน้าที่ของตน ๆ เป็นพ่อแม่ก็จะรู้หน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นลูกก็จะรู้หน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นครูอาจารย์ หรือ เป็นนักเรียนก็จะรู้หน้าที่ของตน ๆ ก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหา ผู้มีสติย่อมเห็นกายใจตามความเป็นจริง เมื่อรู้ว่าทุกอย่างเป็นของสมมุติ ก็ทำให้ไม่ยึดติดอะไร ๆ ในโลก จิตใจของเราจะปล่อยวางจะเป็น ไม่ทำอะไรให้ใครเดือดร้อน ไม่ปรุงแต่ง จะมีศีลมีธรรมเป็นสัมมาทิฐิ บุญก็จะเกิดตามมาตรงนี้ สวรรค์ นิพพานก็จะเกิดตรงนี้ (พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ, 2559)

5) จากการสัมภาษณ์พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล สรุปได้ว่า สำหรับตัวท่านเอง หลังจากที่ได้เจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อกุศล ก็เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ

มันรู้สึกโล่งโปร่ง ปล่อยวางอารมณ์ได้ ตอนบวชใหม่ ๆ คิดว่าจะบวชสัก 3 เดือน พอเกิดศรัทธาในทางปฏิบัติ จึงทำให้ท่านครองเพศบรรพชิตมาจนถึงทุกวันนี้เป็นเวลาถึง 33 ปี

การเจริญสติไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ในรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม หรือ การปฏิบัติตามรูปแบบเท่านั้น แต่ควรเป็นไปในการกระทำทุกอย่าง การรู้ซื่อ ๆ รู้แล้วละให้เป็น นั่นคือหลักการเจริญสติของหลวงพ่отิเียน สตินอกจากจะเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์ได้แล้ว ยังส่งผลให้การทำงานออกมาดี เป็นเครื่องเตือนใจเมื่อมีอะไรมากระทบก็ได้ การเจริญสติตามแบบหลวงพ่отิเียนไม่ได้เน้นที่ความสงบ แต่เน้นให้ได้ขณิกสมาธิ จึงไม่จำเป็นต้องหลับตา แต่ให้ทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของสติ จนเป็นสัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมต่อเนื่อง แต่สติคือความระลึกได้ ซึ่ง สติ กับ สัมปชัญญะนี้คนละตัวกัน แต่อยู่ใกล้กันมากอาศัยกันเกิด

การใช้ชีวิตประจำวันไม่ใช่เพียงแต่รักษาสติเท่านั้น ควรเป็นการสร้างสติไปด้วย เป็นการสะสมไม่ให้ล้มเลิกไป จะทำให้อ่อนแอได้ง่าย ชีวิตประจำวันจึงไม่ควรเติมน้ำไปอย่างเดียว แต่ควรรู้จักรักษาอย่าให้น้ำรั่วได้ด้วย สติยังช่วยบำบัดจิตใจเวลาเราป่วยไข้ได้ถ้าใช้ให้เป็น เมื่อนำหลักการเจริญสติมาใช้กับครอบครัวก็จะทำให้การกระทบกระทั่งกันเบาบางจางลงสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข สติยังส่งผลให้การเรียนรู้การศึกษาได้ผลดี ผู้มีสติย่อมเข้าใจกฎธรรมชาติและยอมรับ พร้อมทั้งจะแก้ไขแต่ไม่ใช่การจู้จี้จุกจิก เมื่อเจอกับเหตุการณ์อะไรที่ไม่คาดฝันก็จะตั้งหลักได้ ไม่ตระหนกตกใจ ไม่เกรี้ยวกราด ไม่ปล่อยให้เหตุร้ายเข้าครอบงำจิตจนเสียผู้เสียคนไป

สติยังให้ผลไปถึงวันสุดท้ายของลมหายใจ เพราะผู้มีสติย่อมไม่ทุรนทุรายก่อนที่จะสิ้นลม สุตินับตั้งแต่สวรรค์เป็นเบื้องต้นตลอดจนถึงนิพพานย่อมเป็นที่ไปของเขา เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรให้เกิดวิกฤตในชีวิตเสียก่อนจึงค่อยมีการเจริญสติ หน้าที่ของเรา คือ จะต้องเตรียมพร้อมก่อนที่มันจะเกิด ดังนั้นเราจึงไม่ควรปล่อยให้อโอกาสในการเจริญสติผ่านไปอย่างสูญเปล่าในแต่ละวัน เพราะการเจริญสติในชีวิตประจำวันเป็นเหมือนการหยอดน้ำใส่ลงไปในจิตในทุก ๆ วัน วันละนิด ๆ ไม่นานจิตใจของเราก็จะสะอาด คือ มีน้ำสะอาดเต็มใจนั่นเอง (พระไพศาล วิสาโล, 2559)

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนหลวงพ่отิเียน จิตตสุโภ พบประเด็นหลักสำคัญดังนี้

1. หลักการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่отิเียน ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถบรรพ การเคลื่อนไหวกายที่เป็นธรรมชาติหลัก คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และสัมปชัญญะบรรพ การเคลื่อนไหวกายโดยอิริยาบถย่อย คือ การคู้ เหยียด กิน ดื่ม พุด คิด ตลอดจนถึงการขยับถ่ายหนักเบา ฯลฯ

2. รูปแบบวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียน เป็นการประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวบริกรรม ตัง-นิง-ตัง-นิง ซึ่งเป็นวิธีการเจริญสติตามคำสอนของพระมหาปาน พระอาจารย์วิปัสสนากรรมฐานแห่งสาธารณูปถัมภ์ลาว แต่หลวงพ่อเทียนได้ปรับให้เป็นการเคลื่อนไหวที่มี 14 จังหวะ เพื่อให้มีรูปแบบที่ชัดเจนและไม่ต้องใช้คำบริกรรม ซึ่งการเคลื่อนไหวโดยไม่หลับตานี้เป็นรูปแบบฝึกซ้อม เพื่อที่จะสามารถเข้าถึงคั่นชินและเป็นอัตโนมัติในการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ได้โดยง่าย เอื้อต่อการนำมาปรับประยุกต์ใช้กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

3. สติ คือ ความระลึกด้วย สัมปชัญญะ คือ ความต่อเนื่อง หรือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

4. หลักการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน เป็นการเขย่าธาตุรู้ให้ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์

5. มุ่งกำจัดความคิด ซึ่งท่านถือว่าเป็นสมุฏฐานแห่งทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล ด้วยการปฏิบัติต่อความคิดอย่างรู้เท่าทัน ซึ่งจัดว่าเป็นการเดินตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงดับทุกข์ได้ก็ด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต

6. มุ่งดับทุกข์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ทุกข์อื่น สวรรค์อื่น นิพพานอื่น ตลอดจนนรกอื่น ก็ขึ้นอยู่กับปฏิบัติในปัจจุบัน

7. ศักยภาพของมนุษย์สามารถพัฒนาตนจนไปถึงพุทธสภาวะได้ทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในสถานภาพ เชื้อชาติ ศาสนา เพศ วัย ไต ฯ แม้ร่างกายพิการก็ไม่ใช่อุปสรรค โดยอาศัยหลักการปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือ

8. การเจริญสติต้องมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จึงจะได้ผลในการปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จึงไม่จำกัดการปฏิบัติเฉพาะแต่ในรูปแบบ เช่น การเข้าคอร์สอบรมเท่านั้น แต่ยังสามารถเจริญสติไปกับการเคลื่อนไหว ในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันไปด้วยได้ แต่ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติในรูปแบบมาก่อนบ้าง

9. สติ จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะต่อมนุษย์อย่างยิ่งในการใช้ชีวิตประจำวัน จนไปถึงการเข้าถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง อันเป็นปลายทางสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ คือ นิพพาน

10. สติเป็นรากเหง้าของคุณธรรมทุกอย่างในตัวมนุษย์ ผู้มีสติย่อมดำเนินชีวิตอยู่บนความถูกต้องตามมรรคตามผล เป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความดีความสงบสันติที่เกิดขึ้นที่จิตใจของมนุษย์เป็นเบื้องต้นเสียก่อน แล้วจึงส่งผลต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาครัฐควรสนับสนุนผลักดันให้ประชาชนในประเทศเห็นความสำคัญของการเจริญสติ และสามารถนำหลักการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะการพัฒนาทางด้าน

จิตใจถือได้ว่าเป็นการพัฒนาสังคมจากรากเหง้า เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เป็นตัวขับเคลื่อนของสังคมให้เป็นไปในมิติต่าง ๆ ได้ ดังนั้นตัวชี้วัดว่าสังคมจะเดินไปสู่จุดหมายปลายทางไหนก็ขึ้นอยู่กับมนุษย์นี้เอง หากมนุษย์มีคุณภาพทางด้านจิตใจสูงส่งไปด้วยคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม ย่อมนำมาซึ่งความสุขความสงบและความเจริญแก่สังคมส่วนรวมอย่างกว้างขวางและยั่งยืน แต่ตรงกันข้ามหากมนุษย์ในสังคมมีคุณภาพทางด้านจิตใจต่ำ ขาดคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม ก็มีแต่จะก่อให้เกิดแต่ความเดือดร้อนในสังคมอย่างกว้างขวางได้เช่นกัน

2) ทางฝ่ายคณะสงฆ์ควรมีการผลิตบุคลากรทางด้านการเผยแผ่พุทธศาสนาที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น เพื่รองรับกับนโยบายภาครัฐ โดยการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนและการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบบูรณาการเชิงรุก มีแนวทางการสอนที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้มากที่สุด แม้จะมีรูปแบบวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปบ้างก็ตาม แต่ควรให้มีแนวทางการสอนและรูปแบบปฏิบัติอยู่ในกรอบของหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นสำคัญ คือ หลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นมาตรฐาน

3) องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ควรสนับสนุนให้มีการจัดอบรมการเจริญสติให้แก่พนักงานในองค์กรของตน เพราะเมื่อพนักงานในองค์กรของท่านได้รับการฝึกฝนอบรมสติดีแล้ว ย่อมส่งผลดีต่อองค์กรของท่านอย่างมหาศาล องค์กรของท่านจะมีประสิทธิภาพ ท่านจะได้รับผลตอบแทนทางด้านการผลิตอย่างมีคุณภาพ และมีพนักงานที่มีความซื่อสัตย์มีคุณธรรมศีลธรรมปฏิบัติงานอยู่ในองค์กร เพราะสติเป็นรากเหง้าของคุณธรรมทุกอย่างในตัวของผู้คน ผู้มีสติย่อมดำเนินชีวิตอยู่บนความถูกต้องตามมรรคตามผล เป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความดีความสงบสันติ ที่เกิดขึ้นที่จิตใจของมนุษย์เป็นอันดับแรกเสียก่อน และส่งผลต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง

4) ตามมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและภาคเอกชนภายในประเทศ ควรมีการเพิ่มสาขาวิชาพุทธศาสตร์เข้ามาในระบบการเรียนการสอนนอกเหนือไปจากวิชาอื่น ๆ ที่เน้นในเรื่องการทำมาหาเลี้ยงชีพเพียงอย่างเดียวแต่ยังตอบโจทย์ให้ปัญหาที่เกิดจากจิตใจที่ขาดความสุขไม่ได้ แต่พุทธศาสนาสามารถตอบโจทย์นี้ได้ ดังที่พระศากยวงศ์วิสุทธิ (อนิลมาน ธมฺมสากิโย) ได้ให้สัมภาษณ์กับหนังสือพิมพ์มติชนออนไลน์เรื่อง “พุทธศาสนาในโลกตะวันตก” ไว้ว่า “ด้วยว่าพอวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าหรือมีความเจริญก้าวหน้าของโลก ศาสนาอื่นไม่สามารถตอบโจทย์ได้ เช่น โลกร้อน โรคเครียดซึ่งเป็นปัญหาที่ร้ายแรงที่สุดในโลก แต่ฝรั่งกลับมาเจอคำตอบในพุทธศาสนา ทำให้ในวงการศึกษาศาสนาพุทธกลายเป็นศาสนาที่ศึกษาแบบกว้างขวาง ซึ่งไม่ได้ศึกษาในเชิง “ศาสน” ไม่ได้ศึกษาในเชิงความเชื่อหรือปรัชญา แต่ศึกษาในเชิง “ศาสตร์” หรือองค์ความรู้และการเรียนพุทธศาสนาเพื่อเป็น “คริสต์ที่ดี” เป็น “มุสลิมที่ดี” อย่างมุสลิมเขาบอกว่าเรียนพุทธศาสนาแล้วทำให้เป็นมุสลิมที่ดี พวกคริสต์เรียนพุทธศาสนา ก็เป็นคริสต์ที่ดี แต่วิธีคิดวิธีดำเนินชีวิตเป็นพุทธ ปัจจุบันทำให้มหาวิทยาลัยชั้นนำและมหาวิทยาลัยทั่วไป

ได้บรรจุสาขาวิชาพุทธศาสตร์ไว้อีกหนึ่งสาขาวิชา ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี” (พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมมสากิโย), 2560)

2. ข้อเสนอแนะด้านปฏิบัติ

1) เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นในชีวิต สิ่งสำคัญที่สุดเราควรแก้ปัญหาด้วยการนำตนเองเข้าไปสู่ขบวนการเจริญสติวิปัสสนา เพราะเป็นทางเดียวที่จะทำให้เราดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ดังนั้นจึงอยากให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมเจริญสติวิปัสสนา ว่าไม่ควรเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัวอีกต่อไป โรคที่เกิดกับกายต้องรักษาที่กายจึงจะหายฉับไว ทุกข์ที่เกิดจากจิตใจก็ต้องแก้ที่จิตใจฉับไวเช่นกันถึงจะหายจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง

2) การเข้าถึงสภาวะธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นตัวเชื่อมต่อ ดังนั้นการเผยแผ่ก็ควรเน้นไปที่การปฏิบัติเป็นหลักสำคัญ ปรับเปลี่ยนพิธีกรรมที่เคยเย็นเยือกจริงจังให้กระชับสั้นลง หรืออาจไม่มีเลยก็ได้ในบางสถานการณ์บางสถานที่ เพื่อให้เกิดความสอดคล้องเหมาะสมกับผู้เข้ารับการอบรมที่มีความหลากหลายทางด้านความเชื่อและวัฒนธรรม

3) คุณสมบัติของผู้เผยแผ่ควรมีความรู้ความสามารถและความเข้าใจในศาสตร์อื่น ๆ นอกเหนือไปจากความรู้ทางพระพุทธศาสนาอยู่บ้างพอสมควร เพื่อจะได้มีความรอบรู้เท่าทัน แลกฉานในการวิเคราะห์เปรียบเทียบ อธิบายทำความเข้าใจแก่ผู้รับได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) ในอนาคตผู้คนจะหันมาให้ความสนใจการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณกันมากขึ้น โดยการปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนา เพราะเทคโนโลยีถึงจุดอิ่มตัวไม่สามารถตอบสนองความสุขที่แท้จริงได้ และศรัทธาใหม่ที่จะเกิดขึ้นนี้จะมาจากพื้นฐานความเชื่อเดิมที่ไม่ใช่ชาวพุทธทั้งหมด ซึ่งนับวันจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นคณะสงฆ์หรือองค์กรที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จึงควรมีการพัฒนาปรับปรุงกลยุทธ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และรูปแบบวิธีปฏิบัติให้ทันสมัยสอดคล้องกับความหลากหลายในวัฒนธรรมความเชื่อ เชื้อชาติ ศาสนา และต้องไม่เกิดความขัดแย้งไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อความเชื่อเดิม ที่สำคัญต้องไม่ละทิ้งหลักเดิมคำสอนเดิมของพระพุทธศาสนาด้วย ซึ่งเรื่องนี้นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ ๆ ว่า “ในอนาคตมนุษย์ทั่วโลกจะหันมาเจริญสติกันมากขึ้น ๆ เพราะพบว่าทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เช่น ลดความเครียด มีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้นความสัมพันธ์ดีขึ้นทั้งในบ้านและนอกบ้าน การเจริญสติจะให้คำตอบแก่วิกฤตการณ์โลกซึ่งขณะนี้ยังไม่มีคำตอบ (ประเวศ วะสี, 2558: 9)

3. การเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบหลักการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับหลักการสอนของนิยายเข็นมหายาน”

2) ควรมีการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการเผยแผ่หลักการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยพระมหาติเรก พุทธยานนโท ทั้งในและต่างประเทศ”

3) ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่าโสมพนัส”

4) ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการของการเจริญสติตามแนวทางพ่อเทียน จิตตสุโก กับรูปแบบการเจริญสติสำนักสาขาต่าง ๆ”

5) ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาพัฒนาการของการเจริญสติตามแนวทางพ่อเทียน จิตตสุโก ในกลุ่มประชาคมอาเซียน”

เอกสารอ้างอิง

- กำพล ทองบุญน่ม. **อยู่อย่างไรไม่ให้ทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์เมตตาทราย, 2556. เขมรังสีสิกขุ. **วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. อัญญา: แคนา กราฟฟิค, 2558.
- ประเวศ วสี. **ฮู้ซื่อ ๆ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา: มุลินนิธรรมชาติ, 2558.
- พุทธทาสภิกขุ. **ความลับสุดยอด**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, 2541.
- _____. **ชีวิตคืออะไร**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: ซี แอนด์ เอ็น บัค, 2549.
- _____. **สูตรเวทย์ล่อง**. กรุงเทพฯ ฯ: เอส.เค.เอส. อินเตอร์พรีน จำกัด, 2559.
- พุทธยานันท์. **ปฐมาจารย์เขินแห่งประเทศสยาม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: ฟรีดอม, 2553.
- พระพุทธานันท์ภิกขุ. **วิปัสสนาพามีเคลื่อนไหว**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์ ฟรีดอม, 2558.
- พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูล์ อตุโล). **หลวงปู่ฝากไว้**. พิมพ์ครั้งที่ 1.สมุทรปราการ: ชุมทอง อุตสาหกรรมกรพิมพ์, 2557.
- พระวัลโลละ ราหุลละ. **พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร**. แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, 2552.
- พระไพศาล วิสาโล. **พุทธศาสนาไทยในอนาคตแนวโน้มและทางออกจากวิกฤต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ: แปลนพรีนติ้ง จำกัด, 2552.
- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. **การเห็นตัวเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์เมตตาทราย, 2556.
- _____. **การประจักษ์แจ้งสัจจะ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์สุภา, 2552.
- _____. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 13.แพร่: เลิศไพศาลการพิมพ์, 2554.
- _____. **สว่างที่กลางใจ** 2. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: แสงรุ่งการพิมพ์, 2555.
- _____. **คนแบกโลก**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ ฯ: นำทองการพิมพ์, 2550.
- _____. **ชีวิต คืออะไร?**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์สุภา, 2552.
- _____. **แต่เธอผู้รู้สึกตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: จักรานุกูลการพิมพ์, 2527.
- _____. **เปิดประตูสู่ธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์สุภา, 2552.
- _____. **พลิกโลกเหนือความคิด**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ: ภาพการพิมพ์, 2529.
- _____. **รู้ทุกข์ รู้ธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์เมตตาทราย, 2551.

พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมฺมสากิโย). เปิดมุมมองพระศากยวงศ์วิสุทธิ์ พุทธศาสนาในโลกตะวันตก. [ออนไลน์]. [5 ม.ค. 2560]. แหล่งข้อมูล : <http://www.matichon.co.th/news/414838>.

แบบสัมภาษณ์

พระมหาติเรก พุทธยานนโท. วัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่, 28 ตุลาคม 2559.

พระไพศาล วิสาโล. วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ, 4 ธันวาคม 2559.

พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท. วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, 8 ตุลาคม 2559.

พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ. วัดป่าโสมพนัส จังหวัดสกลนคร, 13 พฤศจิกายน 2559.

อุบาสิกาทิกุล มโนเจริญ. วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, 7 ตุลาคม 2559.