



## รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญา  
ของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

A Conceptual and Practical Study on Intellectual Cognitive  
Communication of Meditation Centers in Chiang Mai Province

โดย

นายบุญมี แก้วตา

พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ดร.

พระครูปลัดฉัตรพล จันทิโก, ดร.

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760008



## รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธปัญญา  
ของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

A Conceptual and Practical Study on Intellectual Cognitive  
Communication of Meditation Centers in Chiang Mai Province

โดย

นายบุญมี แก้วตา

พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ดร.

พระครูปลัดณัฐพล จนฺทโก, ดร.

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760008

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

A Conceptual and Practical Study on Intellectual Cognitive  
Communication of Meditation Centers in Chiang Mai Province

By

Mr. Boonmee Kaewta

Phra Boonsong Puññadharo, Dr.

Phrakrupalad Natthapol Chanthiko, Dr.

Buddhist Research Institute

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai Campus

B.E. 2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610760008

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

<b>ชื่อรายงานการวิจัย:</b>	การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่
<b>ผู้วิจัย:</b>	นายบุญมี แก้วตา, พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร., และ พระครูปลัดณัฐพล จนทิโก, ดร.
<b>ส่วนงาน:</b>	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
<b>ปีงบประมาณ:</b>	๒๕๖๐
<b>ทุนอุดหนุนการวิจัย:</b>	สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ ๓) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญา ของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัย พบว่า

๑) สำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ทั้ง ๔ สำนัก มีแนวคิดและหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กำหนดอาการ ฟองหนอ – ยุบหนอ ของลมหายใจ ได้สืบทอดหลักการนี้ต่อกันมาจากสำนักท่านมหาสียาตอ ประเทศพม่า และมีความสอดคล้องตรงตามหลักพระไตรปิฎก โดยไม่แตกต่างกัน ส่วนวิธีการปฏิบัติแต่ละสำนัก กลับมีรายละเอียดที่ต่างกันไป คือ วัดพระธาตุดุสิตจอมทอง สอนปฏิบัติ แบบฝึกหัดด้วยสื่อประกอบการบรรยาย เน้นเรื่อง “วิปัสสนาญาณ ๑๖ ชั้น”, วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เน้นการพิจารณาองค์ธรรมสำคัญ คือ “ปัญญาเจตสิก”, ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่างเล่งนัง เน้นการกำหนด “ฟองหนอ-ยุบหนอ”, และสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม เน้นการปฏิบัติ ให้ตั้งตนอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ

๒) ในด้านกระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญา ทุกสำนักใช้กระบวนการสื่อสารแบบครบวงจร โดยเริ่มจากหน้าที่ในการสื่อสาร การติดต่อประชาสัมพันธ์ การส่งเสริม สืบสานงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา สารที่ใช้ในการสื่อ มีทุกรูปแบบ ทั้งประเภทเอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หนังสือธรรมวรรณกรรม และ ระบบมัลติมีเดีย

๓) ในด้านรูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญา ทุกสำนักใช้หลักทฤษฎีการสื่อสาร คือ ผู้ส่งสาร, สาร, ช่องทางสื่อสาร, และผู้รับสาร นอกกระบวนการสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้ปฏิบัติ โดยตรงแล้ว สำนักปฏิบัติธรรมยังใช้ช่องทางการสื่อสารที่หลากหลาย ดังนี้ วัดพระธาตุดุสิตจอมทอง สื่อสารผ่าน เฟสบุ๊ก ของพระธรรมมงคล (ทอง สิริมงคล) ด้วยการ โพสต์รูปภาพ วิดีโอการสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูง ขณะที่สำนักวิปัสสนาวัดร่ำเปิง ก็สื่อสารผ่าน

เฟสบุ๊ก ของพระภิกษุภิกษุ ด้วยการแสดงความคิดเห็น เน้นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่วนศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามนั้งเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี สื่อสารผ่าน เฟสบุ๊ก ของพระครูภิกษุภิกษุภิกษุ ในการเสนอพุทธธรรม เน้นสติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) และสุดท้าย สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ก็ใช้เฟสบุ๊ก ของภิกษุณีรุ่งเดือน นนทญาณี (สุวรรณ) ด้วยการแสดงความคิดเห็น ให้ปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภิกษุภิกษุ สมานธิ อย่างเคร่งครัด และมุ่งศึกษาคำสอนจากพระไตรปิฎก เพื่อการพ้นทุกข์

<b>Research Title:</b>	A Conceptual and Practical Study on Intellectual Cognitive Communication of Meditation Centers in Chiang Mai Province
<b>Researchers:</b>	Mr. Boonmee Kaewta, Ven.Phra Boonsong Puññadharo, Dr. and Ven.Phrakrupalad Natthapol Chanthiko, Dr.
<b>Department:</b>	Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai Campus
<b>Fiscal year:</b>	B.E. 2560
<b>Research Scholarship Sponsor:</b>	Buddhist Research Institute of Mahachulalongkornrajavidyalaya University

### **Abstract**

This research is of 3 objectives: 1) to study the principles and practices of Meditation Centers in Chiang Mai, 2) to study the cognitive communication processes of Meditation Centers in Chiang Mai and 3) to analyze communication forms to attain the cognition of Meditation Centers in Chiang Mai. It was done by the qualitative research. Here are the findings:

1) All 4 Meditation Centers, in Chiang Mai have followed the concept and the practical principle alongside to the Four Foundation of Mindfulness. This technique sets mindfulness focusing on the rising and falling rhythm of the breath moments. Hereby it was inherited from the Maha Sisyadaw School in Myanmar. This is consistent accordance with the Tipitakas principle without any differences. But in the practical details of each center, there are different. Here are: Wat Phra That Sri Chom Thong guides to practice with the help of Multimedia descriptive lesson having emphasized on the 16 Insight knowledge Levels. Wat Ram Pueng has guided with emphasizing on the head Dhamma; the “wisdom.” The Tanang Lenang Meditation Center has emphasized on the states of “rising and falling”. While, the Nirotharam, center has focused on the self-control setting oneself being the moral, the wise and the concentrated person.

2) On the process of cognitive communication, every center uses a unified communication process starting from duties in communication, public relations, promotion and continuity of the Buddhist missionary works. The messages used in the communication are all forms, such as the documents, publications, Dharma books, literatures and multimedia systems.

3) On the communication forms to attain the cognition, every center uses the theory of communication, i.e., Messenger, Message, Channel, and Recipients. Out of the direct communication between masters and practitioners, the Meditation Centers also utilizes the various communication channels as follows: Wat Phra That Sri Chom Thong communicates through Facebook of Phra Dhammongkhon (Thong Siri mongalo) by posting pictures, meditative instruction videos those teach from the basic to advanced level. While Wat Ram Pueng has communicated through Facebook of Phra Bhawanaviraj with his comments emphasizing on the Four Foundation of Mindfulness. On the other hand, the Tanang Lenang 60 years Chalermraj has communicated through Facebook of Phrakhru Bhavana Samanavat in Dharma preaching focused on the 4 Foundations of Mindfulness, i.e., the rising and falling technique. Finally, the Nirodharam Center also uses Facebook of Rung Duan Bhikkhuni or Nandhayanee (Suwan) with manifested comments those focusing on being self – disciplined by strictly setting oneself to be the moral, the wise and the contemplated person. In addition, one should focus on studying the teachings from the Tipitakas in order to free from sufferings.

## กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้ดำรงพระพุทธานุภาพไว้แก่วิชาการและประชาชนได้เพราะพระคุณสุดประเสริฐทั้ง ๓ ประการนี้เป็นปฐม

ขอกราบขอบพระคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย ตลอดจนผู้บริหารและคณะกรรมการวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ได้พิจารณาทุนอุดหนุนการทำวิจัย และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องและช่วยเหลือให้งานวิจัยนี้ได้ประสบความสำเร็จด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ทั้ง ๔ แห่ง ประกอบด้วย วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม), ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณีง เณลิมาช ๖๐ ปี, สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ตลอดจนผู้ให้ข้อมูลการวิจัยอันมีพระวิปัสสนาจารย์, พระภิกษุ, แม่ชี, และโยคีผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ทั้งที่ได้เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนาม ผู้วิจัยก็ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

คุณงามความดีอันเกิดจากวิจัยนี้ ด้วยการทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจอย่างเต็มสติปัญญา กำลังความสามารถ ขอมอบเป็นบรรณาการเพื่อตอบแทนคุณบวรพระพุทธศาสนา คุณบิดา-มารดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า ผลจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์แก่สาธารณชนผู้ใคร่ในการปฏิบัติธรรมต่อไป

นายบุญมี แก้วตา และคณะ

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ญ

### บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๔
๑.๓ ขอบเขตของโครงการวิจัย.....	๔
๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย.....	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๗
๑.๗ กรอบแนวความคิดของการวิจัย.....	๒๐
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	๒๐

### บทที่ ๒ แนวคิด องค์ความรู้ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมใน

#### จังหวัดเชียงใหม่

๒.๑ วัดพระธาตุดุสิตจอมทองวรวิหาร.....	๒๑
๒.๑.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของ วัดพระธาตุดุสิตจอมทอง วรวิหาร.....	๒๑
๒.๑.๒ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว สติปัฏฐาน ๔ .....	๒๒
๒.๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของ วัดพระธาตุดุสิตจอมทองวรวิหาร.....	๒๘
๒.๑.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานฯ ตามแบบฝึกหัด.....	๓๐
๒.๑.๕ การอธิษฐานจิต.....	๔๔

๒.๑.๖ การทวนญาณ.....	๔๕
๒.๑.๗ การส่งและสอบอารมณ์.....	๔๖
๒.๒ สำนักวิปัสสนาวัดไร่เปิง (ตโปทาราม).....	๔๙
๒.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง (ตโปทาราม).....	๔๙
๒.๒.๒ รูปแบบ หลักการ วิธีการ และแนวการสอนวัดไร่เปิง (ตโปทาราม).....	๕๔
๒.๒.๓ วัตถุประสงค์การกราบสตีปฏิฐาน.....	๖๕
๒.๓ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี.....	๑๐๗
๒.๓.๑ ประวัติและที่มา ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี.....	๑๐๗
๒.๓.๒ ความหมายชื่อศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี.....	๑๐๗
๒.๓.๓ ข้อมูลการอบรมและกฎระเบียบ.....	๑๐๘
๒.๓.๔ วัตถุประสงค์ในการสร้างศูนย์ฯ.....	๑๐๙
๒.๓.๕ แนะนำสถานที่.....	๑๑๐
๒.๓.๖ แนวทางการปฏิบัติ.....	๑๑๒
๒.๖ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม.....	๑๑๓
๒.๖.๑ ประวัติและความเป็นมาสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม.....	๑๑๓
๒.๖.๒ ความหมายของสถานปฏิบัติธรรม.....	๑๑๓
๒.๖.๓ วัตถุประสงค์ของสถานปฏิบัติธรรม.....	๑๑๓
๒.๖.๔ กฎระเบียบของสถานปฏิบัติธรรม.....	๑๑๔
๒.๖.๕ วัตรปฏิบัติและการฝึกวิปัสสนา.....	๑๑๕

**บทที่ ๓ กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมใน**

**จังหวัดเชียงใหม่**

๓.๑ ความเป็นมาของการพัฒนาจิตและปัญญา.....	๑๒๐
๓.๒ แนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนา.....	๑๒๑
๓.๓ แนวคิดและหลักการพัฒนาจิตและปัญญาในทฤษฎีจิตวิทยา.....	๑๒๕
๓.๔ แนวคิดและทฤษฎีการสื่อสาร.....	๑๔๕
๓.๕ กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่.....	๑๔๑

**บทที่ ๔ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม**

**ในจังหวัดเชียงใหม่**

๔.๑ การสร้างข้อความสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา.....	๑๖๑
---	-----

๔.๒ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพหุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม	
ในจังหวัดเชียงใหม่.....	๑๖๖
๔.๒.๑ การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๖๖
๔.๒.๒ การเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยายธรรม.....	๑๖๙
๔.๒.๓ การเขียนและพิมพ์หนังสือคู่มือปฏิบัติธรรม.....	๑๗๑
๔.๒.๔ การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่.....	๑๗๔
๔.๓ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพหุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม	
ในจังหวัดเชียงใหม่.....	๑๘๙
๔.๔ สรุปองค์ความรู้.....	๑๙๑

**บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ**

๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๙๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ.....	๑๙๗

บรรณานุกรม.....	๑๙๘
ภาคผนวก.....	๒๐๖
ภาคผนวก ก หนังสือตอบรับบทความวิจัย / บทความวิจัย.....	๒๐๖
ภาคผนวก ข หนังสือรับรองแสดงความประสงค์ในการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์..	๒๒๒
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้	
ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ.....	๒๒๔
ภาคผนวก ง ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ/แบบสัมภาษณ์/หนังสือขอสัมภาษณ์.....	๒๒๖
ภาคผนวก จ รูปภาพประกอบงานวิจัย.....	๒๓๔
ภาคผนวก ฉ แบบสรุปโครงการ.....	๒๔๑
ประวัติผู้วิจัย.....	๒๔๘

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๒.๑ รูปแบบจำลองโมเดล SMCR ของเบอร์โล	๑๔๙
ภาพที่ ๒.๒ รูปแบบจำลองเชิงวงกลม	๑๔๙

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยได้กล่าวถึงที่มา เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๓๑๓ / ๒๙๕ ที่มณิกาย ปาฎีกวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๑๓ หน้า ๒๙๕

### พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่มณิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่มณิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่มณิกาย ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกั	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกั	(ภาษาไทย)
สั.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขนธวรรคคปาถ	(ภาษาบาลี)
สั.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)

ช.อุ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทานปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ช.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ช.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ช.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)

#### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

#### อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.ม.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
---------------	---	--	-----------

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อง.ปญจก.อ.	=	อังคุตตรนิกาย มโนรลปุรณี ปัญจกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
------------	---	--	-----------

#### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------------	---	--	-----------

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ปัจจุบันความเจริญทางด้านเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารมีความก้าวหน้าไปสูงมากทำให้มีการสื่อสารที่รวดเร็ว เหตุการณ์ต่างๆ ทั้งบวกและลบที่เกิดขึ้นมากมายมีการถ่ายทอดส่งต่อกันอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว เพลิงไหม้ขนาดใหญ่ จะเห็นภาพจากสื่อเหล่านั้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมีภัยที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ อันเป็นคดีอาชญากรรม สะเทือนขวัญต่างๆ เช่น ยาเสพติด ปล้นฆ่า ช่มชู้ และ การรายงานข่าวที่มีทั้งภาพเสียงจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้มีผลเกิดความเศร้าสะเทือนใจต่อผู้ได้รับข่าวสารและส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้าง เกิดความวิตกกังวล วาดระแวง เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้และซึมเศร้า และจากการรายงานสถานการณ์โรคของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๕๕ พบว่าคนไทยเกินกว่า ๑.๖ ล้านคน ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจและอารมณ์แปรปรวนและอีก ๘.๔ แสนคนป่วยด้วยโรควิตกกังวลเด็กและวัยรุ่นไทยอายุ ๖-๑๘ ปี ร้อยละ ๕.๑ มีปัญหาด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมและกว่า ๖ แสนคนกำลังมีปัญหาด้านสุขภาพจิตเกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ควรได้รับการช่วยเหลือ<sup>๑</sup> และจากการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพจิตของคนไทยในช่วงเวลาต่างๆ พบว่า สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทยสูงขึ้นในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔ คิดเป็นร้อยละ ๗.๘ ในเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ สูงขึ้นเป็นร้อยละ ๙.๒ ในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ปัจจุบันวงการแพทย์กำลังให้ความสนใจกับเรื่องความเครียดนี้มากขึ้นและในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญนานแล้ว<sup>๒</sup> พระพุทธองค์ทรงเป็นจิตแพทย์เอกของโลกและทรงเป็นผู้บำบัดสรรพโรคโดยเฉพาะโรคทางใจนั้นพระองค์ไม่มีใครเทียบได้เลยพระองค์ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารอบรู้ธรรมทั้งปวงทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ต่อผู้ที่ประสบความทุกข์จึงทำการรักษาเยียวยาผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตให้หายจากโรคอย่างชงัดด้วยเหตุนี้พระองค์จึงได้พระนาม

<sup>๑</sup> ดร.นพ.อุทัย สุตสุข, หมู่บ้านสุขภาพวิถีพุทธ-การเรียนรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๙.

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖๒.

ว่าผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวงสัพพะโลกตักิฉณโก<sup>๓</sup> เพราะทรงเป็นผู้เชี่ยวชาญสรรพโรคคือเป็นผู้รู้รักษาโรคและโลกให้แก่สัตว์โลกทั้งปวง ตามหลักทางพระพุทธศาสนา<sup>๔</sup>แนวทางการบำบัดโรคทางใจนั้น คือ การพิจารณาธรรมตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะ และพระมหาจุนทะที่ฟังธรรมในโพชฌงค์ ๗<sup>๕</sup> ก็หายจากโรคในที่สุดและแม้กระทั่งพระพุทธองค์ทรงประจักษ์ทรงให้พระสาวกสวดมนต์บทโพชฌงค์ ๗<sup>๖</sup> ถวายและก็ทรงหายจากอาการประชวรเมื่อทรงพิจารณาในโพชฌงค์จะทำให้เกิดสมาธิและปิติในที่สุด พระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายว่าการเจริญสมาธิที่พระองค์ทรงแนะนำนี้มีใช้มีแต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวยังมีวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วย และวิปัสสนาจะช่วยให้เกิดปัญญาแก้ปัญหาตัวอุปาทานหรือโรคทางวิญญาณด้วยการมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อขจัดความเห็นผิดแล้ว โรคที่ปรากฏทางกายที่มีผลต่อจิตใจที่เห็นผิดย่อมรับการรักษาได้ในระดับหนึ่ง แม้จะยังไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นการลดการปรุงแต่งทางความคิดอันเป็นที่มาของความทุกข์ลงได้บ้าง<sup>๗</sup> ด้วยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างมากที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันดังปรากฏว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในหมู่บ้านกुरुชนบทอันเป็นนิคมของชาวกुरु ชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคได้ตรัสพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวระ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมที่ถูกต้องเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๘</sup>

ดังนั้นหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญมากเพราะสามารถพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ ด้วยสติปัฏฐาน ๔ หรือ สัมมาสติ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่าสัมมาสติมีอรรถ ๔ ประการ คือ ๑. กายานุปัสสนา การตามรู้กอรูรูป ๒. เวทนานุปัสสนา การตามรู้ความรู้สึก ๓. จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิต ๔. ธัมมานุปัสสนา การตามรู้สภาวะธรรม<sup>๙</sup> การเจริญสติปัฏฐานนี้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลาอันยาวนานของชาวพุทธฝ่ายเถรวาทนับตั้งแต่พุทธศักราช ๒๓๕ มีพระอรหันต์นามว่า พระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระทำตติสังคายนาที่เมืองปาฏาลีบุตรเมืองหลวงของแคว้น

<sup>๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖๒.

<sup>๔</sup> หลวงพ่อจรัญ จิตฺตโม, ไพบยนต์ กาสี เรียบเรียง, พิชิตกรรมร้าย หายป่วยด้วยโพชฌงค์ปริตร, (กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๔), หน้า ๘๐.

<sup>๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๖/๑๒๙-๑๓๐.

<sup>๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๗</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๗-๒๙/๑๓-๑๔.

<sup>๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๓๖.

<sup>๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๒/๒๔๑.



มคธ เสร็จสิ้นแล้วได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ประดิษฐานยังประเทศต่างๆ ๙ สาย<sup>๑๐</sup> ส่วนในสุวรรณภูมิซึ่งมีพระโสณอรหันต์และพระอุตตรอรหันต์ได้นำพระพุทธศาสนา มาประดิษฐานและเผยแผ่ในสุวรรณภูมิ ส่วนพระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ประเทศไทย ดังมี “การปฏิบัติแบบนี้มาตั้งแต่โบราณกาล ราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีพระอรหันต์นามว่า พระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระ พร้อมด้วยพระสงฆ์ ๑,๐๐๐ รูปได้ร่วมกันทำตติสังคายนาที่เมืองปาฏาสิบุตรเมืองหลวงของแคว้นมคธ โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นองค์ศาสนูปถัมภกหลังจากการทำสังคายนาเสร็จสิ้นลง ท่านได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ประดิษฐานยังที่ต่างๆ ๙ สายด้วยกัน ๙”<sup>๑๑</sup> หนึ่งใน ๙ สายนั้นได้มาเผยแผ่ในสุวรรณภูมิซึ่งมีพระโสณอรหันต์และพระอุตตรอรหันต์ได้นำพระพุทธศาสนา มาประดิษฐานและเผยแผ่ในสุวรรณภูมิ ส่วนการเข้ามาของวิปัสสนาในประเทศไทยนั้นเริ่มตั้งแต่สมัยของสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เปรียญธรรม ๙ ประโยค ไปศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศสหภาพพม่าเป็นเวลา ๑ ปี ในปีพ.ศ. ๒๔๙๕ และได้กลับมาเผยแผ่ในประเทศไทยพร้อมกับพระวิปัสสนาจารย์อีก ๒ คือ ท่านอาสภเถระประธานกัมมัฏฐานาจารย์ และท่านอินทวังสะ ธรรมาจารย์กัมมัฏฐานาจารย์ ในปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ เป็นต้นมาทำให้การเจริญวิปัสสนามีการพัฒนาไปสู่ในส่วนต่างๆ ของคณะสงฆ์ไทยและพัฒนาไปสู่ต่างประเทศในที่สุด

คุณสมบัติพิเศษของชีวิตมนุษย์ คือ สามารถฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพที่เหมาะสมด้วยวิธีเจริญสติเป็นเครื่องชำระขัดเกลาอบรมจิตใจของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้นจนถึงที่สุดและการขัดเกลาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ การเจริญวิปัสสนา (การอบรมจิต) เพื่อให้เหมาะสมแก่อุปนิสัยของบุคคลผู้ฟังธรรมในขณะนั้น ดังที่ทรงตรัสแก่สังกนิครถว่า<sup>๑๒</sup> อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สดับแล้ว มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบแล้ว ไม่มีความยินดีในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดีในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาอดดับไป เพราะสุขเวทนาดับไป ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกขเวทนากระทบแล้ว ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ต้อกร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้วก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย ทุกขเวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ครอบงำจิตอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้ง ๒ ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งอย่างนี้ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกายเพราะเหตุที่ได้อบรมจิต อัคคเวสสนะ บุคคลผู้ได้อบรมกายได้อบรมจิตเป็นอย่างนี้<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดในหนังสือวิปัสสนาวงศ์, พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร, ป.๕.๙), ๒๕๔๓, หน้า ๒-๓.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดในหนังสือวิปัสสนาวงศ์, พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร, ป.๕.๙), ๒๕๔๓, หน้า ๒-๓.

<sup>๑๒</sup> พระเทพวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

<sup>๑๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๙/๔๐๔.

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดวิธีการปฏิบัติและการสื่อสาร เพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจและสติ ปัญญาอย่างแท้จริง ตามมรรควิธีของการพัฒนาโดยเริ่มจากการจัดระเบียบร่างกายให้เรียบร้อยด้วยศีลเมื่อกายเรียบร้อยดีแล้วจิตก็จะสงบเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้วก็จะพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็จะสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะโดยความไม่เที่ยงเป็นต้นด้วยวิปัสสนาญาณที่มีกำลังมากขึ้นจนรู้เห็นการเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ ตลอดถึงการรับรู้สภาวะของรูปที่เคลื่อนไหวอยู่ในขณะเดินและรับรู้จิตที่ต้องการจะเดิน การรับรู้รูปที่เกิดแล้วดับไปในขณะหนึ่งๆ นักปฏิบัติจะเข้าใจว่า เราเดิน เป็นเพียงคำที่ใช้พูดกันในโลกไม่มีตัวเราที่เดินอยู่จริงมีเพียงจิตที่ต้องการจะเดินและรูปที่เคลื่อนไหวจากขณะหนึ่ง ไปสู่อีกขณะหนึ่งเท่านั้น เมื่อเข้าใจถึงสภาวะการณอย่างนี้ปัญญาที่พัฒนามาดีแล้วก็จะแก้ปัญหาที่เกิดจากความซึ่มเศร้าสะเทือนใจ ความวิตกกังวล วาดระแวง เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้และความกลัวต่างๆ ลงได้เป็นลำดับและต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนทำกันอย่างเป็นรูปธรรมวางแผนเป็นนโยบายก็จะทำให้การแก้ปัญหาเหล่านั้นคลี่คลายไปและหมดไปได้ในที่สุด

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

๑.๒.๒ เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาแนวคิดหลักการวิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญาในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาวิจัยจากข้อมูลดังต่อไปนี้

### ๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวคิดวิธีการปฏิบัติการสื่อสารเพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาจากสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาจาก พระไตรปิฎก, อรรถกถา, ฎีกา, ปกรณ์วิเสส, จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

วิจัยในครั้งนี้ใช้พื้นที่ในการเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการวิจัย คือ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๔ แห่ง ซึ่งประกอบด้วย ๑) วัดพระธาตุดอยสุเทพวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ๓) ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลื่อนง เถลิงราช ๖๐ ปี อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ และ ๔) สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

### ๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาแนวคิดวิธีการปฏิบัติการศึกษาเพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาจากสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ มีวิธีดำเนินการวิจัยและขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### ๑.๗.๑ รูปแบบการศึกษา

เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก, อรรถกถา, ฎีกา, ปกรณ์วิเสส, และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหา และผสมผสานกับการดำเนินการวิจัยภาคสนาม

#### ๑.๗.๒ พื้นที่การวิจัย ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

พื้นที่การวิจัย คือ ๑) วัดพระธาตุดอยสุเทพวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ๒) สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ๓) ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลื่อนง เถลิงราช ๖๐ ปี อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ และ ๔) สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ประชากร คือ พระวิปัสสนาจารย์ พระภิกษุ แม่ชีและโยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่อาศัยใน ๔ สำนักปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ๑ รูป พระวิปัสสนาจารย์ ๑ รูป, พระภิกษุ ๑ รูป, และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม (เฉพาะผู้ผ่านหลักสูตร ๒๑ วัน) ๑ คน, จาก ๔ สำนัก ๆ ละ ๔ รูป/คน คือ วัดพระธาตุดอยสุเทพวรวิหาร, สำนักวิปัสสนา วัดท่าเปิง (ตโปทาราม), ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลื่อนง เถลิงราช ๖๐ ปี, และสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น ๑๖ รูป/คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ปฏิบัติธรรมอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรม มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมาเป็นระยะเวลาหลายปี

#### ๑.๗.๓ เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยคือแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสร้างเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีสัมภาษณ์ หากความ

เที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นได้นำไป  
 ปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข และลงพื้นที่  
 สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง

#### ๑.๗.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยภาคสนาม ดังนี้

๑) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านบัณฑิตศึกษา  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงเจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานใน  
 จังหวัดเชียงใหม่ รวม ๔ สำนัก เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มี  
 ประสบการณ์เฉพาะผู้ผ่านหลักสูตร ๒๑ วัน

๒) ภายหลังจากได้รับอนุมัติและยินยอมให้เข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เข้าชี้แจงถึง  
 วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ รวมถึงขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยแก่เจ้า  
 สำนักวิปัสสนาทั้ง ๔ สำนัก เพื่อขอความอนุเคราะห์ช่วยอำนวยความสะดวกนัดหมายวันเวลาที่เก็บ  
 รวบรวมข้อมูล

๓) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์,  
 พระภิกษุ, แม่ชี, และผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์ เฉพาะผู้ผ่านหลักสูตร ๒๑ วันของแต่ละสำนัก  
 เท่านั้นเพื่อรวบรวมข้อมูลนำเสนออภิปรายผลเป็นลำดับต่อไป

#### ๑.๗.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลและการตีความข้อมูลแบบอุปนัย  
 (Analytic Induction) คือ โดยผู้วิจัยเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยตัวเองโดยใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ  
 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**แนวคิด** หมายถึง ความคิดที่มีแนวทางปฏิบัติ หรือ ความคิดสำคัญซึ่งเป็นแนวในการผูก  
 เรื่องหรือความคิดอื่นๆ ที่สอดแทรกอยู่ในเรื่องก็ได้ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องบุญกรรม แนวคิด  
 เกี่ยวกับความรักความยุติธรรมความตาย แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ หรือ แนวคิดที่เป็นความรู้ใน  
 ด้านต่างๆ

**วิธีการปฏิบัติ** หมายถึง แนวทาง,ขั้นตอน,กำหนดการของแต่ละสำนักที่วางไว้ให้เป็น  
 แนวทางปฏิบัติสำหรับโยคีผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันอันเป็นข้อวัตรปฏิบัติ  
 ประจำสำนัก

## บทที่ ๒

### แนวคิด องค์กรความรู้ และวิธีการปฏิบัติธรรมของ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเองเพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติในเรื่องของเหตุผลว่า ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติ คือกฎของกรรม บุคคลสร้างเหตุใดไว้ย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้ผลชั่ว จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ คือการเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาอันได้แก่การบรรลุนิพพาน ในการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นเรื่องสำคัญปัจจุบันในจังหวัดเชียงใหม่มีสำนักปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ในการศึกษาวิจัยบทนี้จะนำเสนอ แนวคิด องค์กรความรู้ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ ดังต่อไปนี้

#### ๒.๑ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เดิมชื่อ วัดพระธาตุเจ้าศรีจอมทอง ตั้งอยู่ถนนเชียงใหม่-ฮอด หมู่ ๒ ตำบลบ้านหลวงอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ห่างจากตัวจังหวัดเชียงใหม่ประมาณ ๕๘ กิโลเมตร วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เป็น พระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๖ บริเวณที่ตั้ง เป็นเนินดินสูง ประมาณ ๑๐ เมตร เรียกกันมาตั้งแต่อดีตว่า ดอยจอมทอง ตามประวัติสันนิษฐานว่า เป็นวัดที่สร้างขึ้นในราว พุทธศตวรรษที่ ๒๐ แต่จากลักษณะทางศิลปกรรมของสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ภายในวัด ปรากฏเป็นลักษณะของศิลปกรรม ในสมัยหลัง พุทธศตวรรษที่ ๒๔ ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาของยุคฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่

##### ๒.๑.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร

จากการศึกษา ค้นคว้าจากเอกสารคู่มือการปฏิบัติของพระเดชพระคุณพระธรรมมังคลาจารย์สรุปได้ดังนี้

###### (๑) เหตุแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พระธรรมมังคลาจารย์ได้ให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติธรรมไว้ว่าหนทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลายได้นั้นมีอยู่ทางเดียวคือ ทางที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาทรงวางไว้อันได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔”

เป็นทางที่จะช่วยปลดปล่อยพันธนาการเครื่องร้อยรัดที่ผูกมัดจิตใจของเราไว้ให้ไปสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากอำนาจความครอบงำของกิเลสตัณหาทั้งปวง ผู้เห็นภัยในวัฏสงสารพึงตั้งใจ กระทำความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อความก้าวล่วงออกมาจากความเศร้าโศกเสียใจ ความร่ำไรรำพัน เพื่อความดับทุกข์ โทมนัส และเพื่อบรรลุมรรคผล นิพพาน ในที่สุด และได้เปรียบไว้ว่า “ชีวิตที่ไม่มี การปฏิบัติธรรมเหมือนกับแผ่นดินที่ว่างเปล่า เหมือนกับภาชนะที่ปราศจากอาหาร ย่อมหาประโยชน์อันใดมิได้ ผู้ปฏิบัติธรรมแม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวยังดีกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมแม้มีชีวิตตั้ง ๑๐๐ ปี”<sup>๑</sup>

## (๒) ความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔

พระธรรมมังคลาจารย์ได้ยกพุทธพจน์ ที่ว่า “ดูก่อนภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลายทางนี้เป็นทางไปอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์ หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นหนทางที่ก้าวล่วงซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธรำพัน เป็นหนทางที่กำจัดเสียซึ่งทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ใจ เป็นทางที่เข้าไปถึงความจริงของชีวิต คือ อริยมรรค เป็นหนทางที่รู้แจ้งแทงตลอด คือ มรรค ผล นิพพาน อย่างนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”<sup>๒</sup> ได้แก่

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณากายเป็นอารมณ์
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
- ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาจิตเป็นอารมณ์
- ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

จะเห็นได้ว่าพระธรรมมังคลาจารย์ได้เห็นความสำคัญของหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงได้เผยแผ่ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักฯ ซึ่งได้กล่าวหลักสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ แล้วในเบื้องต้น ในส่วนความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติจะได้กล่าว ในแบบฝึกหัดการปฏิบัติธรรมต่อไป

### ๒.๑.๒ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ก. การกำหนดต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอกี่ดี ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือ เราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ คำที่กำหนดว่าพองกับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน คำที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ ก็ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เรากำหนดว่าขาต้องยกเท้าขาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนด

<sup>๑</sup> พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมจฺจโล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (เชียงใหม่: คณะศึกษานุปศิษย์, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

ว่าอย่างต้องสืบเท้าเข้าไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่าหนอต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่าได้ปัจจุบันธรรม

เมื่อกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม ตัว คีล สมาธิ และปัญญา ก็เกิดขึ้น เนื่องจาก  
จิตที่คอยระมัดระวังในการพอง การยุบ เป็นตัวคีล  
จิตที่แนบแน่นอยู่กับการพอง การยุบ เป็นตัวสมาธิ  
ตัวที่เข้าไปรู้ว่าพอง ว่ายุบ เป็นตัวปัญญา

**ข. การทำให้ต่อเนื่องกัน** เมื่อกราบสติปัฏฐานแล้วเราจะต้องมาเดินและนั่งตามระยะเวลาที่กำหนด การกราบ การเดิน การนั่ง ๓ อย่างนี้ ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน ในขณะที่หยุดพักต้องใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ กินข้าวถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เขี่ยดเชน คู่เขน เมื่อเวลาจะนอนก็กำหนดว่า นอนหนอ ๆ ๆ เมื่อนอนแล้วก็กำหนดที่หน้าท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับไป หลับเมื่อใดสติหยุดทำงาน เมื่อนั้นสติต้องทำงานอยู่โดยตลอดนับตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งนอนหลับ

#### ค. ต้องมีองค์คุณ ๓ คือ

๑. อาตาปี เพียรตั้งใจทำจริง
๒. สติมา มีสติระลึกอยู่ที่รูปนามที่กำลังเกิดขึ้น
๓. สัมปชาโน รู้ตัวทั่วพร้อมติดตามอิริยาบถอยู่ทุกขณะ

#### ง. ปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน

ผู้ปฏิบัติต้องปรับศรัทธาให้เสมอปัญญา เพราะถ้าหากศรัทธายิ่ง ปัญญาหย่อน โลภะจะครอบงำ หากปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉาจะครอบงำ และต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน อุทธัจจะจะครอบงำ หากสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ถีนมิทธะจะครอบงำ ดังนั้นถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดมันน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติควบคุมอยู่ตลอดเวลา

- วิธีเพิ่มศรัทธา ให้ทรงใจให้อยู่กับรูปนาม คีล สมาธิ ปัญญา
- วิธีเพิ่มปัญญา ให้ รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้พระไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา รู้มรรค

ผล นิพพาน

- วิธีเพิ่มวิริยะ ให้เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย
- วิธีเพิ่มสมาธิ ให้ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น จิตหลุดในอาการใด ให้กำหนดรู้ในอาการนั้น
- วิธีเพิ่มสติ ให้ระลึกอยู่ที่รูปนามและกำหนดอยู่ตลอดเวลา

### จ. กฎระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร มีกฎระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความเอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับพระภิกษุสงฆ์และฆราวาส

### ฉ. บุพกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พระธรรมมัจฉลาจารย์ได้กล่าวถึงสิ่งที่ควรกระทำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า ผู้ที่จะปฏิบัติ คือพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย หมายถึงพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัย เป็นบุพพภาคเบื้องต้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาทางจิตให้ก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไป มีหลักสำคัญดังนี้

#### (๑) ขำระปัลลิวโธ<sup>๓</sup>

ก่อนที่จะปฏิบัติ จะต้องทำอะไรบ้างเป็นบุพพกิจเบื้องต้น ผู้ที่จะปฏิบัติจะต้องขำระปัลลิวโธ คือความกังวล ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นการวางชั่วคราว ถ้าไม่วางจิตก็ไม่วาง ไม่สามารถจะรับการฝึกปฏิบัติต่อไปได้ ดังนั้น ผู้ที่มีความตั้งใจที่จะฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผลอย่างแท้จริง ก็จะต้องตัดความกังวลทั้ง ๑๐ อย่างให้ได้ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. อาวาสปัลลิวโธ กังวลด้วยที่อยู่ ถ้าเป็นพระก็เป็นห้วงวัดวาอาราม ถ้าเป็นฆราวาสก็เป็นห้วงบ้านเรือนของตน
๒. กุลปัลลิวโธ กังวลด้วยตระกูลที่มีอุปการะ
๓. ลาภปัลลิวโธ กังวลด้วยลาภสักการะต่าง ๆ
๔. คณปัลลิวโธ กังวลด้วยหมู่คณะที่อยู่ร่วมกันมา
๕. กัมมปัลลิวโธ กังวลด้วยการก่อสร้าง
๖. ญาติปัลลิวโธ กังวลด้วยญาติพี่น้อง
๗. อาพาธปัลลิวโธ กังวลด้วยเจ็บป่วยจงรีบรักษา จะหายหรือไม่หายอย่าได้กังวล
๘. คันถปัลลิวโธ กังวลด้วยการศึกษา ต้องหยุดชั่วคราวแม้ว่าใกล้ถึงเวลาสอบแล้ว
๙. อิทธิปัลลิวโธ กังวลด้วยเรื่องการแสดงฤทธิ์ กลัวเสียความขลัง
๑๐. อัธธาปัลลิวโธ กังวลด้วยการเดินทาง เราควรหยุดพักชั่วคราว ไม่ต้องไปไหนหยุดการเดินทางชั่วคราว

<sup>๓</sup> พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมจฺคโล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๑๗-๑๘.



**(๒) ข้อที่โยคีควรปฏิบัติ<sup>๔</sup>**

๑. ผูกจิตไว้ในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
๒. สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
๓. กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย แต่ปฏิบัติมาก
๔. จิตจับในอารมณ์ใด ให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น
๕. จิตหลุดไปในอาการใด ต้องกำหนดรู้ในอาการนั้น

**(๓) ข้อที่โยคีควรละเว้น<sup>๕</sup>**

๑. เขียนหนังสือและอ่านหนังสือ
๒. เห็นแก่นอน ทำความเพียรน้อย ครอบนอนวันละ ๔ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก
๓. มัวแต่คุย ไม่ตั้งใจกำหนด
๔. ชอบคลุกคลีกับหมู่ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง
๕. ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค

“พระธรรมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ทอง สิริมจฺโล) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร หลวงปู่ให้ความหมาย วิปัสสนูปกิเลสว่า เป็นสภาวะที่สกัดกั้นไม่ให้บรรลุมรรคผลนิพพานเกิด แล้วก็ทำให้เกิดการเข้าใจผิดคิดว่าตนเองบรรลุมรรคผลนิพพาน จึงเป็นสภาวะที่สกัดกั้นมรรคผลนิพพาน มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ คี๑. โภศาส แสงสว่าง ๒. ญาณ ปัญญาที่เกิดขึ้น ๓. ปิติ ความอิ่มใจ สุขใจอย่างสุดซึ้ง ๔. ปัสสทธิความสงบทางใจ ๕. สุขความสุข ๖. อธิโมกข์ มีความศรัทธาอย่างแรงกล้า ๗. ปศคาหะมีความเพียรอย่างแรงกล้า ๘. อุปัฏฐานะมีสติอย่างแรงกล้า ๙. อุเบกขา ความวางเฉย และ ๑๐. นิกันติ ความตั้งใจ ชอบใจ หลวงปู่กล่าวว่าอุปกิเลสเหล่านี้จะเกิดในระหว่างอุทฺทพพญ ญาณอย่างอ่อน คือตรณอุทฺทพพญญาณอ่อนๆ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลส นั้น คือ การมีสติกำหนดรู้ สภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยมีโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจในสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ ไม่ให้ไปติดยึดในสภาวะธรรมนั้นและวิธีแก้ไขสภาวะเช่น การติดสุข การติดปิติ การติดอธิโมกข์ อย่างนี้เป็นต้น สภาวะเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติมีศรัทธาอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติ มีความศรัทธาปักใจเชื่อสูง จึงต้องอาศัยการปรับแก้ให้หลุดพ้นในที่สุด<sup>๖</sup>”

<sup>๔</sup> พระสุพรหมยานเถร (พระอาจารย์ทอง สิริมจฺโล) และ Nayaka Sayadaw Mahathera, **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**, ๒๕๔๐, หน้า ๑.

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมจฺโล), เจ้าสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

**(ข) พิธีการขึ้นกัมมัฏฐาน<sup>๗</sup>**

เมื่อตัดปลีโพธิแล้ว ก็เข้าไปสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งหนึ่งแห่งใดแล้วแต่งชั้น ๕ โกฎาก ๑ ชั้น ๒ โกฎาก ๓ ชั้น (พาน) ดังต่อไปนี้

๑. พานขอขมาแก้วห้าโกฎาก ดอกไม้ห้า รูปห้า เทียนห้า
๒. พานขอศีลแปด ดอกไม้สอง รูปสาม เทียนสอง
๓. พานขอกัมมัฏฐาน ดอกไม้สอง รูปสอง เทียนสอง
๔. พานขอขมาพระอาจารย์ ดอกไม้สอง รูปสอง เทียนสอง

พิธีนี้ถือว่าเป็นขั้นตอนของการปฏิบัติตนของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกคน ซึ่งต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแบบของพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงคล) ถือว่าเป็นเทคนิควิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้เข้าปฏิบัติที่เรียกว่าโยคาวจร หรือ โยคี ได้มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ ท่านถือว่าพิธีการเป็นสิ่งที่ช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ผลยิ่งขึ้น พิธีขึ้นกัมมัฏฐานดังกล่าว มีขั้นตอนดังนี้

**พานที่ ๑ ขมาแก้วห้าโกฎาก**

(นะโม ๓ จบ)

นะมามิ พุทฺธัง คุณะสาคะรันตัง, นะมามิ ัมมัง มุนิราชาเทสิตัง, นะมามิ สังฆัง มินุราชาสวากัง, นะมามิ กัมมัฏฐานัง นิพพานาธิคฺมุปายัง, นะมามิ กัมมัฏฐานะทะยะกาจะริยัง นิพพานะมคฺคฺทเทสะกััง, สัพพัง โทสััง ขะมันตุ โนฯ

(เสร็จแล้วไหว้พระ)

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ะคะวะ, พุทฺธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ะคะวะตา ัมโม, ัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวาระกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)

**พานที่ ๒ ขอศีลแปด**

อะหัง ภัันเต ติสระเถณะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามิ

ทุติยัมปิ อะหัง ภัันเต ติสระเถณะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามิ

ตะติยัมปิ อะหัง ภัันเต ติสระเถณะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามิ

(ถ้าสองคนขึ้นไปเปลี่ยน อะหัง เป็น มะยัง และ ยาจามิ เป็น ยาจามะ นอกนั้นเหมือนกัน)

<sup>๗</sup> พระราชพรหมอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๑๙-๒๒.

เมื่ออาราธนาเสร็จแล้ว พระสงฆ์กล่าวนำ คฤหัสถ์ว่าตาม ดังนี้

พุทธี สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังขัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธี สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังขัง สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทธี สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ สังขัง สาระณัง คัจฉามิ

พระสงฆ์กล่าวว่า “ติสระณะคมะเนง นิฏฐิตัง” ฟังรับว่า “อามะ ภันเต”

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๓. อะพรหมะจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๗. ัจจะคีตะวาทีตะวิสสุกะทัสสะนะ มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธารณะ มัณฑะนะ

วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๘. อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (กล่าวสามครั้ง)

### พานที่ ๓ ขอกัมมัญฐาน

อิมาทัง ภาคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ ขอมอบกายถวายชีวิต ต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อจะเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน

อิมาทัง อาจะริยะ อัตตะภาวะ ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว ต่อครูบาอาจารย์ เพื่อจะเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน

อิมาทัง อาจะริยะ อัตตะภาวะ ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว ต่อครูบาอาจารย์ เพื่อจะเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน ณ โอกาสบัดนี้

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิภะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ  
ขอท่านจงให้พระกัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อจะทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีควม  
ลำบาก ไม่มีควมเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตนตลอดถึงเทพบุตร เทพธิดาทุก  
พระองค์ พระภิกษุ สามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน จงเป็นผู้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อัทธวัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายแน่นอน ชีวิตไม่เที่ยง ความตาย  
เที่ยงที่สุด เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดเป็นโชคอันดีที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน ณ  
โอกาสบัดนี้ไม่เสียที่ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธาเตสัจจะ สวะกา เอกายะเนนะ มัคเคนะ สติปัญ  
ฐานะสัจฉิญา พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้  
ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด ทางสายนั้นคือสติปัญฐานทั้ง ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะ  
อธิษฐานปฎิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจ  
ประพฤติปฏิบัติจริงๆ เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปฏิบัติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ ข้าพเจ้าบูชาพระรัตนตรัย  
ด้วยการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน นี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้  
ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญฯ

**พานที่ ๔** ขอขมาพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน

อาจะริเย ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต  
(ถ้าสองคนขึ้นไปว่า ขะมะตุ โน ภันเต).

จบพิธีการรับกัมมัฏฐาน

### **๒.๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญฐาน ๔ ของวัดพระธาตุ ศรีจอมทองวรวิหาร**

วิธีการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญฐาน ๔ ของพระธรรมมังคลา  
จารย์ จะใช้แบบฝึกหัดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งวิธีการนี้ท่านใช้สอนมาตั้งแต่เริ่มต้นเป็นครู  
หรือวิปัสสนาจารย์จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ถือว่าเป็นวิธเฉพาะของท่านและสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน

และสาขาต่าง ๆ ของท่าน ก็ใช้วิธีการเดียวกันนี้ ซึ่งเป็นเทคนิคหรือวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ<sup>๘</sup>

วิธีการดังกล่าวได้อธิบายถึงญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นวิธีการเข้าถึงการดับกิเลส ตามแนวแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน ๔ เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าถึงญาณ ๑๖ ตามลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงลำดับสุดท้าย ย่อมจะตัดมูลแห่งวิภูฏะได้อย่างสิ้นเชิง และในญาณ ๑๖ นั้น พระธรรมมังคลาจารย์ได้ชี้แจงว่า “ญาณ ๑๖ มีอยู่ในพอง ในยุบ ได้อย่างไร”<sup>๙</sup> และยังได้อธิบายถึงญาณ ๑๖ ที่มีอยู่ในพอง ในยุบ ไว้อย่างชัดเจนว่า

เมื่อเอาสติมากำหนดที่ธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม และเป็นไปอย่างต่อเนื่องสมาธิญาณก็จะปรากฏขึ้น ๑๖ อย่าง เรียกว่าโสฬสญาณ โดยจะเกิดขึ้นมาเองตามลำดับ คือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้จักนามรูป
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ เป็นญาณที่เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
๓. สัมมสนญาณ เป็นญาณที่เห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม
๔. อุทฺยัพพยานุปัสสนาญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเกิดดับตามความเป็นจริง
๕. ภังคานุปัสสนาญาณ เป็นญาณที่เห็นความดับแต่ถ่ายเดียว
๖. ภัยตูปัฏฐานญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นภัย
๗. อาทีนวานุปัสสนาญาณ เป็นญาณที่เห็นรูปนามเป็นโทษ
๘. นิพพิทานุปัสสนาญาณ เป็นญาณที่เบื่อหน่ายต่อการครองรูปนาม
๙. มุญจิตุกัมมตาญาณ เป็นญาณที่อยากพ้นจากการครองรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เป็นญาณที่ขมกขม่นเพื่อให้พ้นจากการครองรูปนาม
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ เป็นญาณที่พิจารณารูปนามด้วยอาการวางเฉย
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูปนามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรคผล
๑๓. โคตรภูญาณ เป็นญาณที่ตัดโคตรปุถุชนให้ขาดออก เพื่อเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล
๑๔. มัคคญาณ เป็นญาณที่เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล กิเลสจะถูกประหารในญาณนี้

<sup>๘</sup> พระครูพิชิตภูวณการ (มานพ ชินวโรโส), “การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิศาสตร์ (ทอง สิริมงคลโล)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

<sup>๙</sup> พระราชพรหมจารีย์ (ทอง สิริมงคลโล), *หนังสือที่ระลึกในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๘*, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์ข้างเผือก, ๒๕๔๘), หน้า ๗๓.

๑๕. ผลญาณ เป็นญาณที่รับอารมณ์นิพพานสืบเนื่องมาจากมัคคญาณ

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ เป็นญาณที่พิจารณาถึงมรรค ผล นิพพาน ที่ผ่านมา<sup>๑๐</sup>

ญาณทั้ง ๑๖ นี้ จะเกิดขึ้นมาเองในขณะปฏิบัติ และแต่ละญาณก็จะมีปรากฏการณ์ทางจิตเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติไปตามลำดับ ญาณ ๑๖ จึงมีอยู่ในพอง ในยุบ ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๑๑</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยจะเป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่ง การปฏิบัติจะแบ่งออกเป็นชุด (บัลลังก์) โดยเริ่มจากการกราบ ตามด้วยการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ผู้ที่เริ่มต้นฝึกอาจะเริ่มที่การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิอย่างละ ๑๐ นาที และค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาการเดิน และการนั่งต่อไป จนถึงการปฏิบัติทวนญาณและอธิษฐานดับสงบ ตลอดช่วงระยะเวลาการปฏิบัติธรรมจะมีพระวิปัสสนาคอยให้คำแนะนำ มีการส่งและสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจและเกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

“พระสุวรนเมธี, ดร. ให้ข้อมูลว่า การสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จะมีการสอนอย่างเป็นระบบมีความพร้อมด้านบุคลากรและเจ้าหน้าที่แผนกต่างๆ มีการสาธิตการปฏิบัติ การขึ้นกัมมัฏฐาน การเตรียมที่พักและอาหาร กำหนดวิปัสสนาจารย์ให้ดูแลอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาเป็นไปตามเวลามากน้อยสำหรับการมาอยู่ปฏิบัติ ประสบการณ์ และความตั้งใจของแต่ละคน สอนการปฏิบัติที่เป็นระบบเป็นขั้นตอน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เน้นการกำหนดสติให้เป็นปัจจุบัน ให้ปฏิบัติอย่างนี้ตลอดไป สภาวธรรมหรือวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้น เป็นภาวนามยปัญญา<sup>๑๒</sup>”

## ๒.๑.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานฯ ตามแบบฝึกหัด

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีการปฏิบัติตามญาณ ๑๖ ไปตามลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึง ญาณที่ ๑๖ โดยอาศัยแบบฝึกหัด ตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ ๑ แบบฝึกหัดที่ ๑๑ ตามด้วยการอธิษฐานจิต แต่ละแบบฝึกหัดมีการอธิบายอย่างละเอียด ตามลำดับดังนี้

<sup>๑๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓-๗๔. พึ่งดู ญาณ ๑๖ ขุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/มาติกา/๑-๒., วิสุทธิ. ๓/๓๒๖-๓๒๘.

<sup>๑๑</sup> พระครูพิศิษฐ์วารการ (มานพ ชินวิโส), “การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิอาจารย์ (ทองสิริมงคล)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

<sup>๑๒</sup> บทสัมภาษณ์พระสุวรนเมธี, ดร., พระวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

## แบบฝึกหัดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

### (๑) แบบฝึกหัดที่ ๑<sup>๓๓</sup>

การปฏิบัติในญาณที่ ๑ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อน วิธีการกราบสติปัฏฐานคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งคุกเข่าทั้งสอง เอามือขวา-ซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง ขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่า พลิกหนอ ๆๆ โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้าๆ พร้อมทั้งกำหนดว่าขึ้นหนอๆๆ เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง พร้อมทั้งกำหนดขึ้นหนอๆๆ เวลายก และกำหนดถูกหนอๆๆ เมื่อเวลาจรดที่หว่างคิ้ว แล้วลดมือลงมาตั้งไว้ระหว่างอกโดยกำหนดว่าลงหนอๆๆ เมื่อถูกที่อกก็กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ ต่อจากนั้นก้มหลังลงเล็กน้อยพร้อมกำหนดว่า ก้มหนอๆๆ แล้วเอามือขวาลงก่อนกำหนดว่า ลงหนอๆๆ แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน ระดับมือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า ก้มหนอๆๆ เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว เวลาเงยก็กำหนดว่าเงยหนอๆๆ ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ๒ ครั้ง โดยกำหนดไปด้วย

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดขึ้นหนอๆๆ เพื่อใช้สติพิจารณาถูรูปีนให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาดังชิดปลายเท้าเสมอกัน แต่ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้าชั่วระยะประมาณ ๑ วา หรือ ๔ ศอก

### วิธีการเดินจงกรม<sup>๓๔</sup>

ก่อนเดินให้กำหนดในใจว่า อยากเดินหนอๆๆ แล้วค่อยๆ ก้าวเท้าไปข้างหน้าโดยเอาเท้าขวาวอกก่อน ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา กำหนดว่า ขวาย่างหนอ พอก้าวเท้าซ้ายก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้ายกำหนดว่า ซ้าย่างหนอ ให้กำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าช้าๆ ว่า “ขวาย่างหนอ” พอเท้าเหยียบลงกับพื้นก็ลงคำว่า “หนอ” พอดี ทำอย่างนี้ทุกครั้งและทุกก้าวเรียกว่า เดินจงกรม ๑ ระยะ (ดังแสดงในภาพที่ ๓)

การเดินจงกรมให้เดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆ โดยจะต้องเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้าง เมื่อเดินจงกรมไปสุดด้านใดด้านหนึ่ง ให้หยุดยืนเท้าทั้ง ๒ ข้างชิดกัน พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “หยุดหนอๆๆ” เมื่อรูปีนปรากฏขึ้นก็ให้พิจารณาถูรูปีน พร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอๆๆ” เมื่อ

<sup>๓๓</sup> พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, (เชียงใหม่: คณะศึกษานุศิษย์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓-๓๑.

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗-๒๘.

อยากจะกลับตัวให้กำหนด “อยากกลับหนอๆ” แล้วค่อยๆ หันตัวกลับมาทางขวาพิจารณาคู่อริยาบถ การกลับตัวให้ชัดเจน ด้วยการยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉาก พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” หลังจากนั้นก็ยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉากอีกครั้ง กำหนดในใจว่า “กลับหนอ” แล้วยกเท้าตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” จนกระทั่งกลับตัวมาอีกด้านหนึ่งได้สำเร็จ เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งก็ให้พิจารณาถูรูปยืนให้ชัดเจน พร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” ก่อนจะเดินจงกรมต่อไปให้ กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอๆ” จึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาออกก่อน เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าซ้ายพร้อมกับกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที แล้วปล่อยอิริยาบถจากเดินจงกรมเป็นนั่งสมาธิ โดยกำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากนั่งหนอๆ” แล้วค่อยๆ นั่งลง พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอๆ”

#### วิธีการนั่งสมาธิ<sup>๑๕</sup>

การนั่งสมาธิ ให้เอามือขวาวางไว้บนมือซ้าย ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือชนกันเอาเท้าซ้ายซุกเข้าไว้ในขาขวา เอาส้นขวาวจรตหน้าแข้งเบื้องซ้าย หรือนั่งขัดสมาธิ ให้ขาขวาวางทับบนขาซ้าย นั่งตัวตรง หายใจช้าๆ แล้วค่อยๆ หลับตาลง ตัดความกังวลทุกอย่างให้หมด แล้วเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองออก ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพองเพียงอย่างเดียว พร้อมกับบริกรรมในใจว่า พองหนอ เวลาหายใจออกท้องยุบ ก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการยุบเพียงอย่างเดียว พร้อมทั้งบริกรรมในใจว่า ยุบหนอ อาการที่ท้องพองและท้องยุบก็คือ รูป ส่วนการที่เราเอาสติคุมจิตเข้าไปรู้อาการพองยุบ ก็คือ นาม การเอาจิตเข้าไปรู้อาการพอง อาการยุบ ให้เป็นปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าร่างกายของเรานั้นแท้จริงมีแต่รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นเลย มองเห็นพระไตรลักษณ์คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ได้ชัดเจนขึ้นเมื่อเวลานั่งไปนานๆ อนิจจัง และเห็นความเป็นอนัตตา คือร่างกายไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ห้ามไม่ให้ปวด ไม่ให้เมื่อย ห้ามไม่ได้ เพราะฉะนั้น การพิจารณารูป-นามเป็นอารมณ์นั้นเราสามารถยกจิตขึ้นสู่ปัญญาได้ตลอดเวลา ขอให้ปฏิบัติให้ได้ปัจจุบันธรรมจึงจะบังเกิดผลอย่างแท้จริง ให้กำหนดนั่งสมาธินานประมาณ ๑๐ นาที

ในขั้นแรกนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมสลับกันไปกับการนั่งสมาธิ กล่าวคือ เดินจงกรม ๑๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิ ๑๐ นาที โดยผู้ปฏิบัติควรจะมีเวลาในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ รวม

<sup>๑๕</sup> พระราชพรหมจารี (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (เชียงใหม่: คณะศึกษานุกูล, ๒๕๔๕), หน้า ๒๙.



แล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง ใน ๑ วัน หลังจากนั้นก็มี การสอบอารมณ์กัมมัฏฐานกับวิปัสสนาจารย์เพื่อ  
แก้ไขข้อบกพร่องของการปฏิบัติและแนะนำวิธีการปฏิบัติในขั้นที่สูงขึ้นไป

## (๒) แบบฝึกหัดที่ ๒<sup>๑๖</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจและตั้งใจปฏิบัติในญาณที่ ๑ เป็นอย่างดีแล้ว วิปัสสนาจารย์ก็  
จะแนะนำการปฏิบัติในญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคญาณ โดยเริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อนแล้ว  
กำหนดเดินจงกรม ๒ ระยะ

ผู้ปฏิบัติควรยืนชิดเท้าทั้งสองข้าง ปลายเท้าเสมอกัน ห่างกันเล็กน้อย ตัวและศีรษะตั้ง  
ตรง พิจารณาตุรุษยืนให้ชัดเจน กำหนดในใจว่า “ยืนหนอๆ” ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดต้นจิตว่า  
“อยากเดินหนอๆ” เมื่อรู้ชัดว่าอยากจะเดินแล้วจึงยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ควบไปกับการยืนเท้าไป  
ข้างหน้า พร้อมกับกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” พอวางเท้าลงกับพื้น ก็กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ให้  
พร้อมกัน ทำเช่นนี้ทุกก้าวโดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ให้เดินจงกรมนาน  
ประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ โดยก่อนจะเปลี่ยนอิริยาบถจะต้องกำหนดต้นจิต  
ก่อนว่า “อยากนั่งหนอๆ” เพื่อให้รู้ชัดว่าอยากจะนั่ง แล้วจึงค่อยๆ นั่งลง พร้อมกับกำหนดว่า “นั่ง  
หนอๆ” ให้พร้อมกับอาการที่กำลังนั่ง

วิธีการนั่งสมาธิ ก็เหมือนกับ การนั่งสมาธิในแบบฝึกหัดที่ ๑ พยายามดำรงสติให้มั่น โดย  
เอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้า ท้องพองออก ให้กำหนดว่า “พองหนอ” เวลา  
หายใจออก ท้องยุบ ให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” พยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือให้ทำพร้อมๆ กัน  
เวลาพองก็ให้กำหนดพองพร้อมกัน ถ้ามีอาการพองก่อน แล้วกำหนดทีหลัง หรือยังไม่มีอาการพอง แต่  
ไปกำหนดว่า “พองหนอ” ก็ไม่ได้ปัจจุบันธรรม กลายเป็นอดีตหรืออนาคตไป และเมื่อมีอาการพอง  
แล้วมันจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร มันจะเร็วหรือช้า ก็ต้องกำหนด เมื่อมันเร็วก็กำหนด “เร็ว  
หนอๆ” เมื่อมันช้า ก็กำหนด “ช้าหนอๆ” เวลาพองก็เอาสติเพ่งพิจารณาที่อาการพองอย่างเดียว  
กำหนด “พองหนอๆ” เวลายุบก็เอาสติเพ่งพิจารณาที่อาการยุบอย่างเดียว กำหนด “ยุบหนอๆ”

ในขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนด  
อาการนั้นๆ คือ ให้ทั้ง พอง ยุบ ก่อน แล้วเอาสติไปเพ่งพิจารณาตรงจุดที่มีอาการเจ็บ ปวด เมื่อย หรือ  
คัน กำหนดในใจว่า เจ็บหนอๆ ปวดหนอๆ เมื่อยหนอๆ หรือคันหนอๆ แล้วแต่ว่าจะมีเวทนาใด  
เกิดขึ้น เมื่อจิตรู้ชัดแล้วว่าบัดนี้ทุกเวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ย้ายสติกลับมาเพ่งพิจารณาที่ท้อง กำหนด  
พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้าเวลาคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงการทำงาน คิดถึงลูกหลาน  
เป็นต้น ให้เอาสติกำหนดพิจารณาว่า คิดหนอๆ ๑ หลังจากหยุดคิดแล้วก็เอาสติมากำหนดที่อาการ  
พอง ยุบ ต่อไป ถ้ามีนิวรณ์ธรรม ๕ ประการ คือชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย อย่างใดอย่างหนึ่ง

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒-๓๔.

เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นเวลากำลังนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมก็ตาม ต้องทิ้งพอง ยุบเสียก่อน แล้วเอาสติเข้าไปกำหนดที่นิเวศนั้นๆ ว่า ชอบหนอๆๆ ไม่ชอบหนอๆๆ ง่วงหนอๆๆ ฟุ้งหนอๆๆ สงสัยหนอๆๆ แล้วแต่ว่าจะมีนิเวศ อย่างอื่นเกิดขึ้น เมื่อจิตรู้เท่าทันสภาวะของนิเวศนั้นๆ อย่างชัดเจนแล้ว ก็ควรละทิ้งนิเวศนั้นๆ เสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ให้ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม โดยกำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากลุกหนอๆๆ” เพื่อให้รู้ชัดว่าอยากจะลุกขึ้น แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นยืนพร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ลุกหนอๆๆ” เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นก็เอาสติมาพิจารณารูปยืนให้ชัดเจน พร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอๆๆ” ก่อนจะเดินก็กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอๆๆ” ให้รู้ชัดว่าอยากจะเดิน แล้วจึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปประมาณ ๒๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิ ๒๐ นาที โดยพยายามให้มีเวลาในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิรวมแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง ใน ๑ วัน แล้วจึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์ เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติที่จะขอคำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และรายงานความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตนเอง

### (๓) แบบฝึกหัดที่ ๓<sup>๑๗</sup>

ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติในญาณที่ ๓ เรียกว่า สัมมาสนญาณ คือ กราบสติปัฏฐานก่อนแล้วเดินจงกรม ๒ ระยะ เหมือนกับแบบฝึกหัดที่ ๒ เป็นเวลาประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิโดยมีการกำหนดทุกขั้นตอน ตั้งแต่ “อยากนั่งหนอๆๆ” ให้รู้ชัดว่าอยากจะนั่งแล้วค่อยๆ นั่งลงช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอๆๆ” ในการกำหนดขณะนั่งสมาธิให้กำหนด ดังนี้ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ”

วิธีการกำหนดขณะนั่งสมาธิให้ฟังพิจารณาโดยใช้สติไปกำหนดที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้า ท้องพองให้กำหนด “พองหนอ” เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้กำหนด “ยุบหนอ” หลังจากนั้นให้กำหนดสติไปที่ทำนองพิจารณารูปนั่งให้ชัดเจน โดยผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่าตนเอง

กำลังนั่งอยู่ มิได้อยู่ในอิริยาบถอื่น พร้อมทั้งกำหนดว่า “นั่งหนอ” โดยไม่ต้องไปใส่ใจกับอาการ พอง ยุบ หรือลมหายใจ เข้า ออก จะหายใจเข้าออกกี่ครั้งก็ได้ และให้กำหนดวนกลับไปว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” เวียนกันไปเช่นนี้ตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ คือ ประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๒๐ นาที สลับกันไป จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติรวมแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงจะไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

<sup>๑๗</sup> พระราชพรหมจารี (พระอาจารย์ทอง สิริมงฺคโล), *คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติ*

#### (๔) แบบฝึกหัดที่ ๔<sup>๑๘</sup>

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในญาณที่ ๓ เรียบร้อยแล้ว ก็สามารถปฏิบัติในญาณที่ ๔ เรียกว่า อุทยัพพญาณ ขั้นนี้วิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติกราบสติปัฏฐานแล้ว เดินจงกรม ๓ ระยะ คือ “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ”

วิธีการเดินจงกรมในขั้นนี้ มีข้อที่ควรระวัง คือ เวลายกเท้าขึ้นก็ให้ยกขึ้นตรงๆ พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า ยกหนอ เมื่ออย่างเท้าก็ให้ยื่นเท้าออกไปข้างหน้าตรงๆ พร้อมกับกำหนดว่า อย่างหนอ เมื่อจะเหยียบก็ให้เหยียบตรงๆ ให้พร้อมกับการกำหนดว่า เหยียบหนอ ต้องเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ก้าวต่อไปก็กำหนดตามอาการเดินว่า ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ กำหนดเช่นนี้เรื่อยไปตลอดการเดินจงกรม ให้เดินอย่างช้าๆ ด้วยสติ กลับไปกลับมาประมาณ ๓๐ นาที การเดินจงกรมนี้มีประโยชน์หลายอย่าง พระพุทธองค์ทรงจำแนกประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ คือ

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. อดทนต่อการทำความเพียร
๓. ช่วยย่อยอาหาร
๔. ช่วยขับโรคลมออกจากตน
๕. ทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้น (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน)

ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ขออย่าได้ละเลยการเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งสมาธิทุกครั้ง สำหรับในแบบฝึกหัดนี้ หลังจากเดินจงกรมประมาณ ๓๐ นาทีแล้วก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ โดยมีการกำหนดทุกขั้นตอนที่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ วิธีการนั่งสมาธิก็เหมือนกับการนั่งสมาธิในแบบฝึกหัดที่ ๓ คือ ใช้สติกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ” ใช้เวลานั่งสมาธินานประมาณ ๓๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมอีก ๓๐ นาที สลับกันเช่นนี้และพยายามให้มีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

#### (๕) แบบฝึกหัดที่ ๕<sup>๑๙</sup>

ขั้นนี้วิปัสสนาจารย์แนะนำให้ปฏิบัติในญาณที่ ๕ เรียกว่า ฅงคญาณ คือ หลังจากกราบสติปัฏฐานแล้วให้เดินจงกรม ๔ ระยะ กำหนดในใจว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ”

การเดินจงกรม ๔ ระยะ ก็คล้ายกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ เพียงแต่เพิ่มระยะ “ยกสั้นหนอ” ขึ้นอีก ๑ ระยะ เพื่อให้สติได้พิจารณาดูความละเอียดของการเดินจงกรมมากยิ่งขึ้น วิธีการ

<sup>๑๘</sup> พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๓๗.

<sup>๑๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

กำหนดในการเดินจงกรม ๔ ระยะ คือ ให้เริ่มจากเท้าขวายกสั้นขึ้นเล็กน้อย แต่ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น พร้อมกับกำหนดในใจว่า “ยกสั้นหนอ” แล้วยกเท้าขวาขึ้นตรงๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝ่ามือ ตะแคงพร้อมกับกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” ขณะยื่นเท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า “ย่างหนอ” และเมื่อเท้าเหยียบลงกับพื้นก็กำหนดในใจว่า “เหยียบหนอ” ทำเช่นนี้ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย กำหนดให้พร้อมกับอาการที่เดินไปตามลำดับว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ใช้เวลาในการเดินจงกรม ๔ ระยะ ประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิในแบบฝึกหัดนี้ให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ”

วิธีการกำหนดเวลานั่งสมาธิ ให้กำหนดไปตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

๑. หายใจเข้า ท้องพอง เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า “พองหนอ”
  ๒. หายใจออก ท้องยุบ เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า “ยุบหนอ”
  ๓. เอาสติพิจารณาดูรูปร่างให้ชัดเจน กำหนดว่า “นั่งหนอ”
  ๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณสะโพกขวา โดยนึกภาพกำหนดลักษณะและขนาดของจุดที่กำลังเพ่งพิจารณานั้น ให้เป็นวงกลมขนาดเท่ากับเหรียญสิบบาท พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ถูกหนอ”
  ๕. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”
  ๖. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”
  ๗. พิจารณาดูรูปร่าง กำหนดว่า “นั่งหนอ”
  ๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณสะโพกซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ”
- ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๘ แล้วเวียนกลับไปข้อ ๑ - ๘ ใหม่ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบ ๔๐ นาที สลับกันไปจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

### (๖) แบบฝึกหัดที่ ๖<sup>๒๐</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในญาณที่ ๕ เป็นอย่างดีแล้ว วิปัสสนาจารย์จะแนะนำวิธีปฏิบัติในญาณที่ ๖ เรียกว่า ภยญาณ ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกราบสติปัญญาฐานก่อนแล้วเดินจงกรม ๔ ระยะ เหมือนกับการเดินจงกรมในแบบฝึกหัดที่ ๕ ทุกประการ ใช้เวลาในการเดินจงกรมนานประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึง ๘ เหมือนกับในแบบฝึกหัดที่ ๕ แล้วกำหนดเพิ่มขึ้นตามลำดับ ดังต่อไปนี้

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

๙. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๑๐. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๑๑. พิจารณาครูปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๑๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ก้นย้อยขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๑๓. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๑๔. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๑๕. พิจารณาครูปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๑๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ก้นย้อยซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๑๗. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๑๘. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๑๙. พิจารณาครูปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๒๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ขาพับด้านนอกขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๒๑. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๒๒. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๒๓. พิจารณาครูปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๒๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ขาพับด้านนอกซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๒๔ แล้วเวียนกลับไปข้อ ๑ ใหม่ กำหนดเรียงมาตามลำดับจนถึงข้อ ๒๔ กำหนดเวียนไปเช่นนี้เรื่อยๆ จนกระทั่งครบ ๔๐ นาที โดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา นาน ๔๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิเรื่อยไปจนมีเวลาปฏิบัติไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

### (๗) แบบฝึกหัดที่ ๗<sup>๒๑</sup>

ญาณที่ ๗ เรียกว่า อาทีนวญาณ ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกราบสติปัญญาฐานเสียก่อนแล้วเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา เหมือนกับแบบฝึกหัดที่ ๕ และ ๖ ให้เดินจงกรมประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ กำหนดจุดต่างๆ เรียงไปตามลำดับตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๒๔

เหมือนกับในแบบฝึกหัดที่ ๕ และ ๖ และกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๒๕. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๒๖. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๒๗. พิจารณาครูปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”

<sup>๒๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

๒๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ตาตุ่มด้านนอกขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๒๙. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๓๐. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๓๑. พิจารณาตุรุ่มนั้ง	กำหนดว่า	“นั้งหนอ”
๓๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ตาตุ่มด้านนอกซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๓๒ แล้วเวียนกลับไป ๑ - ๓๒ อีกครั้งเรื่อยๆ ไปจนกระทั่งครบ ๔๐ นาที โดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะ คือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ” อีก ๔๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิตามแบบฝึกหัดนี้อีก ๔๐ นาที สลับกันไป จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

#### (๘) แบบฝึกหัดที่ ๘<sup>๒๒</sup>

ญาณที่ ๘ เรียกว่า นิพพิทาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้หลังจากกราบสติปัฏฐานแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ๔ ระยะ คือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ๔๐ นาที โดยกำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๓๒ เหมือนกับแบบฝึกหัดที่ ๕ - ๗ กำหนดเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๓๓. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๓๔. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๓๕. พิจารณาตุรุ่มนั้ง	กำหนดว่า	“นั้งหนอ”
๓๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หลังเท้าขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๓๗. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๓๘. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๓๙. พิจารณาตุรุ่มนั้ง	กำหนดว่า	“นั้งหนอ”
๔๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หลังเท้าซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๔๐ ตามลำดับ แล้วเริ่มกำหนดข้อ ๑ ใหม่ จนถึงข้อ ๔๐ เวียนไปเรื่อยๆ จนกระทั่งครบ ๔๐ นาที สลับกันไปเช่นนี้ จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

<sup>๒๒</sup> พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๔๖.

**(๙) แบบฝึกหัดที่ ๙<sup>๒๓</sup>**

ญาณที่ ๙ เรียกว่า มุญจิตุกามยตาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้ก็คล้ายกับแบบฝึกหัดก่อนๆ คือหลังจากกราบสติปัฏฐานแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา กำหนดว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” ประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๔๐ จากแบบฝึกหัดที่ ๕ - ๘ แล้วกำหนดเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๔๑. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๔๒. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๔๓. พิจารณาตุรุ่มนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๔๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หัวเข่าขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๔๕. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๔๖. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๔๗. พิจารณาตุรุ่มนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๔๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หัวเข่าซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๔๘ แล้วเริ่มข้อ ๑ ใหม่ จนถึงข้อ ๔๘ เวียนกันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งครบ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา อีกประมาณ ๔๐ นาที สลับกันไปเช่นนี้ จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

**(๑๐) แบบฝึกหัดที่ ๑๐<sup>๒๔</sup>**

ญาณที่ ๑๐ เรียกว่า ปฏิสังขชาญาณ ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำแนะนำให้กราบสติปัฏฐาน แล้วเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา คือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

สำหรับรายละเอียดในการกำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ” ก็เหมือนกับการเดินจงกรมในแบบฝึกหัดที่ ๕ คือ ให้เริ่มจากเท้าขวาก่อน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้นกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกเท้าขึ้นตรงๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝ่ามือตะแคง กำหนดว่า “ยกหนอ” ยื่นเท้าไปข้างหน้า กำหนดว่า “อย่างหนอ” ต่อไปให้ลดระดับของเท้าต่ำลงเล็กน้อย แต่ยังไม่ถึงพื้น กำหนดว่า “ลงหนอ” แล้วเหยียบราบลงไปกับพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปให้เอาเท้าซ้ายก้าวเดิน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้าย กำหนดตามอาการที่เดิน ๕ ระยะเวลา เหมือนกันคือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” ให้เดินจงกรมประมาณ ๕๐

<sup>๒๓</sup> พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๔๘.

<sup>๒๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

นาที โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิประมาณ ๕๐ นาที

วิธีการกำหนดในการนั่งสมาธิให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๔๘ เป็นลำดับขั้นตามแบบฝึกหัดที่ ๕ - ๙ แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๔๙. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๕๐. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๕๑. พิจารณาตุรุษนั้ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๕๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หน้าขาขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๕๓. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๕๔. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๕๕. พิจารณาตุรุษนั้ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๕๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หน้าขาซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๕๗. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๕๘. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๕๙. พิจารณาตุรุษนั้ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๖๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๖๑. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๖๒. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๖๓. พิจารณาตุรุษนั้ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๖๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๖๔ ตามลำดับ แล้วเวียนไปกำหนดข้อ ๑ ใหม่ ถึงข้อ ๖๔ จนกระทั่งครบ ๕๐ นาที จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา อีก ๕๐ นาที สลับกันไปเช่นนี้ จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

#### (๑๑) แบบฝึกหัดที่ ๑๑<sup>๒๕</sup>

ญาณที่ ๑๑ เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้จะมีความละเอียดมากขึ้น เมื่อกราบสติปัฏฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา ซึ่งจะทำให้จิตพิจารณาดูอาการในแต่ละก้าวมีความละเอียดมากกว่าในแบบฝึกหัดก่อนๆ คือจะต้องกำหนดไปตามลำดับ ดังนี้ “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ดังแสดงในภาพที่ ๑๖

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.



สำหรับรายละเอียดในการกำหนด “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ” เหมือนกับการเดินจงกรมตามแบบฝึกหัดที่ ๑๐ หลังจากนั้นให้ปลายเท้าแตะที่พื้น โดยที่ส้นเท้ายังไม่ถึงพื้น กำหนดในใจว่า “ถูกหนอ” แล้วให้ส้นเท้าตกลงกับพื้น กำหนดว่า “กตหนอ” กำหนดเช่นนี้ทุกก้าวทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายโดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ให้เดินจงกรมอย่างช้าๆ ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิอีก ๑ ชั่วโมง

วิธีการกำหนดในการนั่งสมาธิให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๖๔ ตามลำดับ จากแบบฝึกหัดที่ ๕ - ๑๐ และกำหนดเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๖๕. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๖๖. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๖๗. พิจารณาตุรุษนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๖๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๖๙. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๗๐. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๗๑. พิจารณาตุรุษนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๗๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางอก	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๗๓. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๗๔. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๗๕. พิจารณาตุรุษนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๗๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ซ้ายด้านหน้า	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๗๗. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๗๘. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๗๙. พิจารณาตุรุษนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๘๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๘๑. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๘๒. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๘๓. พิจารณาตุรุษนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๘๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางอก	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๘๕. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๘๖. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๘๗. พิจารณาตุรุษนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๘๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ขวาด้านหน้า	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”

๘๙. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๙๐. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๙๑. พิจารณาตุรุปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๙๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่สะโพกบนขวา	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๙๓. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๙๔. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๙๕. พิจารณาตุรุปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๙๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางหลัง	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๙๗. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๙๘. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๙๙. พิจารณาตุรุปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๑๐๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ซ้ายด้านหลัง	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๑๐๑. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๑๐๒. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๑๐๓. พิจารณาตุรุปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๑๐๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่สะโพกบนซ้าย	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๑๐๕. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๑๐๖. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๑๐๗. พิจารณาตุรุปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๑๐๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางหลัง	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”
๑๐๙. หายใจเข้า ท้องพอง	กำหนดว่า	“พองหนอ”
๑๑๐. หายใจออก ท้องยุบ	กำหนดว่า	“ยุบหนอ”
๑๑๑. พิจารณาตุรุปนั่ง	กำหนดว่า	“นั่งหนอ”
๑๑๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ขวาด้านหลัง	กำหนดว่า	“ถูกหนอ”

สำหรับขั้นนี้มีการกำหนดสติไปที่จุดต่างๆ ของร่างกายมากที่สุด คือ กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ - ๑๑๒ ตามลำดับ แล้วเวียนไปเริ่มข้อ ๑ จนถึงข้อ ๑๑๒ ทำเช่นนี้ตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ ประมาณ ๑ ชั่วโมง จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๖ ระยะ ประมาณ ๑ ชั่วโมง สลับกันไปจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติทั้งนั่งสมาธิและเดินจงกรมไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

สรุปขั้นตอนในการปฏิบัติตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ ๑ - ๑๑<sup>๒๖</sup>

ขั้นตอนในการปฏิบัติ					
แบบฝึกหัดที่	เดินระยะ	นั่ง	ถูก	ญาณ	เวลา
๑	๑	พองหนอ ยุบหนอ		๑	๑๐ นาที
๒	๒	พองหนอ ยุบหนอ		๒	๒๐ นาที
๓	๒	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ		๓	๒๐ นาที
๔	๓	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ		๔	๓๐ นาที
๕	๔	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	ตะโพกขวา ซ้าย	๕	๔๐ นาที
๖	๔	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	ก้นซ้ายขวา ซ้าย ขาพับขวา ซ้าย	๖	๔๐ นาที
๗	๔	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	ตาตุ่มขวา ซ้าย	๗	๔๐ นาที
๘	๔	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	หลังเท้าขวา ซ้าย	๘	๔๐ นาที
๙	๔	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	เข่าขวา ซ้าย	๙	๔๐ นาที
๑๐	๕	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	หน้าขาขวา ซ้าย โคนขาขวา ซ้าย	๑๐	๕๐ นาที
๑๑	๖-	พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ	ไขว้หน้า ไขว้หลัง	๑๑	๑ ชั่วโมง

**สรุปการเดินจงกรม**    เดินระยะ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ  
 เดินระยะ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ  
 เดินระยะ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ  
 เดินระยะ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ  
 เดินระยะ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ  
 เดินระยะ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

การปฏิบัติตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ ๑ - ๑๑ เป็นการค่อยๆ พัฒนาความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีขั้นตอนตามความเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะใช้เวลาไม่มากในการปฏิบัติตั้งแต่ญาณที่ ๑ - ๑๑ ในขณะที่บางคนอาจต้องใช้เวลาานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุญบารมีที่ได้สะสม

<sup>๒๖</sup> พระราชพรหมจารี (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๑๒๖.

มาเป็นเหตุเป็นปัจจัยในการปฏิบัติมีความก้าวหน้าแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนถึงญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุเปกขาญาณ แล้ว ขั้นต่อไปก็จะเข้าสู่ อนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจปัจจเวกขณญาณ ตามลำดับ แต่ก่อนที่จะเข้าอนุโลมญาณต้องให้สังขารุเปก-ขาญาณบริบูรณ์ก่อน

ผู้ปฏิบัติควรมีความตั้งใจทำความเพียรในการกำหนดทุกอิริยาบถให้ต่อเนื่องตั้งแต่กราบสติปัฏฐาน แล้วก็เริ่มเดินจงกรมและนั่งสมาธิให้ติดต่อกันไปตามเวลาที่กำหนดในแต่ละแบบฝึกหัด โดยใช้สติเพ่งพิจารณาอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ฝ้าติดตามให้รู้เท่าทันทุกสภาวะที่เกิดขึ้นให้เป็นปัจจุบันธรรม แม้ในขณะที่พักผ่อน หรือทำกิจวัตรประจำวัน ก็ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ สติต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา เวลานอนก็กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ” โดยเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่จุดต่างๆ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ จนกว่าจะหลับไป

เมื่อโยคีฝึกมาได้จนครบแบบฝึกหัดที่ ๑๑ เป็นจำนวนระยะเวลาฝึกปฏิบัติ ๑๘ วัน อีก ๓ วันสุดท้าย พระวิปัสสนาจารย์จะให้โยคีที่ปฏิบัติได้ ให้เข้าอธิษฐานจิตตามลำดับต่อไป

### ๒.๑.๕ การอธิษฐานจิต

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติกำหนดจิตได้ครบ ๒๘ จุดแล้ว มีสติกำหนดรู้รูปนาม รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทันปัจจุบันธรรมสมบูรณ์ดีแล้ว สภาวะธรรมปรากฏชัดเจน แจ่มแจ้งและวิปัสสนาญาณถึงความบริบูรณ์เต็มที คือ ญาณที่ ๑๑ แล้ว พระวิปัสสนาจารย์ให้อธิษฐานเข้ากรรม ๓ วัน ไม่นอน ไม่ต้องอาบน้ำ ไม่ออกจากกุฏิ โดยปฏิบัติตลอด ๓ วัน ๓ คืน แต่ละวันจะมีการอธิษฐานต่างๆ กันไปในใบอธิษฐานที่มีรายละเอียดของคำอธิษฐาน

การปฏิบัติช่วงอธิษฐาน เมื่อกำหนดสติอยู่กับรูปนามจนกำลังแก่กล้า อนุโลมญาณ-โคตรกฺขญาณ-มรรคญาณ-ผลญาณ-ปัจจเวกขณญาณ จะเกิดขึ้นแฉับเดียว ติดต่อกันอย่างไม่ขาดสาย “เร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ” เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ก็มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นอันรู้แจ้งในนิโรธสัจจะ เมื่อรู้แจ้งในนิโรธสัจจะ ทุกข์สัจจะ สมุทัยสัจจะ มรรคสัจจะก็รู้แจ้งพร้อมกัน ความรู้แจ้งอันเกิดจากการบรรลุมรรคญาณนี้เรียกว่า “ญาณทัสสนวิสุทธิ” เป็นการรู้แจ้ง อันบริสุทธิ์หมดจดในอริยสัจจ์ หรือที่เรียกว่า “ได้ดวงตาเห็นธรรม” อริยคุณแห่งพระโสดาบัน ก็บังเกิดขึ้นแก่โยคีผู้ปฏิบัติ นี่คือการงานของสติปัฏฐาน ๔<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๗</sup> คณะศิษยานุศิษย์ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมจฺคโล), ทางสายเอก, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔๔.

## ๒.๑.๖ การทวนญาณ<sup>๒๘</sup>

การทวนญาณ หมายถึง การทบทวนคุณภาวะของวิปัสสนาญาณที่ตนปฏิบัติผ่านมาแล้ว ผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติผ่านญาณมาตามลำดับแล้ว ไม่สามารถจะทวนญาณได้ ต้องปฏิบัติให้ญาณเกิดเสียก่อน การทวนญาณนั้น ทวนได้ตั้งแต่อุทกยัพพญาณถึงสังขารุเพกขาญาณเท่านั้น การทวนญาณเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการทบทวนการปฏิบัติให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นการเก็บสิ่งที่ขาดตกบกพร่องจากการปฏิบัติในครั้งแรกๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การทบทวนญาณมีลำดับดังนี้

วันที่ ๑ เติบจงกรม ๓ ระยะเวลา “ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” เติบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานคำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้อุทกยัพพญาณจงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ

วันที่ ๒ เติบจงกรม ๔ ระยะเวลา “ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” เติบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานคำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภังคญาณจงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ถูสะโพกขวาซ้าย)

วันที่ ๓ เติบจงกรม ๔ ระยะเวลา “ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” เติบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน คำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภยญาณจงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ถูถึงก้นย่อยขวาซ้าย ขาพับขวาซ้าย)

วันที่ ๔ เติบจงกรม ๔ ระยะเวลา “ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” เติบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานคำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้อาทีนวญาณจงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ถูถึงตาตุ่มขวาซ้าย)

วันที่ ๕ เติบจงกรม ๔ ระยะเวลา “ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” เติบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานคำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้หินพิทาญาณจงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ถูถึงหลังเท้าขวาซ้าย)

วันที่ ๖ เติบจงกรม ๔ ระยะเวลา “ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” เติบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานคำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้มัญจितุกัมมตาญาณจงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ถูถึงเข่าขวาซ้าย)

วันที่ ๗ เติบจงกรม ๕ ระยะเวลา “ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูหนอ” เติบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานคำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ปฏิสังขารญาณจงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ถูถึงกลางขาขวาซ้าย โคนขาขวาซ้าย)

<sup>๒๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

วันที่ ๘ เติงจกรรม ๖ ระยะเวลา “ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-หลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ” เติง ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานคำอธิษฐาน “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ สังขารเพก-ชาญาณ จงบังเกิดขึ้น” แล้วนั่งภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ (ถูกถึงไขว้หน้าและไขว้หลัง)

๒๙

ปกติการทวนญาณ จะใช้เวลาทั้งหมด ๑๐ วัน เป็นการทวนลำดับญาณจริง ๘ วัน อธิษฐาน ๒ วัน แต่อาจใช้เวลาน้อยกว่านี้แล้วแต่โอกาสเวลาของผู้ปฏิบัติจะเอื้ออำนวย

### ๒.๑.๗ การส่งและสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์เป็นหน้าที่สำคัญของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะสอบถามสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหามุขรรมที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ

การส่งอารมณ์ เป็นการนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะกำลังเข้าอบรม ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติ มาบอกเล่าให้แก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ซึ่งทำหน้าที่แนะนำผลการปฏิบัติของโยคีปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวการฝึกสติปัฏฐาน ๔ อีกทั้งช่วยให้โยคีฝึกปฏิบัติได้เหมาะสมตามระดับภูมิปัญญาและระดับผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้นในญาณต่างๆ

#### การส่งอารมณ์จากการเดินจงกรม

- ๑) เวลาเดินจงกรมกำหนดอย่างไร นานเท่าใด
- ๒) กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่ เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไร
- ๓) มีความคิดหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร
- ๔) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการเดิน
- ๕) มีปัญหาอะไรบ้างในการเดินจงกรม

#### การส่งอารมณ์จากการนั่งสมาธิ

- ๑) เวลานั่งสมาธิกำหนดอะไร ว่าอย่างไร นานเท่าใด
- ๒) กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่ เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการนั้นๆ
- ๓) มีความคิดหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร
- ๔) มีเวทนาหรือไม่ กำหนดอย่างไร กำหนดแล้วรู้อะไรบ้าง
- ๕) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการนั่ง

<sup>๒๙</sup> พระราชพรหมจารี (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๓๓๔-๓๔๒.

๖) มีปัญหาอะไรบ้างในการนั่งสมาธิ

### การส่งอารมณ์จากการกำหนดอิริยาบถย่อย

- ๑) กำหนดอิริยาบถย่อยอะไรได้บ้าง ให้รายงาน
- ๒) เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไรบ้าง
- ๓) การกราบพระ และกำหนดอิริยาบถย่อย มีประสบการณ์อะไรบ้าง
- ๔) มีปัญหาอะไรบ้างในการกำหนดอิริยาบถย่อย

การประเมินผลการปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง ๑๑ บทนี้พระวิปัสสนาจารย์จะประเมินผลจากการสอบอารมณ์ และสภาวะญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ คือ ประเมินจากการรายงานผลการปฏิบัติธรรมว่าปฏิบัติได้ไหม เกิดสภาวะธรรมอะไรบ้าง เมื่อปฏิบัติได้ก็จะสอนวิธีการกำหนดจุดเพิ่มในขณะนั่งสมาธิ เพิ่มระยะเวลาเดินจงกรม และเพิ่มเวลาปฏิบัติตามแบบฝึกหัดจนครบแบบฝึกหัดที่ ๑๑ เป็นวิธีสร้างสติให้มีกำลังอย่างต่อเนื่อง เน้นการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถเดินและนั่ง ตลอดถึงสำรวมระวังในอิริยาบถย่อยต่างๆ เมื่อโยคีปฏิบัติได้ก็จะนำพาโยคีเข้าถึงจุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรม

“พระมหาธนวัณน์ ธนวฑฒโน กล่าวให้ข้อมูลว่า กำหนดให้มีการสอบอารมณ์เพื่อติดตามการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติทุกวันเพื่อแก้กรรม (ปัญหา) และเพิ่มเวลาในการปฏิบัติ เมื่อพบปัญหาพระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำการปรับแต่งอินทรีย์ การกำหนดรู้จะให้ละเอียดมากขึ้น เช่น โดยปกติจะเดิน นั่ง ใช้เวลาเท่าๆ กัน บางคนมีปัญหา ฟุ้ง จะปรับให้มีการนอนกำหนด ทำให้ปัสสิสัมโพชฌงค์เกิดคือให้อยู่ในอิริยาบถที่สบายเพื่อให้เกิดความสงบ สอบอารมณ์ไปที่ละขั้นที่ละตอนเป็นระยะๆจะได้ตามที่ตั้งใจได้ปัจจุบันก็จะสอบการแยกแยะนาม เช่น ขว้างหนอ ตะครุบให้ทันไม่ก่อนและไม่หลังอาการที่เคลื่อนไปผู้ปฏิบัติจะได้รับการสอบอารมณ์และคำแนะนำจากพระวิปัสสนาท่านเดิมอย่างต่อเนื่องทุกวัน เว้นวันพระจะมีการฟังเทศน์ช่วง ๑๘.๐๐ น. ยกเว้นผู้เข้าอธิษฐาน<sup>๓๐</sup>”

จากการศึกษาแบบปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมมังคลาจารย์สรุปได้ว่า ท่านใช้วิธีการสอนด้วยสื่อประกอบการบรรยายหรือการสอน โดยมีแบบฝึกหัดในการสอนซึ่งมีรูปภาพและคำบรรยายประกอบทุกแบบฝึกหัด และที่สำคัญแต่ละแบบฝึกหัดได้เน้นเรื่องโสฬสญาณ หรือ ญาณ ๑๖ อันเป็นลำดับแห่งการก้าวขึ้นสู่การหลุดพ้น การปฏิบัติตามแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ท่านใช้สอนอยู่ทุกวันนี้ นับได้ว่าเป็นการสอนที่ทันสมัยน่าสนใจเหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกเพศทุกวัย ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประสบความสำเร็จได้อย่างดียิ่ง

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์พระมหาธนวัณน์ ธนวฑฒโน, พระวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

“แม่ชี Ah-Nee Zaitaiguo กล่าวว่า คำสอนของหลวงปู่ (พระพรหมมงคล ทอง สิริมงคล) ที่เรามีชีวิตอยู่ เราต้องทำสิ่งที่เป็ชีวิต ที่เป็นแก่นสารให้แก่ชีวิต อย่าให้วันเวลาว่างไปเสียเปล่า บุคคลใดต้องการสะสมความยุ่งเหยิงให้หมดไปได้ จงตั้งอยู่ในศีล ทำสมาธิให้ตั้งมั่น ย้งวิปัสสนาให้บังเกิด แล้วจะเป็นผู้สะสมความยุ่งเหยิงทั้งภายในและภายนอกให้หมดไปได้<sup>๓๑</sup>”

สำหรับอานิสงส์แห่งการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแบบฉบับของพระธรรมมังคลาจารย์นั้น ย่อมได้รับตามสมควรแก่การปฏิบัติและอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ามีอยู่ ๔ ประการคือ<sup>๓๒</sup>

๑. เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้จะมารวมที่จิตใจ

๒. เมื่อตายไปแล้วจะได้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์

๓. เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยที่จะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ในชาติหน้าต่อไป

๔. ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต่อเนื่องกัน จะได้ผล ๒ ประการคือ (๑) ได้เป็นพระอนาคามี (๒) ได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

ดังนั้น ย่อมเป็นที่ชัดเจนแล้วว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่จะได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๓๓</sup> ส่วนผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ หากปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ตามแบบฉบับของพระธรรมมังคลาจารย์ก็ย่อมได้รับอานิสงส์เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแล้วทุกประการเช่นกัน

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์แม่ชี Ah-Nee Zaitaiguo, วิปัสสนากัมมัฏฐานจารย์วัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๒</sup> พระราชพรหมอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔**, หน้า ๖๙-๗๐.

<sup>๓๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๑๐-๓๑๑.



## ๒.๒ สำนักวิปัสสนาวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

วัดร่ำเปิง ตั้งอยู่ที่ เลขที่ ๑ หมู่ ๕ ถนนคันคลองชลประทาน ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ นอกเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ อีกทั้งอยู่ใกล้บริเวณวัดอุโมงค์ วัดป่าแดง และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภายในวัดมีพื้นที่ทั้งหมด ๑๙ ไร่ ๑ งาน ๗๘ ตารางวา วัดร่ำเปิงยังได้รับการแต่งตั้งให้เป็น ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติฯ ประจำจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ และสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ ปี พ.ศ. ๒๕๔๗

### ๒.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดร่ำเปิง(ตโปทาราม)

รูปแบบของการปฏิบัติของวัดร่ำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ได้กำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนายานิก) หรือปฏิบัติแบบวิสุทธิวิปัสสนาซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาภูมิ ๖ ภูมิแห่งวิปัสสนา วิสุทธิ ๗ โพรธิ์ปักขียธรรม ๓๗<sup>๓๔</sup>คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หลักธรรมดังที่กล่าวมานี้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ “ปัญญาเจตสิก”

หลักแห่งการปฏิบัติซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาคือพระไตรปิฎกอรุทธกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ฎีกา อนุฎีกา ซึ่งมีอยู่แล้วในคัมภีร์ดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็สามารถนำมาปฏิรูประงัดเข้าสู่กับรูปแบบของการปฏิบัติโดยการใช้แนวทาง “พองหนอ – ยุบหนอ” ตามสายของพระอรุยวงศ์ของมหาสิทธะยาตอซึ่งเป็นที่นิยมในการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ปฏิบัติแล้วมีความเข้าใจง่าย นี้จึงเป็นแรงจูงใจแก่ผู้ปฏิบัติ

รูปแบบของการปฏิบัติที่จำเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติคือการใช้องค์กรรมภาวนาในการฝึกอบรม เพื่อนำมาเป็นอารมณ์กรรมฐานให้อยู่กับปัจจุบันขณะกำหนดรู้ตามความเป็นจริง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบง่าย ๆ โดยมีสติกำหนดพิจารณาในปัจจุบันขณะเอาสติปัฏฐานทั้ง ๔ มี กาย เวทนาจิต ธรรมเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติกำหนดเป็นสภาวะธาตุรู้ จิตรู้ ปรมัตถธรรม กำหนดเห็นเป็นเพียงสภาวะเท่านั้น โดยให้มีสติกำหนดรู้โดยสภาวะ ระลึกรู้ตามดูรู้ปัจจุบันขณะสักแต่ว่าอาศัยระลึกรู้เท่านั้น โดยมีสติระลึกรู้ และมีวิริยะ คือมีความพากเพียรกำหนดภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะ คือเห็นตามอาการที่ปรากฏจริง คือปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวะธาตุรู้ (ธาตุ ๔ หรือ มหาภูตรูป) รูปชั้น ๑ นามชั้น ๔ รวมเป็นกองแห่งชั้น ๕ คือชั้น ๕ โดยมีสติกำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์กำหนดรู้ในอรุยสังค ๔ มีมรรคมืองค์ ๘ นำมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งการปฏิบัติธรรมนี้ไม่ต้องยุ่งยากอะไรเพียงแต่มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง สักแต่ว่าระลึกรู้ ไม่มียึดมั่นไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในรูป-นาม ชั้น ๕ นี้ให้

<sup>๓๔</sup> ชุ.ธ.อ.(ไทย) ๑//๒/๒/๖-๗,๒๗๒,๓๑๖. ดูรายละเอียดใน ชุ.ป.อ.(ไทย) ๗/๒/๔๐๑,๔๔๘,๖๐๑-๖๐๓.

พิจารณาเห็นเป็นสภาพที่เป็นจริงโดยสภาวะธรรมเท่านั้น (ปรมัตถ) จิตปราศจากการปรุงแต่งซึ่งเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีอยู่ในกรอบแห่งไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิปัญญา ซึ่งเป็น การขัดเกลากิเลสได้โดยตรงก่อให้เกิดการพัฒนาจิตที่สามารถยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิด ปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณนั่นเอง ก็อาศัยรูปแบบการปฏิบัติแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่ง อาการพอง และอาการยุบของท้องนี้ก็มาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดย นำเอา “อานาปานสติ” ที่เกิดจากลมหายใจเข้าทำให้เกิดท้องพอง ลมหายใจออกทำให้เกิดท้องยุบ ลมไม่มีเข้า ลมไม่มีออก ก็ไม่มีพองไม่มียุบ ซึ่งมีอยู่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ในฐานของกาย คือ กายา นุปัสสนาอานาปานบรรพ<sup>๓๕</sup> นี้ นำเอาอานาปานสติกรรมฐานมาเป็นตัวอย่าง เป็นวิธีการกำหนดสติ หรือเจริญสติเท่านั้นการพิจารณาเห็นภายในกายอยู่เนื่อง ๆ ก็คือเอาอาการของท้องพอง อาการท้อง ยุบ มาเป็นอารมณ์กรรมฐานหนึ่งตัวอย่างเท่านั้นนำมาเป็นรูปแบบของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุ เทพ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

#### (๑) การปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม

จากการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมนั้น ได้ค้นพบว่าผู้มาปฏิบัติ ธรรมใหม่บางท่านมักจะมี ความสงสัย จิตฟุ้งซ่าน สมาธิสั้นไม่มีความเข้าใจปฏิบัติแบบไม่ถูกต้อง ซึ่ง พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติต้นแบบของ ภาคเหนือ และเป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นประจำปี ๒๕๕๒

“พระภาวนาธรรมมาภิรัช ได้พูดว่า ตามทฤษฎีผู้ปฏิบัติจะต้องพบอยู่แล้ว ในกรณีที่ปฏิบัติ อย่างเช่น ตัวอย่างเรื่องโอภาสหรือแสงสว่าง ในสมัยที่ได้ปฏิบัติมันก็จะเกิดแบบมีความรู้สึกกว่า เรานี้ก็ ไม่ธรรมดา มันตรงตามทฤษฎีซึ่งตอนนั้นผมยังไม่รู้ว่ามันคืออะไร แต่ว่าพอเข้าหาพระอาจารย์ เล่าให้ ท่านฟัง ท่านก็บอกว่าอย่าไปยินดียินดีร้ายกับมัน ก็เป็นการเตือนมา เพราะว่าเราก็เกิดการยินดีที่เราทำ ได้ เพราะคิดว่ามันเป็นผลของการปฏิบัติหรือเปล่า มันจะเกิดแบบนี้ เกิดแสงสว่างขึ้นมา บางที่ห้องที่ เราอยู่มันสว่างสวยไปหมด บางที่มันสว่างถึงตัว มันเกิดดีมหา มานะ ทิฎฐิ ตามที่บอก แต่จริงๆ แล้ว ยังไปไม่ถึงไหนเลย ซึ่งสิ่งที่เจอมันจะอยู่ในข้อแรกก็ได้ โอภาสหรือเรื่องแสงสว่าง ซึ่งในวิปัสสนูปกิเล สมันจะเจอไม่เหมือนกัน บางคนเจอมาก บางคนเจอน้อย บางคนมี ๑๐ ข้อ ไม่ได้หมายความว่าเจอ ทุกข้อ บางคนก็อาจจะเจออีกแบบ เป็นต้น วิธีแก้ของผมก็คือ เข้าไปหาพระอาจารย์ สอบอารมณ์นะ ซึ่งท่านก็บอกก็เตือนว่าเราอย่าไปยินดียินดีร้ายกับมัน พอเรากำหนดไปมันก็ดับ มันไม่ใช่สิ่งที่จะไปยึดถือ

<sup>๓๕</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๔/๒๑๐-๒๑๑.

ยึดมั่น การใช้เวลาในการปฏิบัติมันจะมีทั้ง ๒ แบบ คือ แบบไม่นานก็มี แบบนานก็มี บางครั้งเป็นวัน  
เลยก็มี แต่มันจะเกิดอยู่เป็นพักๆ ไม่เกิดตลอด<sup>๓๖</sup>”

## (๒) การปฏิบัติธรรมของโยคาวจร

สำหรับผู้ที่โยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมนั้นมีหลากหลายอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็พระภิกษุ  
สามเณร แม่ชี โยคีชาย โยคีหญิง ที่มาจากต่างถิ่นฐาน และมักจะปฏิบัติตามความเหมาะสมและ  
ความรู้สึกรู้สึกของผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมที่มี สภาวะธรรมก็ต่างกันหลายๆ ด้าน

ส่วนใหญ่ผู้ที่เป็พระวิปัสสนาจารย์ หรือพระวิทพยากรหรือแม่ชีวิทพยากร ที่เป็คนที่ได้รับ  
มอบหมายจากเจ้าอาวาสให้สอบอารมณ์โยคาวจร ได้ค้นพบว่าโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมใหม่ ย่อมมี  
ความสงสัยในการปฏิบัติ จะมีการสอบถามกันเองเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม หรือมักจะพูดคุยกัน  
นานาสาธะ ไม่ว่าจะเป็เรื่องการปฏิบัติธรรม เรื่องส่วนตัวเรื่องสภาวะธรรมของตนเอง หรือเรื่องอื่นๆ  
และเก็บเรื่องนั้น ๆ ไปคิดว่าตนเองมีสภาวะเช่นนั้นกับเขาบ้างไหมหนอ ซึ่งนี่คือเหตุทำให้ผู้ปฏิบัติ  
ธรรมใหม่มีจิตฟุ้งซ่านและเพิ่มความฟุ้งซ่านมากเป็ทวีคูณ ซึ่งก็ไม่ใช่ผลดีต่อการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมใหม่ ไม่ควรพูดคุยกัน หากมีความสงสัย หรือมีปัญหาต่าง ๆ  
ควรสอบถามกับพระวิปัสสนาจารย์ ตอนที่ไปรายงานผลการปฏิบัติธรรม (สอบอารมณ์) หรือสอบถาม  
กับพระวิทพยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยง ที่จะให้คำตอบได้อย่างถูกต้อง ส่งผลทำให้ผลการปฏิบัติวิปัสสนามี  
ความก้าวหน้า มีสติ พัฒนาสติและปัญญาได้อย่างถูกต้อง

สรุปเมื่อผู้มาปฏิบัติธรรมใหม่ (โยคี) ได้รับการสอบอารมณ์จากพระวิปัสสนาจารย์แล้ว  
จะทำให้ปฏิบัติธรรมใหม่ (โยคี) มีความเข้าใจกับการกำหนดสติมากขึ้นมีกำลังใจที่จะปฏิบัติมากขึ้น  
บรรเทาความสงสัยได้มากทำให้พัฒนาจิตเพิ่มมากยิ่งขึ้นซึ่งส่งผลให้มีจิตอยากจะทำปฏิบัติธรรมให้  
มากกว่านี้ เพิ่มจำนวนวันที่เข้ารับการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น จาก ๓ วันอาจเพิ่มเป็ ๗ - ๙ วัน  
เป็ต้น

## (๓) ผู้น้อยปฏิบัติต่อผู้ใหญ่

จากการที่พระวิปัสสนาจารย์ได้สอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรม (โยคี) แล้วพบว่าผู้ปฏิบัติธรรม  
ที่เป็ผู้น้อย มีการปฏิบัติตัวต่อผู้ใหญ่ด้วยความเคารพมีรักความเกื้อกูลต่อผู้ใหญ่ได้เป็อย่างดีไม่ว่า  
จะเป็พระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชีโยคีชาย โยคีหญิง ล้วนแล้วจิตมีเมตตา<sup>๓๗</sup>ต่อกันและกัน นี้ก็เป็

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์พระภิกษุภิกษุภิกษุ (สุพันธ์ อาจิณณสีโล), เจ้าอาวาสวัดไร่เป็ง (โตไปหาราม) อำเภอ  
เมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: พิมพ์ครั้งที่ ๙/๒๕๔๓ ข้อ ๑๖๐ หน้า ๑๔๘-๑๔๙. ตูรายละเอียดใน ที.ม.๑๐/  
๑๘๔/๒๒๕; ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๓๒; อภิ.ส. ๓๔/๑๙๐/๗๕; ชุ.ป.อ. (แปล) ๗/๒/๕๗๔/๕๑๓.; วิสุทธิต.๒/๑๒๔.

อีกประการหนึ่งที่ทำให้เป็นเหตุที่มีผู้ได้พบเห็นพฤติกรรมอันดีงามนี้ จึงเป็นแรงจูงใจของ พระโยคาวจรที่มีความสนใจ ใฝ่ในการที่จะมาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมสำนักวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เห็นว่าการปฏิบัติธรรมแล้ว ทำให้พัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม จริยธรรมมากยิ่งขึ้น

สรุป ทั้งผู้น้อยและผู้ใหญ่ มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีเมตตาปรารถนาดีต่อกัน มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวคือสังคหวัตถุ ๔<sup>๓๘</sup> อันเกิดจากการปฏิบัติธรรมแล้ว มีจิตเป็นมหากุศลจิตคือพรหมวิหารธรรมมากขึ้น

#### (๔) พระสงฆ์ปฏิบัติต่อญาติโยม (ตโปทาราม)

พระภิกษุสงฆ์ เป็นผู้มิอาจารย์ชอวัตรปฏิบัติอันงดงาม มีการสำรวมกาย วาจา และจิต มีความอนุเคราะห์ต่อคณะศรัทธาญาติโยมพุทธบริษัทได้เป็นอย่างดีทุก ๆ ด้าน เช่น การต้อนรับ การประชาสัมพันธ์ หรือการให้คำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับสถานที่ โดยเฉพาะพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณที่เป็นที่พึ่งทางด้านจิตวิญญาณเกื้อกูลต่อคณะศรัทธาญาติธรรมทุกหมู่เหล่า เป็นที่ไว้วางใจของญาติโยม และพระภิกษุพระสงฆ์เองก็มีความตั้งใจที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างเต็มที่เต็มกำลังความสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสมกับเพศสมณะ ย่อมเป็นที่เคารพศรัทธาของญาติโยม ทั้งฝ่ายพระภิกษุสงฆ์ และคณะศรัทธาญาติโยม ต่างก็มีชอวัตรปฏิบัติที่ดีซึ่งกันและกันด้วยธรรมวินัยนี้ก็นับว่าเป็นอีกมุมมองหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดแรงบันดาลใจให้พุทธบริษัททั้งชาวไทยและต่างชาติ ที่ได้พบเห็นแล้วเกิดแรงศรัทธาที่อยากจะมาปฏิบัติธรรม และแนะนำบุคคลที่รู้จักได้มาปฏิบัติที่นี่

#### (๕) โยคาวจรกับธรรมชาตีวิตไร่เปิง (ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีความเป็นธรรมชาติมีความร่มรื่น มีสีเขียวขจีมีต้นไม้ต้นใหญ่ที่มีอายุมากกว่าร้อยกว่าปีจำนวนมากซึ่งครูอาจารย์รุ่นก่อน ๆ ได้อนุรักษ์ รักษาป่าไว้ได้เป็นอย่างดีส่วนใหญ่เป็นต้นยางนา(ต้นยางหลวง)ซึ่งเป็นไม้ประเภทยืนต้น ทำให้เมื่อผู้มาปฏิบัติธรรมได้พบเห็นทำให้เกิดความสบายตา อากาศดีมีความชื่นใจ มีความสุขใจทำให้เกิดความประทับใจ เป็นสถานที่สัปปายะ (เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม) ส่งผลให้สภาพจิตของโยคาวจรจิตเป็นบุญกุศลจิตสงบทำสมาธิได้ง่าย ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่สร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดียังมีผลต่อผู้ปฏิบัติธรรมเห็นว่าป่าไม้ที่เป็นธรรมชาติมีคุณค่ามาก ควรที่อนุรักษ์ รักษาป่า ก็คือ รักธรรมชาติ

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา.๑๑/๑๔๐/๑๖๗;๒๖๗/๒๔๔; อัง.จตุกก. ๒๒/๓๒/๔๒; ๒๕๖/๓๓๕; อัง.อฏฐก.๒๓/๑๑๔/๒๒๒; อัง.นวก. ๒๓/๒๐๙/๓๗๗.

## (๖) สภาพอาคารสถานที่ปฏิบัติวัตรำเปิง (ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสำนักที่ปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๒ โดยมีพระครูภาวนาวิรัช เจ้าอาวาสเป็นผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกลเป็นพระนักพัฒนาทั้งทางด้านปริยัติศาสนา และปฏิบัติศาสนาแบบรอบด้าน มีกุศลจิตศรัทธาสราง อาคารสถานที่ เป็นกุฎิที่พักของพระภิกษุสามเณร แม่ชีโยคี ตลอดถึงผู้เฝ้าในการปฏิบัติธรรม ได้ทำการก่อสร้าง อาคารสถานที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ทำให้สภาพของวัดแบบเดิม ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างน่าอนุโมทนา ซึ่งมีการจัดระเบียบการก่อสร้าง เป็นส่วน ๆ พร้อมได้ขยายโดยซื้อที่ดินแปลงใหม่หลายแปลง เพื่อก่อสร้างกุฎิสำหรับรองรับผู้เฝ้าในการปฏิบัติธรรมที่เพิ่มขึ้นเรื่อย

## (๗) พระวิปัสสนาจารย์ และคณะพระวิทยากรวัดรำเปิง(ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรม วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงมายาวนานเป็นที่รู้จักกันในวงการคณะสงฆ์ ระดับจังหวัด เชียงใหม่ และระดับภาคเหนือ ประกอบด้วย

พระวิปัสสนาจารย์ประจำ มีจำนวน ๔ รูป มีหน้าที่รับผิดชอบสำหรับให้กรรมฐานแก่ผู้เฝ้าในการปฏิบัติธรรมทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศให้โอวาทเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แสดงธรรมภาคปฏิบัติเพื่อปรับอารมณ์ผู้เฝ้าในการปฏิบัติธรรม (โยคี) ที่มีสภาวะติดขัดหรือไม่เข้าใจในการกำหนดรู้ หรือภาวนา การปฏิบัติธรรมไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพื่อละความเห็นผิด เพื่อความเห็นถูกต้อง เพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวง รวมทั้งการสอบอารมณ์โยคี เพื่อให้คำแนะนำโยคีปฏิบัติให้ถูกต้องตามความเป็นจริงใน อริยสัจ ๔

นอกจากนี้พระวิปัสสนาจารย์ของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ยังได้มีโอกาสสนองงานของมหาเถรสมาคม พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และสำนักงานพุทธศาสนาประจำจังหวัดเชียงใหม่ ในการทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ “ฝึกรบม คุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม” จากหน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจทุกภาคส่วน ที่มาปฏิบัติธรรม

คณะผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์หรือพระวิทยากร หรือ แม่ชี มีจำนวน ๑๐ ท่านมีหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายจากพระวิปัสสนาจารย์ เช่น แนะนำวิธีการปฏิบัติ หรือ สาธิตการกราบสติปัฏฐาน สาธิตวิธีการยืน-เดิน-นั่งกำหนดอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” และวิธีการกำหนดเก็บมือตามวิธีการของวัดการแผ่เมตตาจิตอุทิศบุญกุศล ตลอดจนมีหน้าที่นำการปฏิบัติธรรม ทั้งอริยบทใหญ่และอริยบทย่อย เช่น จัดระบบ ระเบียบให้มีวินัย ในการยืน เดิน นั่ง รับประทานอาหาร ล้างถ้วย จาน ชาม กระทำภารกิจส่วนตัว หรือวิธีการใช้ห้องน้ำรวม และที่พัก ตั้งแต่วางก้าวเข้าสู่โครงการฝึกรบม “คุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรม” (ค่ายธรรมภาวนา นอกจากนี้ยังมี

ฝึกอบรมคณะพระวิทยากรไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี หรือโยคีเพื่อแนะนำธรรมให้แก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมได้อย่างดียิ่ง

## ๒.๒.๒ รูปแบบ หลักการ วิธีการ และแนวการสอนวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

### ๑. วิธีการรับกรรมฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีกระบวนการจัดระบบ ระเบียบ ขั้นตอน ที่ง่ายต่อความเข้าใจและเป็นไปเพื่อให้ถูกต้องตามระเบียบจารีตประเพณี จากโบราณาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนมายาวนาน และวัดได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในเนื้อหาสาระบางส่วน เพื่อให้สอดคล้องกับยุค และเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจให้แก่โยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม ดังมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### (๑) ขั้นตอนระเบียบข้อปฏิบัติ

โยคาวจรผู้ที่จะเข้าปฏิบัติธรรม ควรศึกษากฎระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยละเอียดดังต่อไปนี้

##### ๑. สิ่งของที่ต้องเตรียมมา

๑) ดอกบัว/ธูป/เทียน (ทุกอย่างๆ ละ ๑๑ อย่าง)จำนวน ๑ ชุด

๒) หนังสือใบสุทธิ(สำหรับพระสงฆ์ / สามเณร) และบัตรประชาชน และบุคคลที่น่าเชื่อถือได้ มาเซ็นรับรองเข้าปฏิบัติพร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก(ดูรายละเอียด ค.ข้อสำคัญที่ควรรับทราบก่อนเข้ามาปฏิบัติธรรมข้อ ๒๐) หรือถ้าอยู่ในการปกครองของเจ้าอาวาส-เจ้าสำนักให้นำหนังสือรับรองจากเจ้าอาวาส เจ้าสำนักมาแสดงด้วย

##### ๒. การแต่งกาย

๑) พระภิกษุสามเณรห่มดอง (ปริมนชล)

๒) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมชาย สวมเสื้อสีขาว และกางเกงขาวาวสี ขาวถ้าผมยาวให้รวบมัดผม และโกนหนวดให้เรียบร้อย

๓) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมหญิง สวมเสื้อสีขาว (เสื้อทับในขาวสวมทับให้ดูเรียบร้อย) ผ้าถุง (สวมกระโปรงซับในขาว) หรือกางเกงขาวาวสีขาขาว – สไบขาว (ห้ามเสื้อคอกว้าง – รัดรูป – แขนกุด – เหวลอย)

๔) ของใช้จำเป็นส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน-ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว รองเท้าแตะ ฯลฯ (ไม่จำเป็นต้องเป็นสีขาว)

๕) อื่น ๆ ได้แก่ นาฬิกาปลุกเข็มกลัดซ่อนปลาย

๓. กฎระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง (โตโปทาราม)

๑) พึงเว้นการสวมเครื่องประดับ หรือของมีค่าตกแต่งร่างกายหรือติดตัวมาปฏิบัติธรรม

๒) พึงเว้นการใช้เครื่องสำอาง - ของหอม ตกแต่งใบหน้าและร่างกาย ถ้าผมยาว ควรเก็บมัดรวมผมให้เรียบร้อย

๓) เพื่อความสะดวกในขณะที่อยู่ปฏิบัติธรรม ควรใส่รองเท้าแตะสันเตี้ย

๔) ไม่อนุญาตให้ปรุงอาหารทานเอง หรือห้ามสั่งซื้ออาหารข้างนอกมารับประทานเพื่อเป็นการไม่เสียเวลาในการปฏิบัติทางวัดได้จัดเตรียมอาหารให้ ตามความเหมาะสมให้กับโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งตอนเช้า (เวลาประมาณ ๐๖.๓๐ น.) / กลางวัน (เวลาประมาณ ๑๐.๓๐ น.) และน้ำปานะตอนเย็น (เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น.) ขณะรับประทานอาหาร ควรนั่งให้เรียบร้อยในสถานที่หอฉัน และทางวัดมีร้านสวัสดิการสำหรับบริการของที่จำเป็นสำหรับโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมหากต้องการใส่บาตรให้แจ้งแม่ชีเจ้าหน้าที่โรงครัวและบริจาคเงินค่าอาหารได้ที่ตู้บริจาค

๕) ไม่อนุญาตให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ออกไปนอกบริเวณวัดโดยเด็ดขาด หากจำเป็นจะต้องได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ ผู้สอบอารมณ์เป็นลายลักษณ์อักษร และนำหลักฐานแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานทุกครั้ง

๖) ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ร่วมปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาอนุมูลทุกวัน เวลา ๐๔.๓๐-๐๖.๓๐ น. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. และเวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ยกเว้นผู้ปฏิบัติธรรมเข้ม ๑๐ ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป หรือได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอบอารมณ์

๗) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมพึงสำรวมกาย วาจา จิต รักษาคุณสมบัติ ความเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ดี โดยพึงละเว้นจากการพูดเสียงดัง หรือไม่ควรทำเสียงดังใดๆ ทั้งสิ้น ละเว้นจากการจับกลุ่มคุยกัน ไม่ว่าจะในห้องพัก หรือ บริเวณอื่นๆ ไม่ร่วมกับโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันหรือกับพระสงฆ์ สามเณร- แม่ชี ภายในวัด เพราะจะทำให้เสียการปฏิบัติธรรมอันเป็นการรบกวนและทำลายสมาธิโยคีด้วยกันและทำให้จิตฟุ้งซ่าน

๘) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมต้องเข้าสอบอารมณ์ทุกวัน ตามวันและสถานที่ที่จัดให้กับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น และต้องปฏิบัติตามคำสอน และคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์โดยเคร่งครัด

๙) หากมีเพื่อนหรือญาติมาเยี่ยม ห้ามไปคุยในห้องพัก และคุยไม่เกิน ๓๐ นาที และห้ามพาบุคคลภายนอกเข้าพัก หรืออาศัยในที่พัก และห้ามบุคคลต่างเพศเข้าไปในที่พักของตน ควรพบกันที่ ศาลาหน้าวิหาร หรือหน้าสำนักงานแม่ชี

๑๐) หากมีการเจ็บป่วย ควรแจ้งแม่ชีพี่เลี้ยง หรือเจ้าหน้าที่สำนักงานวัด หรือพระวิปัสสนาจารย์ให้ทราบเพื่อจะได้ทำการช่วยเหลือตามลำดับถ้าเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ควรแจ้งแม่ชีพี่เลี้ยงให้ทราบหรือแจ้งแม่ชีเจ้าหน้าที่สำนักงานหากมีปัญหาให้เรียนปรึกษากับพระอาจารย์ผู้สอบอารมณ์ หรือแจ้งแม่ชีเจ้าหน้าที่สำนักงาน

๑๑) พึงเว้นการใช้โทรศัพท์ ตลอดอยู่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้ารับกรรมฐาน ให้นำโทรศัพท์มือถือฝากไว้ที่สำนักงานแม่ชี/สงฆ์และควรงดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด ตลอดถึงการงดใช้เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ (เกมส์) กล้องถ่ายรูป เพราะจะทำให้เกิดความกังวลใจ ทำลายสมาธิตนเอง และบุคคลอื่น เป็นเหตุทำให้จิตฟุ้งซ่านไม่ควรโทรศัพท์ติดต่อกับทางบ้าน (ที่ทำงานหรือเพื่อนๆ) เพราะจะก่อให้เกิดความฟุ้งซ่านถ้ามีความจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์ก่อนที่จะลากลับบ้าน หรือป่วยเพื่อโทรติดต่อให้ผู้ปกครองมารับ สามารถขออนุญาตใช้โทรศัพท์ได้ ณ สำนักงานของวัด ณ จุดรับฝากโทรศัพท์

๑๒) ก่อนจะกลับบ้าน ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมควรทำความสะอาดที่ พัก/กุฏิ ส่งชุดเครื่องนอน ผ้าห่ม ปลอกหมอน ให้เรียบร้อย ผู้มาใหม่จะได้ใช้ห้องพักที่สะอาด เช่นกัน

๑๓) เมื่อมีความประสงค์จะเข้ามาปฏิบัติธรรม จะต้องลงทะเบียน กรอกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร ตามเอกสารที่ทางสำนักงานวัดเตรียมไว้ให้ พร้อมแนบหนังสือ ใบสุทธิ(สำหรับพระสงฆ์ / สามเณร) บัตรประจำตัวประชาชน (Thai National ID Card) (พร้อมผู้รับรองความประพฤติ ๑ ท่าน และเซ็นรับรอง พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก) หรือถ้าอยู่ใน การปกครองของเจ้าอาวาส-เจ้าสำนัก ให้นำหนังสือรับรองจากเจ้าอาวาส เจ้าสำนักมาแสดงด้วย

๑๔) เจ้าหน้าที่จะให้คำแนะนำสถานที่พัก/กุฏิ สถานที่รับกรรมฐาน เวลา/สถานที่ปฏิบัติ สถานที่รับประทานอาหาร(หรือหอดฉัน) และกิจวัตรประจำวัน สำหรับวันแรก และวันต่อๆ ไป

๑๕) เจ้าหน้าที่ นำพาผู้มาปฏิบัติธรรมวันแรก เข้ารับกรรมฐานกับ พระวิปัสสนาจารย์ (พระครูภาวนาวิรัช เจ้าอาวาส) พร้อมสาธิตวิธีการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ในเวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. (ผู้มาใหม่) ทบทวนการปฏิบัติหรือการกำหนดกราบสติปัญญาให้เข้าใจ

๑๖) ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม เมื่อครบกำหนดเวลา ที่ตนเองอธิษฐาน ลากลับบ้าน/ทุกวัน เวลา ๐๖.๓๐-๐๗.๐๐ น. เพื่อทำพิธี (๑) ขอขมาโทษชั้นร้ห้าโกฏฐาก (๒) สมทานศีล ๕ (๓) ขอขมาโทษต่อครูอาจารย์ พังกรรมโอวาท กรรมฐานกับชีวิตที่มีคุณค่าพัฒนาตนเอง



๑๗) สำหรับผู้มีมหากุศลจิตศรัทธา จะทำบุญชำระหนี้สงฆ์ บำรุงวัด หรือ เป็นเจ้าภาพอาหารเช้า เพล สามารถทำบุญได้ที่เจ้าอาวาส (พระครูภาวนาวิรัช) หรือพระวิปัสสนาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่สำนักงานแม่ชี เพื่อรับใบอนุญาต  
ถ้าไม่ทำตามระเบียบนี้ เจ้าหน้าที่ของวัดมีสิทธิ์ให้ออก และจะไม่พิจารณาเข้าอยู่วัดในครั้งต่อไป

## ๒. พิธีสมานานรับกรรมฐาน

ก่อนโยคาวจรจะเข้าปฏิบัติธรรม ที่สำคัญคือ ต้องตัดความกังวลใจออกไปทั้งหมด คือ ตัดปถิโพธิ<sup>๓๙</sup> ๑๐ ประการ (๑) อาวาสปถิโพธิ คือ มีความกังวลเกี่ยวกับวัด / กิจนิมนต์ (กรณีเป็นพระสงฆ์ หรือสามเณร) หรือห้วงบ้านเรือนที่อยู่อาศัย (กรณีเป็นฆราวาส) (๒) กุลปถิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติที่มีอุปการะหรืออุปฐาก(๓) ลากปถิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับลากสักการะต่างๆ (๔) คณปถิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์ หรือหมู่คณะที่ต้องรับผิดชอบหรืออยู่ร่วมกัน (๕) กัมมปถิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับการก่อสร้างหรือการงาน (๖) อัทธานปรีโพธิ คือ ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลด้วยกิจ (๗) ญาติปถิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับญาติหรือคนใกล้ชิดที่จะต้องเป็นห่วงซึ่งกำลังเจ็บป่วยเป็นต้น(๘) อาพาธปถิโพธิคือ มีความกังวลด้วยโรคภัยไข้เจ็บ/ป่วยของตนเอง (๙) คันถปถิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเช่น ต้องหยุดพักไว้ก่อน แม้จะถึงเวลาสอบก็ตาม (๑๐) อิทธิปถิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปถุชนที่จะต้องคอยรักษาไม่ให้เสื่อม

เมื่อตัดปถิโพธิได้แล้ว โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมพร้อมที่จะเข้าสู่สำนักวัดจำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับ คือ โยคาวจรผู้มาใหม่สมานานศีล ๘ ผู้ลากลับบ้านสมานานศีล ๕ ส่วนพระภิกษุสงฆ์แสดงอาบัติ สามเณรสมานานศีล ๑๐ โดยเตรียมพานดอกไม้ ๔ พาน พานที่ ๑ เป็นพานชั้น ๕ โภกฐาก ประกอบด้วยรูป ๕ ดอก เทียน ๕ เล่ม. และดอกไม้ ๕ ดอก (ใช้ดอกบัวหรือดอกไม้สีขาว) และอีก ๓ พาน ประกอบด้วย รูป ๒ เทียน ดอกบัว ๒ ดอก (ใช้ดอกบัวหรือดอกไม้สีขาว) สำหรับภิกษุสงฆ์ที่จะลาจะใช้ ๓ พาน

### ๑. พิธีสมานานรับกรรมฐาน ขั้นตอนที่ ๑

พานที่ ๑ การขอมาขึ้น ๕ โภกฐาก ถ้าพระโยคาวจรมีหลายคน ให้ส่งตัวแทนเป็นผู้ถือขึ้น ๕ โภกฐาก มือทั้งสองรวมตรงที่คอปานดอกไม้ ยกไว้ระดับระหว่างคิ้วทั้งสอง จากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะกล่าว“นะโม” ๓ จบ ตามด้วยบทที่ว่า “นะมามี พุทธังคุณะสาคะรันตัง, นะ

<sup>๓๙</sup> พระราชพรหมจารีย์ (ทอง สิริมงคล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (ม.ป.ป., ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๑๘.

มามีธัมมัง มุนิราชาเทสิตัง, นะมามิ สังฆังมุนิราชาสวาทัง,นะมามิ กัมมัฏฐานังนิพพานาธิคัมมุปา  
ยัง,นะมามิ กัมมัฏฐานะทาทะกาจะริยัง,นิพพานะมัคคะทสะกัง สัพพัง โทสังขะมันตุ โน”<sup>๔๐</sup>ฯ.

เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ กล่าวจบแล้ว ให้ตัวแทนโยคาวจรผู้ที่ถือพานดอกไม้  
น้อมยกไปถวายที่โต๊ะหมู่บูชา แล้วกลับมานั่งที่เดิม พระโยคาวจรหรือโยคีผู้มาใหม่ กราบแบบ  
เบญจางค์ประดิษฐ์ บูชาคุณพระรัตนตรัยโดยพร้อมเพียงกัน ๓ จบ จากนั้นพระวิทยากร หรือแม่ชี  
พี่เลี้ยงจะนำไหว้พระ โดยกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยโดยพร้อมกัน ว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธกะคะวา, พุทธังกะคะวันตังอะภิวาเทมิ.(กราบ)

สวากขาโตกะคะวะตา ธัมโมธัมมังนะมัสสามิ. (กราบ)

สุปฏิปันโน กะคะวะโตสวาทะสังโฆสังฆังนะมามิ.(กราบ)

๒. พิธีสมานาภิกรรมฐานขั้นตอนที่ ๒

พานที่ ๒เป็นพานขอศีล อารธนาศีล ๘ (สำหรับโยคาวจรที่ลากลับบ้านให้รับ  
ศีล ๕พระโยคาวจรหรือตัวแทนถือพานด้วยสองมือ รวบที่คอกพานดอกไม้ ยกสูงระดับอกแล้วเดินเข้า  
เพื่อน้อมถวายพานแต่พระวิปัสสนาจารย์และถอยเข้ากลับมานั่งที่เดิม จากนั้นโยคาวจรที่มาใหม่  
กราบแบบ “เบญจางค์ประดิษฐ์” เพื่อบูชาคุณศีลของตนเอง ๓ ครั้ง พร้อมทำการสมานาภิกรรม  
สำหรับโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม และสมานาภิกรรม ๕ สำหรับโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมที่ประสงค์ลา  
กลับบ้าน โดยกล่าวตามพระวิทยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยง ตามลำดับ ดังนี้

พระวิทยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยง นำพระโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมสมานาภิกรรม ๘  
โดยพร้อมเพียงกัน กล่าวตามว่า

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลา นียาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลา นียาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลา นียาจามะ”

(ถ้าคนเดียวใช้คำนำหน้าจาก “มะยัง” เป็น “อะหัง” และเปลี่ยนคำลงท้าย  
จาก “นียาจามะ” เป็น “นียาจามิ”).และรับศีล ๘ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานาเวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

<sup>๔๐</sup> คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, จัดพิมพ์โดย ฝ่ายกิจการนิสิต มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่, (เชียงใหม่ :  
ห้างหุ้นส่วนจำกัด.ส.ทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๐.

วิกาละโกชะนาเวระมะณีสิกขาปะทังสมาதியามิ.

นัจจะคิตะ วาทิตะวิสุกะ ทัสสนะ มาลาคันระวิเลปะนะ ธาระณะมัณฑะนะวิภู  
สะนัฏฐานาเวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

และให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวว่า “อิมานิ อัฐฐะสิกขาปะทานิ  
สะมาதியามิ” (๓ จบ)

สำหรับโยคาวจรผู้ละลาศีล ให้กล่าวคำอาราธนาศีล ๕ สมาทานว่า  
มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

(ถ้าคนเดียวใช้คำนำหน้าจาก “มะยัง” เป็น “อะหัง” และเปลี่ยนคำลงท้าย  
จาก “นียาจามะ” เป็น “นียาจามิ”).และรับศีล ๕ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

กาเมสุมิฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานาเวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

และสำหรับโยคาวจรใหม่ผู้รับกรรมฐานให้กล่าวคำอาราธนาศีล ๘ สมาทานว่า  
มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า “สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา,  
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโรธะเย ฯ”

หลังจากรับสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เรียบร้อยแล้ว โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม  
กราบเบญจางค์ประดิษฐ์ เพื่อบูชาปาริสុทธิศีล คุณศีลของตนเอง ๓ ครั้ง โดยพร้อมเพียงกัน

๓. พิธีสมาทานรับกรรมฐานขั้นตอนที่ ๓

พานที่ ๓ เป็นพานขอรับกรรมฐาน

ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมตัวแทนถือพานดอกไม้ ใช้มือทั้งสองรวบที่คอพานโดย  
ยกพานดอกไม้ให้สูงระหว่างคิ้ว แล้วเดินเข้าหาพระวิปัสสนาจารย์เพื่อน้อมถวายพานแต่พระ  
วิปัสสนาจารย์พร้อมกล่าวว่าคำเพื่อขอมอบกายถวาย ต่อพระวิปัสสนาจารย์ ตามพระวิทยากร หรือ  
แม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ว่า

อิม่าหังกะคะวา, อัดตะภาวัง, ตุมหากัง ปะริจจะขามิ<sup>๔๑</sup> ฯข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์.”

อิม่าหัง อาจะริยะ อัดตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ฯข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูอาจารย์ เพื่อจะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป”

นิพพานัสสะ เม ภัณฑะ สัจฉิกะระณัตถายะ ภัมมัญญานังเทหิ ฯข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพานต่อไป

พร้อมกล่าวคำ แม่เมตตาจิตพึงตั้งจิตที่มีความปรารถนาดีต่อตนเองให้มีความสุข และสัพพะสัตว์ให้มีความสุข อันหาประมาณมิได้ ตามพระพระวิทยากรหรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัปพะยาปชฌโหมิ, อะนีโฆโหมิ, สุขิ อัดตานัง ปะริหะรามิ. ฯ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขปราศจากทุกข์ไม่มีเวรไม่มีภัยไม่มีความพยายาบาท ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อนขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด.”

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ ฯขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดถึงเทพบุตร เทพธิดาทุก ๆ พระองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน จงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด.

กล่าวคำ เจริญมรณานุสสติ เพื่อเป็นการฝึกหรือการทำความเข้าใจชีวิตจริง ว่าทุกคน ทุกชีวิตต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ระลึกถึงความตาย ด้วยความไม่ประมาทในชีวิต พร้อมกล่าวตามพระวิทยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “อิธูวัง เม ชีวิตัง<sup>๔๒</sup> ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดี ที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสบัดนี้ไม่เสียที่ ที่ได้เกิดมา พบพระพุทธศาสนา”

กล่าวคำ สัจจะอธิษฐาน เพื่อสร้างแรงจูงใจแก่โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาโดยการตั้งจิตอธิษฐาน เสริมสร้างบารมี ด้วยสัจจะวาจาให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อที่จะมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรม โดยกล่าวตามพระวิทยากรหรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “เยเนวะ ยันติ, นิพพานัง, พุทธาเตสสิญจะ, สาวะกา, เอกาย เนนะ, มัคเคนนะ, สติปัญฐานะ, สัจญินาฯ” พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์และเหล่าพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัญญา ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้

<sup>๔๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ วจนา, **วิคัมภีร์วิสุทธิมรรค** ผู้แปล สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภะมหาเถร) สภะ ผู้แปล และเรียบเรียง ตูรายละเอียดใน วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๓๘, สารดถ.ฎีกา (ไทย) ๓/๔๑๙.

<sup>๔๒</sup> วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๓๘, สารดถ.ฎีกา (ไทย) ๓/๔๑๙.

ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตาม พระองค์ท่าน

กล่าวคำ บูชาพระรัตนตรัยเพื่อความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตมีความ มั่นคง เกิดพลังศรัทธาในพระรัตนตรัย ผู้ปฏิบัติใหม่ก็ควรที่จะเอาคุณพระรัตนตรัยมาเป็นที่พึ่ง ที่ อาศัยระลึกเช่นกัน พร้อมกล่าวตามพระวิทยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยงดังนี้ “อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปฏิ ปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ ฯ” ข้าพเจ้าขอบูชาคุณพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรม ตาม สมควรแก่ธรรม คือ มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้า ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพานด้วยเทอญ ฯ

#### ๔. พิธีสมาทานรับกรรมฐานขั้นตอนที่ ๔

พานที่ ๔ เป็นพานขอขมาโทษ ต่อพระวิปัสสนาจารย์ หรือครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ บางครั้งในอดีตอาจจะเคยสร้างอกุศลกรรมเอาไว้ที่มีต่อกันและกัน ไม่น่าก็น้อยดั่งนั้นธรรม เนียมจาริตประเพณีนิยม จึงต้องกล่าวคำขอขมาโทษต่อพระวิปัสสนาจารย์ หรือครูอุปัชฌาย์อาจารย์ เพื่อมิให้เป็นเครื่องก้างกั้น มิให้เป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อความก้าวหน้าพัฒนาต่อ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป โดยกล่าวตามพระวิทยากรหรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “อาจารย์เย ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะกะตัง, สัพพัง อะปะราทัง, ขะมะตุ โน ภันเต” .

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่า “อะหัง โว ตุมहेหิปิเม ขะमितัพพัง.

โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวว่า “ขะมามะ ภันเต.” (ถ้าคนเดียวให้กล่าวดังนี้ “อาจารย์เย ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะกะตัง, สัพพัง อะปะราทัง, ขะมะตุ เม ภันเต).

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวว่า “อะหัง โว ตุมहेหิปิเม ขะमितัพพัง”

โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวว่า “ขะมามะ ภันเต” (ถ้าคนเดียวกล่าวว่า ขะมามี ภันเต”

#### ๕. การให้อโวกาทกัมมัฏฐาน

เมื่อพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม เข้าพิธีรับกรรมฐานในขั้นตอนที่ ๔ แล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะแสดงธรรมให้อโวกาท หรือให้กรรมฐานเพื่อสอนและแนะนำหลักการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อนุโมทนากับคณะศรัทธาเจ้าภาพ เป็นการเพิ่มกำลังแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังจะได้ให้อโวกาทต่อไปนี้ “ในปัจจุบันสมัยนี้ การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ที่พุทธบริษัทที่ ได้เห็นความจริงในชีวิต โดยที่ทางโลกมีชีวิตในการครองเรือนถึงจุดอึดอัด ทางตันไปไม่ได้แล้ว เพราะเหตุแห่งอำนาจกิเลสตัณหา มีวัดตูกาม และกิเลสกาม เป็นต้น ทำให้ชีวิตมีแต่ทุกข์ๆ นี้ไม่มีที่ สิ้นสุด เห็นว่าชีวิตมีไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ ไม่มีอะไรแน่นอน ทุกข์มาปรากฏแล้วแต่ในทาง

พระพุทธศาสนา มีวิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้ โดยการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ ว่าการบูชาด้วยดอกไม้ ธูปเทียนเป็นสิ่งที่ดี แต่พระพุทธองค์กล่าวสรรเสริญการปฏิบัติบูชา ในคุณพระรัตนตรัย มีพระธรรมและวินัย ซึ่งเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นที่ระลึกอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ เพื่อให้เราพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมาย คือความพ้นจากทุกข์ มี มรรค ผล นิพพาน

โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่ได้ตั้งใจมาปฏิบัติ ด้วยเหตุประใดก็ตาม หรือมีแรงจูงใจ มีแรงบัลดาลใจศรัทธาในการปฏิบัติธรรมทำให้ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม แต่การปฏิบัติจะมีความก้าวหน้าสำเร็จผลนั้น ซึ่งประกอบด้วยธรรมคือ อิทธิบาท ๔ หมายถึงคุณเครื่องแห่งความสำเร็จ (๑) มีฉันทะ คือมีความพึงพอใจที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ ด้วยความเต็มใจ ด้วยความพอใจในสิ่งนั้นๆกระทำอย่างมีความสุข (๒) วิริยะ คือมีความพากเพียร มีความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง มีความขยันแต่สิ่งที่ตนเองได้กระทำด้วยความพึงพอใจในสิ่งนั้นๆ อย่างเต็มที่เต็มความสามารถด้วยความเพียรอย่างไม่ย่อท้อ (๓) จิตตะ คือ มีจิตใจที่ตั้งมั่น คอยสนใจ เอาใจใส่เป็นกรณีพิเศษในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่อย่างไม่ลดละ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลน มีจิตจดจ่อต่อสิ่งนั้นเป็นสมาธิ (๔) วิมังสา คือ หมั่นพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ หาเหตุผลหาเหตุปัจจัย วิธีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับ สภาวะธรรมตรงตามความเป็นจริง เห็นเป็นเพียงสภาวะ ย่อมก้าวพ้นจากอุปสรรคทั้งปวงไปด้วยดีไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดๆ จะต้องมียุทธินี้ เป็นหลักแห่งการปฏิบัติงานนั้น เป็นไปด้วยธรรม นำความสุขมาให้ชีวิตสมบูรณ์

“พระวัชรินทร์ ปิยธมโม, ดร. ได้กล่าวว่า พระปัจเจกภายใน หมายถึง เหตุภายในที่ทำให้เกิดผลต่อปัจเจกภายนอก ความมีศรัทธาในคุณพระรัตนตรัย และหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา สาระสำคัญคือสอนให้พ้นทุกข์ทั้งปวง จนถึงนิพพาน จึงเป็นเหตุแรงจูงใจส่งผลให้ผู้ที่มีความศรัทธาเข้ามาศึกษาเรียนรู้ องค์ความรู้ของพระสังฆธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดไร่เปิง (โตโปธาราม) เป็นสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ สอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้สอดคล้องเชื่อมโยงในหลักธรรม คือการไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และการชำระจิตให้ผ่องใส มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีพรหมวิหาร ๔ คือ<sup>๔๓</sup>เมตตา คือให้ความเมตตาอารีเอื้อเอื้อเพื่อแผ่ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเสมอต้นเสมอปลายด้วยความจริงใจ กรุณา คือแนะนำในทางกุศลโดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง มุทิตา คือเมื่อเรามีความสุขและพ้นจากทุกข์แล้วพลอยยินดีด้วยความจริงใจ อุเบกขา คือการทำจิตเป็นกลาง ทำให้มีสติ สมาธิ และเกิดปัญญา ปัจเจกภายใน

<sup>๔๓</sup> อ.ง.ปญจก. (ไทย), : ๒๒/๑๙๒/๕๒๒; อ.ภ.ส. (ไทย) : ๓๔/๑๙๐/๓๕; วิสุทธิ. (ไทย) : ๒/๑๒๔.

จึงเป็นเหตุส่งผลต่อปัจจัยภายนอกในการอยู่ร่วมกันในสังคมชีวิตประจำวันได้อย่างสงบ และสันติสุข<sup>๔๔</sup>”

หลักธรรมอีกประการหนึ่ง คืออินทรีย์ ๕ พละ ๕ ซึ่งรวมกันแล้วและควรปรับอารมณ์ทั้งสองให้พอดีกัน ก็จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมนั้นมีความก้าวหน้าตามลำดับ เช่นกำลังแห่งศรัทธา กำลังวิริยะ กำลังสติ กำลังแห่งสมาธิ และกำลังแห่งปัญญา แต่ยังคงมีความสมบูรณ์พร้อมด้วยสัปปายะมีความพร้อมทุกอย่าง เช่น อาหารสมบูรณ์ อากาศเย็นสบาย สถานที่สิ่งแวดล้อมเรียบร้อย สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีกัลยาณมิตร อยู่ในเมืองพุทธศาสนา ย่อมตัดความกังวลใจทุกสิ่งทุกอย่างออกไป มีความเคารพภักดีกา เป็นคนว่าง่าย เลี้ยงง่าย สงบเสถียร สุขภาพอ่อนโยน สำรวมอินทรีย์กาย วาจา ใจ ตั้งอยู่ในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ซึ่งศีลเป็นปัจจัยให้เกิดจิตบริสุทธิ์ ก่อให้สมาธิ (ขณิกสมาธิ) ทำให้เกิดปัญญาแจ่มเห็นตามความเป็นจริง สำรวจตรวจสอบ กาย ใจ ตนเองอยู่เสมอ รู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ยอมรับความจริง มีสติ มีความเพียรกำหนด มีปัญญาพิจารณาอย่างละเอียด ใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาทุกสิ่ง ทุกอย่างด้วยความรอบรู้ มีสติขั้นกำหนดรู้ให้ละเอียด มีการกำหนดขั้นพิจารณาพระไตรลักษณ์ และมีสติตรวจสอบอาการปรากฏทางกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเราประหวน แยกรูป แยกนาม กำหนดสติภาวนาเพื่อตัดละกิเลส มีตัณหา ๓ อุปาทาน ๕ กำหนดถูกต้อง ก็พ้นความสงสัย รู้ชัดว่าทางนี้ถูก ทางนี้ผิด ละทางผิด ยึดทางถูก สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์ ๕ พละ ๕ นำเข้าสู่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีศรัทธา มีความพร้อมทุกอย่างต่อการปฏิบัติธรรม จะส่งผลต่อการปฏิบัติ ให้พัฒนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาไม่นาน ย่อมประสบผลสำเร็จแน่นอน แต่ถ้าหากยังไม่สมบูรณ์พร้อมดังที่กล่าวมา ก็จะเป็นอุปนิสัยสามารถพัฒนาได้ แต่ต้องมีความอดทนอย่างยิ่ง และพยายามเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติให้มากขึ้น เราก็สามารถเข้าถึง ธรรมของพระพุทธเจ้าได้ ทำให้คุณภาพชีวิตของเรา มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว ทำให้มีความสุข ความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรม อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ตลอด ๗ ปีผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใดอันหนึ่งคือ พระอรหัตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทายังเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี ๑<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์พระวัชรินทร์ ปิยธมโม, ดร., พระวิปัสสนาจารย์วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๕</sup> ที.ม.อ. (แปล) ๒/๒/๓๐๐/๒๕๔-๒๕๗.; ตูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๕๑/๖๒๙-๖๓๐.; ชุ. ปฏิ.อ. (แปล) ๗/๒/ ๗๒๖/๘๐๔.; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสมี ประโยชน์ ๕ ประการคือ (๑) ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (๒) ดับความเศร้าโศกเสียใจโศกเศร้าได้ (๓) ดับ ความทุกข์ทางกาย ดับความทุกข์ทางใจได้ (๔) เข้าถึงอริยสัจ ๔ คือเข้าสู่กระแสแห่งพระโสดาบัน (๕) ทำให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

“พระอริวัฒน์ รตนวณฺโณ ได้ให้ข้อมูลว่า หลักสำคัญในการสอน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) สอนการปฏิบัติเน้นสาระสำคัญในพุทธพจน์ของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสำคัญ มาอธิบายเพื่อให้เกิด ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรม และเน้นในการกำหนดรู้ดูอาการ ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม รูปแบบ การกราบ ยืน เดิน และนั่ง โดยการเข้าไปกำหนดรู้ลมหายใจที่สูดเข้า และผ่อนออก กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ และหลักการเดินจงกรม กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ตั้งแต่ ๑ ระยะเวลา จนถึง ๖ ระยะเวลา ให้สอดคล้องกับการมีระเบียบวินัยข้อประพฤติปฏิบัติ ในการรักษาศีลต่างๆ เพื่อ ไม่ให้เกิดความวุ่นวาย ทะเลาะเบาะแว้งกัน เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา รู้ชัดในรูป นาม ด้วยกฎ ธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ปฏิบัติธรรมจะกำหนดคอร์สเอง เช่น ๓ วัน ๕ วัน จนถึง ๑ เดือนสัปดาห์ วาจาใจ ทุกย่างก้าวในอิริยาบถน้อยใหญ่ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับนอนและเพื่อให้มี สติสัมปชัญญะ รอบรู้ในหลักพุทธธรรม ดียิ่งๆ ขึ้น”<sup>๔๖</sup>

#### (๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการสาธิตการกำหนดสติระลึกรู้ และสาธิตการกราบสติปัฏฐาน ๔ โดยคณะ พระวิทยากร ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ หรือแม่ชีพี่เลี้ยง แนะนำวิธีการกำหนดสติภาวนา อย่างละ ๓ หนอ เป็นการเบื้องต้น (ต้นแบบ) เพื่อเป็นแนวทางอันเดียวกันในการปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้ ปฏิบัติธรรม ณ ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบล สุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีการปฏิบัติตามลำดับ คือ กราบสติปัฏฐาน/ยืนสมาธิ/เดิน จงกรม/นั่งสมาธิ โดยให้คำแนะนำโดยเน้นสติกำหนดรู้ตามอาการที่ปรากฏตามความเป็นจริง คือ รูป นาม หรือขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์บริการภาวนา โดยกำหนดสติให้ทันปัจจุบันขณะ เป็นสติปัฏฐาน ๔<sup>๔๗</sup> เป็นวิปัสสนา<sup>๔๘</sup>ภาวนา โดยอาศัยองค์คุณ ๓ คือ (๑) อาตาศิวคือมีความเพียร (๒) สัมปชัญญะ คือ ผู้ประกอบด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม (๔) สติคือ ประกอบด้วยสติกำกับกายเวทนา จิต และธรรม ด้วยสติพิจารณาเห็นด้วยปัญญา ธรรมตาว่าปัญญาพิจารณาเห็นของผู้เว้นจากสติดย้อมมีไม่ได้ ดังนั้น ต้องมีสติกำหนดตามความเป็นจริง คือรูปนาม ขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์กรรมฐาน โดยกำหนดรู้ถึง

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์พระอริวัฒน์ รตนวณฺโณ, พระวิปัสสนาจารย์วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๗</sup> พุ.ปฏิ.อ. (แปล) ๗/๒/ ๗๒๖-๗๓๐/๘๐๔-๘๑๒.

<sup>๔๘</sup> พุ.ปฏิ.อ. (แปล) ๗/๒/ ๗๓๑-๗๓๖/๘๑๓-๘๒๐.



อาการ (ที่ปรากฏ/ที่ตั้งสติ) ระลึกถึงอาการที่ปรากฏของรูป(กองแห่งรูป) รู้ถึงการเคลื่อนไหวทุกขณะๆ จิตรับรู้เป็น(นาม) คือรู้สึกจริงๆ ที่เป็นอยู่ สติคอยตามระลึกอย่างสนใจเป็นพิเศษ จิตต้องแนบแน่นอยู่กับอาการที่ปรากฏ ในฐานทั้ง๔ คือกายเวทนาจิตธรรม คือรู้ตัวทั่วพร้อม (แต่กำหนดทีละอย่างที่มาปรากฏชัดมากที่สุด กำหนดอย่างต่อเนื่องจนกว่าอาการนั้นๆ ดับไป หายไป) ที่สำคัญห้ามปรุงแต่งอารมณ์ หรือห้ามส่งจิตคิดไปถึงอดีต หรืออนาคต (คือตัณหาและทิฐิ) แต่ให้สนใจตั้งใจ เอาใจใส่ในการกำหนดสติ ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้นดังที่กล่าวมานี้ คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง

“พระนิติพัฒน์ อุชฺฐาโร ได้ให้ข้อมูลว่า ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกำหนดจุด จึงมีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติ คือทำให้จิตนิ่งได้ไม่อ่อนไหวต่อโลกธรรม ๘ โยคีผู้มีความฟุ้งซ่านมากให้ใส่ใจในการกำหนดจุดให้ต่อเนื่องความฟุ้งซ่านก็จะเบาบางลง โยคีมีสมาธิมากดิ่งลึกนิ่งก็อาศัยจุดนี้มากระตุ้นจิตให้ตื่นตัวให้มากกลับมาสนใจรอบรู้กำหนดจุดต่างๆ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพื่อให้โยคีผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพราะจุดแต่ละจุดที่เรากำหนดลงไปนี้ ถ้าเราเปรียบเทียบกับจุดหลักของการนวดแบบกดเส้น นวดแบบกดจุดก็ถือว่าใกล้เคียงมาก และก็ถือว่าเป็นจุดเดียวกันกับจุดเหล่านั้น มีความเกื้อกูลต่อกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีใจตั้งมั่น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ค่อยป่วยไข้มีอายุยืนยาวมันทำให้เลือดลมเดินได้สม่ำเสมอในการปฏิบัติ และทำให้ร่างกายได้รับการปรับสภาพผ่อนคลายไปในตัวด้วย เป็นต้น<sup>๔๙</sup>”

การปฏิบัติธรรมของวัดรำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จะแบ่งวิธีการปฏิบัติเป็นภาค ตามลำดับต่อไปนี้

### ๒.๒.๓ วัตถุประสงค์การกราบสติปัฏฐาน

เพื่อต้อนจิตมาอยู่กับสภาวะธาตุรู้ปัจจุบันขณะ เพื่อให้มีสติระลึกถึง เพื่อรักษาจิตสำรวมจิต เพื่อให้มีความเพียรพยายาม เพื่อจิตตั้งมั่นจิตเป็นสมาธิ(ขณิกสมาธิ) เพื่อกำหนดพิจารณารู้สภาวะอาการปรากฏของรูปนาม เพื่อเป็นการกำหนดอริยาบถย่อยให้ละเอียดยิ่งขึ้น

#### ๑) ภาคสาธิตการกราบสติปัฏฐาน

ก่อนปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน๔ทุกครั้ง พระวิทยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยงจะสาธิตการกราบสติปัฏฐาน เพื่อเป็นการสร้างกำลังแรงศรัทธา และแรงแห่งสติภาวนา เพื่อปลุกต้นจิต หรือเรียกจิตรู้ให้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะให้ตั้งอยู่ในไตรสิกขา ๓ คือ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา

<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์พระนิติพัฒน์ อุชฺฐาโร พระวิปัสสนาจารย์ วัดรำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.

### วิธีการกราบสติปัญญา <sup>๕๐</sup>

(๑) พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมนั่งคุกเข่า (ผู้ชายนั่งแบบเทพบุตรคือนั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้งนั่งบนสันเท้าและผู้หญิงนั่งแบบเทพธิดา คือนั่งคุกเข่าราบ) ตั้งกายให้ตรง(คือ เอวตรง ตัวตรง คอตรง ศีรษะตรง จิตตรง) โดยมือทั้งสองข้าง วางไว้ค้ำมือไว้ที่เข่าขวาและเข่าซ้ายน้อมจิตระลึกถึงรูปนั่ง สังเกตอาการนั่ง และจิตกำหนดสภาวะรู้(คือ นาม) และจิตรู้สภาวะธาตุรูปสิ่งที่สัมผัสได้ จับต้องได้ รูปที่มีวิญญูณ รูปที่ไม่มีวิญญูณ รูปมีลักษณะแตกสลาย ผุพัง เปื่อยเน่า เป็นรูปปรมาณู) ในที่นี้ฝึกจิตกำหนดรู้เห็นเป็นเพียงสภาวะธาตุรู้ โดยบริกรรมภาวนาอย่างต่อเนื่อง (แต่ไม่ควรติดอยู่ในคำสมมติหรือคำบริกรรมภาวนา) ให้จิตรู้ถึงสภาวะลักษณะรู้ถึงอาการของรูปเท่านั้น รู้ตามเป็นจริง รู้ที่ปราศจากการปรุงแต่ง ต้องกำหนดรู้ด้วยความบริสุทธิ์จริง (จิตปรมาณู) ไม่ควรส่งจิตไปถึงอดีตและอนาคต ให้กำหนดบริกรรมภาวนาจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ วิปัสสนาใช้ ขณิกสมาธิ เป็นอารมณ์ภาวนา กำหนดภาวนาดังต่อไปนี้

(๒) ระลึกถึงอาการรูปนั่ง กำหนดบริกรรมว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ” แล้วน้อมจิตไปที่มือขวา พร้อมกับกำหนดว่า“พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” โดยจะต้องเอาจิตไว้ที่มือ รู้ตัวตลอดเวลาว่ากำลังพลิกมือ แล้วค่อยๆ ยกมือขวาขึ้นทีละนิดๆ โดยกำหนดสติรู้ว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” เมื่อมือยกมาถูกหน้าอกให้กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” จากนั้นน้อมจิตไปที่มือซ้าย พร้อมกับกำหนดว่า“พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” โดยจะต้องเอาจิตไว้ที่มือซ้าย รู้ตัวตลอดเวลาว่ากำลังพลิกมือแล้วค่อยๆยกมือซ้ายขึ้นทีละนิดๆ โดยกำหนดสติรู้ว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” มือมาถูกหน้าอกให้กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอถูกหนอถูกหนอ” มือทั้งสองพนมมือไว้

จากนั้นยกมือทั้งสองข้าง กำหนดสติว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” มือจรดถูกระหว่างคิ้วทั้งสองนิ้วชี้แนบสนิทกับหน้าผาก พร้อมกับกำหนดภาวนาว่า กำหนดสติว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” แล้วลดมือทั้งสองข้างลงมาสู่ที่ระหว่างหน้าอก โดยกำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” เมื่อถูกที่หน้าอกให้กำหนดว่า “ถูกหนอถูกหนอ ถูกหนอ” จากนั้นก้มโน้มตัวลงประมาณ ๔๕ องศา (ครึ่งทาง) พร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ” กำหนดสติที่มือขวา เคลื่อนมือขวาลง กำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” เมื่อปลายนิ้วก้อยถูกพื้นนิคหนึ่งกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” (มือตั้งฉาก) เอามือคว่ำลงกำหนดว่า “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” น้อมจิตมาที่มือซ้ายลงไปสู่พื้น กำหนดภาวนาว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” เมื่อนิ้วก้อยถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” คว่ำมือลงกำหนดว่า “คว่ำหนอคว่ำหนอ คว่ำหนอ” โดยหัวแม่มือทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย แล้วโน้มตัวก้มลงโดยให้หลังตรง (๔๕ องศา) พร้อมศีรษะตรง ไม่ก้มหน้า กำหนดว่า “ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ” เมื่อศีรษะจรดกับพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” โดยหัวแม่มือทั้งสองข้าง

<sup>๕๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒ - ๙๔.

อยู่ระหว่างคิ้ว จากนั้นเงยศีรษะขึ้น พร้อมทั้งกำหนดว่า “เงยหนอ เงยหนอ เงยหนอ” น้อมจิตมาที่มือขวาพร้อมพลิกมือขวากำหนดว่า “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” ยกมือขึ้นพร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” มือถูกที่หน้าอกหรือเนินอก กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” แล้วสติกำหนดมาที่มือซ้ายพลิกกำหนดว่า “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” ยกขึ้นมากำหนดว่า “ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ” เมื่อถูกหน้าอกหรือเนินอก ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” จากนั้นก็กำหนดสติแบบเดิมอีก ๒ ครั้ง (หมายถึง ยกมือทั้งสองขึ้นสู่ที่หน้าผากเหมือนตอนต้น)

เมื่อครบ ๓ ครั้ง ให้ลดมือขวามาวางไว้ที่หน้าขาขวาพร้อมกำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” จากนั้นน้อมจิตมาที่มือซ้ายลงมาสู่ที่หน้าขาซ้าย พร้อมกำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” “คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ” จบการกราบสติปัญญา (นิ้วมือทั้งห้านิ้วของมือขวา และมือซ้ายนั้นต้องแนบสนิทติดกันไม่แยกจากกัน มือประกบกัน มือไม่แตกไม่ห่างจากกัน (มีความเพียรกำหนด มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม สำรวมจิต) เพื่อเป็นการประคองสติ สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยความระมัดระวัง แม้กระทั่งมือก็ต้อง ประคองสติระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลา (ให้สำรวม ตา,หู,จมูก,ลิ้น,กาย,ใจ) นี้เป็นศีลของผู้ปฏิบัติ เป็นอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการสำรวมกายและจิต)

## ๒) ภาคสติการยืนสมาธิ

ลักษณะการยืน หมายถึง การยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย พองาม ปลายเท้าเสมอกันเบื้องต้นต้องยืนตั้งกายให้ตรง เรียกสติกลับคืนมาให้อยู่กับความเป็นจริงปัจจุบันขณะ

วิธีการยืนเก็บมือ โดยเริ่มส่งจิตกำหนดสติมาที่มือซ้าย ขยับออกจากกายเล็กน้อย พร้อมกำหนดว่า “ยกหนอ ยกหนอ ยกหนอ” เคลื่อนมือซ้ายไปด้านหลังพร้อมกำหนดว่า “ไปหนอ ไปหนอ ไปหนอ” มือซ้ายถูกกระเป็นเหน็บหรือเหนื่อสะโพกพร้อมกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” กำหนดสติมาที่มือขวาขยับออกจากกายเล็กน้อยแล้ว พร้อมกำหนดว่า “ยกหนอ ยกหนอ ยกหนอ” เคลื่อนมือขวาไปด้านหลังพร้อมกำหนดว่า “ไปหนอ ไปหนอ ไปหนอ” มือขวาถูกกระเป็นเหน็บหรือเหนื่อสะโพกกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” มือซ้ายจับมือขวา กำหนดภาวนาว่า “จับหนอ จับหนอ จับหนอ” ให้ยืนตัวตรง ศีรษะตั้งตรง พร้อมเปิดตาครึ่งม่านและ ทอดสายตาลงสู่พื้น ห่างจุดที่ยืนประมาณ ๑วา หรือ ๔ ศอกกำหนดสติพร้อมกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” กำหนดสติยืนภาวนาจนกว่ารู้สึกถึงการยืน ให้จิตเป็นสมาธิ รู้ว่าการยืนปรากฏเป็นรูปและจิตรู้ว่ายืนเป็นนาม

## ๓) ภาคสติการเดินจงกรม

การเดินจงกรม หมายถึง เดินไปมาอย่างมีสติ กำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง เดินกลับไปกลับมาด้วยสติระลึกอยู่เสมอๆ ไม่ส่งใจออกไปข้างนอก เพื่อตัดอดีต ตัดอนาคต โดยมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกายปัจจุบัน

วิธีการเดิน ให้กำหนดภาวนาในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาไม่ข้างหน้าโดยให้อาสนีอยู่ที่เท้าขวากำหนดว่า “ขวาย่างหนอ”(การเดินของแต่ละก้าวนั้น ไม่ว่าจะเป็เท้าขวาหรือ เท้าซ้าย เท้าที่ก้าวไปข้างหน้า ควรก้าวเฉียงไปทางขวา หรือซ้ายนิดหนึ่ง เป็นการถ่ายเทน้ำหนักตัวเคลื่อนไหวกายซ้ายๆ เป็นธรรมชาติเพื่อการทรงตัวจะดีขึ้น ทำให้มีการผ่อนคลายระบบกล้ามเนื้อได้ดี จิตก็จะอยู่กับภาวนาในการเดิน(กาย) ก่อให้เกิดสมาธิสั้นๆ เรียกว่า “ขณิก+สมาธิ” (ขณิก แปลว่า ชั่วขณะ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น) มีประโยชน์ในการทำงานอย่างมีคุณภาพ มีสติตื่นตัวสม่ำเสมอ ไม่ประมาท)

ให้น้อมจิตมาที่ส้นเท้าขวาทันทีที่ส้นเท้าขวาขยับ ให้กำหนดสติภาวนาว่า “ขวา”ทันทีที่เท้าซ้ายยกเคลื่อนไปข้างหน้า ก็กำหนดสติภาวนาว่า “ย่าง” ทันทีที่ฝ่าเท้าขวากระทบกับพื้นเสมอ กัน กำหนดสติภาวนาว่า “หนอ” เปลี่ยนน้อมจิตมาที่ส้นเท้าซ้าย ทันทีที่ส้นเท้าซ้ายขยับ ให้กำหนดสติภาวนาว่า “ซ้าย”ทันทีที่เท้าซ้ายยกเคลื่อนไปข้างหน้า ก็กำหนดสติภาวนาว่า “ย่าง” ทันทีที่ฝ่าเท้าซ้ายกระทบกับพื้นเสมอ กัน กำหนดสติภาวนาว่า “หนอ”(คำว่า “หนอ” นี้แหละเรียกว่าได้ปัจจุบันขณะ คือความจริง)

การเดินจงกรม เป็นการรวบรวมสติไว้ที่เท้า ให้เดินอย่างช้าๆ โดยให้พิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ข้าง เมื่อเดินไปสุดทางเดินให้หยุดเดิน โดยให้เท้าทั้งสองข้างเสมอกัน พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “หยุดหนอ หยุดหนอ หยุดหนอ”เมื่อยืนอยู่ก็ให้ยืนพิจารณาถูกรูปของตัวเอง พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ”(การกำหนด “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” อย่างน้อยกำหนด ๓ หนอ โดยจะต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างต่อเนื่องช้า ๆ โดยไม่มีการหยุดของเท้าจนกว่าเท้าจะถูกพื้น ให้กำหนด “หนอ” ก็หยุดนิดหนึ่ง ๓-๕ วินาที เพื่อให้รู้ถึงอาการของฝ่าเท้ากระทบกับพื้นทันที เพื่อให้มีสติรู้ว่ากายมีการเคลื่อนไหวช้าๆ ว่า รูปเดิน (เป็นรูป) จิตรับรู้เป็นนาม(จิต/ใจ)ซึ่งการเดินระยะ ที่ ๑ ใช้เวลาประมาณ ๓ วัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจวิธีการเดินรู้ตัวทั่วพร้อม มีจิตจดจ่อ แนบแน่นกับการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิตแนบแน่นอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างสม่ำเสมอ (จิตเป็นสมาธิ) เท้ามีการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ด้วยความมีเมตตา มีสติระลึกจู้จ่อต่อเนื่อง ติดตามอาการที่ปรากฏเคลื่อนไหวไม่ขาดสาย

หลังจากนั้นก็เดินระยะที่ ๒ (“ยกหนอ เหยียบหนอ”) ระยะที่ ๓ (“ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”) ระยะที่ ๔ (“ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”) ระยะที่ ๕ (“ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ”) และระยะที่ ๖ (ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ กดหนอ”) ตามลำดับ

#### ๔) ภาคสาธิตวิธีการกลับตัว แบบ๒ คู่ (๔ หนอ)

การกลับตัว ให้กลับตัวมาทางขวา ด้วยการยกเท้าขวาหมุนมาเป็นมุขฉาก พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ”(ครั้งที่ ๑) ตามด้วยการยกเท้าซ้ายหมุนตามมาวางเสมอเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ”(ครั้งที่ ๒) จากนั้นก็ยกเท้าขวาหมุนออกมาวางเป็นมุขฉากอีกครั้ง กำหนดว่า

“กลับหนอ”(ครั้งที่ ๓) ยกเท้าซ้ายตามมawangเสมอเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ”(ครั้งที่ ๔) ก็จะได้ทำยืนตัวตรงพอดี (กลับหลังหัน) หลังจากนั้นให้พิจารณา रूपยืนของเราอีกครั้ง พร้อมกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” เริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาก่อน สติพิจารณาที่เท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็เอาสติพิจารณาที่เท้าซ้ายพร้อมกับกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” การเดินจงกรมนี้ขึ้นกับระยะทาง สถานที่ จากนั้นก็เดินจงกรมไปสู่ที่นั่งของตนเอง

#### ๕) ภาคการเตรียมตัวนั่งสมาธิ (กำหนดสติ)

ลักษณะการวางมือ เริ่มต้น มือขวาวางไว้ที่หัวเข่าขวา มือซ้ายวางไว้ที่หัวเข่าซ้ายโดยมีทั้งสองข้างวางอยู่ในลักษณะมือคว่ำด้วยกันทั้งสองข้าง (ให้สติภาวนารูปร่างตัวตรงเสมอ) กำหนดภาวนาว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ” สติระลึกถึงอาการปรากฏรูปร่าง นั่งตัวตรง ศีรษะตรง รู้ว่าเป็นเพียงรูปร่างจากนั้นกำหนดสติระลึกมาที่มือซ้ายยกขึ้นตรงๆ สูง ๒ นิ้ว แล้ว กำหนดว่า “ยกหนอ ยกหนอ ยกหนอ” มือเคลื่อนมาที่หน้าตัก กำหนดว่า “มาหนอ มาหนอ มาหนอ” พลิกหงายมือแล้ว กำหนดว่า “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” เคลื่อนมือลงมาหน้าตัก กำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” มือวางบนหน้าตัก กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” ท่อนแขนหรือมือซ้ายวางราบกับน่อง หรือตรงข้อเท้า กำหนดว่า “วางหนอ วางหนอ วางหนอ”

จากนั้นกำหนดสติระลึกมาที่มือขวายกมือขวาขึ้นตรงๆ สูง ๒ นิ้ว แล้ว กำหนดว่า “ยกหนอ ยกหนอ ยกหนอ” มือเคลื่อนมาที่หน้าตัก กำหนดว่า “มาหนอ มาหนอ มาหนอ” พลิกหงายมือแล้วกำหนดว่า “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” เคลื่อนมือลงมาหน้าตัก กำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” มือวางบนหน้าตัก กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” ท่อนแขนหรือมือขวาวางซ้อนทับมือซ้ายหัวแม่มือขวาชนหัวแม่มือซ้ายราบติดกับนิ้วชี้ แล้วกำหนดว่า “วางหนอ วางหนอ วางหนอ” แล้วทำการภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ กำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ” สักครู่พอมีสติระลึกได้ว่า รูปร่างตัวตรงดีแล้ว จากนั้นกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” โดยมีสติระลึกถึงลักษณะอาการของ “ท้องพอง ท้องยุบ” จนแน่ใจว่ามีสติภาวนาระลึกรู้กับอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก

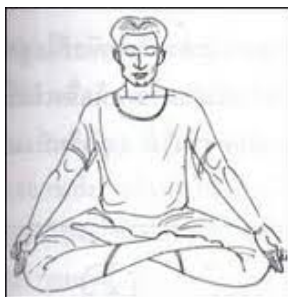
อารมณ์หลัก หมายถึง การกำหนดท้องพอง ท้องยุบ เพราะว่าการนั่งนั้นท้องพอง ท้องยุบ มีอยู่ตลอดเวลา และให้กำหนดสติภาวนารูปร่างตามความเป็นจริงของท้องพอง ท้องยุบ ด้วยความใส่ใจ ตั้งใจ เอาใจใส่ สังเกตท้องพอง ท้องยุบให้เป็นพิเศษอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถทำให้จิตตั้งมั่นก่อให้เกิดสมาธิ มีความเจริญยิ่งขึ้นไป อีกไม่นานก็จะได้ค้นพบสภาวะธรรมพิเศษเกิดขึ้นตามลำดับ ให้กำหนดสติภาวนาตามความเป็นจริง

วิธีการเก็บมือมาไว้ที่บนหัวเข่าทั้งสองข้าง (เมื่อนั่งสมาธิเสร็จแล้ว) ขั้นตอนการเก็บมือทั้งสองข้างมาไว้ที่หัวเข่าเหมือนเดิม โดยเริ่มจากมือขวาก่อน ยกมือขึ้นเล็กน้อยจากมือที่วางอยู่บนขา

(เท้า) กำหนดว่า “ยกหนอ ยกหนอ ยกหนอ” “พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ” “มาหนอ มาหนอ มาหนอ” เคลื่อนมือลงมาถึงที่หัวเข่าขวากำหนดว่า “ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ” มือสัมผัสกับหัวเข่าขวากำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” “วางหนอ วางหนอ วางหนอ” และกำหนดมือซ้ายทำนองเดียวกับมือขวา จะต่างกันก็ตรงที่มือขวา และมือซ้ายเท่านั้น

**๖) ภาคสาธิต** การนั่งสมาธิ การนั่งมี๓วิธี

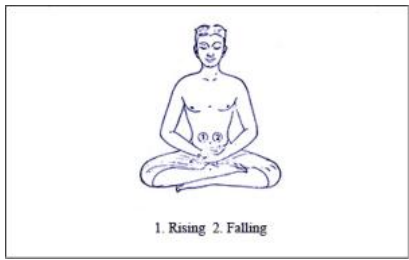
การนั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ (full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู้เข่าทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ทำนั่งแบบนี้นิยมมากในอินเดีย แต่คนในท้องถิ่นอื่นมักนั่งทำไม่ได้ไม่นาน เพราะสภาวะปวดส่งผลให้มีเวทนาใกล้ คำว่า นั่งขัดสมาธิ ซึ่งหมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ



การนั่งแบบซ้อนขา (half-lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย (วางไว้ข้างบน) การนั่งแบบนี้นิยมโดยทั่วไปในประเทศไทย เป็นแบบที่อาจก่อให้เกิดสภาวะเหน็บชา ได้ง่าย



การนั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้น แต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านใน ขาขวาวอยู่ด้านนอก โดยสันเท้าขวามาแตะที่หน้าแข้งซ้าย การนั่งแบบนี้นิยมมากในประเทศพม่า มีข้อดีคือจะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาน้อย เพราะนั่งสบายๆ เลือดลมไหลเวียนได้ดี



ในกรณีพิเศษนอกจากนี้แล้วนักปฏิบัติอาจนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ตามสมควรแก่กายภาพของแต่ละคน ตามความเหมาะสมแก่วัยอันจะพึงปฏิบัติได้ เพื่อความสบายใจ ให้ผู้ปฏิบัติเลือก แบบทำนั่งที่ตนเองถนัด เหมาะสมกับตนเอง เมื่อนั่งแล้ว นั่งได้นานโดยตั้งใจว่าจะไม่ขยับตัว โดยนั่งให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ และกำหนดสติได้ตลอดสาย เพราะว่าการนั่งนั้นเป็นเหตุให้กำหนดอาการตามความเป็นจริงได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะไม่ซัดส่ายไปที่อื่น เพราะเหตุว่ากายมีความสงบนิ่ง ไม่เคลื่อนไหวไปมาเหมือนกับการเดิน ยืน ดังนั้นผู้ที่ได้บรรลุธรรม หรือ ได้สภาวะธรรมที่ละเอียดอ่อนมากที่สุดก็คือ การนั่งสมาธิ



### ๗) ภาคสาธิตวิธีการนอนสมาธิภาวนา.

สำนักปฏิบัติวิเวกวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีกระบวนการสอนเป็นขั้นตอน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถนอน นอกเหนือจาก การยืน การเดิน และการนั่ง เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติในขณะที่พัก นอนหลับอย่างมีสติภาวนา ดังจะช่วยให้การแนะนำวิธีการนอนภาวนาดังต่อไปนี้

#### วิธีการนอนภาวนา

การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ในส่วนของฐานกาย ซึ่งประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่มี ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งบาลีว่า “สยาโน วา สยาโนม มหิตติ ปชานาติ” แปลว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่า เตียวนี้เรานอน”<sup>๕๑</sup> การนอนก็เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือนอนอย่างมีสติ ถ้าโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมมีการกำหนดสติ

<sup>๕๑</sup> ที.ม.อ (แปล) ๒/๒/๒๗๕/๒๑๑๒๑. ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ธีร ป.ธ. ๙.), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒๑ กันยายน ๒๕๕๒, หน้า ๒๙๗.

ระลึกอยู่เรื่อยๆ ภาวนาว่า “นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ” ก็เป็นการกำหนดสติจนกว่าจะหลับไปในที่สุด

โดยมีการเตรียมพื้นที่ หรือสถานที่นอนให้เหมาะสม และแนะนำการนอนภาวนาตามโอกาสที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรมกับวัย อายุ เพศหญิง ชาย พระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี โยคี เมื่อได้รับคำแนะนำแล้ว สามารถนำไปปฏิบัติต่อยอดไม่ว่าจะไปนอนที่ไหน ก็สามารถปฏิบัติกรรมฐานได้ หรือห้องพักส่วนตัว (กุฏิ) มีที่ปิดบังมิดชิด

### ขั้นตอนการนอน

โดยเริ่มต้นการยืนเสร็จแล้วกำหนด ภาวนาในจิตว่า “อยากนอนหนอ อยากนอนหนอ อยากนอนหนอ” แล้วค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง ท่าคุกเข่า แล้วเหยียดมือขวาลงสู่พื้น มือขวาหยันพื้น แล้วประคองกายลงนอนอย่างมีสติ พร้อมกับค่อยๆ เหยียดเท้าทั้งสองข้างเหยียดออกซ้ายให้ตรง จะได้ท่านอนตระแครงขวา แล้วค่อยๆ ขยับกายให้ได้ลักษณะการนอนให้สบายๆ ให้กายตระแครงขวาอยู่ในระดับศูนย์กลางสมดุล คือ ท่านอนในท่า “สีหไสยาสน์” คือ เท้าซ้ายวางซ้อนทับขาขวา ซึ่งขาทั้งสองข้างอาจจะมีการงอเล็กน้อยตามความเหมาะสม การนอนภาวนา ก็กำหนดว่า “นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ” ให้เพื่อกำหนดรู้ตามเป็นจริง



การนอนแบบ สีหไสยาสน์(นอนตะแครงขวา)



การนอนหงาย แบบที่ ๑

การนอนหงาย แบบที่ ๒

วิธีการบริการรรม นอนภาวนา ๒ ระยะเวลาว่า (๑)พองหนอ (๒) ยุบหนอ สติกำหนดรู้ อากาการท้องพอง ท้องยุบ จนกว่าจะหลับสนิทจิตตกสู่ภวังคจิต



วิธีบริกรรมภาวนา ในอิริยาบถนอน ให้บริกรรมภาวนาว่า “นอนนอน นอนนอน นอนนอน” โดยพิจารณารูปรนอน เห็นโดยสภาวะธาตุรู้ จิตรู้ เพียรพยายามกำหนดรู้ถึงลักษณะอาการนอน กำหนดพิจารณาอาการทางกายเป็นเพียงรูปชั้น

การกำหนดเจริญสติ นอนภาวนา เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติ ยืน เดิน นั่ง มาอย่างต่อเนื่องแล้ว เมื่อถึงเวลานอนหลับพักผ่อน ก็สามารถอาศัยการนอนมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นอาหารของสติปัญญา เมื่อมีการกำหนดสติภาวนาอย่างต่อเนื่องย่อมละสมมติสังขได้ปรมัตถ์ย่อมปรากฏขึ้น เป็นวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ของวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ในภาคสาคีตวิธีการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ในภาคสาคีตทั้ง ๔ อิริยาบถ และวิธีการกำหนดอิริยาบถปฏิบัติตามลำดับตั้งแต่การเดินจงกรมระยะ ๑-๖ สลับกับการนั่งภาวนา ตามที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้ โดยเวลานั่งกำหนดภาวนาจุดแรกภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” แล้วเพิ่มจุด “นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ” จุดถัดไปกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ”(คือ สะโพกขาถูกกับพื้น) แล้วกำหนดจุดต่อไปตามลำดับจนถึงการกำหนดจุด ๒๘ จุด เมื่อครบ ๒๘ จุดพระวิปัสสนาจารย์จะให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมเข้าอธิษฐานจิต จำนวน ๓ วัน และระยะต่อไปพระวิปัสสนาจารย์จะให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม “ทบทวนสมาธิ” หรือว่า “ทวนญาณ

วิธีการสอนสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีหลักการสอนการปฏิบัติเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ซึ่งผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ และคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์อย่างเคร่งครัดตามแนวการปฏิบัติของวัดโดยการทิ้งอดีต ตัดอนาคต อยู่กับปัจจุบันเต็มกำลังความสามารถของตนเอง

#### ๘) การเตรียมตัวปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมตามหลักทางพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเตรียมตัว และทำความเข้าใจก่อนเข้าปฏิบัติธรรม ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในภทเทภัตตสูตรว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญ<sup>๕๒</sup> บทว่า อตตีต ได้แก่ในขันธห้าที่ล่วงแล้ว บทว่า “นानวาคเมยย” หมายความว่า ไม่ควรนึกถึงตัณหาและทิฐิทั้งหลาย บทว่า “นปปฏิกกเข” หมายความว่า ไม่พึงปรารถนาด้วยตัณหาและทิฐิทั้งหลาย<sup>๕๓</sup> เพราะฉะนั้นบุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วนั้นอีก อนาคตก็ยังไม่มาถึง เป็นต้น หมายความว่าให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมตัดเรื่องอดีตและตัดอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบันเฉพาะเรื่องกรรมฐานเท่านั้น โดยอธิษฐานจิตว่า “เรามาปฏิบัติ

<sup>๕๒</sup> ม.อ.วิ.อ.(แปล) ๓/๒/๕๒๖/๒๑๐.

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๕. ดูรายละเอียด วิกังควัคควณณา ม.อ.วิ.อ. (แปล) ๓/๒/๒๑๕.

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน๔ มาเจริญวิปัสสนา ชื่อว่าได้มาพัฒนาคุณธรรมไตรสิกขาคืออริสสี่สิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา<sup>๕๔</sup> ว่าทางนี้เป็นข้อปฏิบัติแห่งความพ้นทุกข์”

(๓) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน๔

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ที่จะได้ผล ต้องศึกษาทำความเข้าใจความหมาย คำอธิบาย วิธีการกำหนดสติภาวนาให้ถูกต้อง ซึ่งเป็นเหตุแห่งแรงจูงใจให้แก่โยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าภาคสาธิตการกราบสติปัฏฐาน การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และการกำหนดอริยาบถย่อยสามารถนำไปปฏิบัติได้ตามหลัก ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม)ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

### ความหมายของวิปัสสนา

“วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง วิวิธีอันจาทิก็สชาเรสุ ปสสตีติ วิปัสสนา ปัญญา ที่เห็นแจ้งสภาวะต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร (วิ บทหน้า ทิส ธาตุในความหมายว่า เห็น อา อิต ยุ ปัจจัย แปลง ทิส เป็น ปสส ยุ เป็น อน)<sup>๕๕</sup> ๑) ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด ๒) วิปัสสนา ปัญญาเห็นโดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ๓)วิปัสสนา ปัญญาเห็นแปลกๆ ประหลาด<sup>๕๖</sup>

“วิปัสสนา” หมายถึงปัญญากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส<sup>๕๗</sup>

“วิปัสสนา” หมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมันตามเป็นจริง<sup>๕๘</sup>

วิปัสสนาภาวนา หมายถึงโรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตาม

<sup>๕๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), ข้อ๑๒๓ หน้า ๑๒๗., ดูรายละเอียดใน ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๓๑; อัง.ติก. ๒๐/๕๒๑/๒๙๔.

<sup>๕๕</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), **ชุดศัพท์วิเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑๗.

<sup>๕๖</sup> ธนิต อยุโพธิ์, **วิปัสสนานิยม, ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จบบริบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑.

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

<sup>๕๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖๙.

ความเป็นจริง<sup>๕๙</sup>

“วิปัสสนา” หมายถึงการกำหนด “รูป-นาม” ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต จนเกิดความรู้ชัดเจน ว่ารูปนามเป็นปรมาณู และเป็นลักษณะของพระไตรลักษณ์<sup>๖๐</sup>คือ ไม่เที่ยง (อนิจจ).เป็นทุกข์ (ทุกข์)ไม่ใช่ตัวตน (อนตตา)

การเจริญวิปัสสนากาวานานั้นมีอยู่ ๔ วิธี ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ<sup>๖๑</sup>

(๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า เรียกเต็มว่า “สมถปุพพังคมวิปัสสนากาวานา” การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า

(๒) วิปัสสนापुพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า “วิปัสสนापุพพังคมสมถากาวานา” การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า

(๓) ยุคันทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า “สมถวิปัสสนายุคันทากาวานา” คือการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน

(๔) อัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมธัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิด ยึดเอาผลที่ประสพในระหว่าง ว่าเป็นนิพพาน)<sup>๖๒</sup>

คำว่า “กาวานา” ในที่นี้ มุ่งหมายถึง การพัฒนาจิต โดยการบริกรรมกาวานา กำหนดสติให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ มิให้จิตนั้นไปรับอารมณ์อดีตหรืออนาคต

กาวานาในพระพุทธศาสนาว่ามีอยู่ ๒ ภาค คือสมถากาวานา และวิปัสสนากาวานา และเมื่อปฏิบัติโดยถือเอานามรูปเป็นอารมณ์ จนอินทรีย์ ๕ มีความสมดุลสม่ำเสมอ สภาวะแห่งวิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น และสามารถบรรลุถึงโลกุตระภูมิได้โดยลำดับและวิปัสสนากาวานายังผลให้ผู้บำเพ็ญนัตนออกจากกองทุกข์ในวัฏสงสารได้<sup>๖๓</sup>

<sup>๕๙</sup> พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ ประยูรวงศ์พรินทร์ตั้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

<sup>๖๐</sup> จาลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาว์อารมณ์ ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัดเชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๖๗.

<sup>๖๑</sup> พระอานวยศิลป์ สีลสวโร (เป็งเครือ), “ศึกษาปริญญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวานาตามหลักสติปัฏฐาน๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวานา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖. ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓., ม.อุ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๕, วิสุทธิต.มหาภูทิก (ไทย) ๒/๓๓๓., ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒, ม.อุ.อ. (บาหลี) ๓/๔๙๙-๕๐๐ .

<sup>๖๒</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๘.

<sup>๖๓</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร, ป.๖.๙), กาวานาที่ปณี, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๒๒๙.

คำว่า “ภาวนา ๔” หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มี การฝึกอบรมการพัฒนาว่า<sup>๖๔</sup>

๑) ภาวนา หมายถึงการเจริญกายพัฒนาการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมด้านเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

๒) สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีลพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนาหมายถึงการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ในบาลีที่ท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ในรูปที่เป็นคุณบพของบุคคลจึงเป็น ภาวิตกายภาวิจิตศีลภาวิตจิต ภาวิตปัญญา ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้วบุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์<sup>๖๕</sup>

คำว่า “กรรมฐาน” โดยความหมายในทางปฏิบัตินั้น หมายถึงการอบรมศีล สมาธิ และปัญญาให้เกิดขึ้น ซึ่งท่านนิยมใช้คำว่า ภาวนากันโดยมาก เช่น “สมถภาวนา” คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิก็ได้ (กรรมฐาน ๔๐)<sup>๖๖</sup>

“วิปัสสนาภาวนา” คือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญาก็ได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งคือ “สมถกรรมฐาน” และ“วิปัสสนาภาวนา”<sup>๖๗</sup>

<sup>๖๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๙/๒๕๔๓. หน้า ๘๑-๘๒. ดูรายละเอียดใน อัง.ปณจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.

<sup>๖๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๙/๒๕๔๓. หน้า ๘๒. ดูรายละเอียดใน อัง.ปณจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.

<sup>๖๖</sup> วิสุทฺธิ.มหาฎีกา. (ไทย) ๑/๑๓๙.

<sup>๖๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๙/๒๙๐, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗๕/๗๗.

คำว่า กรรมฐานในที่นี้หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน การกระทำทางกาย อาศัยจิตเป็นผู้บัญชาการ ให้อุปนิสัยมีการเคลื่อนไหวมีลักษณะต่างๆ ก็ด้วยอำนาจแห่งจิตทั้งสิ้น เช่น เริ่มต้นการกำหนด บริกรรมภาวนาต่างๆ มีอิริยาบถใหญ่ ๔ คือยืน เดิน นั่ง นอน ก็อาศัยจิตที่ทำงาน

ส่วนจิตที่เป็นใหญ่ในการกำหนดอิริยาบถย่อย คือการกำหนดอวัยวะร่างกาย คือส่วนเล็กๆ ย่อยๆ องค์แห่งรูปขันธ์นี้ เช่น จิตสั่งการให้กระพริบตา ลืมตา จิตเห็นรูป แล้วสั่งทำให้กลอกลูกตาไปๆ มาๆ หรือคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออกเป็นต้น มาจากจิตวิญญาณทั้งสิ้น

เมื่อจิตได้รับการฝึกฝนบ่อยๆ อบรมการปฏิบัติวิปัสสนาบ่อยๆ (มหากุศลจิต) ประกอบด้วยปัญญาเจตสิกธรรม คือ กรรมฝ่ายที่เป็นบุญ เพียงแต่กำหนดสภาพที่จิตรู้อารมณ์ รับอารมณ์ แล้วกำหนดตามความเป็นจริงให้ทันปัจจุบันขณะ กำหนดภาวนาจิตเป็นไปอย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาญาณ ย่อมปรากฏขึ้น เพราะสภาพจิตมีความบริสุทธิ์ ไม่ปรุงแต่งอารมณ์ที่มากกระทบทางอายตนะ สักแต่ว่าอาศัยระลึก รู้ ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ในรูปนาม หรือกายใจนี้ จิตย่อมได้รับการการพัฒนาจิตให้มีความบริสุทธิ์วิปัสสนาญาณ หรือโสฬสญาณย่อมปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรม

พระพุทธองค์ ทรงแนะนำทางที่จะไปสู่พระนิพพานนั้น มีสายเดียว ที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายได้ คือมหาสติปัฏฐาน<sup>๖๘</sup> ดังบาลีแสดงว่า “เอกายโน อโยภิกขเวมคโค สตตทานิ วิสุทธินา โสภปริเทวานิ สมตักกมาย ทุกขโทมนสสถานอดตงคมา ยถาสสอธิกมายนินพพานสสจฉฉิกริยายยทิจตตารโ สติปัฏฐานาฯ”<sup>๖๘</sup> “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงจากความโศก ความร่ำไห้ เพื่อความดับสิ้นไปจากทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมวิเศษที่ควรรู้ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

สติ แปลว่า ระลึกได้ หมายถึง ระลึกในคุณงามความดีที่ได้กระทำแล้ว หรือกำลังกระทำอยู่ ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ตลอดถึงการมีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันของนามรูป โดยไม่หลงลืม ดังที่ ปรมตถปิณีฎีกา แสดงว่า “สรตติ สติ อตตนา กตานิ กตตพพานิ จ กลยาณกมมานิ วา พุทธคณาทีนิ วา อปฺปชวเสน อุปคจฉตติฯ” แปลว่า “สติคือ การระลึกได้ในความดีที่ตนได้กระทำแล้ว หรือกำลังจะทำต่อไป โดยไม่หลงลืม เป็นต้น”

ปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง หมายถึง ที่ตั้งแห่งธรรม มีสติ เป็นต้น คืออารมณ์รูป นาม อันเป็นที่กำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะ<sup>๖๙</sup> ในวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส

<sup>๖๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒, ที.ม. (ไทย)

<sup>๖๘</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๓/๒๐๙, ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒๒๐-๒๒๑.

<sup>๖๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖/๒๖๑.

ทั้งหลาย ดังในมหาเวรสารสูตรอรรถกถาแสดงว่าปฏิจจชาติติ=ปฏิจจจัน แปลว่าที่ตั้งของธรรม คือ อารมณฺ์ชื่อว่า“ปฏิจจจัน”

ผู้ที่เข้าไปรู้อารมณฺ์คือ ตั้งไว้ที่รูปธรรม นามธรรมนั้น ได้แก่สติที่ระลึกถึงปัจจุบันธรรมอยู่ เสมอ ชื่อว่าสติปฏิจจจันในวิสุทธิมรรคอรรถกถาแสดงว่า “สติ เยวปฏิจจจันสติปฏิจจจัน” แปลว่า สตินั้นเองเป็นที่ตั้ง ชื่อว่าสติปฏิจจจัน หมายความว่าสติปฏิจจจัน คือ การตั้งสติระลึกทันต่อ นามรูป ๕ อันเป็นฐานที่จะก้าวเข้าสู่พระนิพพาน<sup>๗๐</sup>

ดังนั้น พระโยคาวจรที่มีแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมสำนักวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ก็จะได้ปฏิบัติทั้งวิปัสสนาและทั้งเจริญกรรมฐาน ทั้งได้ปฏิบัติตามแนวสติปฏิจจจัน ๔ ก็หมายความว่าทั้งได้เจริญปัญญา ทั้งได้พัฒนาสติให้มีความกำลังกำหนด เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงโดยสภาวะเป็นเพียง รูปนาม ๕ ไม่ถูกกิเลสครอบงำด้วยอำนาจแห่งตัณหาและทิฏฐะ ไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

จากการศึกษาได้ค้นพบว่า การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริง โดยมีสติคือกำหนดรู้ตลอดเวลา ในการพิจารณา หรือการพัฒนาปัญญา เรียกว่า สุทธิวิปัสสนา เห็นด้วยจิตอันบริสุทธิ์ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ให้รู้แจ้งเห็นจริงโดยสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนแล้วตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

### การเดินจงกรม ๖ ระยะและการนั่งสมาธิ

การเดินจงกรมมีในทางพระพุทธศาสนา มีในจัมมสูตรว่าสมัยนั้นพระสารีบุตรกำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ที่ไม่ไกลจากที่ประทับของพระพุทธเจ้า<sup>๗๑</sup>และมีพระภิกษุบางรูปได้บรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่นพระสุภัททะ ผู้เป็นสาวกองค์สุดท้ายผู้บรรลุธรรมด้วยคำสอนของพระพุทธองค์ ในอรรถกถาของมหาปรินิพพานสูตร<sup>๗๒</sup>

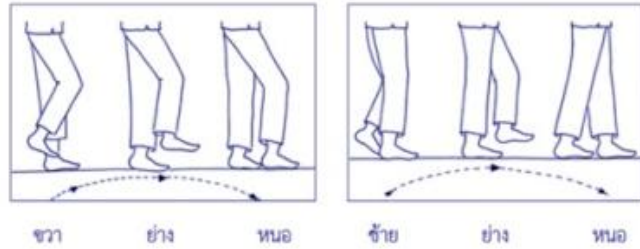
ดังนั้นทางสำนักวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จึงมีการแนะนำวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ และสลับกับการนั่งสมาธิ โดยเฉพาะตอนนั่งสมาธิให้เพิ่มการกำหนดจิต คือกำหนดภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ คุกหนอ” โดยการกำหนดสติไปตามจุดต่างๆ สลับกันไป ซึ่งก็อยู่ในหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปฏิจจจัน ๔ ดังที่ปรากฏอยู่ในตาราง ดังต่อไปนี้

<sup>๗๐</sup> พระอานวยศิลป์ สีลสวโร (เป็งเครือ), “ศึกษาปริญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏิจจจัน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗๒.

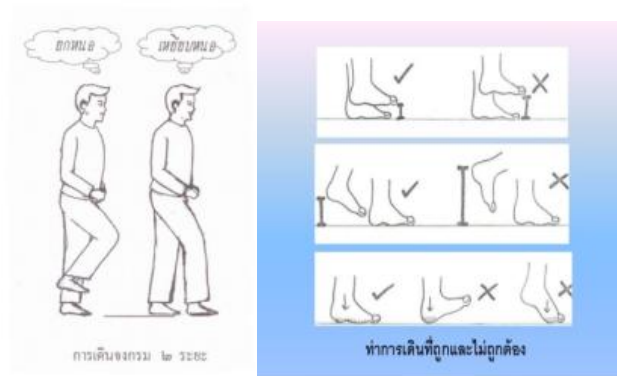
<sup>๗๑</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗-๑๘๙.

<sup>๗๒</sup> ที.อ. (บาลี) ๒/๑๙๗-๑๙๘.

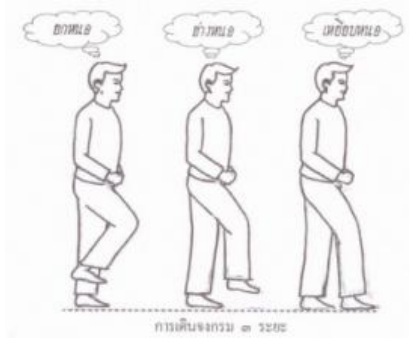
ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๑ กำหนดภาวนาน่าว่า “ขวย่างหนอ ข้าย่างหนอ”



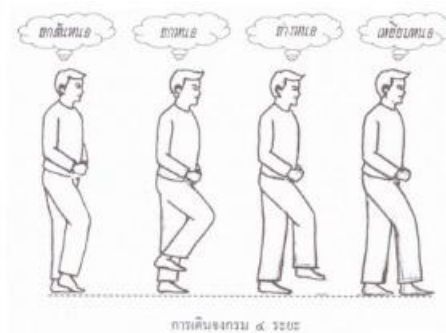
ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๒ กำหนดภาวนาน่าว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ”



ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๓ กำหนดภาวนาน่าว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ



ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๔ กำหนดภาวนาน่าว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”



ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๕ กำหนดภาวนาว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”



ภาพเดินจงกรมระยะที่ ๖

กำหนดภาวนาว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”



วิธีกำหนดจุด ๒๘ จุด มีวัตถุประสงค์เพื่อมิให้จิตคิดถึงอดีตและอนาคต เพื่อรักษาจิตให้อยู่กับสติปัฏฐาน ๔ คือ เมื่อกำหนดสติแล้ว ย่อมเป็นที่ตั้งอยู่แห่งสติ เป็นกรรมฐาน เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นที่ตั้งแห่งจิต ชื่อว่า “ปัฏฐาน” เพราะเป็นธรรมที่ควรตั้งไว้ควรให้เป็นไปถึงแม้ว่าจะเป็นสมมุติสัจจะก็ตาม แต่ในขณะที่กำหนดบริกรรมภาวนาอยู่นั้นให้กำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏตามเป็นจริง คือ รูป นาม ชันธ ๕ ไม่ไปยึดติดในตัมหา และทิฏฐินั้นๆ ให้กำหนดเป็นเพียงจิตรู้อารมณ์เท่านั้น สักแต่ว่าอาศัยระลึกรู้ ไม่ยึดหมั่นไม่ถือหมั่นอะไร ในโลกด้วย

ในการกำหนดบริกรรมภาวนาตามจุด ๒๘ จุด จะใช้ขณะนั่งภาวนาเท่านั้น โดยกำหนดภาวนาตามความเป็นจริงของ “ท้องพอง ท้องยุบ” แล้วส่งจิตไปตามอารมณ์หรือสัญญาที่กำหนดภาวนาตามสมมุติสัจจะนั้นๆ ส่งจิตไปหรือย้ายความรู้สึกไปตามจุดต่างๆ เช่น จิตรู้อารมณ์รู้อาการของ “ท้องพอง ท้องยุบ” แล้วส่งจิตย้ายอารมณ์ความรู้สึกสติมาที่อาการของรูปนั่ง แล้วกำหนดภาวนาว่า “นั่งหนอนั่งหน นิ่งหนอ” แล้วส่งจิตย้ายอารมณ์ความรู้สึกสติมาที่อาการที่สะโพกขวาถูกพื้น พร้อมกำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” และย้ายสติส่งจิตกลับไปอาการหรือบริเวณที่ท้องพอง ท้องยุบ พร้อมกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” (เมื่อสะโพกซ้ายถูกพื้น) โดยมีการกำหนดสติภาวนาสลับหมุนเวียนไปเช่นนี้ จนครบ ๒๘ จุด แล้วกำหนดบริกรรมภาวนามาเริ่มต้นที่ ๒-๒๘ จุด กำหนดหมุนเวียนไปตลอดเวลาการนั่งสมาธิภาวนา ยกเว้นเสียแต่ว่ามีสภาวะธรรมแทรกเข้ามา เช่น มีเวทนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมา



นุปีสนาสติปัญญา อย่างใดอย่างหนึ่งมาปรากฏชัดก็กำหนดสภาวะธรรมนั้นๆ จนกว่าสภาวะธรรมนั้นๆ  
ดับไป หายไป แล้วจึงกลับมากำหนดที่จุดที่โดยกำหนดจุดนั้นใหม่อีกจนกำหนดภาวนาตามจุดจน  
ครบ ๒๘ จุด ตามลำดับดังนี้

วันที่ ๑-๓ วันแรกให้เดินจงกรมระยะที่ ๑ ควบคู่กับการนั่ง และกำหนดภาวนาว่า “พอง  
หนอ ยุบหนอ”

วันที่ ๔ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๒ ควบคู่กับการนั่ง และกำหนดภาวนาว่า “พองหนอ  
ยุบหนอ นั่งหนอ”

วันที่ ๕ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๓ ควบคู่กับการนั่ง และกำหนดภาวนาว่า “พองหนอ  
ยุบหนอ นั่งหนอ”

วันที่ ๖ เดินระยะที่ ๓ ควบคู่กับการนั่ง และกำหนดภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ  
นั่งหนอ” (เมื่อสะโพกขวาสัมผัสกับพื้น พร้อมส่งจิตไปที่สะโพกขวา) หลังจากนั้นกำหนดภาวนาว่า  
“พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (เมื่อสะโพกซ้ายสัมผัสกับพื้นพร้อมส่งจิตไปที่สะโพกซ้าย) แล้ว  
กำหนดสติระลึกผู้ส่งจิตไปที่ท้องพอง ท้องยุบ พร้อมกำหนดภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ  
ถูกหนอ”

คำบริกรรมภาวนาว่า “ถูกหนอ” หมายถึง ให้มีสติส่งจิตรู้ไปที่อาการถูก พร้อมมาด  
อาการที่ท้องพอง พร้อมกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” (เมื่อถูกที่สะโพกขวา)  
จากนั้นก็มากำหนดบริกรรมภาวนา พร้อมมาดูอาการที่ท้องพอง พร้อมกำหนดว่า “พองหนอ ยุบ  
หนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” (เมื่อถูกที่สะโพกซ้าย)”

ทุกครั้งที่กำหนดจุดต่างๆ ครั้งจะต้องเริ่มกำหนดบริกรรมภาวนามาที่จุดที่ ๑ “พองหนอ  
ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” (๒ จุด คือสะโพกขวา, ซ้าย นี่เป็นไปตามขั้นตอนแรก ต่อไปถ้าจะเพิ่ม  
จุดต่างๆ เป็น ๔, ๖, ๘ จุด ก็ควรกำหนดจุดต่อไป คือถูกหนอต่อ ๑ จุด แล้วค่อยๆ ย้ายจิตไปพอง  
หนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอจุดที่ ๒ กำหนดแต่ละจุดตามลำดับ เมื่อครบรอบแล้ว ก็กลับมา  
เริ่มต้นมาที่ ๒ จุดแรกใหม่ กำหนดหมุนเวียนสลับกันไปอย่างต่อเนื่อง จนครบ ๒๘ จุด ซึ่งมีวิธีการ  
กำหนดจุด ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ถูกหนอจุดที่ ๑ และจุดที่ ๒ (สะโพกขวา และสะโพกซ้าย)

ถูกหนอจุดที่ ๓ และจุดที่ ๔ (ก้นย้อยขวา และก้นย้อยซ้าย)

ถูกหนอจุดที่ ๕ และจุดที่ ๖ (ขาพับในขวาขาพับในซ้าย)

ถูกหนอจุดที่ ๗ และจุดที่ ๘ (ตาตุ่มขวา และตาตุ่มซ้าย)

ถูกหนอจุดที่ ๙ และจุดที่ ๑๐ (หลังเท้าขวา และหลังเท้าซ้าย)

ถูกหนอจุดที่ ๑๑ และจุดที่ ๑๒ (หัวเข่าขวา และหัวเข่าซ้าย)

ถูกหนอจุดที่ ๑๓ และจุดที่ ๑๔ (หน้าขาขวา และหน้าขาซ้าย)

ฎกหนดจุดที่ ๑๕ และจุดที่ ๑๖ (ขาหนีบขวา และขาหนีบซ้าย)  
 ฎกหนดจุดที่ ๑๗ ถึงจุดที่ ๒๒ (ขาหนีบขวาลิ้นปีหัวไหล่ซ้าย .ขาหนีบซ้ายลิ้นปี  
 และหัวไหล่ขวา)

ฎกหนดจุดที่ ๒๓ ถึงจุดที่ ๒๘ (สะโพกขวากลางหลังหัวไหล่ซ้ายสะโพกซ้าย  
 กลางหลัง และหัวไหล่ขวา)

เมื่อพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ได้ความเข้าใจหลักวิธีการปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์  
 แล้ว ก็เข้าสู่ภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไม่ว่าจะโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมจะ  
 อยู่ในอิริยาบถไหนก็ตาม ที่สำคัญคือกำหนดรู้ตามความเป็นจริงทุกขณะ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงนอน  
 โดยมีองค์คุณ ๓ อย่างคือ มีสติระลึกรู้ด้วยความไม่ประมาทในการกำหนดรู้ มีความเพียรพยายาม  
 กำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ขาดสาย มีมนสิการพิจารณาโดยแยกกาย คอยสัง  
 เกตุอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับ กาย เวทนา จิต และธรรมชื่อว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อมสัมปชัญญะ

### ๑. การกำหนดพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน  
 การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ สลับกันไปอย่างต่อเนื่องตามตารางแบบรายงานผลการปฏิบัติธรรม  
 สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่กำหนดไว้

ดังนั้นในอันดับแรกของการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนืองๆ นี้หมายถึง การกำหนดสติ  
 โดยเอารูปชั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นวิปัสสนา ซึ่งการกำหนดนั้นมีอยู่ ๒ ส่วน คือ (๑) กาย  
 หรือรูป (รูปชั้น) เป็นสภาพที่ไม่รู้ กายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ รูปชั้นนี้มีการผุพังแตกสลายเป็นลักษณะ  
 (๒) จิตใจวิญญูญาณ (นามชั้น) เป็นสภาพที่จิตเข้าไปรู้ หรือเป็นสภาพที่รู้อาการปรากฏทางรูปชั้น  
 เอามาเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน และเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

(๑) กำหนดอานาปานสติ การกำหนดสติพิจารณาเห็นกายในกายนั้น ซึ่งพระ  
 พุทธองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างไรเล่า  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ดี ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี ไปแล้วสู่เรือนว่างเปล่า  
 ก็ดี นั่งคู้บัลลังก์(ขัดสมาธิ)<sup>๗๓</sup> ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาหน้า เธอย่อมมีสติหายใจเข้า ย่อมมีสติ  
 หายใจออก”<sup>๗๔</sup>

<sup>๗๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๓.; ดูรายละเอียดใน วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕.; วิสุทฺธิ. ๑/๒๙๕.

<sup>๗๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒-๑๐๓.; ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(แปล) ๒/๒/๒๗๔/๒๑๐-๒๑๑.; ชุ.ปฎิ.อ.(แปล)  
 ๗/๒/๓๖๒-๓๘๗/๘๕-๑๐๓.; วิสุทฺธิ. ๑/๒๙๕-๓๐๒.

การปฏิบัติธรรมพิจารณาเห็นกาย ซึ่งในกายนี้ประกอบด้วยวิธีการกำหนดพิจารณาเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นสติปัฏฐานนั้น สงเคราะห์เข้าในการปฏิบัติธรรมซึ่งเอาฐานกายนี้มาเป็นกรรมฐาน ซึ่งมีอยู่ในกายนี้ ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ (มหาภูตรูป๔)

การกำหนดพิจารณากายนี้ แบบอานาปานสติ ในวิถยานิพนธ์นี้ หมายถึง การกำหนดบริกรรมภาวนาในขณะเวลานั่งสมาธิภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เมื่อกำหนดสติภาวนาชัดเจนต่ออาการ “พองหนอ ยุบหนอ” นี้จนเกิดความชำนาญแล้วก็เพิ่มเป็น “นั่งหนอ” ถัดไปเมื่อกำหนดภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” จนทำให้จิตสงบระงับนิรณได้ จิตสงบนิ่ง ก็สามารถส่งจิตไปที่ “สะโพก” ด้านขวาว่า “ถูกหนอ” คือถูกจุด ๑ จุดก่อน(ขวา) แล้วกลับไปบริกรรมที่อาการของท้องภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” คำว่า “ถูกหนอ” คือถูกจุดที่สะโพกด้าน(ซ้าย) แล้วกลับไปส่งจิตสติรู้ต่อไปโดยกำหนดเริ่มต้นใหม่ว่า “พองหนอยุบหนอนั่งหนอ ถูกหนอ” ถูกจุดที่ ๑ คือส่งความรู้สึกไปที่ “สะโพกขวา” และย้ายมา “สะโพกซ้าย” ตามที่ได้ให้คำแนะนำวิธีการกำหนดจุดทั้ง ๒๘ จุด ดังที่กล่าวไว้เบื้องต้นแล้ว

(๒) กาย ในอิริยาบถใหญ่ การกำหนดสติพิจารณาเห็นกายในกายทุกขณะๆ ที่มีการเคลื่อนไหวทุกๆ อิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งก็มีอยู่ในกายนี้นำเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นสติปัฏฐาน๔ ได้ในการซึ่งเป็นฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง

(๓) กาย เมื่อมีการกำหนดสติพิจารณากายในกายเป็นของปฏิกุศล<sup>๗๕</sup> ในการเจริญกรรมและนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ก็จะได้ค้นพบว่า ในกายนี้เต็มไปด้วยของที่ไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ มันข้น น้ำตา มันสมองมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร น้ำมันเหลว เมื่อพระโยคาวจรมีการปฏิบัติสภาวะธรรมต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุ ตามปัจจัยว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น ปราศจากตัวตนบุคคล เรา เขา มีสติพึงกำหนด สักแต่ว่าอาศัยระลึกรู้เท่านั้น ไม่ไปยึดหมั่น ไม่ถือหมั่น

(๔) พิจารณาเห็นกายในกายเป็นเพียง สภาวธาตุมนสิการ ๔<sup>๗๖</sup> บรรพ โดยหลักในการปฏิบัติธรรมพระโยคาวจรผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมสำนักวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีการปฏิบัติกำหนดสติบริกรรมภาวนา กำหนดอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาบรรพ)

<sup>๗๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕.; ตูรายละเอียดใน ที.ม.(แปล) ๒/๒/๒๗๗/๒๑๓-๒๑๔.; ม.ม.อ.(แปล) ๑/๑/๑๓๖/๖๐๙.

<sup>๗๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.; ตูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๓๗/๖๑๐.

การกำหนดอิริยาบถย่อย (สัมปชัญญบรรพ) เมื่อมีสติยืนภาวนา เดินจงกรมนั่งสมาธิสลับกันไปตลอด พอกำหนดภาวนาไปนานๆ ก็ให้เห็นสภาวะธรรม(คือธาตุทั้ง ๔) มาปรากฏแก่พระโยคาวจร ย่อมพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงสภาวะธาตุเท่านั้น พอกำหนดสติภาวนาไปนานๆ ธาตุทั้ง ๔ ก็จะมาปรากฏ คือ ธาตุน้ำ เป็นธรรมชาติที่ไหลเกาะกุม ชีมีซาบแผ่ซ่านไปตามร่างกาย ธาตุไฟ คือธรรมชาติที่มีลักษณะร้อน และเย็นมาปรากฏ ธาตุลมคือ ธรรมชาติที่ค้ำจุน โอนเอนไปมาทั่วร่างกาย ธาตุดิน คือธรรมชาติที่แข็งและอ่อนซึ่งมีอยู่ในกายนี้(รูปขันธ์)

(๕) นวสีวิกาบรรพปาฐา ๙<sup>๗๗</sup> เมื่อพระโยคาวจรมีการกำหนดสติปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดวัน ตลอดคืน ในการเดิน ยืน นั่ง กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียด ก็จะได้ค้นพบว่า พึงเห็นสรีระซากศพที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่ง หรือตายแล้วสองวัน ก็ควรกำหนดเอามาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง หรือพิจารณาปาฐาทั้ง ๙ มาเป็นอารมณ์กรรมฐานเอามาเป็นสติปฏิฐานได้ เพื่อเป็นการเจริญมรณานุสติ เพื่อจะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้มีความตั้งใจกำหนดภาวนาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้ เมื่อเห็นซากศพนั้นบ่อยๆ ฉันทิอีกไม่นาน เราเอง ก็คงเป็นเช่นกับศพนั้น ๆ เช่นเดียวกัน เพราะทุกคนเกิดมาต้องตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

## ๒. การพิจารณาเวทนาอุปัสสนาสติปฏิฐาน

ครั้งเมื่อ พระโยคาวจรได้มีการ เดินจงกรม นั่งสมาธิ สลับกันไปอย่างต่อเนื่อง สภาวะธรรมต่างๆ ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับของสภาวะธรรมคือ เวทนามี ๙ ลักษณะด้วยกัน เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ให้กำหนดตามความเป็นจริงของเวทนานั้นๆ กำหนดรู้อาการของเวทนานั้นๆ ให้ต่อเนื่อง ไม่ว่าจะสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ฯลฯ กำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง การกำหนดเวทนามิใช่กำหนดให้เวทนาหาย แต่กำหนดเพื่อรู้เพียงสักแต่ว่า นี่เป็นเพียงเวทนาเท่านั้น ไม่เข้าไปยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ ในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับ ในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกขุมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐะ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกขุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้<sup>๗๘</sup>

<sup>๗๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.; ตูรายลละเอียดใน ที.ม. (แปล) ๒/๒/๒๗๙-๒๘๗/๒๑๕-๒๒๑.; ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๓๘/๖๑๐-๖๑๒.

<sup>๗๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙-๑๑๐.; ตูรายลละเอียดใน ที.ม. (แปล) ๒/๒/๒๘๘/๒๒๑.; ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๓๙/๖๑๒-๖๑๓.

### ๓. การพิจารณาจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๗๙</sup>

เมื่อพระโยคาวจรมีการปฏิบัติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในการเจริญสติปัฏฐานทั้ง๔ มีการกำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยแล้วโยคีจะได้ค้นพบสภาวะจิตเกิดขึ้น รู้ว่าจิตมีราคะ ก็กำหนดรู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็กำหนดรู้ชัดว่า จิตหดหู่ จิตปราศจากหดหู่ ก็กำหนดรู้ชัดว่า จิตปราศจากหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็กำหนดรู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตปราศจากความฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากความฟุ้งซ่าน จิตไม่ตั้งหมั่น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่ตั้งหมั่น จิตตั้งหมั่นก็รู้ชัดว่า จิตตั้งหมั่น ฯลฯ

ดังนั้นเมื่อพระโยคาวจรมีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต ภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นจิตทั้งภายในและจิตภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นของจิตบ้าง เห็นธรรมคือ ความเสื่อมของจิตบ้าง ทั้งพิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมกำหนดรู้ชัดตามเป็นจริงว่า จิตมีอยู่ก็เพียงสักแต่รู้ว่า เพียงสักแต่ว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้อันค้นหาและทิวฏฐิไม่มีแล้ว ไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตว่าเป็นเพียงจิตเท่านั้น

### ๔. การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๘๐</sup>

การปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมที่มาสู่สำนักวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ย่อมรู้ และมีความเข้าใจหลักการปฏิบัติทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ เมื่อพระโยคาวจรมีความสนใจ ตั้งใจปฏิบัติ ในการกำหนดให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะได้ค้นพบสภาวะธรรมต่างๆ จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดๆ ก็ตามจะได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗อริยสัจจ๔ เกิดขึ้นตามลำดับแห่งสภาวะธรรมนั้นๆ เกิดขึ้นแน่นอนควรที่จะกำหนดรู้ตามเป็นจริง ถ้าสภาวะธรรมเกิดขึ้นใกล้เคียงกันหลายๆ อย่างเช่น มีความเจ็บ ปวด เมื่อย ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ฯลฯ เกิดขึ้นในเวลาพร้อมๆ กันโยคีไม่รู้จะกำหนดอะไรก่อนก็สามารถกำหนดภาวนาว่า “รู้หนอ รู้หนอ” ให้กำหนดภาวนาไม่จำกัดหนอ

ในหมวดของ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มี ๕ หมวด กล่าวโดยสรุปแล้วมีเพียง ๒ อย่าง คือ (๑) รูป (๒) นาม อาศัยซึ่งกันและกันดังนั้นวิธีกำหนดสติ ให้โยคีกำหนดอาการที่ปรากฏชัดเจนมากที่สุด ก็ให้โยคีกำหนดสติอารมณ์นั้นๆ โดยกำหนดสติให้ต่อเนื่องจนกว่าอาการที่เด่นชัดนั้นๆ เบาล

<sup>๗๙</sup> เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๑๔ หน้า ๑๑๑.; ดูรายละเอียดใน ที.ม. (แปล) ๒/๒/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๓.; ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๔๐/๖๑๒-๖๑๓.

<sup>๘๐</sup> เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๑๕ หน้า ๑๑๒.; ดูรายละเอียดใน ที.ม. (แปล) ๒/๒/๒๙๐-๒๙๙/๒๒๒-๒๕๓.; ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๔๐/๖๑๒-๖๑๓.

บางๆ แล้วค่อยๆ จางหายไปๆ แล้วถึงกลับมากำหนดที่อาการที่ท้อง “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” กำหนดสติภาวนาไปเรื่อยๆ จนครบ ๒๘ จุด ดังที่แนะนำไว้ตอนต้นแล้ว รวมทั้งการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ

วิธีการกำหนดสติพิจารณาในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานพระโยคาวจรย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ๑) นิเวศน์ ๕ (๒)ขันธ ๕ (๓) อายุตนะ๑๒ (๔) โพชฌงค์ ๗ (๕) อริยสัจ๔ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมที่เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐะไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วยดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ<sup>๔๑</sup>ธรรมทั้งหมดดังที่กล่าวมานี้ เป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นวิปัสสนากรรมฐานได้ทั้งหมด พระโยคาวจรกำหนดสติ เจริญภาวนาตลอดทั้งวัน ทั้งคืน เท่าที่กำหนดสติได้กำหนดตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ บริกรรมภาวนาให้ต่อเนื่อง ดังที่จะได้แสดงตารางแบบรายงานผลการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ได้แสดงการเดินจงกรมระยะ ๑-๖ และระยะการนั่งสมาธิภาวนากำหนดดูอาการของท้องพอง สังเกตลักษณะอาการของรูป จิตรู้เป็นนาม กำหนดสติบริกรรมว่า “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” คำว่า “ถูกหนอ” นี้ให้ส่งจิตไปที่ตรงสะโพกขวา หรือตามที่ต้องสัมผัสจุดนั้นๆ (ที่ปรากฏชัด) แล้วกลับมาเริ่มต้นสติกำหนดมาที่ “พองหนอ ยุบหนอนิ่งหนอถูกหนอ” จุด ๒๘ ตามลำดับดังที่ปรากฏในตาราง

<sup>๔๑</sup> เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๑๕-๑๓๖, หน้า ๑๑๒-๑๒๘.;; ดูรายละเอียดใน ที.ม. (แปล) ๒/๒/๒๕๐-๒๕๙/๒๒๓-๒๕๓; ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๔๑-๑๕๐/๖๑๔-๖๒๘.

## ตารางที่ ๑ (ตัวอย่าง)

## แบบรายงานผลการปฏิบัติธรรม

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ.....คุณศรีเพ็ญ.....นามสกุล.....สิงห์แก้ว.....ภูมิลำเนา.....DH.....

วันที่เข้า.....๒๔.....สิงหาคม.....๒๕๖๐.....วันที่ออก.....๑๖.....กันยายน.....๒๕๖๐

ลำดับ	เดินระยะ	นั่งกำหนด	เวลา	ช.ม.ที่ให้	ช.ม.ที่ได้	พระวิปัสสนา
๑	๑	พองหนอ/ยุบหนอ	๒๐/๒๐	๖	๖	
๒	๑	พองหนอ/ยุบหนอ	๒๐/๒๐	๗	๗	
๓	๑	พองหนอ/ยุบหนอ	๒๕/๒๕	๘	๘	
๔	๒	พองหนอ/ยุบหนอ	๓๐/๓๐	๙	๙	
๕	๒	นั่งหนอ	๓๐/๓๐	๙	๙	
๖	๓	นั่งหนอ	๓๕/๓๕	๑๐	๑๐	
๗	๓	ถูกหนอ ๒ จุด	๔๐/๔๐	๑๐	๑๐	
๘	๓	ถูกหนอ ๔ จุด	๔๕/๔๕	๑๑	๑๑	
๙	๓	ถูกหนอ ๖ จุด	๔๕/๔๕	๑๑	๑๑	
๑๐	๔	ถูกหนอ ๖ จุด	๕๐/๕๐	๑๒	๑๒	
๑๑	๔	ถูกหนอ ๘ จุด	๕๕/๕๕	๑๒	๑๒	
๑๒	๔	ถูกหนอ ๑๐ จุด	๕๕/๕๕	๑๓	๑๓	
๑๓	๔	ถูกหนอ ๑๒ จุด	๖๐/๖๐	๑๓	๑๓	
๑๔	๔	ถูกหนอ ๑๔ จุด	๖๐/๖๐	๑๔	๑๔	
๑๕	๕	ถูกหนอ ๑๔ จุด	๖๐/๖๐	๑๔	๑๔	
๑๖	๕	ถูกหนอ ๑๖ จุด	๖๐/๖๐	๑๕	๑๕	
๑๗	๖	ถูกหนอ ๑๖ จุด	๖๐/๖๐	๑๕	๑๕	
๑๘	๖	ถูกหนอ ๑๗-๒๒ จุด	๖๐/๖๐	๑๖	๑๖	
๑๙	๖	ถูกหนอ ๒๓-๒๘ จุด	๖๐/๖๐	๑๖	๑๖	
๒๐	๖	อธิษฐานจิต ๑	๖๐/๖๐	๒๔	๒๔	
๒๑	๖	อธิษฐานจิต ๒	๖๐/๖๐	๒๔	๒๔	
๒๒	๖	อธิษฐานจิต ๓	๖๐/๖๐	๒๔	๒๔	
๒๓	จบหลักสูตร	ครบอธิษฐานจิต	-	-	-	-

อธิษฐานจิต หมายถึงการไม่นอน ไม่อาบน้ำ ปฏิบัติอยู่แต่ในห้องตลอดเวลา ๓ อิริยาบถ (ยืนสมาธิ เดินจงกรม นั่งสมาธิ) และกำหนดอิริยาบถย่อย (ศีล สมาธิ ปัญญา) จำนวน ๓ วัน ๓ คืนหรือ ๗๓ ชั่วโมง

#### ๕. หลักการปฏิบัติการนั่งสมาธิ และวิธีกำหนด ๒๘ จุด

ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม)ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีการปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้ามาปฏิบัติธรรมได้ตลอดทั้งปี ซึ่งเป็นปัจจัยในการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ที่สนใจรวมทั้งพระวิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำให้ความรู้ ให้วิธีการ กำหนดจิต(เจริญสติ) ตามลำดับ ตามความเหมาะสมของระดับสติ ความจำ วยของของแต่ละบุคคล ที่จะรับรู้เข้าใจ เข้าถึงในการปฏิบัติกำหนดจุดทั้ง ๒๘ จุด ดังจะให้ความรู้เกี่ยวกับการกำหนดจุดต่างๆ มีดังต่อไปนี้

คำว่า “ถูกหนอ” ในที่นี้หมายถึง ถูก ณ จุดต่าง ๆ จำนวน ๓๘ จุด เช่น การส่งใจไป รู้สึกถึงอาการสัมผัสที่สะเกือกขวา กำหนดสติพร้อมบริกรรมภาวนาว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ” แล้วส่งใจไปรู้สึกถึงอาการสัมผัสที่สะเกือกซ้าย กำหนดสติพร้อมบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ตามลำดับต่อไป

การกำหนดจุด ใช้เฉพาะตอนนั่งสมาธิเท่านั้น แต่ถ้าหากมีสภาวะธรรมอื่นๆ แทรกเข้ามา เช่นเวทนา จิต ธรรม เกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ให้หยุดการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ”ทันที แล้วไปกำหนดสภาวะธรรมนั้นๆ จนกว่าสภาวะธรรมนั้นๆ จะดับไป หายไป แล้วรีบมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ตามลำดับจุด ทุกครั้งต้องกำหนดหมุนเวียนสลับกันไปตามลำดับ โดยการกำหนดเริ่มตั้งแต่ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” จำนวน ๒๘ จุดหมุนเวียนกันไป และที่สำคัญต้องระวังจิต ให้สำรวมจิต รักษาจิตเป็นอย่างยิ่ง จิตตั้งมั่นอยู่กับอาการทางจิต สติระลึก รู้ มีความเพียรพยายามกำหนดจดจ่อต่อเนื่อง และกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาลักษณะอาการ(ปัญญา) ท้องพอง ท้องยุบ อาการนั่ง และจิตนุ่มไปที่ถูกจุด เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดจนจิตตั้งมั่นดีแล้ว สามารถอยู่กับการกำหนดภาวนาสมาสมาธิ ปฏิบัติธรรมได้เวลาอย่างน้อยวันละ ๑๒ ชั่วโมงต่อเนื่อง จนเข้าอธิษฐานจิต

#### ๖. การเข้าอธิษฐานจิต

เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติตามหลักสูตรประมาณ ๒๑ วันโดยพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนและสอบอารมณ์ อนุญาตให้เข้าอธิษฐานจิต โดยฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีกฎระเบียบเข้าอธิษฐานดังรายละเอียดนี้

ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องในกุฏิโดยเดินจงกรมระยะที่ ๖ และนั่งสมาธิโดยกำหนด ๒๘ จุด โดยไม่หลับ ไม่นอนตลอด ๓ วัน ๓ คืน(รวม ๗๓ ชั่วโมง) (อนุญาตล้างหน้าแปรงฟันได้) เพื่อรักษาอารมณ์ สำรวมอินทรีย์กำหนดสติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยเจ้าหน้าที่จะส่งอาหารที่ถึงกุฏิ



(อาหารเจ หรือมังสวิรัตหรืออาหารธรรมดา)โดยผู้เข้าอธิษฐานจิตควรเตรียมน้ำดื่ม หรือน้ำปานะ ที่สามารถอยู่ได้ครบ ๓ วัน ๓ คืนถ้าเป็นโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมฝ่ายหญิงต้องเตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น กระดาษชำระ (Toilet Paper) ผ้านอนามัย หรือยาโรคประจำตัวของตนเอง โดยมีระเบียบการเข้าอธิษฐานจิตดังต่อไปนี้

วันที่ ๑ ของการเข้าอธิษฐาน มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) กราบสติปัฏฐาน ๑ ครั้ง

(๒) แผ่เมตตาให้ตนเอง และสัตว์ทั้งหลาย

#### แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหังสุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
นิททุกโขโหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่ามีเวรกับใครๆ
อัปยาปชโณโหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าพยาบาทเบียดเบียนใครๆ
อะนีโฆโหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
สุขี อัตตานังปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

#### แผ่เมตตาสัตว์ให้ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย
อัปพะยาปชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

(๓) คำอธิษฐานจิต ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวคำอธิษฐานจิต ดังนี้

“ธรรมวิเศษใดที่เกิดขึ้นแล้วอย่าได้เกิดอีกธรรมวิเศษใดที่ยังไม่ได้เกิดขอให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ด้วยเทอญ” (ว่า ๓ จบ)เสร็จจากการกล่าวคำอธิษฐานแล้วให้เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง สลับกับการนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงปฏิบัติตลอดวันทั้งคืน ไม่นอน พักได้หลังจากนั่งเสร็จ ๕-๑๐ นาทีแต่ให้กำหนดต่อเนื่องแม้ในขณะทานอาหาร และทำภารกิจส่วนตัวโดยกำหนดต่อเนื่องเพื่อจิตอยู่กับปัจจุบันเห็นตามความเป็นจริง

วันที่ ๒ ของการเข้าอธิษฐานมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) กราบสตีปฏิฐาน ๑ ครั้ง

(๒) แผ่เมตตาแก่ตนเอง และสัตว์ทั้งหลาย

#### แผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหังสุโขโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่ามีเวรกับใครๆ
อัปยาปชโณโหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าพยาบาทเบียดเบียนใคร
อะนีโฆโหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
สุขี อุตตานังปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิดๆ

#### แผ่เมตตาสัตว์ให้ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกัน เลย
อััพพะยาปชณา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ ใจเลย
สุขี อุตตานังปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ ภัยทั้งสิ้นเทอญๆ

## ตารางที่ ๒

## ตารางการเข้าอธิษฐานจิต วันที่ ๒

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

อธิษฐานจิตเฉพาะตอนนั่งสมาธิ		รอบที่ ๑	รอบที่ ๒	รอบที่ ๓
๑	เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง และอธิษฐานจิตว่า.. ภายใน ๑ ชั่วโมง ที่นั่งนี้ ขอให้อาการเกิดดับ จงเกิดขึ้น บ่อยๆ เกิด			
๒	เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๓๐ นาที และอธิษฐานจิตว่า.. ภายใน ๓๐ นาที ที่นั่งนี้ ขอให้อาการเกิดดับ จงเกิดขึ้น บ่อยๆ เกิด			
๓	เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๒๕ นาที และอธิษฐานจิตว่า.. ภายใน ๒๕ นาที ที่นั่งนี้ ขอให้อาการเกิดดับ จงเกิดขึ้น บ่อยๆ เกิด			
๔	เดินจงกรม ๔๕ นาที นั่งสมาธิ ๒๐ นาที อธิษฐานจิตว่า.. ภายใน ๒๐ นาที ที่นั่งนี้ ขอให้อาการเกิดดับ จงเกิดขึ้น บ่อยๆ เกิด			
๕	เดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๑๕ นาที และอธิษฐานจิตว่า.. ภายใน ๑๕ นาที ที่นั่งนี้ ขอให้อาการเกิดดับ จงเกิดขึ้น บ่อยๆ เกิด			
๖	เดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๑๐ นาที และอธิษฐานจิตว่า.. ภายใน ๑๐ นาที ที่นั่งนี้ ขอให้อาการเกิดดับ จงเกิดขึ้น บ่อยๆ เกิด			

อธิษฐานจิตเฉพาะตอนนั่งสมาธิ		รอบที่ ๑	รอบที่ ๒	รอบที่ ๓
๗	เดินจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๕ นาที อธิษฐานจิตว่า.. ภายใน ๕ นาที ที่นั่งนี้ ขอให้อาการเกิดดับ จงเกิดขึ้น บ่อยๆ เกิด			

วันที่ ๓ ของการเข้าอธิษฐานมีกรรมวิธีดังนี้

(๑) กราบสตีปฏิฐาน ๑ ครั้ง

(๒) เดินจงกรม ระยะที่ ๖ จำนวน ๑ ชั่วโมง (เดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ สภาวนาตลอดการเข้าอธิษฐาน)

ก่อนนั่งสมาธิภาวนาทุกครั้ง ให้ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมแผ่เมตตา และขอ  
อโหสิกรรมดังนี้

“ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ถ้าข้าพเจ้ามีเวรแก่  
สัตว์ทั้งหลาย ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ถ้าสัตว์ทั้งหลายที่มีเวรต่อข้าพเจ้า  
ข้าพเจ้ายินดียกโทษอโหสิกรรมให้สัตว์ทั้งหลาย ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงมาอนุโมทนาบุญกุศลนี้ ด้วย  
เทอญ”

(๓) คำอธิษฐานจิตให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม กล่าวคำอธิษฐานจิต ดังนี้

“ภายใน ๑ ชั่วโมงที่ นั่งนี้ ขอให้ถึงซึ่งความดับสงบนาน ๕ นาทีเทอญ” ถ้าสามารถดับ  
สงบตามที่ได้อธิษฐานจิตแล้ว ชั่วโมงต่อไปให้อธิษฐานเพิ่มเป็น ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐..นาที หรือ  
ชั่วโมงได้ตามความปรารถนา ถ้ายังไม่ได้ ๕ นาที ในชั่วโมงต่อไปให้อธิษฐานจิตซ้ำอีก จนกว่าจะได้(ดับ  
สงบ) และให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติต่อเนื่อง โดยห้ามรอกการดับ โดยโยคาวจรผู้ปฏิบัติ  
ธรรมที่ฝึกตนได้ ย่อมอาศัยร่างที่ฝึกดีแล้วนั้นเป็นยานพาหนะนำไปสู่ที่ไม่เคยไป (คือนิพพาน)

### ๗. การทวนญาณ

เนื่องจากทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัด  
เชียงใหม่ มีการปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี สำหรับผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมครบหลักสูตร คือ ได้เข้า  
อธิษฐานครั้งแรกแล้ว(หมายถึง ไม่หลับ ไม่นอน ๓ วัน ๓ คืน) ได้ลาศีลกลับไปก่อนไม่เกิน ๖ เดือน  
หรือ ๑ปีนับจากที่ได้อธิษฐานจิตแล้ว ควรที่จะมา “ทวนญาณวิปัสสนาญาณ ๙” ประมาณ ๑๒ วัน  
ดังจะได้แสดงตาราง

## ตารางที่ ๓ (ตัวอย่าง)

## แบบตารางของการทวนญาณ

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ.....คุณศรีเพ็ญ.....นามสกุล.....สิงห์แก้ว.....ห้องพัก.....ND ๘๔.....  
วันที่เข้า.....วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๐ (ทวนญาณ) .....วันที่ออก.....วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๐...

ลำดับ	दिन	ไบญาณ	ถูกจุด	เดิน/นั่ง (นาที่)	ชั่วโมงที่ ให้	ชั่วโมงที่ ปฏิบัติได้	พระวิปัสสนา จารย์
๑	๓	อุทฺทัพพญาณ	๑ - ๓	๖๐-๖๐	๑๐	๑๐	
๒	๔	ภังคญาณ	๔	๖๐-๖๐	๑๑	๑๑	
๓	๔	ภยญาณ	๖	๖๐-๖๐	๑๒	๑๒	
๔	๔	อาทีนญาณ	๘	๖๐-๖๐	๑๓	๑๓	
๕	๔	นิพพิทาญาณ	๑๐	๖๐-๖๐	๑๔	๑๔	
๖	๔	มฤตจิตกัมมตาญาณ	๑๒	๖๐-๖๐	๑๕	๑๕	
๗	๕	ปฏิสังขารญาณ	๑๖	๖๐-๖๐	๑๖	๑๖	
๘	๖	สังขารุเปกขาญาณ	๒๘	๖๐-๖๐	๑๖	๑๖	
๙	๖	อธิษฐานจิต วันที่ ๑	๒๘	๖๐-๖๐	๒๐	๒๐	
๑๐	๖	อธิษฐานจิต วันที่ ๒	๒๘	๖๐-๖๐	๒๐	๒๐	
๑๑	๖	ออกอธิษฐานจิต	๒๘	๖๐-๖๐	๒๐	๒๐	

เมื่อพระโยคาวจรได้รับการทวนญาณทั้ง ๘ วันแล้ว ก็จะได้เข้าอธิษฐานจิตอีกครั้งหนึ่ง (๒ วัน) แต่จะต่างจากการเข้าครั้งแรก คือ โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมจะอธิษฐานจิตว่า “ข้าพเจ้าจะไม่นอน ๒ วัน ๒ คืน”พร้อมตั้งสัจจะวาจาอธิษฐานจิต ตามตารางที่ ๒

เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติครบ ๒๐-๒๔ ชั่วโมงแล้วต้องไปรายงานผลสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติจากการปฏิบัติ ณ กุฏิพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อสอบถามพร้อมให้คำแนะนำถึงหลักการปฏิบัติเพิ่มเติม พร้อมให้ใบอธิษฐานของวันที่ ๒ โดยจะอธิษฐานจิตปฏิบัติในการเดินจงกรม ยืนสมาธินั่งสมาธิ ตลอด ๒๐ ชั่วโมง เมื่อครบระยะเวลาแล้ว ต้องไปรายงานผลการปฏิบัติให้พระวิปัสสนาจารย์อีกครั้ง

เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติครบอีก ๒๐ - ๒๔ ชั่วโมง ในวันที่ ๓ ก็ไปรายงานผลการปฏิบัติให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำ เพิ่มเติมในหลักของการปฏิบัติเพื่อจะเข้า ถึงซึ่งมรรคผล นิพพาน พร้อมให้กำลังใจกับโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม

สรุป “การทวนญาณ” หมายถึง การมาทบทวนสมาธิของเรา หรือเพื่อปรับปรุงวิธีการปฏิบัติธรรมให้มีความก้าวหน้า พัฒนาคุณธรรมศีลธรรมและจริยธรรม เพื่อที่จะได้ยกระดับให้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ อาศัยคุณพระศรีรัตนตรัยมาคุ้มครองเรา

#### ๘. โสฬสญาณ หรือญาณ ๑๖

การปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมที่มีศรัทธาอย่างแรงกล้า และมีสติปัญญาสามารถที่มีบุญกุศลที่สั่งสมบุญเอาไว้แต่ปางก่อน แล้วได้มีโอกาสได้ประพฤติปฏิบัติธรรม ก็จะเป็นปัจจัยสนับสนุนเกื้อกูลต่อ มรรค ผล นิพพานได้ง่าย ดังนั้นงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ก็จะเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจสำหรับผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว และจะเป็นผลทำให้เกิดแรงจูงใจให้กับบุคคลที่ได้มาเข้าศึกษาต่อการปฏิบัติของสำนักวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบล สุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีผู้เข้ามาปฏิบัติ รวมถึงการเข้าอธิษฐานจิต ครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ และ ๓ - ๙ เพิ่มจำนวนมากขึ้นๆ เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติที่ผ่านการเข้าอธิษฐานจิต ได้มาศึกษาแล้วจะได้ประเมินผลหรือ ตรวจเช็คสภาวะธรรมของตนเอง เทียบเคียงในโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) เพื่อจะได้เป็นกำลังใจต่อผู้ปฏิบัติเป็นลำดับ ต่อไป

#### ๙. ลำดับญาณ ๑๖<sup>๔๒</sup>

พระพุทธเจ้าคอยแนะนำพร่ำสอนให้พุทธบริษัท ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมมีการปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ สติมีความเจริญ สมาธิทำให้มากขึ้นแล้ว วิปัสสนาทำให้มากขึ้นแล้ว ญาณปัญญาย่อมเกิดแก่โยคีบุคคลได้เช่นกัน ดังนั้นจะได้กล่าวลำดับญาณ ๑๖ ดังนี้

(๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่รู้แจ้งนามรูป

๑) แยกรูป แยกนาม ออกเป็นคนละอัน เช่น พอง เป็นรูป ยุบ เป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม ขวายเป็น รูป รู้เป็นนาม ซ้ายอย่างเป็นรูป รู้เป็นนาม เป็นต้น

๒) แยกรูปนามทางทวารทั้ง ๕ ได้เช่น

๑. เวลาตาเห็นรูป สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม

๒. เวลาหูได้ยินเสียง เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม

๓. เวลาจมูกได้กลิ่น กลิ่นเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม

<sup>๔๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙), **วิชาครู**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๖๑-๗๔.

๔. เวลาสิ้นได้รส รสเป็นรูป รूसเป็นนาม

๕. เวลาถูกเหย็น ร้อน อ่อน แข็ง เย็น ร้อน อ่อน แข็งเป็นรูป รूसเป็นนาม  
สรุปความว่า ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะ เป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียง  
รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นแน่นอน

(๒) ปัจจัยปริศคหญาณ ปัญญาที่รู้เหตุ ปัจจัยของรูปนาม

๑) ในบางครั้ง รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้ว จิตจึง  
วิ่งไปกำหนดที่หลัง

๒) ในบางครั้ง นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น จิตวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้วท้อง  
จึงพองขึ้นที่หลัง

๓) อายากยื่นเป็นเหตุ รูปที่ยื่นเป็นผล อายากนั่งเป็นเหตุ รูปที่นั่งเป็นผล

๔) พอง ยุบ หายไป เอามือไปคลำดูก็มี

๕) เวทนามีมากบ้าง น้อยบ้าง ตัวเองเข้าใจว่า เคราะห์ร้ายก็มี

๖) มีนิमितรบกวนมาก เช่น รูปสัตว์ ป่า ภูเขา เป็นต้น

๗) พอง ยุบ กับจิตินที่กำหนดไปพร้อม ๆ กัน

๘) บางทีสะดุ้งฟูไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง

๙) มีความเห็นว่าภพนี้ ภาพหน้า ภาพต่อ ไปก็มีเพียงเหตุ ผล มีเพียงรูป  
นามเท่านั้น

๑๐) พองครั้งหนึ่งมี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง กับ สุดพอง

(๓) สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑) พิจารณาเห็นรูปนามทางทวารทั้ง ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือ นิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา

๒) พองครั้งหนึ่งเห็นรูปเป็น ๓ ระยะ คือ ต้นพอง กลางพอง สุดพอง

๓) ยุบครั้งหนึ่งก็เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ

๔) มีเวทนามาก แต่หายช้า ๆ กำหนดตั้ง ๗ - ๘ ครั้งจึงหาย

๕) มีนิमितมาก และกำหนดหายช้า ๆ ค่อย ๆ จาง ๆ หายไป

๖) พองยุบหายไป บางคนหายไปนาน บางคนไม่นาน

๗) พองยุบไวบ้าง สม่่าเสมอบ้าง แน่นอึดอึดบ้าง

๘) ใจฟุ้งซ่านบ้าน นั้นแสดงเห็นว่าจิตเป็นพระไตรลักษณ์

๙) สบัดมือสบัดเท้าบ้าง

๑๐) เกิดอุปกิเลสทั้ง ๑๐ ขึ้นในญาณนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

๑๐.๑) โอภาส แปลว่า แสงสว่าง มีลักษณะดังนี้

๑. มีแสงสว่างเท่าหิ่งห้อย เท่าไฟฉาย เท่าตารถยนต์ เท่าตารถไฟ
  ๒. สว่างทั้งห้อง สว่างจนมองเห็นตัว
  ๓. สว่างคล้ายกับห้องไม่มีฝาผนัง
  ๔. สว่างคล้ายกับเห็นสถานการณ์ที่ต่างๆ มาปรากฏเฉพาะหน้า
  ๕. สว่างจนเห็นประตูเปิด เอามือไปปิดบ้าง ลืมตาดูบ้าง ยกมือขึ้นดูบ้าง
  ๖. สว่างจนเห็นดอกไม้สีต่างๆ มาปรากฏอยู่ใกล้ๆ
  ๗. เห็นทะเลตั้ง ๑ โยชน์ ยกตัวอย่างพระเถระ ๒ รูป คือ รูปหนึ่งพอแสงสว่างเกิดขึ้นมองเห็นดอกไม้ที่ลานพระเจดีย์แล้วบอกเพื่อนมาดู อีกรูปหนึ่งเห็นแสงสว่างเกิดขึ้นมองเห็นทะเลตั้งโยชน์หนึ่งแล้วบอกเพื่อนมาดู
  ๘. มีแสงสว่างพุ่งออกจากร่างกาย และจากหัวใจของตนเอง
  ๙. สว่างจนนิรมิตเป็นรูปช้างได้
- ๑๐.๒) ปิติ แปลว่า ความอímอกอímใจ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ <sup>๘๓</sup>
๑. ขุททิกापิติ มีลักษณะเกิดอาการขนลุก เนื้อหนังสั่นเล็กน้อย น้ำตาไหล มีความอímอกอímใจ มีร่างกายสดชื่น เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวก็หายไป เป็นความอímเอิบใจเล็กน้อย ๆ เท่านั้น หรือมีลักษณะอีกดังนี้
    - ๑) มีสีขาต่าง ๆ
    - ๒) เยือกเย็น ขนลุก มีนติง หนัก
    - ๓) น้ำตาไหล หนักหัวพองสยองเกล้า
    - ๔) ปฐวีธาตุ ๒๐
  ๒. ขณิกापิติ มีลักษณะคล้ายกับขุททิกापิติ แต่มีความชัดเจนดีกว่า และบ่อยกว่า เป็นความอímใจในทุก ๆ ขณะจิตเลยทีเดียว หรือมีลักษณะอีกดังนี้
    - ๑) เกิดในจักขุทวารดุจสายฟ้าแลบ
    - ๒) เป็นประกายดังตีเหล็กไฟ
    - ๓) เป็นดังปลาตอด ดังเส้นเอ็นชัก
    - ๔) แสบทั่วกาย กายแข็ง
    - ๕) ดังแมลงเม่าจับ ไต่ตามตัว
    - ๖) ร้อนตามตัว
    - ๗) หัวใจสั่น ไหว

<sup>๘๓</sup> พระมหาวิสัยาดอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาขุณี, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๒๖๑ - ๒๖๔.



- ๘) สีแดง ๆ ต่าง ๆ
- ๙) ขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก
- ๑๐) คันยุบยิบคล้ายมดไต่ไคร่ตามหน้า ตามตัว
- ๑๑) เตโซธาตุ ๔

๓. โอกันตีกาปีติ มีลักษณะอิมเอิบใจที่ท่วมทับจิตใจจุดคลื่นที่ซัดเข้าฝั่งมหาสมุทร คือทำท่าจะล้มไปทั่วร่างกายแต่ก็ไม่ล้ม เกิดขึ้นในกายอย่างรวดเร็วและรุนแรงมาก หรือมีลักษณะอีกดังนี้

- ๑) ไหว เอน โยคโคลง
- ๒) สะบัดหน้า มือ เท้า
- ๓) สั่น สูง ๆ ต่ำ ๆ คล้ายเตี้ยจะคว่ำ
- ๔) คลื่นไส้ดูจอาเจียน อาเจียนออกมาจริง ๆ ก็มี
- ๕) ดุจลูกคลื่นกระทบฝั่ง
- ๖) ดุจลูกคลื่นกระทบฝั่ง
- ๗) สั่นระรัวดุจไม้ปักในน้ำไหล
- ๘) สีเหลืองอ่อน สีดอกผักตบ
- ๙) อาโปธาตุ ๑๒

๔. อุเพงคาปีติ มีลักษณะทำให้ร่างกายลอยขึ้น อาจจะเป็นบางส่วนหรือทั้งร่างเลยก็แล้วแต่แรงปิติอุทาหรณ์ของบุคคลผู้เคยเกิดปิตินี้มาแล้วก็มี หรือมีลักษณะอีกดังนี้

- ๑) กายสูงขึ้น ตัวเบา ตัวลอย
- ๒) คันยุบยิบดูไรไต่ตามหน้า ตามตัว
- ๓) ลงท้อง ท้องเดิน เป็นบิด
- ๔) สัปหงกไปข้างหน้าบ้าง ไปข้างหลังบ้าง
- ๕) คล้ายคนผลึก
- ๖) คล้ายคนจับศีรษะหมุนไป หมุนมา
- ๗) ปากจับ ๆ บ้าง อ้าปากบ้าง หุบปากบ้าง
- ๘) ไหว โยคโคลง โอนไปมาดุจลมพัดต้นไม้
- ๙) กายหกละเม่นถลึงไป
- ๑๐) กายกระโดดขึ้น ปลิวไป
- ๑๑) กายกระตุกกระตึกยกแขน ยกเท้า
- ๑๒) กายเงื้อมไปมาข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง

๑๓) มีสีเข้มมุก สีซีรึม สีนุ่น

๑๔) วาโยธาตุ ๖

๕. พรรณาปิติ มีลักษณะอ้อมเอิบไปทั่วสรรพางค์กาย เป็นปิติที่เยือกเย็น มาทำให้ร่างกายมีความสบายมาก ๆ ทำให้ปิติจรูปรปรากฏไปทั่วทั้งกาย และในขณะที่เกิดพรรณาปิตินี้จะรู้สึกเหมือนกับลูกฟุตบอลที่อัดลมเข้าไปเต็มที คือไม่มีอาการแพบในช่วงที่ปิตินี้เกิด จะมีความสงบมาก อากาโรทางกายหรือวาจาจะสงบไปโดยอัตโนมัติ บางครั้งถึงกับไม่ต้องการแม้กระทั่งจะกระพริบตาเลยทีเดียว เพราะต้องการแต่จะรับรสของปิติอย่างเดียวนั่น หรือมีลักษณะอีกดังนี้

๑) แผ่ซ่านเยือกเย็นไปทั่วร่างกาย

๒) สงบเป็นพัก ๆ

๓) คั่นยุบ ๆ ตามตัว

๔) ซีมิ ๆ ไม่อยากลืมตา

๕) ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย

๖) ชูจากปลายเท้าถึงศีรษะ จากศีรษะถึงปลายเท้า

๗) กายเย็นดุจอาบน้ำ ดุจถูกน้ำแข็ง

๘) สีคราม สีเขียว ใบตองอ่อน สีแก้วมรกต

๙) มีอาการยิบ ๆ แสบ ๆ เหมือนไรไต่หน้า

๑๐) อากาโรธาตุ ๑๐

๖. ปัสสัทธิ แปลว่า จิต เจตสิกสงบ มีลักษณะดังนี้

๑. สงบเสียบดุจเข้าผลสมาบัติ

๒. ไม่ฟังซ่านรำคาญ

๓. กำหนดได้ดี

๔. เยือกเย็นสบาย ไม่กระวนกระวายใจ

๕. พอใจในการกำหนด

๖. ความรู้สึกเงียบไป คล้าย ๆ กับหลับไป

๗. เบาคล่องแคล่วดี

๘. สมาธิดีไม่พลอไม่ลิม

๙. ความคิดปลอดโปร่งดี

๑๐. คนที่มีนิสัยดุร้าย เขี้ยวโหด ทารุณ จะเกิดความรู้สึกว่า ธรรม

เป็นของละเอียดมาก ต่อไปเราจะละความชั่ว ทำแต่ความดี

๑๑. คนพาลเกเร ติดหล้าเมาสุราก็จะเลิกละนิสัยเดิมได้ เปลี่ยนแปลงไปเป็นคนละคนที่เดียว ดุจหน้ามือเป็นหลังมือฉะนั้น

๗. สุข แปลว่า ความสบาย มีลักษณะดังนี้
๑. สุขสบายดี
  ๒. มีความยินดีมาก เพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่อยากออกอยากจะอยู่นานๆ
  ๓. อยากพูด อยากบอกผลที่ตนเห็นแก่ผู้อื่น
  ๔. ภูมิใจ ดีใจ คล้ายกับว่าจะระงับไว้ไม่ได้
  ๕. บางคนจะพูดว่า ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยพบสุขเช่นนี้เลย
  ๖. นึกถึงบุญคุณของครูบาอาจารย์มาก
  ๗. เห็นหน้าอาจารย์มาอยู่ใกล้ๆ คล้ายกับว่าท่านจะมาช่วยฉนั้น
๘. ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อ มีลักษณะดังนี้
๑. เชื่อและเลื่อมใสมากเกินไป
  ๒. อยากจะให้คนทุกคนมาปฏิบัติ
  ๓. อยากชวนผู้ที่อยู่ใกล้ซัดให้มาปฏิบัติ
  ๔. อยากจะสนองบุญคุณของสำนัก
  ๕. อยากให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าไปไกลและรวดเร็วมากกว่านี้
  ๖. อยากทำบุญทำทานอยากสร้าง และปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุต่าง ๆ
  ๗. นึกถึงบุญคุณของผู้ที่ชวนตนเข้ามาปฏิบัติ
  ๘. อยากนำของไปถวายอาจารย์
  ๙. อยากออกบวช
  ๑๐. อยากจะอยู่นานๆ ไม่อยากออกง่าย
  ๑๑. อยากจะไปอยู่ที่เงียบสงัด
๙. ปศุคาหะ แปลว่า ความเพียร มีลักษณะดังนี้
๑. ขยันมากเกินไป อาจารย์จะอยู่ไม่ได้เป็นอันขาด เพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียดสี
  ๒. ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ขอมสู้ตาย ไม่ถอยหลัง
  ๓. มีแต่ความเพียรมากฝ่ายเดียว แต่สติสัมปชัญญะอ่อนไป ทำให้ฟุ้งไม่เป็น

สมาธิ

๑๐. อุปภูฐาน แปลว่าสติ คือความระลึกได้ มีลักษณะดังนี้
๑. สติมากเกินไป เป็นเหตุให้คิดถึงอดีต อนาคต ทั้งอารมณ์ปัจจุบัน
  ๒. ระลึกถึงแต่เรื่องอดีต คือเรื่องที่ผ่านมาแล้ว
  ๓. คล้าย ๆ กับว่า ตนเองจะระลึกชาติได้
๑๑. ญาณ คือ ความรู้ มีลักษณะดังนี้

๑. ความรู้ปริยัติผสมกับปฏิบัติ ทำให้เข้าใจผิด แต่ตนคิดว่าถูก ชอบอวดดีสู้ครู
๒. วิพากษ์วิจารณ์อารมณ์ต่างๆ เช่น พองเป็นเกิด ยุบเป็นดับ ดังนี้ เป็นต้น
๓. นึกถึงหลักฐานต่าง ๆ ที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมา
๔. ไม่ได้ปัจจุบัน ส่วนมากเป็น “วิปัสสนิก” คือนึกเอาเองเป็นตาญาณ

๑๒. อุเบกขา คือความวางเฉย มีลักษณะดังนี้

๑. ใจเฉย ๆ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ใจหลงๆ ลืมๆ พอง ยุบ มัว ๆ และบางครั้ง

ไม่เห็น

๒. ใจลอย ๆ เลื่อน ๆ คล้ายกับว่าไม่ได้นึกคิดอะไร

๓. บางครั้งเห็นพองยุบ บางครั้งไม่เห็น

๔. ไม่กระวนกระวายใจ ใจสงบดี

๕. ไม่อยากได้ดิบดีอะไรทั้งสิ้น

๖. อารมณ์ดีชั่วกระทบก็รู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย แต่ไม่ได้กำหนดปล่อย

ใจให้ลอยไปตามอารมณ์ภายนอกมาก

๑๓. นิกันติ คือความใคร่ มีลักษณะดังนี้

๑. พอใจในอารมณ์ต่างๆ

๒. พอใจแสงสว่าง ปีติ สุข ศรัทธา ความเพียร ความรู้ เฉย ๆ

๓. พอใจในนิมิตต่าง ๆ

๑๔. อุทยัพพญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม

- ๑) เห็นพอง - ยุบ เป็น ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ ระยะ

- ๒) พอง - ยุบขาด ๆ หาย ๆ เป็นลำดับ

- ๓) เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว คือ กำหนดเพียงครั้งสองครั้งก็หาย

- ๔) กำหนดได้ชัดเจนและสะดวกดี

- ๕) นิมิตต่าง ๆ หายไปเร็ว โดยกำหนดสติภาวนาว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ

เห็นหนอ” สัก ๒ - ๓ ครั้งก็หาย

- ๖) เห็นแสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้า

- ๗) ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี

- ๘) มีอาการยุบ สัมผัสไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้าง ๆ เบบ้าง แร้งบ้าง

แล้วแต่สมาธิ คล้าย ๆ ง่วงนอน แต่ไม่ใช่ง่วงนอน เรียกว่า “สันตติ” ขาดพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏ เช่น

- ๘.๑) อาการพอง ยุบ เร็วเข้า แล้วสัมผัสไปอย่างนี้เรียกว่าอนิจจัง

๘.๒) อาการพองยุบ แผลวเบา หรือ สม่่าเสมอกันแล้วสั้หงกไป อย่างนี้ เรียกว่าอนัตตา

๘.๓) พองยุบ แน่นอึดอัด หายใจฝืด ๆ แล้วสั้หงกไป อย่างนี้เรียกว่า ทุกข์

๙) ผู้ที่มีสมาธิดี จะปรากฏดับวูบลงไปบ่อย ๆ คล้าย ๆ ตกเหว หรือตก หลุมอากาศแต่ตัวอยู่เฉยๆ ไม่สั้หงกด้วย

(๕) ภังคญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม

๑) สุตพอง สุตยุบ ปรากฏชัดดี

๒) อารมณ์ที่กำหนดไม่ชัดเจน เช่น พองยุบ มัว ๆ หรือกลาง ๆ ไม่ชัดเจน แจ่มแจ้ง

๓) พอง ยุบ นิ่ง ถูก หายไปเช่น เวลากำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” พอง ยุบหายไป กำหนดว่า “นิ่งหนอ ถูกหนอ นิ่งหนอ ถูกหายไป กำหนดรู้หนอ ๆ เป็นต้น

๔) คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย

๕) พอง ยุบ กับจิตผู้รู้หายไป ๆ แต่ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่ารูปหายไปก่อน จิต หายไปทีหลัง อันที่แท้นั้น หายไปพร้อมกัน การที่เป็นเช่นนั้น เพราะจิตก่อนหายไป จิตหลังตามรู้

๖) พอง ยุบ ห่าง ๆ จาง ๆ ไม่ชัดเจนดี

๗) ไม่เห็นรูปร่างสัณฐานท้อง มีแต่อาการตึง ๆ

๘) กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวงบัญญัติมีแต่อารมณ์ปรมัตถ์

๙) บางครั้งมีแต่พอง ยุบ ตัวตนหายไปคล้ายกับไม่มี

๑๐) มีอาการวูบ ๆ ไปตามตัว

๑๑) มีอาการชา ๆ มึน ๆ เหมือนเอาร่างแหมาครอบ

๑๒) อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน

๑๓) ครั้งแรกรูปหายไป ใจยังรู้อยู่ ครั้นต่อมาอารมณ์ก็หายไป ใจที่รู้ก็หายไป

พร้อมกัน

๑๔) บางคนพองยุบหายไปไม่นาน บางคนนานตั้ง ๒ - ๓ - ๔ วันจนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมากๆ

๑๕) อุปปาท ฐิติ ภังคะ คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีอยู่ แต่ไม่สนใจดู ไปสนใจดูเฉพาะความดับไปของรูปนามเท่านั้น

๑๖) อารมณ์ภายใน เช่น พอง ยุบ ไม่ชัด อารมณ์ภายนอกก็เช่นเดียวกัน ยืน นิ่ง ก็สั้น ๆ ต้นไม้ก็ปรากฏสั้นๆ

ไม่ชัดเจน

- ๑๗) ดูอะไร คล้าย ๆ กับดูสนามหญ้าในฤดูหมอกกลง ปรากฏสลับ ๆ มั่ว ๆ
- ๑๘) ดูท้องฟ้า อากาศก็ปรากฏเช่นกัน
- ๑๙) พองยุบ ประเดี๋ยวหายไป ประเดี๋ยวเห็น
- (๖) ภยญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว
- ๑) อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้นั้นทันกัน ติดกันหายไปพร้อมกัน
  - ๒) มีความกลัวแต่ไม่ใช่กลัวผี
  - ๓) เห็นรูปนามหายไป สูญไปจึงน่ากลัว
  - ๔) รู้สึกเสียวๆ คล้ายกับจะเป็นโรคเส้นประสาท ยืน เดิน ก็เช่นกัน
  - ๕) บางคนนึกถึงหมู่เพื่อน ญาติ มิตรแล้วร้องไห้
  - ๖) บางคนกลัวมากเห็นอะไร ๆ ก็กลัว จนชั้นที่สุดเห็นตุ่มน้ำ และเสาดเดียวก็กลัว
  - ๗) เมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
  - ๘) ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลิน ไม่สนุกสนาน
  - ๙) ไม่เพียงพิจารณาว่า รู้สึกน่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริง ๆ ก็มี
- (๗) อาทิวราธญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ โทษ ของรูปนาม
- ๑) พอง ยุบ หายไปที่ละชนิด ๆ ปรากฏมั่ว ๆ ลาง ๆ ไม่ชัดเจนดี
  - ๒) ไม่ดี น่าเกลียด น่าเบื่อ
  - ๓) รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดีอยู่
  - ๔) มีแต่สภาพการณ์ที่มีโทษ คือเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์และโทษ เพราะความเกิดขึ้นแห่งรูปนาม ความสลายแห่งรูปนาม รูปนามเป็นไตรลักษณ์
  - ๕) กำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ได้ดี สู้วันก่อน ๆ ไม่ได้
- (๘) นิพพิทาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ โทษ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย
- ๑) น่าเบื่อหน่ายขยะแขยงในอารมณ์นั้น ๆ
  - ๒) รู้สึกแห้งแล้งคล้ายกับขี้เกียจ แต่ก็ยังกำหนดได้ดีอยู่
  - ๓) ไม่เบิกบานเบื่อ ๆ เศร้า ๆ โศก ๆ ดุจพลัดพรากจากของรักของชอบใจฉะนั้น
  - ๔) เมื่อก่อนได้ยินเขาพูดกันว่า เบื่อ เดียวนี้รู้แล้วว่าเบื่อจริง ๆ
  - ๕) เมื่อก่อนเห็นว่าอบายภูมิเท่านั้น ส่วนมนุษย์ สวรรค์ ยังเห็นว่าดีอยู่ แต่บัดนี้รู้สึกว่ามีพยานเท่านั้นดี นอกนั้นไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจน้อมเอียงไปสู่พระนิพพาน
  - ๖) กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลินเลย
  - ๗) ทุกสิ่งทุกอย่างรู้สึกว่าเป็นของไม่ดีทั้งนั้น และไม่เห็นว่าจะสนุกสนานที่

ตรงไหน

๘) ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากพบเห็นใคร อยากอยู่ในห้องเท่านั้น

๙) ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากพบเห็นใคร อยากอยู่ในห้องเท่านั้น

๑๐) รู้สึกหงอยเหงาเศร้า ๆ ไม่เบิกบาน

๑๑) บางคนเห็นลาภ ยศ ที่ตนต้องการเมื่อก่อน ๆ โนน ไม่เห็นมีอะไรที่น่ายินดีเลย แล้วเกิดเบื่อหน่าย เห็นว่า คำว่าคนก็เกิดเสื่อมอย่างนี้ ทุกชาติ ทุกภาษาแม้เทวดาพรหม ก็เป็นอย่างนี้ ที่ได้ลาภ ยศ เป็นเศรษฐี เจ้านาย คุณหญิง คุณนายก็ไม่เห็นแปลกอะไรเลย มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเช่นเดียวกัน ใจไม่รู้สึกรอคอยเพลิน ไม่ทะเยอทะยาน เกิดความเบื่อหน่าย เห็นว่าถ้าถึงนิพพานได้เป็นสุขแน่ ใจก็น้อมโอนไปสู่นิพพาน

(๙) มุญจิจุกัมยตาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นเป็นทุกข์ โทษ เกิดความเบื่อหน่าย แล้วอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น

๑) ค้นตามตัวเหมือนมดกัด เหมือนมีตัวสัตว์ไต่ตามใบหน้า ตามร่างกาย

๒) ลูกลึกลูกกลนผุดลูกผุดนั่ง ยืนกำหนดไม่ได้ดี นั่งกำหนดไม่ได้ดี นอนกำหนดไม่ได้ดี เดินกำหนดไม่ได้ดี

๓) กำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ไม่ได้ดี

๔) ใจคอหงุดหงิดเอือม ๆ เปื่อ ๆ

๕) อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น

๖) บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีเสียแล้ว เตรียมเก็บเสื้อผ้า เก็บหมอนกลับบ้าน โบราณเรียกว่า “ญาณม้วนเสื้อผ้า” อย่างนี้เป็นลักษณะของปฏิจจสมุปบาท

(๑๐) ปฏิสังขชาญาณ ปัญญาที่พิจารณาหาหนทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง อย่างขะมักเขม้น เข้มแข็ง สู้ตาย ไม่ท้อถอย

๑) ปรากฏดูจเข้มแทง ดุจเอาไม้เล็กๆ มาจี้ตามร่างกาย

๒) เวทนามีมากแต่หายเร็ว กำหนด ๒ - ๓ ครั้งก็หาย

๓) มีอาการซึม ๆ

๔) ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่

๕) ตึง ๆ หนัก ๆ เหมือนเอาหินหรือก้อนไม้มาทับลง

๖) รู้สึกร้อนทั่วสรรพางค์กาย

๗) รู้สึกอึดอัดแน่น ๆ

(๑๑) สังขารุเปกชาญาณ ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม

๑) ไม่กลัว ไม่ยินดี ใจเฉย ๆ อยู่กับรูปกับนาม คืออยู่กับพอง กับยุบ

๒) ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีสติ สัมปชัญญะดี ไม่เปลือจากรูปนาม

๓) จำง่าย กำหนดสะดวกสบายดี

๔) สมาริตี ใจสงบแน่วแน่งไปได้นาน ๆ ดุจรถยนต์วิ่งในถนนลาดยางดี ๆ รู้สึกเพลิดเพลีนจนลืมเวลาไป

๕) ยิ่งนานยิ่งนานยิ่งละเอียดประณีต ดุจคนร่อนแป้ง ยิ่งร่อนมากก็ยิ่งละเอียด

๖) ไม่ฟังชาน ไม่รำคาญ รูป เสียง รส ไม่ปรากฏมารบกวนเลย

๗) โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น โรคอัมพาต โรคเส้นประสาท เป็นต้น อาจหายไปเลย แม้โรคหืด โรคกะเพาะะ โรคความดันโลหิตสูงก็หายได้

สรุปความว่า ญาณนี้รู้สึกละเอียด ๆ นั่งกำหนดได้ดีเพลิดเพลีนจนลืมเวลาไป เช่น กำหนดไว้ว่าจะนั่งราว ๓๐ นาที อาจจะไม่ไปจนถึง ๑ ชั่วโมงก็ได้

(๑๒) อนุโลมญาณ ปัญญาที่พิจารณารูปนามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูงเตรียมตัวเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน โดยอาการ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง

อนุโลม แปลว่ามีความรู้ดำเนินไปตามลำดับ ๆ ดังนี้

๑) อนุโลมตามญาณต่ำ เริ่มปรากฏตั้งแต่ญาณที่ ๔ ถึงญาณที่ ๑๒

๒) อนุโลมตามญาณสูง คือ อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อนุโลมญาณ มีสติปัญญา ๔ สัมมัมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เป็นต้น มีลักษณะที่จะพึงรู้อยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อนิจจัง ผู้ที่เคยให้ทาน รักษาศีลมา จะผ่านทางอนิจจัง โดยมีอาการพอง ยุบ เร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นก็ทราบอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่ง หรือตอนลุก อาการที่พอง ยุบเร็วเข้า ๆ นั้น เป็นอนิจจัง การที่ทราบอย่างแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนไหนนั้น เป็นอนุโลมญาณ แต่มีใช้นึกเดาหรือคาดคะเนเอาเอง ต้องรู้จริงในขณะปัจจุบันเท่านั้น

๒. ทุกขัง ผู้ที่เคยได้เจริญสมถกรรมฐานก่อนจะผ่านทางทุกขัง คือ เวลากำหนดพอง ยุบ หรือนั่ง ลุก นั้น จะรู้สึกวุ่นวายอัดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับวูบลงไป ตอนพอง ยุบ หรือ ตอนนั่ง ลุก อาการแน่นอัดฝืด ๆ ไม่สบายนั้น เป็นทุกขัง การที่ทราบชัดว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก นั้น เป็นอนุโลมญาณ

๓. อนัตตา ผู้ที่ได้เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน หรือได้สนใจใคร่ต่อวิปัสสนามาแต่ปุระกชาติจะผ่านทางอตตตา คือ พอง ยุบ มีอาการสม่่าเสมอบ้าง มีอาการแผ่วเบาบ้างแล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติก็ทราบชัดว่า ดับลงไปตอนไหน ตอนพอง หรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก

อาการที่ท้องพอง ยุบ ปรากฏสม่่าเสมอ หรือแผ่วเบา นั้นเป็นอนัตตา การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหนแน่ คือดับลงไปตอนพอง หรือตอนยุบ ตอนนั่ง หรือตอนลุก นั้นเป็น อนุโลมญาณ



ในญาณนี้ร้อยสัง ๔ ย่อมปรากฏชัดแจ่มแจ้ง เป็นดังนี้ คือ  
 อาการที่ท้องเริ่มพอง เริ่มยุบ ในเวลาจะเข้าสู่โคตรภูญาณนั้น เรียกว่า  
 รูปชาติ นามชาติ คือ ความเกิดขึ้นของรูปนาม ได้แก่ รูปพอง รูปยุบนั่นเอง ความเกิดขึ้นของ  
 พองของยุบเป็น สมุทัยสัง มีบาลีรับรองว่า

“ชาติสมุทยสจฺจํ” ชาติ คือ ความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็น สมุทัยสัง  
 ทุกขสัง ได้แก่ อาการที่พอง ยุบ เป็นต้นนั้นทนอยู่ไม่ได้ ดับลงไป  
 หมดไป สิ้นไป ดังบาลีว่า

“ชรามรณํ ทุกขสจฺจํ” ชรา คือความเสื่อมไปของรูปนาม มรณะ คือ  
 ความตายของรูปนาม เป็น “ทุกขสัง”

นิโรธสัง ได้แก่ อาการพอง ยุบ เป็นต้นนั้น ดับลงไปพร้อมกัน และ  
 จิตที่กำหนดรู้ก็ดับไปพร้อมกัน ได้แก่นิพพานนั่นเอง ดังบาลีว่า “อุภินนินิวิสุตฺตม” อาการที่ทุกข์  
 สมุทัยทั้งสองนั้นดับลงไปเป็น “นิโรธสัง”

มัคคสัง ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรก  
 จนกระทั่งดับลงไปสิ้นไป หมดไป เป็น มัคคสัง ดังบาลีว่า “นิโรธปุพฺพานนามคฺคสจฺจํ” ปัญญาที่  
 ทราบชัด ซึ่งบทุกข์ สมุทัยว่า ดับลงไปตอนไหน เป็น “มัคคสัง”

(๑๓) โคตรภูญาณ ปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์  
 คือ ญาณที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน ได้แก่รูปนามพร้อมทั้งจิตที่รู้ดับลงไป สงบ  
 ไป เียบไป คือถึงพระนิพพานนั่นเอง หน่วงเอาพระนิพพานมาเป็นอารมณ์ตรงที่เริ่มขาดความรู้สึกนั้น  
 แหละ โคตรภูญาณ ดังบาลีว่า

๑) อุปปาท์ อภิภุยยตีติ โคตรภู ปัญญาที่ครอบงำความเกิด เรียกว่า  
 “โคตรภู”

๒) ปวตตํ อภิภุยยตีติ โคตรภู ปัญญาที่ครอบงำความเกิดของรูปนาม  
 เรียกว่า “โคตรภู”

๓) พหิทธาสงฺขารนิมิตตํ อภิภุยยตีติโคตรภู ปัญญาที่ครอบงำรูปนามข้าง  
 นอกเรียกว่า “โคตรภู”

๔) อนุปฺปาท์ ปกฺขนฺทตีติ โคตรภู ปัญญาที่แล่นไปสู่ความดับ เรียกว่า  
 “โคตรภู”

๕) อปฺปวตตํ นิโรธํ นิพฺพานํ ปกฺขนฺทตีติ โคตรภู ปัญญาที่แล่นไปสู่ความ  
 ไม่เป็นไป คือความดับสนิทได้แก่พระนิพพาน ชื่อว่า “โคตรภู”

๖) อุปปวตตํ อภิภุยยิตฺวา อนุปฺปาท์ ปกฺขนฺทตีติ โคตรภู ปัญญาที่  
 ครอบงำความเกิดแล้วแล่นไปสู่ความไม่เกิด เรียกว่า “โคตรภู”

สรุปความว่า ตรงที่ขาดความรู้สึกครั้งแรกนั้นแหละเป็น “โคตรภูญาณ” อยู่ในระหว่าง “โลกียะ” กับ “โลกุตตระ” ต่อกัน

(๑๔) มรรคญาณ ปัญญาที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาร

หลังจากขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่ ๑ ขณะ ตรงนี้เป็นมรรค ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาร คือสักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สัมพัทพรามาสขาดเด็ดลงไปตรงญาณนี้ญาณนี้มีนิพพานที่ตรงญาณนี้เป็น “โลกุตตระ”

(๑๕) ผลญาณ ปัญญาที่สืบต่อมาจากมรรคญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์

ผลญาณเป็นผลของมรรค คือ หลังจากความตั้งมั่น ๑ ขณะของมรรคไปแล้ว ผลจิตมีนิพพานเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๒ - ๓ ขณะจิต ญาณนี้เป็น “โลกุตตระ”

(๑๖) ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่พิจารณากิเลส ที่ละ ที่เหลืออยู่ เป็นต้น

ได้แก่ การพิจารณากิเลสที่ละที่เหลือ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

- ๑) พิจารณามรรคว่า เรามาแล้วโดยมรรคนี้
- ๒) พิจารณาผลว่า อานิสงส์นี้เราได้แล้ว
- ๓) พิจารณากิเลสที่ละแล้วว่า กิเลสเหล่านี้เราละได้แล้ว
- ๔) พิจารณากิเลสที่เหลืออยู่ว่า กิเลสเหล่านี้ของเรายังเหลืออยู่
- ๕) พิจารณานิพพานว่า ธรรมวิเศษนี้ เราแทงตลอดแล้วโดยมีนิพพานเป็น

อารมณ์

ดังนั้นจะได้ข้อสรุป การที่ผู้ปฏิบัติกำหนดพอง ยุบอยู่นั้น เวลาจะเข้าสู่มรรค ผลนิพพาน มีอาการเป็น ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ส่วนอาการที่กำหนดไป ๆ เมื่อดับวูบลงไปแล้ว ขาดความรู้สึกไปหมดสิ้น ครั้นรู้สึกตัวขึ้นมาจะพิจารณาว่าเอ๊ะนี่เราเป็นอะไรไป นั่นคือ “ปัจจเวกขณญาณ” การเข้าไปชมผลของมรรคที่ตนได้ผ่านมาแล้วนั้น

อธิษฐานให้จิตดับสงบโดยไม่รู้สีกตัวเลยประมาณ ๕ นาที จนถึง ๒๔ ชั่วโมง หรือ ๗ วัน ๗ คืน ก็ได้แล้วแต่กำลังแห่งสมาธิ ถ้าสมาธิก็อยู่ได้นานคือ “ผลสมาบัติ”

## ๒.๓ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี<sup>๘๔</sup>

### ๒.๓.๑ ประวัติและที่มา ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ปี พ.ศ.๒๕๓๘ คณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่พระครูปลัดประจากสิริวิณโณ ได้สร้างอาคารที่พักและศาลาปฏิบัติธรรม ใช้ชื่อว่า “ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดพันหลัง” ณ บ้านพันหลัง ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อใช้เป็นสถานที่ในการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่พุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม มีเนื้อที่จำนวน ๑ ไร่เศษ

หลังจากเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาระยะหนึ่งปรากฏว่าอาคารที่พักและศาลาปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เพียงพอต่อการรองรับความต้องการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการเข้าปฏิบัติธรรม ที่เดินทางมาจากทั่วสารทิศ

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ คุณสมพิศ แซ่ก่า และครอบครัวแห่งศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติภูมินิสส์โค จังหวัดภูเก็ต ได้มีจิตมหากุศลซื้อที่ดินจำนวน ๔๔ ไร่ ๓ งาน ๘๐ ตารางวา เพื่อสร้างเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งใหม่ที่กว้างขวาง สะดวกสบาย สงบ เป็นที่สัปปายะ เหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อใช้เป็นสถานที่ให้หลวงพ่พระครูปลัดประจาก สิริวิณโณ ได้เผยแผ่หลักธรรมคำสอนทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติที่ท่านได้ศึกษาค้นคว้าปฏิบัติมา ให้แก่พุทธศาสนิกชนได้อย่างเต็มที่ โดยได้เริ่มก่อสร้างวางศิลาฤกษ์ในวันมาฆบูชา วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยมีพระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชมхамณี (วิเชียร โอนมคุโณ) เจ้าคณะภาคที่ ๗ มาเป็นประธาน โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี”

### ๒.๓.๒ ความหมายชื่อศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี คำว่า ตาณังเลณัง เป็นภาษาบาลี เป็นคำนิยามของพระนิพพาน คำว่า “ตาณัง” หมายความว่า นิพพานปกป้องบุคคลให้พ้นจากอบาย เป็นต้น (นิพพาน ชื่อว่า ตาณะ เพราะอรรถว่า ต้านทาน) คำว่า “เลณัง” หมายความว่า ธรรมเป็นที่หลบซ่อนหรือหลีกจากภัยในสงสาร (นิพพาน ชื่อว่า เลณะ เพราะอรรถว่า เป็นที่หลีกเร้น) รวมคำว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง” หมายความว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมอันเป็นที่ต้านทาน เป็นที่หลบซ่อนหรือหลีกเร้นภัยในสงสาร ส่วนคำว่า “ฉลิมราช ๖๐ ปี” คือ การเฉลิมฉลองในวโรกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงครองราชย์ครบรอบ ๖๐ ปี

<sup>๘๔</sup> ระบบ e-Service กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://e-service.dra.go.th/go/5081> [๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

### ๒.๓.๓ ข้อมูลการอบรมและกฎระเบียบ

การอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน ๔ ตามหลักสูตรของศูนย์ เหมาะแก่ผู้ที่เปี่ยมด้วยความศรัทธาในการปฏิบัติ เนื่องจากการปฏิบัติแม้จะใช้ห้องปฏิบัติธรรมรวม แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมนั่งสมาธิและกำหนดอิริยาบถย่อยด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง และรักษาเวลาในการเดินจงกรมนั่งสมาธิแต่ละบัลลังก์ให้ลื่นไหลไปได้ด้วยตนเอง

“พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ) ได้ให้ข้อมูลว่า เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้แนะนำเบื้องต้นแล้ว จะต้องกำหนดดูรู้อาการต่างๆ ตามปัจจุบันทั้งรูปและนามที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องเพียรสร้างสะสมปัญญา ที่รู้เห็นตามความเป็นจริง ดังนี้ ๑. นักปฏิบัติต้องรู้จัก และรักษาหน้าที่ในการปฏิบัติธรรมให้ดีที่สุด ถ้าไม่จริงจังการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะไม่ได้อะไรอย่างเต็มที่ ซึ่งการกระทำอันใดย่อหย่อน การกระทำนั้นย่อมไม่มีผลมาก<sup>๔๕</sup> ๒. นักปฏิบัติต้องตั้งใจให้ดีๆ การมาสนใจ เอาใจใส่ ดูแลตัวเราเอง ซึ่งเป็นเพียงผู้ดูหรือตามรู้ ไม่ใช่เป็นผู้กำกับ ห้ามดึง ห้ามไล่ แต่ให้ดู ความคิดเป็นอกุศล แต่การกำหนดรู้ว่า คิดหนอยๆ เป็นกุศลคอยกำหนดดูรู้ตาม เมื่อมีกุศลเกิดมากขึ้นอกุศลก็ลดลงและถูกตัดกระแสไปในที่สุด กุศลจะคอยกำจัดอกุศลเองไม่ต้องบังคับให้หายไป การกำหนดรู้อาการคิด และอาการคิดก็เป็นกรรมฐาน เมื่อกำหนดมากๆ เข้า สติย่อมเกิดขึ้น เมื่อสติเกิดขึ้นก็เป็นผลดี ซึ่งความคิดก็เป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ๓. นักปฏิบัติต้องตั้งใจโดยต้องไม่คาดหวังสิ่งที่จะปรากฏ มีหน้าที่เพียงกำหนดดู รู้ตาม<sup>๔๖</sup>”

ในช่วงเช้าของวันแรกของการปฏิบัติทางศูนย์จะปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงให้เข้าใจถึงกฎระเบียบในการปฏิบัติ และบริการต่างๆ ที่ทางศูนย์ ได้จัดเตรียมเพื่อให้บริการแก่ผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งเปิดวิถีโอสภาวิธีปฏิบัติ

“พระครูประภาสสารคุณ กล่าวว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง สภาวะของรูปนั้นเป็นรูปร่าง ซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนรอบๆ ตัวเรา ร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้น เรียกว่า รูป สภาวะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูก

<sup>๔๕</sup> พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ), *แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: หจก.ดาราวรรณ การพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๙๓.

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ), ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำเขื่อนงัน เฉลิมราช ๖๐ปี, ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอทอเยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

หนอ คิดหนอ เป็นต้น ทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิด เรื่องราวต่างๆ กำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง<sup>๘๗</sup>”

ส่วนในช่วงบ่ายจะมีพิธีสมาทานกรรมฐาน หลังจากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรม ให้กรรมฐานเบื้องต้น และสอนวิธีปฏิบัติ ได้แก่ วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ และวิธีกำหนดอริยาบถย่อย เช่น การรับประทานอาหาร เป็นต้น

“พระสมพงษ์ ปญฺญาวโร ให้ข้อมูลว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเน้นต้องการให้เกิด ปัญญา สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อเอาปัญญานั้นมามองให้เห็นความจริงทั้งที่เป็นรูปและเป็นนาม รวมทั้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ อสุภะที่ปรากฏอยู่ในตัวเราให้เห็นตามความเป็นจริง เบื้องต้นนักปฏิบัติจะต้อง ละทิ้งปถิโพธ อันเป็นเครื่องกังวลต่างๆและถอนทิฏฐิมานะที่มีอยู่ในตน เช่น มานะเพราะยศถาบรรดาศักดิ์ หรือมานะเพราะเหตุแห่งการศึกษา ควรละให้หมดเสียก่อน นี่เป็น คำสอนของท่านพระครูภาวนาสมณวัตรกล่าวไว้<sup>๘๘</sup>”

หลังจากนั้นผู้เข้ารับการอบรม ต่างปฏิบัติเอง บริหารเวลาเอง และ รักษาวินัยด้วย ตนเอง เนื่องจากพื้นฐานจิตนิสัยและอินทรีย์ ที่แตกต่างกันของโยคีแต่ละท่าน การปรับการปฏิบัติให้ เหมาะสมกับตนเอง ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของโยคี เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งในหลักสูตรนี้โยคีจะได้รับการสอบอารมณ์ทุกวันโดยพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อตรวจสอบ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และท่านจะได้ช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติเป็นรายบุคคล พระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรมทุกวันเพื่อปลูกศรัทธาและเพื่อให้เข้าใจหลักการปฏิบัติมากขึ้น

ถือศีล ๘ โดยรับประทานอาหาร เพียง ๒ มื้อเท่านั้น (ยกเว้นผู้ที่เป็นโรคกระเพาะ หรือ ต้องรับประทานยาหลังอาหารมื้อเย็น ต้องแจ้งให้ทางศูนย์ทราบเพื่อจัดเตรียมอาหารให้ท่าน)

### ๒.๓.๔ วัตถุประสงค์ในการสร้างศูนย์ฯ

๑. เพื่อถวายเป็นพุทธานุชา
๒. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในวโรกาสที่ครองราชย์ครบ ๖๐ ปี
๓. เพื่อถวายเป็นอาจริยบูชา เป็นการแสดงความกตัญญูตเวทีแด่หลวงพ่พระครูปลัดประจักษ์สิริวัฒน์

<sup>๘๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูประภาส สารคุณ, พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

<sup>๘๘</sup> สัมภาษณ์ พระสมพงษ์ ปญฺญาวโร, ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๔. เพื่อเป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติ และเผยแผ่การศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งในด้านปริยัติ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕. เพื่อเป็นการจรรโลงพระพุทธศาสนา

๖. เพื่อเป็นพลวปัจจัยในการบรรลุมรรคผลนิพพานสืบไป

การก่อสร้างถาวรวัตถุต่าง ๆ ได้รับการสนับสนุนจาก คุณสมพิศ แซ่ก่า และครอบครัว ตลอดจนผู้มีจิตศรัทธา และจากคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่อบุญรอดพระครูปลัดประจักษ์วิริยคุณ ในช่วงที่ การก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำเขม็ง เถลิงราช ๖๐ ปี ยังไม่แล้วเสร็จ ได้มีการจัดอบรมปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานถึง ๒ ครั้ง คือ

๑. การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับประชาชนผู้สนใจทั่วไป ระหว่างวันที่ ๕-๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ มีผู้เข้าปฏิบัติ จำนวน ๘๘ คน

๒. การอบรมวิปัสสนากรรมฐานพระนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๒๐ เมษายน - ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ มีพระนิสิตเข้าอบรม จำนวน ๔๖ รูป

จนถึงปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๕๐ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำเขม็ง เถลิงราช ๖๐ ปี มีสิ่งปลูกสร้าง ดังนี้ คือ

๑. จิตตปริโยทปนศาลา ๑ หลัง

๒. ระเบียบคต

๓. ศาลาสอบอารมณ์ ๖ หลัง

๔. กุฏิสำหรับพระสงฆ์และคฤหัสถ์ ๙๑ หลัง

๕. อาคารต้อนรับศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำเขม็ง เถลิงราช ๖๐ ปี

๖. ศาลารับอาหาร ๓ หลัง

๗. ห้องพักรักษาพยาบาล ๔ หลัง

๘. กุฏิรับรองพระเถรานุเถระ และพระวิปัสสนาจารย์ ๓ หลัง

### ๒.๓.๕ แนะนำสถานที่<sup>๔๔</sup>

เมื่อเข้ามาภายในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำเขม็ง เถลิงราช ๖๐ ปี จะพบอาคารสำนักงาน ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำเขม็ง เถลิงราช ๖๐ ปี เพื่อติดต่อสอบถาม เมื่อเดินเข้ามาตามทางเดินภายใน

<sup>๔๔</sup> ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามถ้ำเขม็ง เถลิงราช ๖๐ ปี, แนะนำสถานที่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://sati99.igetweb.com/index.php?page=&mo=59&action=page&id=743892&pb=2>[๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

บริเวณจะมีกุฏิรับรองพระเถรานุเถระและพระวิปัสสนาจารย์ตั้งอยู่ด้านซ้าย จำนวน ๓ หลัง ส่วนทางขวามือมีห้องพักผู้ช่วยวิทยากร จำนวน ๔ หลัง ตลอดสองข้างทางมีสวนหย่อม ที่จัดอย่างร่มรื่นสวยงาม จนถึงทางเข้าจะพบจิตตปริโยทปนศาลาตั้งอยู่ทางขวามือ ซึ่งเป็นศาลาปฏิบัติธรรมหลังใหญ่ มีขนาดกว้าง ๑,๙๔๐ ตารางเมตร เป็นอาคารสูงโปร่ง พื้นภายในปูด้วยไม้ปาเก้ มีความสวยงาม และสงบร่มเย็นเหมาะสำหรับปฏิบัติธรรม

คำว่า “จิตตปริโยทปนศาลา” หมายความว่า สถานที่อันเป็นที่ชำระใจให้หมดจด ผ่องใส ฉะนั้นเมื่อท่านเข้ามาสู่ศาลาหลังนี้แล้ว ท่านจะรู้สึกถึงความสงบทั้งกายและใจ

นอกจากนี้ สิ่งที่ท่านได้เห็นแล้วจะบังเกิดความรู้สึกปิติ ก็คือพระพุทธรูป ซึ่งเป็นพระประธานในจิตตปริโยทปนศาลาแห่งนี้ เป็นพระพุทธรูปที่มีพุทธลักษณะงดงามและถูกต้องตามมหาปุริสลักษณะ มีพระนามว่า “พระภาวนาปารคุ สัมมาสัมพุทธเจ้า” มีความหมายว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้บรรลุถึงที่สุดแห่งฝั่งของสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ซึ่งได้ประกอบพิธีปก(ยก)กระดุกสันหลัง ในวันที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙

พระภาวนาปารคุสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยขนาดหน้าตักกว้าง ๒.๕๐ เมตร องค์พระเทคอนกรีตเสริมเหล็ก ปิดทองคำเปลว ส่วนจีวรนั้นประดับด้วยพลอยจำนวน ๓๐๐,๐๐๐ เม็ด

สิ่งที่พิเศษสำหรับพระประธานองค์นี้คือ จะมีพระหทัยบรรจุไว้ภายในด้วย โดยจะทำพิธีบรรจุในวันมาฆบูชาที่ ๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

สำหรับพระหทัยนั้นสร้างขึ้นจากทองคำ ประดับเพชร พลอย และทองคำขาว มีจารึกโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ข้อ ซึ่งถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ....

๑. สัพพปาปสσοการณิ การไม่ทำบาปทั้งปวง
๒. กุสลสสุปปสมปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม
๓. สจิตตปริโยทปนํ การทำจิตใจให้ผ่องใส

องค์พระได้รับการออกแบบ และสร้างโดยพระครูวินัยสารโสภิต วันสันศรี อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งท่านได้รวบรวมมวลสารที่สำคัญ อาทิ น้ำที่ใช้ล้างเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์จากสถานที่สำคัญและจากวัดต่าง ๆ ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ดินจอมปลวก ๑๐๘ แห่ง ไบโพรธิ์ ๑๐๘ แห่ง แห่งละ ๙ ใบ ฯลฯ ซึ่งต้องใช้เวลาและวิริยะในการรวบรวมอย่างยิ่ง

นอกจากมีพระหทัยแล้ว ความพิเศษของการสร้างองค์พระภาวนาปารคุสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ได้บรรจุพระบรมสารีริกธาตุขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมกับพระธาตุของพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นจำนวนมาก และทรงมีพระปฏิญญากะ (กระดุกสันหลัง) ที่สร้างขึ้นจากแก่นไม้ขนุนทองที่นำมาจากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติปฏิสนธิสัคโค จังหวัดภูเก็ต และได้รับการจารึก

อัครระ ลงพุทธคุณโดยหลวงปู่สุภา กนตสีโล วัดสีลสุภาราม เกจิชื่อดังของจังหวัดภูเก็ต นับเป็นพระพุทธรูปที่สูงด้วยคุณค่า ควรแก่สักการะองค์หนึ่ง

ด้านขวาและซ้ายของพระพุทธรูป มีพระอัครสาวก ๒ องค์ คือ พระสารีบุตร บริจาคถวายโดย อาจารย์นิสา เชนะกุล และคณะศิษย์ และพระโมคคัลลานะ บริจาคถวายโดย คุณหญิงมีหนิ โปษะกฤษณะ และคณะศิษย์

เมื่อเดินลงมาจากจิตตปริโยทปนศาลา จะเห็นศาลาสอบอารมณ์ ซึ่งตั้งอยู่ทั้ง ๔ มุม เพื่อใช้เป็นที่สอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติธรรม บริเวณด้านหน้าพระพุทธรูปปางลีลานั้นมีต้นพระศรีมหาโพธิ์ ซึ่งนำมาจากพุทธคยา ประเทศอินเดีย โดยพระมหาพัน สุภาจาโร แห่งวัดไทยพุทธคยา นำมาปลูกไว้เพื่อเป็นตัวแทนพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

จิตตปริโยทปนศาลา ถูกแวดล้อมด้วยระเบียงคตและคลอง เมื่อข้ามสะพานทิศใต้จะพบกุฏิปฏิบัติธรรม (เฉพาะผู้เข้าปฏิบัติ) ขนาด ๔× ๖ เมตร จำนวน ๓๖ หลัง ภายในกุฏิมีตู้เย็น เตียงพร้อมชุดเครื่องนอน พัดลม และมีห้องน้ำในตัว ทั้งนี้เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งบริจาคสร้างถวายโดยคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงพ่พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโธ

### ๒.๓.๖ แนวทางการปฏิบัติ

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล่มัง เถลิงราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่ที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติสำหรับ พระภิกษุสามเณร โดยพระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโธ

“แม่ชีปัญญาวดี จึงประเสริฐ ให้ข้อมูลว่า นักปฏิบัติต้องกราบสติปัฏฐาน ๔ ก่อนที่จะปฏิบัติทุกครั้ง โดยกราบ ๓ ครั้ง ก่อนเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เมื่อกราบเสร็จแล้วให้ลุกขึ้นยืน ให้เดินจงกรม ๓๐ นาที โดยปรับพื้นฐานของสมาธิให้มีกำลังขึ้นไปโดยลำดับ แล้วจึงกำหนดในการนั่ง ๓๐ นาที คู่กันไป ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะเพิ่มระยะเวลาการนั่งและการเดินในช่วงที่ส่งอารมณ์ เมื่อเดินไปในสถานที่ต่างๆ ต้องกำหนดอาการเคลื่อนไหวตลอดเวลาและทอดสายตาอยู่ไม่ไกล เดินช้าๆ ขว้างงหนอ ซ้ายงงหนอ ต้องกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน พักจากการกำหนดกรรมฐานเฉพาะในเวลาทีหลับไปเท่านั้น ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย<sup>๙๐</sup>”

<sup>๙๐</sup> สัมภาษณ์แม่ชีปัญญาวดี จึงประเสริฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล่มัง เถลิงราชวันที่



## ๒.๖ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม<sup>๓๑</sup>

### ๒.๖.๑ ประวัติและความเป็นมาสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม

เนื่องจากได้มีญาติโยมจำนวนมากได้เข้ามาปรารภกับท่านภิกษุณีนันทยาณี (อดีตแม่ชีรุ่งเดือน สุวรรณ) ถึงสภาพปัญหาของสังคมว่า ในปัจจุบันมีคนที่มีความทุกข์ท้อใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น และก็ได้อธิบายให้ท่านแม่ชีรุ่งเดือน พร้อมด้วยคณะแม่ชี ๕ รูป ผู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นเวลาสิบกว่าปี ให้ช่วยนำพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้ามาช่วยแนะนำพร้อมทั้งเผยแผ่พร่ำสอนให้ชาวบ้าน ได้มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ทั้งครอบครัวตนเองและบุคคลอื่น

ครั้งต่อมาก็ได้มีญาติโยมและผู้มีจิตศรัทธาหลายท่าน ได้ร่วมกันซื้อที่ดินถวาย ให้กับท่านท่านแม่ชีรุ่งเดือน สุวรรณ พร้อมด้วยคณะแม่ชี เปิดเป็นสำนักปฏิบัติธรรมสำหรับผู้หญิง เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๘ รวมทั้งสิ้น ๑๙ ไร่ และได้รับความเมตตาจาก พระภิกษุวิสุทธาจารย์ (หลวงพ่อดองใบ ปภสสโร) วัดอภัยภูฏาเสถียรธรรม (วัดนาหลวง) อ.บ้านฝ้อ จ.อุดรธานี ตั้งชื่อให้ว่า “สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม” อันมีความหมายเป็นมงคลว่า “อารามแห่งความดับทุกข์”

ปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม มีสามเณรีจำนวน ๑๐ รูป แม่ชีจำนวน ๒ ท่าน อุบาสิกาประจำจำนวน ๒ ท่าน เป็นสถานที่รองรับให้ผู้หญิงได้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาตามแนวทางพระไตรปิฎก และใช้เป็นสถานที่ในการอบรมค่ายคุณธรรม จริยธรรม โดยมีหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน รวมถึงสถาบันการศึกษาต่างๆ เช่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) เป็นต้น มาขอจัดค่ายคุณธรรม จริยธรรม ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบัน

### ๒.๖.๒ ความหมายของสถานปฏิบัติธรรม

สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งที่จะเขียนถึง คือ “สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม” ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ อันมีความหมายเป็นมงคลว่า “อารามแห่งความดับทุกข์”

### ๒.๖.๓ วัตถุประสงค์ของสถานปฏิบัติธรรม

วัตถุประสงค์หลักของการก่อตั้งสำนักมี ๒ ประการ คือ ๑. เพื่ออนุเคราะห์แก่สตรีที่ตั้งใจมาดำเนินชีวิตบนวิถีแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ตามรอยพระพุทธเจ้า โดยมี “ท่านภิกษุณีนันทยาณี” เป็นผู้อบรมสั่งสอนตามพระพุทธพจน์ และ ๒. เพื่อรองรับผู้ปฏิบัติธรรมจากหน่วยงานราชการ เอกชน

<sup>๓๑</sup> ขวัญดาว จิตรพนา, สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.truelookpanya.com/true/ethic\\_detail.php?cms\\_id=5374](http://www.truelookpanya.com/true/ethic_detail.php?cms_id=5374) [๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

และผู้สนใจใฝ่ธรรมทั่วไป ที่ได้ติดต่อขอเข้ารับการอบรมธรรมะ ทั้งในรูปแบบค่ายอบรม และเข้ามาปฏิบัติเป็นการส่วนตัว

สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ประกอบไปด้วยภิกษุณี และสามเณรี ที่อยู่ร่วมกันกว่า ๒๐ รูป ถือเป็นแห่งแรกของประเทศไทยที่มีนักบวชสตรีอยู่ร่วมเป็นคณะสงฆ์ โดยหากเป็นภิกษุณีจะถือศีล ๓๑๑ ข้อ ส่วนสามเณรีนั้นถือศีล ๑๐ ข้อ ทั้งหมดยึดถือการปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่างเคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตวันละมื้อเดียว ไม่สวมใส่รองเท้า ไม่ใช้เงิน และฝึกฝนการปฏิบัติปฏิบัติชอบ มีวิถีชีวิตในแบบกินง่ายอยู่ง่าย เน้นความสมถะ ไม่เบียดเบียน มุ่งศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก เพื่อการพ้นทุกข์ โดยมี “ภิกษุณีนันทญาณิ” หรือ “อดีตแม่ชีรุ่งเดือนสุวรรณ” เป็นประธานภิกษุณีสงฆ์

“ภิกษุณีนันทญาณิ ให้ข้อมูลว่า นักปฏิบัติต้องพยายามตามดู ตามรู้ อาการที่เป็นอยู่จริง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียร ดังที่พระพุทธองค์ได้ยกเอาวิริยะเป็นประธาน ในสติปัฏฐานอุเทศ แสดงไว้ว่า "กายะ กายานุปัสสี วิหริตติ อาตปปี สัมปะชาโน สติมา วิเนยโยโลก อภิชมา โทมนสฺส" ซึ่งอาตปปีเป็นชื่อของวิริยะ อาตปปะ แปลว่าผู้ที่มีความเพียรเผ่ากิเลสให้เราร้อน สัมปะชาโนเป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะคือปัญญา สติมาเป็นผู้มีสติ เป็นผู้มีความเพียร เป็นผู้ที่มีสัมปชัญญะ เป็นผู้มีสติ ฉะนั้นวิริยะต้องนำหน้า"<sup>๒</sup>

“รศ.ดร.บุญย์ นิลเกษ ให้ข้อมูลว่า เคยไปปฏิบัติธรรมในสำนักนี้ ให้ข้อคิดว่า ในการเจริญกรรมฐานที่ให้กำหนดต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นกระทั่งหลับ ก็เพราะใช้ขณิกสมาธิ (โคจรสัมปชัญญะ) สมาธิชั่วขณะแต่สมาธิเล็กน้อยนี้และกำลังของสมาธิเล็กน้อยนี้ ก็สามารถกันกระแสของนิรวณธรรมได้ (เครื่องที่ทำให้ใจเศร้าหมองมีกามฉันทะเป็นต้น) ถ้ากำหนดได้ต่อเนื่องจิตก็ผ่องใส ปัญญาที่รู้รูปรูปนามตามความเป็นจริงก็เกิดได้ง่าย"<sup>๓</sup>

#### ๒.๖.๔ กฎระเบียบของสถานปฏิบัติธรรม

การเข้ามาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธารามนั้น สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรเตรียมมาคือ ชุดสีขาว และของใช้ตามจำเป็น เช่น ไฟฉาย รองเท้าแตะ และของใช้ส่วนตัว สำหรับทำความสะอาดร่างกายเท่านั้น ส่วนสิ่งฟุ่มเฟือย หรือเครื่องสำอาง เครื่องประดับต่างๆ ให้งดเว้น

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ภิกษุณีนันทญาณิ, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่, วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์รศ.ดร.บุญย์ นิลเกษ, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่, วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

ในฐานะผู้ไม่เคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อน ได้เคยผ่านเข้ามาสอบถามกับภิกษุณีปัญญาวรี ที่สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธารามครั้งหนึ่ง ท่านตอบสั้นๆ เพียงว่า “การมาปฏิบัติธรรมในที่แห่งนี้ เตรียมแต่ชุดขาวมาก็พอ แต่หากไม่มีก็ไม่เป็นไร วัดมีให้ ขอเพียงให้เตรียมใจมาปฏิบัติธรรมก็พอแล้ว”

อย่างไรก็ตาม การเปิดค่ายปฏิบัติธรรมของ “สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม” นั้น จะไม่มีการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายใดๆ ไม่ว่าจะป็นค่ากิน-อยู่ หรือค่าวิทยากร กับผู้เข้าปฏิบัติธรรม ที่ผ่านมาจากหน่วยงานใดจะติดต่อเข้ามาขอเปิดค่ายปฏิบัติธรรม ทางภิกษุณีนันทญาณิจะจัดสรรเวลาในการเปิดอบรมให้ แต่ในส่วนของค่าใช้จ่าย ในเรื่องอาหารการกิน การจัดการค่าย โดยใช้สถานที่ของนิโรธาราม นั้น หน่วยงานผู้ร้องขอจัดค่ายจะเป็นฝ่ายดูแลจัดการค่าใช้จ่ายเอง ทั้งเรื่องการจัดจ้างแม่ครัวและค่าอาหาร วัดเพียงแต่มอบหมายให้นักบวชสตรีเข้ามาดำเนินการบรรยาย อบรมการปฏิบัติธรรมะ และให้โดยไม่รับค่าตอบแทน

ส่วนเมื่อเข้ามาอยู่ร่วมค่าย หรือเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่นิโรธารามแล้ว ผู้นั้นจะต้องรักษาศีล ๘ คือ งดเว้นไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ละเมิดประพฤติดิถีในกาม ไม่พุดบด ไม่ดื่มสุราเมรัย และเพิ่มเติมข้อปฏิบัตินอกเหนือจากศีล ๕ ขึ้นมาอีก คือ งดเว้นการร้องรำทำเพลง-ดุมหฺรสป และฮัมเพลง งดเว้นนอนบนฟูก หรือที่นอนหมอนสูง งดเว้นการใช้เครื่องสำอาง แป้ง ของหอมทุกชนิด และงดสวมใส่เครื่องประดับต่างๆ

“ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่า ตัวเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่เรานึกคิด และคิดว่ามีอัตตาตัวตนอยู่ เช่น ฉันทเป็นผู้นึกคิด และเป็นผู้คิด เป็นผู้วางแผน เป็นผู้รู้ เป็นต้น โดยคิดว่ามีตัวตน ที่จริงแล้วตั้งแต่เด็กเล็กเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน และก็กำลังคิดอยู่ในขณะนี้ ความจริงแล้วความมีตัวมีตนเช่นนั้นไม่มีอยู่เลย มีแต่เพียงอาการที่จิตรับรู้ อารมณ์ต่อเนื่องไม่ขาดสายเข้ามาแทนที่เท่านั้น ด้วยเหตุนี้ จึงต้องกำหนดอาการที่จิตนึกคิดอารมณ์เหล่านี้ตามที่มันเป็นจริง โดยกำหนดอารมณ์แต่ละอย่างและทุกๆสภาวะที่จิตนึกคิดตามที่มันเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆอยู่เช่นนั้น สภาวะที่ถูกกำหนดก็จะค่อยๆหายไป แล้วให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของห้องต่อไป<sup>๙๔</sup>

### ๒.๖.๕ วัตรปฏิบัติและการฝึกวิปัสสนา

ด้านการเทศน์-การบรรยายธรรมของภิกษุณีนันทญาณิ (อดีตแม่ชีรุ่งเดือน สุวรรณ) นั้น จะมีลีลาสำนวนการเทศน์-บรรยายที่สนุก ไร่ใจ สดล้นวิยรรุณ ใช้ภาษาชาวบ้าน ฟังง่าย ท่านสามารถแสดงธรรมเรื่องยากๆ ให้เข้าใจง่าย ผวนวกกับการแยกแยะข้อธรรมอย่างชัดเจน

<sup>๙๔</sup> สัมภาษณ์ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมสถาบันโพธิ์มอกข์ มุก, อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

สำนักฯ แห่งนี้ นักบวช ไม่ว่าจะสามเณรีหรือแม่ชีต้องปฏิบัติและทำงานวัดค่อนข้างหนัก เพราะมีคนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับอาคารสถานที่และพื้นที่ การปฏิบัติส่วนมากต่างคนต่างก็ปฏิบัติเอง และทุกท่านมักจะศึกษาพุทธพจน์จากพระไตรปิฎก หรือเรียนจากหนังสือนักธรรม ฯลฯ กันเอง ผู้ที่ขอ “เข้าเียบ” จะมีท่านสามเณรีที่มีประสบการณ์ไปช่วยสอบอารมณ์ให้ถึงกุฏิทุกวัน

ทั้งสามเณรี แม่ชี และโยคี (แม่พรหมณ์) ต้องสวดมนต์พร้อมกันวันละ ๓ เวลา คือ ๐๔.๐๐ นาฬิกา, ๑๓.๓๐ นาฬิกา และ ๑๗.๓๐ นาฬิกา ไม่สวมรองเท้า ฉันทันมือเดียวในเวลา ๐๘.๐๐ นาฬิกา และเป็นอาหารมังสวิรัตด้วย

“ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทรแรง กล่าวว่ โยคีบางคนขณะนั่งวิปัสสนาหรือเดินจงกรมอาจเกิดมีความคิดว่า ตนได้ล่วงรู้หลักธรรมในการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้ง มีความรู้และความเข้าใจอย่างไม่เคยมีมาก่อนแม้แต่อาจารย์และคนอื่นก็สู้ตนไม่ได้ เกิดเป็นกิเลสที่เรียกว่า ญาณ ทำให้สามารถกำหนดรูปร่างได้คล่องแคล่วว่องไวกว่าธรรมดา คิดว่าตนคงจะสำเร็จหรือบรรลุมรรค ผล แล้ว คิดว่าจะต้องหาวิธีการสอนใหม่ที่ดีกว่าอาจารย์ที่สอนอยู่ ทำให้คิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา โยคีจะต้องรู้และกำจัดเสียด้วยการกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ” จนความคิดนั้นหายไป ถ้าไม่หายให้เดินจงกรมสักชั่วโมงหนึ่ง แล้วกลับมานั่งส่วนวิปัสสนาจารย์เองต้องรู้สภาวะที่เกิดขึ้นและเตือนสติผู้ปฏิบัติ<sup>๔๕</sup>”

## ๒.๗ สรุปแนวคิด องค์ความรู้ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัด เชียงใหม่

ลำดับ	สำนัก	แนวคิด องค์ความรู้ และวิธีการปฏิบัติธรรม
๑	วัด พระธาตุดุสิต จอมทอง วรวิหาร	สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางที่จะช่วยปลดปล่อยพันธนาการเครื่องร้อยรัดที่ผูกมัดจิตใจของเราไว้ให้ไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจความครอบงำของกิเลสตัณหาทั้งปวง ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณากายเป็นอารมณ์ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) การกำหนดต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทรแรง, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่, วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

		<p>๒) การทำให้ต่อเนื่องกัน ๓) ต่อมึงองค์คุณ ๓ คือ ๑. อาตาปี เพียรตั้งใจทำจริง ๒. สติมา มีสติระลึกอยู่ที่รูปนามที่กำลังเกิดขึ้น ๓. สัมปชานโน รู้ตัวทั่วพร้อมติดตามอิริยาบถอยู่ทุกขณะ ๔) ปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน ๕) กฎระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๖) บุพกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๗) พิธีการขึ้นกัมมัฏฐาน</p>
๒	สำนักวิปัสสนาวัดรำเปิง (ตโปทาราม)	<p>การปฏิบัติวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนายานิก) หรือปฏิบัติแบบวิสุทธิวิปัสสนาซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาภูมิ ๖ ภูมิแห่งวิปัสสนา วิสุทธิ ๗ โพธิ์ปักขิยธรรม ๓๗ คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หลักธรรมดังที่กล่าวมานี้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ “ปัญญาเจตสิก” อารมณกรรมฐานให้อยู่กับปัจจุบันขณะกำหนดรู้ตามความเป็นจริง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบง่าย ๆ โดยมีสติกำหนดพิจารณาในปัจจุบันขณะเอาสติปัฏฐานทั้ง ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เอามาเป็นอารมณกรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติกำหนดเป็นสภาวะธาตุรู้ จิตรู้ปรมัตถธรรม กำหนดเห็นเป็นเพียงสภาวะเท่านั้น โดยให้มีสติกำหนดรู้โดยสภาวะ ระลึกรู้ตามดู รู้ปัจจุบันขณะสักแต่ว่าอาศัยระลึกรู้เท่านั้น โดยมีสติระลึกและมึวิริยะ คือ มีความพากเพียรกำหนดภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะ คือเห็นตามอาการที่ปรากฏจริง คือปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวะธาตุรู้ (ธาตุ ๔ หรือ มหาภูตรูป) รูปชั้น ๑ นามชั้น ๔ รวมเป็นกองแห่งชั้น คือ ชั้น ๕ โดยมีสติกำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์กำหนดรู้ในอริยสัจ ๔ มีมรรคมองค์ ๘ นำมาเป็นอารมณกรรมฐาน ซึ่งการปฏิบัติธรรมนี้ไม่ต้องยุ่งยากอะไรเพียงแต่มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง สักแต่ว่าระลึก ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในรูปนาม ชั้น ๕ นี้ให้พิจารณาเห็นเป็นสภาพที่เป็นจริงโดยสภาวะธรรมเท่านั้น (ปรมัตถ) จิตปราศจากการปรุงแต่งซึ่ง</p>

		<p>เป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีอยู่ในกรอบแห่งไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นการขัดเกลากิเลสได้โดยตรงก่อให้เกิดการพัฒนาจิตที่สามารถยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณนั่นเอง ก็อาศัยรูปแบบการปฏิบัติแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่งอาการพอง และอาการยุบของท้องนี้ก็มาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยนำเอา “อานาปานสติ” ที่เกิดจากลมหายใจเข้าทำให้เกิดท้องพอง ลมหายใจออกทำให้เกิดท้องยุบ ลมไม่มีเข้า ลมไม่มีออก ก็ไม่มีพองไม่มียุบ ซึ่งมีอยู่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ในฐานของกาย คือ กายานุปัสสนาอานาปานบรรพ</p>
๓	<p>ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี</p>	<p>เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้เทคนิคหลักการโดยละเอียด ด้วยประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง จึงเรียกว่า “โยคี” ซึ่งแปลว่าผู้เพ่งเพียรเผากิเลส เป็นการปฏิบัติแบบพอง - ยุบ จะต้องมีการกำหนด แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนหลัก คือการกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกำหนดอิริยาบถย่อย ได้แก่การขยับอวัยวะส่วนเล็กๆน้อยๆ ของร่างกาย เช่น การคู้แขน ขยับขา นิ้วมือ หรือการกระพริบตา ฯลฯ และการกำหนด นามธรรมทั้งหมดที่เหลือ ได้แก่ เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดขึ้นระหว่างการกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย เมื่ออาการใดปรากฏเด่นชัดก็ให้กำหนดรู้ในกิริยาอาการนั้นทันที การปฏิบัติตามหลักในสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นหนทางสายเดียวเท่านั้น ที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์แนวทางการปฏิบัติ ที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นๆหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ฯ เป็นการอธิบายความตามที่ พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของท่านพระอาจารย์มหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์มิใช่เป็นหลักการใหม่ ที่ท่านพระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมา แต่เพื่อให้ผู้เข้ารับการ</p>

		อบรมเข้าใจในหลักการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
๔	สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม	ศึกษาพุทธพจน์จากพระไตรปิฎก หรือเรียนจากหนังสือ นักธรรม ผู้หญิงที่บวช หากเป็นภิกษุณีจะถือศีล ๓๑๑ ข้อ ส่วนสามเณรีนั้นถือศีล ๑๐ ข้อ เน้นวิปัสสนากรรมฐาน แนวปฏิบัติธรรมประจำวัน ทั้งภิกษุณี สามเณรี แม่ชี และ โยคี (แม่พราหมณ์) ต้องสวดมนต์พร้อมกัน วันละ ๓ เวลา คือ ๐๔.๐๐ นาฬิกา-๑๓.๓๐ นาฬิกา และ ๑๗.๓๐ นาฬิกา ไม่สวมรองเท้า ฉ้นมือเดียวในเวลา ๐๘.๐๐ นาฬิกา และเป็นอาหารมังสวิรัตด้วย วัตถุประสงค์หลักของ การก่อตั้งสำนักคือเพื่ออนุเคราะห์แก่สตรีที่ตั้งใจมาดำเนิน ชีวิตบวชปฏิบัติธรรม สมาธิ ปัญญา ตามรอยพระพุทธองค์

แนวคิด องค์ความรู้ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ มีหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางการกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ได้สืบทอดต่อกันมาและมีวิธีปฏิบัติจากสำนักท่านโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และมีความสอดคล้องตรงตามหลักฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ซึ่งทำให้นักปฏิบัติที่ตั้งใจในการปฏิบัติ ได้เห็นผลการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมุ่งเน้นที่จะสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น ปัญญามองให้เห็นความเป็นจริง ทั้งที่เป็นรูปและเป็นนาม รวมทั้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะที่ปรากฏอยู่ในตัวเรา และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น เพื่อเข้าสู่ภาวะแห่งความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

**การสื่อสาร** หมายถึง กระบวนการส่งข่าวสารข้อมูลจากผู้ส่งข่าวสารไปยังผู้รับข่าวสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อชักจูงให้ผู้รับข่าวสารมีปฏิกิริยาตอบสนองกลับมา.

**พุทธิปัญญา** หมายถึง การให้ความสำคัญในการศึกษาเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า ภายนอกที่ส่งผ่านโดยสื่อต่างๆ กับสิ่งเร้าภายใน ซึ่งได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ หรือ กระบวนการรู้ หรือ กระบวนการคิด ที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ขอบเขตที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด

**สำนักปฏิบัติธรรม** หมายถึง สำนักที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นตามระเบียบมหาเถรสมาคมว่า ด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ทางคณะสงฆ์ โดยมหาเถรสมาคมให้การส่งเสริมสนับสนุนวัดทั่วประเทศจัดตั้งขึ้นเพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่ สนใจใคร่ปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาโดยมุ่งให้แต่ละจังหวัดควรมีสถานปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในด้านการฝึกอบรมสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างน้อยจังหวัดละ ๑ แห่ง

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ก. หนังสือ

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม”<sup>๑๔</sup> สรุปใจความได้ว่าสติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆ ที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าชัดรู้จักมองเห็นทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง เพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน ไม่ว่าจะเป็ นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายิก การพิจารณา เช่นนั้นจะเริ่มต้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายจากการ บำเพ็ญสมถภาวนา

กรรมฐาน (หรือกัมมัฏฐาน) เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน เป็นสิ่งที่ ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา จิตจะได้มีงานทำและสงบอยู่ได้ จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐

<sup>๑๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).



อย่าง แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลถูกต้องและไม่ล่าช้า

**พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)** ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน”<sup>๑๕</sup> สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาไรต์เอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฎฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดทุกข์โทษตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปปาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพานตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

**พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)** ได้กล่าวถึงเรื่องสมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ”<sup>๑๖</sup> สรุปใจความได้ว่า จิตที่ควรแก่การงาน (กัมมณิโย) เป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกลงไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน

**พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ ป.ธ.๙)** ได้กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน”<sup>๑๗</sup> สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนาให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึงความรู้และความเข้าใจในทางพระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ”<sup>๑๘</sup> ว่า ความรู้ที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาคือความรู้ที่สามารถทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้ มุ่งเน้นความรู้หรือปัญญาที่มองเห็นสภาวะต่างๆ ตาม

<sup>๑๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

<sup>๑๖</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๙).

<sup>๑๗</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

<sup>๑๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**.

ความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่ง ความรู้มีหลายระดับแบ่งเป็นความรู้ระดับโลกียะ คือ ความรู้ทางโลก ประกอบด้วยความรู้ระดับการรับรู้ (วิญญาณ) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความเชื่อหรือความเห็น (ทิฐิ) ความสามารถพิเศษของจิต (อภิปัญญา) และการหยั่งรู้สภาวะต่างๆ ตามความเป็นจริง (ญาณ) ส่วนความรู้ระดับสูง คือ ความรู้ระดับโลกุตตระ เป็นความรู้ที่อยู่เหนือโลก คือ การพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวงเข้าสู่ภาวะพระนิพพาน ความรู้ในทางพระพุทธศาสนามีแหล่งที่มา ๓ ประการประกอบด้วย สุตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการคิดพิจารณา และภาวนามยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์และการปฏิบัติ ความรู้ในระดับโลกียะสามารถเกิดจากแหล่งความรู้ทั้ง ๓ แหล่ง แต่ความรู้ในระดับสูงสุด คือความรู้ระดับโลกุตตระนั้นได้มาจากภาวนามยปัญญาคือการลงมือปฏิบัติเท่านั้น

**สมเด็จพระธีรญาณมุนี** (สนธิ เขมจารี ป.ธ.๙)<sup>๑๙</sup> ได้นิพนธ์ทฤษฎีการเทศน์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือวิถีนักเทศน์ว่าผู้เทศน์ต้องมีจุดมุ่งหมายในการเทศน์ว่าเทศน์เพื่ออะไร ด้วยความปรารถนาผลอะไร ตนมีความประสงค์อย่างไรบ้าง จุดหมายของการเทศน์ชั้นสูงสุดได้แก่ วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสถึงมรรคผลและนิพพาน ซึ่งมี ๕ อย่าง คือ (๑) ตทังควิมุตติ คือ พ้นชั่วคราว (๒) วิกัมภณวิมุตติ คือ พ้นด้วยการสะกดไว้ (๓) สมุจเฉทวิมุตติ คือพ้นด้วยเด็ดขาด (๔) ปฏิสัททวิมุตติ คือ พ้นด้วยความสงบ และ (๕) นิสสรณวิมุตติ คือพ้นด้วยการออกไป กล่าวคือ พ้นจากกิเลสตัณห์ย่นมาตลอดถึงเวลาสิ้นชีพคือถึงนิพพาน นอกจากนี้ ยังมีจุดมุ่งหมายของการเทศน์อีกประการหนึ่ง คือ ต้องมุ่งให้ผู้ฟังได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ ได้แก่ (๑) ผู้ฟังย่อได้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง (๒) สิ่งใดที่เคยฟังแล้ว แต่ไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจสิ่งนั้นชัด (๓) บรรเทาความสงสัยเสียได้ (๔) ทำความเห็นให้ถูกต้องได้ และ (๕) จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

**พระธรรมปิฎก**<sup>๒๐</sup> ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับภาษาพูดไว้ในหนังสือ “การสื่อภาษาเพื่อเข้าถึงสังฆธรรม” ว่า ทัศนะเกี่ยวกับภาษาพูดว่า ภาษาสามารถสื่อสารสังฆธรรมได้ไม่สมบูรณ์ คือไม่สามารถเอาสังฆธรรมวางตั้งไว้ให้เราเห็นเหมือนวางสิ่งของไว้ต่อหน้าได้ ต้องอาศัยประสบการณ์เก่าที่มีอยู่ ภาษาไม่สามารถแสดงให้เห็นในสัมผัสอย่างประสบการณ์ตรงได้ ความรู้สึกในใจ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด การได้รับรสอร่อยต่างๆ ซึ่งต้องเป็นประสบการณ์ตรงเฉพาะตัวที่ภาษาไม่สามารถนำมาถ่ายทอดโดยสมบูรณ์ได้

<sup>๑๙</sup> สมเด็จพระธีรญาณมุนี (สนธิ เขมจารี ป.ธ.๙), *วิถีนักเทศน์*, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๒).

<sup>๒๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *การสื่อภาษาเพื่อเข้าถึงสังฆธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘).

**พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)**<sup>๒๑</sup> ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสารว่าสารที่ดี และมีคุณภาพตามแนวพุทธต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ ประการ คือ (๑) สัจจะ ได้แก่ เรื่องที่จะเสนอต่อมวลชนนั้นต้องเป็นเรื่องจริง เสนอส่งสารตามเป็นจริงไม่บิดเบือน (๒) ตถตา เรื่องแท้ เรื่องที่เสนอหรือส่งสารนั้นต้องเป็นเรื่องแท้ เสนอตามสภาพจริง เสนอหรือส่งสารตามเป็นจริงไม่คาดเดา ไม่แต่งแต้มใส่สีใส่ไข่ (๓) กะละ เรื่องที่เสนอนั้นต้องเหมาะสมกับกาลเวลา (๔) ปิยะ เรื่องที่เสนอนั้นต้องเป็นเรื่องที่คนชอบ หรือเสนอโดยวิธีที่ผู้รับสารชื่นชอบ (๕) อัตถะ เรื่องที่เสนอหรือส่งสารนั้นต้องเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม แต่บางครั้ง บางสถานการณ์ ผู้ส่งสารอาจต้องพิจารณาด้วยปัญญาว่า บางเรื่องอาจไม่เหมาะสมกับเวลา อาจไม่เป็นที่ชื่นชอบของคนบางกลุ่มบางคน แต่เมื่อเสนอเรื่องนั้นไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อมหาชน ผู้ส่งสารอาจจะต้องกระทำหรือควรกระทำ

**พระปัญญานันทโท** ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น”<sup>๒๒</sup> สรุปใจความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

**บุญธรรม กิจปริดาบรสิฐธิ์** ได้กล่าวถึงความรู้ไว้ในหนังสือ “เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย”<sup>๒๓</sup> ว่า ความรู้คือสิ่งที่ได้มาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า และประสบการณ์ เป็นความสามารถเชิงพฤติกรรมทางสมอง สามารถวัดได้ด้วยการใช้แบบทดสอบ สามารถแบ่งระดับความรู้ได้ตามทฤษฎีของบลูมและคณะเป็น ๖ ระดับคือ (๑) รู้จำ (Knowledge) คือความสามารถในการจำได้ (๒) เข้าใจ (Comprehension) คือความสามารถในการอธิบายสื่อความหมาย ประกอบด้วย การแปลความ การตีความ และการขยายความ (๓) ประยุกต์ (Application) คือความสามารถในการเข้าใจแนวคิดนั้นๆ และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆได้

<sup>๒๑</sup> พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), บรรยายพิเศษที่นิเทศศาสตร์ มสธ. ๒๕๓๗, โดย ดร.สมานงามสนธิ, **การสื่อสารที่พึงประสงค์ตามแนวแห่งพุทธ**, เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตร “นักเผยแผ่ธรรมะทางวิทยุกระจายเสียง”, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

<sup>๒๒</sup> ปัญญานันทโท, **การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

<sup>๒๓</sup> บุญธรรม กิจปริดาบรสิฐธิ์, ศ., **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๓).

(๔) วิเคราะห์ (Analysis) คือความสามารถในการแยก แยกความรู้เป็นส่วนย่อยๆ จัดเรียงเป็นลำดับ ของส่วนย่อยๆนั้น ให้เห็นความสำคัญ เห็นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (๕) สังเคราะห์ (Synthesis) คือความสามารถในการรวม ผสม ผสานส่วนย่อยๆเข้าด้วยกันให้เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นแบบแผนหรือ โครงสร้างใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน และ (๖) ประเมิน (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสิน คุณค่าของสิ่งต่างๆทั้งเนื้อหาและวิธีการ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

**วิเชียร ชาบุตรบุญทริก** ในหนังสือ *ความจริงของชีวิต* เนื้อหาตอนหนึ่งกล่าวว่า ทุกข์ และสุขเป็นความจริงของชีวิต ที่เกิดจากกายกับจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงยกทุกข์ขึ้นมา เพราะทุกข์เป็น ตัวยืนให้กับชีวิต เป็นหลักที่แนบสนิทยู่ตลอดเวลา ส่วนสุขเกิดขึ้นเมื่อทุกข์หายไป ในแง่ชีวิตของ ปุถุชน ถือว่าทุกข์เป็นพื้นฐานของชีวิตมากที่สุด เพราะตลอดเวลาการดำรงชีวิตของปุถุชน ปรากฏว่า ทุกข์มากสุขน้อย ทุกข์จะลดลงหรือปัญหาจะถูกแก้ไข ให้เกิดชีวิตที่ดีขึ้น มีแนวทางที่จะต่อสู้กับความ ทุกข์อยู่ ๓ ชั้น คือ ๑. ต้องยอมรับว่านั่นเป็นทุกข์ ๒. ต้องแสวงหาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ๓. ต้องแก้ไขให้ ถูกวิธี ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ได้<sup>๒๔</sup>

**สุนัย เศรษฐบุญสร้าง** ในหนังสือ *อุดมการณ์ทางสังคมในพระพุทธศาสนาตาม แนวความคิดของสำนักสันตโตโคก* เนื้อหากล่าวถึง สิ่งทีกลุ่มพุทธบริษัทชาวอโศกภายใต้การนำของโพธิ รักษ์ พยายามกระทำ คือ การสื่อสาร (Discourse) ภายใต้บริบทของความจริง (Regime of Truth) ที่ถูกพันธนาการไว้ด้วยประวัติศาสตร์ และพลวัตทางวัฒนธรรมชุดหนึ่ง เพื่อให้มนุษย์ได้ประจักษ์ถึง การพัฒนาตน ภายใต้สังคมที่กลับเข้าหาพระไตรปิฎก โดยการตีความของโพธิรักษ์ ใช้กรอบคิดแบบ ปฏิบัตินิยมแบบวิภาษวิธี (Dialectical Pragmatism) เรียกว่ายุทธศาสตร์แบบกลปราณี โดยการ สังเคราะห์นัยธรรมะ ๔ สภาพเข้าด้วยกัน คือ ๑. สัจธรรม (อริยสัจ ๔) ๒. สัลเลขธรรม (การขัดเกลา) ๓. นียยานิกรธรรม (นำสัตว์ออกจากกองทุกข์) ๔. สันติธรรม (ความสงบเรียบง่าย) และหลักการปฏิรูป ชีวิตของสงฆ์ มีการจัดระบบเศรษฐกิจแบบบุญนิยมและสร้างวิธีการเมืองเพื่อถ่วงดุลรัฐบาลที่มีอิทธิพล จากระบบทุนนิยมและเสรีนิยมกระแสหลัก โดยใช้รูปแบบการประชาสัมพันธ์ทั้งสื่อทั่วไปและการ เทศนา ปาฐกถา ตลอดจนสื่อสารมวลชน เช่น สื่อวิทยุ เป็นต้น<sup>๒๕</sup>

**กิติมา สุรสนธิ**<sup>๒๖</sup> ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการสื่อสารไว้ในหนังสือเรื่อง “ความรู้ทางการ สื่อสาร”ว่า การสื่อสาร (communication) คือกระบวนการของการถ่ายทอดสาร (message) จาก บุคคลหนึ่งคือ ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) เป็นกระบวนการ

<sup>๒๔</sup> วิเชียร ชาบุตรบุญทริก, *ความจริงของชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: เจริญเดว เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒).

<sup>๒๕</sup> สุนัย เศรษฐบุญสร้าง, *อุดมการณ์ทางสังคมในพระพุทธศาสนาตามแนวความคิดของสำนักสันตโตโคก*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฟ้าอภัย , ๒๕๓๔).

<sup>๒๖</sup> กิติมา สุรสนธิ, *ความรู้ทางการสื่อสาร*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑).

ที่มีความเคลื่อนไหวและเป็นการทำอย่างต่อเนื่องในการส่งและรับสารระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารโดยผ่านสื่อต่างๆ (channel) อย่างมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนเป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบุคคลต่อกัน โดยใช้สัญลักษณ์สัญญาณหรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน”

**ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข**<sup>๒๗</sup> ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่าเกิดประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เนื่องจากผู้ส่งสารสามารถโน้มน้าวจิตใจผู้รับสารหรือผู้เข้ารับการอบรมได้คล้อยตามเนื้อหาสาระ ธรรมะ โดยการใช้สื่อต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพจนทำให้ผู้รับสารเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความรู้และสำนึกอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จนการพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมเพิ่มขึ้นของระดับเจตนาในการรักษาศีล ๕ และงดเว้นจากอบายมุขหรือสิ่งเสพติด ระดับธรรมะที่เกิดในจิตใจของผู้เข้าอบรม เช่น ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา รู้จักให้อภัยไม่พยาบาทจองเวร ความสำนึกในบาปบุญคุณโทษ เชื่อในหลักกฏแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีสติในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์เฉพาะหน้า และความกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่ หรือผู้มีพระคุณ

**อวยพร พาณิช และคณะ**<sup>๒๘</sup> ได้กล่าวว่าในทุกสังคม และในทุกสมัยมนุษย์ใช้วิธีการสื่อสารคือ เขียน อ่าน วิธีการที่ไม่ใช้คำ ได้แก่ การกระทำที่แฝงความหมายอันเป็นที่รับรู้กันทั่วไปเช่น พิธีกรรม แฟชั่น ธรรมเนียม และอาการของร่างกาย เป็นต้น

**ประมะ สตะเวทิน**<sup>๒๙</sup> ได้กล่าวว่า การสื่อสารเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งของมนุษย์ นอกเหนือจากปัจจัยสี่ ถึงแม้การสื่อสารจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเป็นความตายของมนุษย์เหมือนปัจจัยสี่ แต่การได้มาซึ่งปัจจัยสี่ยังต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือ มนุษย์อาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการดำเนินการใดๆ เพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม การสื่อสารเป็นพื้นฐานการติดต่อของมนุษย์ เป็นเครื่องมือสำคัญของกระบวนการทางสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมากเพียงใดและประกอบด้วยคนจำนวนมากเท่าใด การสื่อสารยิ่งสำคัญมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอุตสาหกรรม และสังคม ซึ่งนำมาซึ่งความสับสนก่อให้เกิดความไม่เข้าใจและความไม่แน่นอนแก่สมาชิกของสังคม ย่อมต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือแก้ปัญหา

<sup>๒๗</sup> ณัฐนันท์ ประกายสันติ, **ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (ฉบับย่อ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๗).

<sup>๒๘</sup> อวยพร พาณิช และคณะ, **ภาษาและหลักการเขียนเพื่อการสื่อสาร**, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

<sup>๒๙</sup> ประมะ สตะเวทิน, **หลักนิเทศศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒).

## ข. งานวิจัย

**พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”<sup>๓๐</sup> สรุปใจความได้ว่า เยาวชนแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ เยาวชนบางส่วนรู้สึกตึงเครียดในการปฏิบัติ จึงควรมีกิจกรรมอื่นๆเสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตึงเครียดเกินไป และกระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการเรียนการสอน เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด

**พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”<sup>๓๑</sup> สรุปใจความได้ว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัญญานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกเน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอิริยาบถย่อยหมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น

**พระมหาอรุณ จิตตคุดโต**<sup>๓๒</sup> ได้ศึกษากระบวนการสื่อสารเพื่อเผยแพร่พุทธธรรมของสวนโมกพลาราม พบว่า บุคลากรของสวนโมกพลารามมีอยู่จำนวนมาก จึงเน้นที่ความเห็นของท่านอาจารย์พุทธทาสที่มีความมุ่งมั่นต่อการสื่อสารไปยังประชาชนทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สืบเนื่องจากปณิธานทั้งสามประการของท่านคือ ๑. ส่งเสริมเพื่อนมนุษย์ให้เข้าถึงหัวใจแห่งศาสนา ๒. ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างศาสนา ๒ นำเพื่อนมนุษย์ออกจากอำนาจของวัตถุนิยม ไม่โจมตีกล่าวร้ายศาสนาอื่น แต่กลับสร้างความสามัคคีและชี้ให้เห็นพิษภัยของวัตถุนิยมและความมั่งงาย เนื้อหาและรูปแบบการเผยแพร่ เน้นที่แก่นแท้ของพุทธธรรม ใช้ความรู้ทุกส่วนมาประยุกต์ด้วยพุทธธรรม

<sup>๓๐</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

<sup>๓๑</sup> พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

<sup>๓๒</sup> พระมหาอรุณ จิตตคุดโต, “กระบวนการสื่อสารเพื่อเผยแพร่พุทธธรรมของสวนโมกพลาราม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

เช่น ธรรมิกสังคมนิยม การเมือง เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์ การศึกษา สื่อในการเผยแพร่ ได้แก่ ๑.สื่อทางศิลปะ เช่น ภาพวาด รูปปั้น ภาพหล่ออนุสาวรีย์ และสถาปัตยกรรม ๒.สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น หนังสือ เทปคาสเซ็ท ม้วนวิดีโอทัศน์ ๓.สื่อสารมวลชน เช่น วารสาร วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต ๔. สื่อบุคคล เช่น พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) พระโรเบิร์ต สุนติกโร พระวรศักดิ์ วรรธโม แม่ชีรัญจวน อินทรกำแหง จากการศึกษาในรายงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปความได้ว่า การสื่อสารในพระพุทธศาสนาเป็นการสื่อสารที่มีบทบาทที่สำคัญมาก เป็นการเผยแผ่ความรู้ทางพระพุทธศาสนาผ่านสื่อในด้านต่างๆ เช่น สื่อบุคคล คือ วัจนภาษาและอวัจนภาษา

**พระศรีอาริยะ ปียสีโล<sup>๓๓</sup>** ได้ศึกษา การบริหารและรูปแบบรายการวิทยุกระจายเสียงที่เหมาะสมในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาแก่เยาวชน ของวิทยุชุมชนวัดสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า ในการดำเนินงานบริหารจัดการวิทยุชุมชนเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาของวัดสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่าในการดำเนินงานบริหารจัดการวิทยุชุมชนเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาของ วัดสามพรานพบว่า มีปัญหาด้านโครงสร้างการบริหาร นโยบาย บุคลากร งบประมาณ การกระจายเสียง ผู้จัดรายการซึ่งมีไม่เพียงพอ หรือที่มีอยู่ก็ขาดความรู้เรื่องของธรรมะ จึงทำให้ขาดความต่อเนื่องในการออกอากาศ ขาดความเอาใจใส่ ขาดทักษะ เทคนิค ขาดลีลาในการพูด ขาดประสบการณ์และความรู้ ข้อมูลข่าวสารทางโลก ส่วนปัญหาด้านเนื้อหาของรายการ พบว่าเนื้อหาธรรมะส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม รักษาศีล เจริญจิตภาวนา ซึ่งเป็นเนื้อหาธรรมะที่หนักและลึกซึ้ง ทำให้ไม่เหมาะสมแก่เยาวชน ส่วนปัญหาด้านระยะเวลาการออกอากาศไม่ตรงกับเวลาว่างของเยาวชน เมื่อสอบถามความเห็นเกี่ยวกับรูปแบบรายการรายการธรรมะที่เหมาะสมกับเยาวชนนั้น พบว่านานเกินไป ทำให้เยาวชนเกิดความเบื่อหน่าย รวมถึงช่วงเวลาในการออกอากาศไม่ตรงกับเวลาว่างของเยาวชน เมื่อสอบถามความเห็นเกี่ยวกับรูปแบบรายการธรรมะที่เหมาะสมกับเยาวชนนั้นพบว่า รูปแบบรายการที่เหมาะสมคือรายการเพลง รายการสนทนาปัญหาเยาวชน และรายการละครที่สอดแทรกธรรมะ ศีลธรรม คุณธรรม และคติเตือนใจ เนื่องจากเป็นรูปแบบที่เยาวชนให้ความสนใจส่วนผู้จัดรายการนั้นจะต้องมีภาพลักษณ์ที่ดี มีความประพฤติเป็นแบบอย่าง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรู้ดีในเรื่องธรรมะ ใช้ภาษาถูกต้อง สุภาพเรียบร้อย น้ำเสียงไพเราะ นุ่มนวล ชัดเจนมีเทคนิคและลีลาในการจัดรายการธรรมะให้สนุกสนาน เนื้อหารายการควรเป็นธรรมะที่สั้นและเข้าใจง่าย ควรเปิดโอกาสให้มีการตอบปัญหาธรรมะในรายการต่างๆ โดยกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นเกี่ยวกับระยะเวลาในการออกอากาศที่

<sup>๓๓</sup> พระศรีอาริยะ ปียสีโล, “การบริหารและรูปแบบรายการวิทยุกระจายเสียงที่เหมาะสมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่เยาวชนของวิทยุชุมชน วัดสามพราน จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

เหมาะสม คือ ๓๐ นาที ในวันหยุดหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาคือช่วงเวลา ๑๕.๐๐-๒๐.๐๐ น. วันจันทร์-ศุกร์ คือช่วงเวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

**พระมหาธีระวุฒิ ธีระมโ (โสเมเกษตรรินทร์)**<sup>๓๔</sup> ได้ศึกษาเรื่อง บทบาทของพระสงฆ์สี่บุคคลในการชี้แนะและปลูกจิตสำนึกประชาชนชนบท เพื่อการมีส่วนร่วมและอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ : ศึกษาเฉพาะกรณี พระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาส จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า ภูมิหลังของประชากรพระสงฆ์ในด้านพรชาและการศึกษาที่แตกต่างกัน มีการชี้แนะและปลูกจิตสำนึกของประชาชนชนบทเพื่อการมีส่วนร่วมและอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับการเลือกใช้วิธีการสื่อสารแบบเผชิญหน้าโดยการเทศน์สอน ชี้นำหรือบรรยายธรรมและการสื่อสารโดยการลงมือทำเป็นแบบอย่างหรือสาธิต รวมถึงการเลือกใช้วิธีการสื่อสารของประชากรแบบสองขั้นตอน โดยผ่านผู้นำ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ของประชากรพระสงฆ์ที่แตกต่างกัน มีบทบาทในการชี้แนะประชาชนชนบทแตกต่างกัน แต่ระดับการเลือกใช้วิธีการสื่อสารของประชากรพระสงฆ์แบบสองขั้นตอนโดยผ่านหน่วยงานของรัฐที่แตกต่างกัน มีบทบาทในการชี้แนะประชากรไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับการเลือกใช้วิธีการสื่อสารโดยผ่านวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ของประชากรพระสงฆ์ที่แตกต่างกันมีบทบาทในการชี้แนะประชาชนชนบทแตกต่างกัน ระดับการเลือกใช้วิธีการสื่อสารโดยผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ สื่อประเภทเอกสาร แผ่นพับหรือโปสเตอร์ที่แตกต่างกัน มีบทบาทในการชี้แนะและปลูกจิตสำนึกประชาชนชนบทไม่แตกต่างกัน

**พระราชปัญญากรณ์ (ชยวิโส/ไชยวงศ์)**<sup>๓๕</sup> ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบและแนวทางการเผยแพร่ธรรมทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย : ศึกษาเฉพาะกรณี การแสดงพระธรรมเทศนาในวันอัมมัสสวนะ ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๔๒ ผลการวิจัยพบว่า ควรระมัดระวังการใช้ภาษาที่ต่ำกว่ามาตรฐาน เช่น ภาษาที่รุนแรง ไม่สุภาพ แสดงธรรมะไปตามหลักปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ได้ถูกต้องชัดเจน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดทำแผนและระบบในการเผยแพร่ เพื่อปรับปรุงพัฒนารูปแบบวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ควบคุมการนำเสนอเนื้อหาธรรมะของพระธรรมกถึกเพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ถูกต้องตามพระไตรปิฎก ย่อมเป็นความมั่นคงของพระพุทธศาสนา และ

<sup>๓๔</sup> พระธีระวุฒิ ธีระมโ (โสเม เกษตรรินทร์), “บทบาทของพระสงฆ์ สี่บุคคลในการชี้แนะและปลูกจิตสำนึกประชาชนชนบท เพื่อการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ : ศึกษาเฉพาะกรณี พระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาส จังหวัดอุบลราชธานี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

<sup>๓๕</sup> พระราชปัญญากรณ์ (ชยวิโส/ไชยวงศ์), “รูปแบบและแนวทางการเผยแพร่ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย : ศึกษาเฉพาะกรณี การแสดงพระธรรมเทศนาในวันอัมมัสสวนะระหว่าง พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๔๒”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).



เป็นประโยชน์อย่างสูงสุดต่อประชาชน ผู้รับฟัง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**อณิวัชร เพชรนรรัตน์** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”<sup>๓๖</sup> สรุปใจความได้ว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมอีกด้วย การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือหลักการของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งใช้วิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี ซึ่งอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก นิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติมากขึ้น ได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และพละ ๕ มากขึ้น

**บัวครอง ชัยปราบ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”<sup>๓๗</sup> สรุปใจความได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น

**Doungkamon Tongkanaraksa** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”<sup>๓๘</sup> สรุปใจความได้ว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่นการตัดปลิโพธ การแสวงหากัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย ควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่

<sup>๓๖</sup> อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

<sup>๓๗</sup> บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

<sup>๓๘</sup> Doungkamon Tongkanaraksa, “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”, *Master of Art (Buddhist Studies)*, (Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, ๒๕๕๓).

ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม

**แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”<sup>๓๙</sup> สรุปใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอก พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ

**พรณราย รัตนไพฑูรย์** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ)”<sup>๔๐</sup> สรุปใจความได้ว่า พระธรรมธีรราชฆานุมณี ได้ดำเนินการสอน ตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นแนวทางในการประยุกต์ จึงเกิดระบบหนอ (พองหนอ – ยุบหนอ) สรุปความว่า สติปัฏฐานสี่เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

**อชฎางค์ สุวรรณมิตสสระ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”<sup>๔๑</sup> สรุปใจความได้ว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสังขารธรรมและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต โดยหากผู้

<sup>๓๙</sup> แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๑).

<sup>๔๐</sup> พรณราย รัตนไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๔).

<sup>๔๑</sup> อชฎางค์ สุวรรณมิตสสระ, “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๒).

ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีผลให้จิตนปล่อยวาง อารมณ์และเกิดปัญญาแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้

**ไชยณพล อภินัฐลีลา** กล่าวถึงเรื่องการพัฒนาปัญญาอันเกิดจากสติปัญญานและปัญญาทางวิทยาศาสตร์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”<sup>๕๒</sup> สรุปใจความได้ว่า หลักการพัฒนาภูมิปัญญา ตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสสภาวะนั้นจริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น พัฒนาไปเรื่อยๆตามการดำรงชีวิตของคน

**รอบทิศ ไวยสุศรี** ในงานวิจัยเรื่อง พระเครื่องในฐานะกุสโลบายในการปฏิบัติธรรม งานวิจัยได้กล่าวถึงว่า พระเครื่องเป็นสื่ออย่างหนึ่งที่จะให้บุคคลเกิดกุสโลบายในการเข้าถึงเนื้อหาพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเป็นเครื่องมือที่จะดึงประชาชนให้เกิดอนุสติ และมีที่พึ่งทางวัตถุ ในกระบวนการสร้างพระเครื่องนั้นมีข้อธรรมต่าง ๆ ที่แฝงไว้ให้ผู้สร้างพินิจพิจารณามากมาย ในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับกำเริบไสยศาสตร์ที่เชื่อ ที่จะทำให้เกิดปัจจัยภายนอก อันเป็นแรงจูงใจที่จะเข้าสู่พระพุทธศาสนา และสร้างโอกาสให้คนเข้าวัด เป็นการประชาสัมพันธ์เพื่อดึงมวลชนชนิดหนึ่ง<sup>๕๓</sup>

**สมควร กวียะ**<sup>๕๔</sup> ได้ศึกษา นิสัยการรับข่าวสารของประชาชนในหมู่บ้านชนบทไทย พบว่า ประชาชนในหมู่บ้านชนบททุกภาคของประเทศไทยรับฟังวิทยุเป็นประจำ โดยมีจำนวนผู้รับฟังทุกวันมากที่สุด รองลงมาได้แก่ รับฟังนานๆครั้งโดยประชาชนที่รับฟังทุกวันประกอบอาชีพเกษตรกรรม รับราชการ ธุรกิจ และรับจ้าง โดยเกษตรกรรับฟังวิทยุไม่เป็นเวลามากที่สุด ในขณะที่ผู้

<sup>๕๒</sup> ไชยณพล อภินัฐลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒)

<sup>๕๓</sup> รอบทิศ ไวยสุศรี, “พระเครื่องในฐานะกุสโลบายในการปฏิบัติธรรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

<sup>๕๔</sup> สมควร กวียะ, “นิสัยการรับข่าวสารของหมู่บ้านชนบทไทย”, เอกสารการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔).

ประกอบอาชีพอื่นๆ มีแนวโน้มในการรับฟังตั้งแต่ช่วงเวลา ๑๗.๐๑-๒๑.๐๑ น. จนกระทั่งหลัง ๒๑.๐๐ น.ทางด้านสื่อสิ่งพิมพ์ พบว่า ประชาชนเกินร้อยละ ๕๐ มีความถนัดในการอ่าน

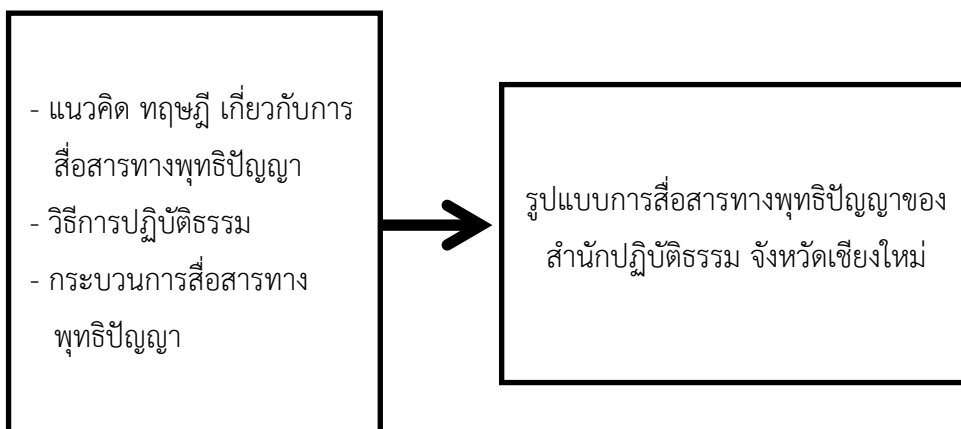
**จุฑาภรณ์ เอื้อละพันธ์<sup>๔๕</sup>** ได้ศึกษา พฤติกรรมการรับข่าวสารการพัฒนาชุมชนของประชาชนในชุมชนเป้าหมายของกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนในเขตดุสิต, สัมพันธวงศ์, บางกอกน้อย, และเขตหนองจอก พบว่า คุณลักษณะประชากร ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้สูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะหาสื่อไว้ในครอบครองไม่ว่าจะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ทั้งยังมีความเข้าใจเนื้อหาข่าวสารที่ได้รับ เช่นเดียวกับอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีการรับข่าวสารในอัตราสูง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยังไม่มีผู้ศึกษาและวิจัยเรื่องการศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธปัญญา ในจังหวัดเชียงใหม่ มีแต่การศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิเคราะห์การสื่อสารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา วิธีการสื่อสารการใช้ภาษาพูด การสื่อสารเพื่อใช้ในการเผยแผ่หลักธรรม งานวิจัยเกี่ยวกับรายละเอียดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เช่น ศึกษาสภาวะญาณ หรือจิตที่ใช้ในการปฏิบัติ งานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระอาจารย์ ตลอดถึงงานวิจัยเกี่ยวกับผลของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าควรศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธปัญญา ในจังหวัดเชียงใหม่เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป

---

<sup>๔๕</sup> จุฑาภรณ์ เอื้อละพันธ์, “พฤติกรรมการรับข่าวสารการพัฒนาชุมชนของประชาชนในชุมชนเป้าหมายของกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนในเขตดุสิต, สัมพันธวงศ์, บางกอกน้อย, และเขตหนองจอก”, *วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔).

### ๑.๗ กรอบแนวความคิดของการวิจัย



### ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบแนวคิดองค์ความรู้และวิธีการของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบกระบวนการการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบรูปแบบการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

## บทที่ ๓

### กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่

ในบทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้เห็นถึงกระบวนการ แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ทางด้านสื่อสารทางพุทธิปัญญาที่มีความสอดคล้องกัน ซึ่งจะได้เสนอ ตามลำดับ ดังนี้

#### ๓.๑ ความเป็นมาของการพัฒนาจิตและปัญญา

ที่มาของปัญหาจิตใจของคนในปัจจุบันนี้ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างสภาพความเป็นจริงในชีวิตและสังคมกับสภาพจิตใจมนุษย์ซึ่งไม่มีปัญญาที่จะรับมือให้สอดคล้องเท่าทันกันกับสภาพชีวิตและสังคมที่เป็นจริงนั้น หรือพูดให้ตรงเข้าอีกว่าไม่มีปัญญาพอที่จะปรับจิตใจให้เท่าทันกับสภาพเช่นนี้ขอ ย้ำอีกทีหนึ่ง อาจจะทำตามทันยาก บอกว่าที่มาของปัญหาชีวิตจิตใจของคนในปัจจุบัน คือความขัดแย้งระหว่างสภาพความเป็นจริงในชีวิตและสังคม กับสภาพจิตใจของมนุษย์ ซึ่งไม่มีปัญญาที่จะรับมือให้สอดคล้องเท่าทันกันกับสภาพที่เป็นจริง กล่าวคือสภาพชีวิตและสังคมทั้งความเป็นอยู่และเหตุการณ์ต่างๆ ในโลกปัจจุบันนี้มีความผันผวน เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมายและรวดเร็ว แต่พร้อมกันนั้นจิตใจของคนที่อยู่ในสภาพความเป็นจริงนั้น ไม่มีปัญญาพอที่จะรับมือ กับสภาพนั้นได้เมื่อไม่มีปัญญาพอที่จะรับมือกับมัน ก็เกิดความขัดแย้งแล้วก็กลายเป็นปมปัญหาขึ้นมาในขณะที่สังคมมีคนมากมาย คับคั่งยิ่งขึ้น บุคคลแต่ละคนกลับโดด เดี่ยวเดียวดายว่าเหว่มาขึ้นบ้านเมืองเจริญขึ้น ประชากรเพิ่ม มากมาย ผู้คนอยู่กันคับคั่ง ทั้งถิ่นที่อยู่ ที่ทำงาน ตามร้านตลาด และที่ชุมชนทั่วไป แต่แทนที่แต่ละคน จะรู้สึกอบอุ่นมีเพื่อนพ้องมากมาย คนจำนวนมากกลับรู้สึกที่ตนอยู่อย่างโดดเดี่ยว คนในยุคปัจจุบันนี้ ต้องการให้ตัวตนของตนเองได้รับการยอมรับที่โดดเด่น ที่ปรากฏมีความสำคัญ ได้รับความสนใจมากๆ แต่ก็ไม่สมปรารถนา ดังที่อาจจะพูดได้ว่า ในขณะที่คนกำลังเฝ้าหาต้องการให้สังคม หรือคนอื่นยอมรับ ตัวตนของตนอย่างเต็มที่ แต่สังคมกลับปฏิบัติต่อบุคคลอย่างไม่เป็นตัวเป็นตนยิ่งขึ้นอันนี้ก็สอดคล้อง กลับที่ในตะวันตกกำลังพูดว่า สังคมของเขาทุกวันนี้มีปัญหาที่คนถูกปฏิบัติอย่างที่เขาคำว่าเป็น impersonal คืออย่างไม่เป็นตัวเป็นตน หรืออย่างไม่เป็นผู้เป็นคน ตัวบุคคลเหมือนกับว่าไม่มี เพราะไม่เป็นที่ปรากฏหรือไม่ได้รับความสนใจ เนื่องจากระบบอุตสาหกรรมพร้อมทั้งระบบการดำเนินชีวิต

และระบบการทำงานที่พึ่งอยู่กับระบบอุตสาหกรรมนั้นเขายกตัวอย่างในทางอุตสาหกรรม เช่น ระบบการทำงานในโรงงานที่ปฏิบัติต่อคนเหมือนไม่เป็นคน หรือ ไม่มีตัวบุคคล คือตัวบุคคลแต่ละคนที่ทำงานเหมือนกับว่าไม่มีชีวิตจิตใจ ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่ได้ได้รับความสำคัญ เป็นเพียงเหมือนกับชิ้นส่วนของเครื่องจักรกล หรือเหมือนกับหุ่นยนต์ที่ทำอะไรซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น เช่น การขันน็อตอยู่อย่างเดียวทั้งวัน ตรงจุดที่สายพานประกอบชิ้นส่วนของสินค้ามาถึง สภาพเช่นนี้ สวนทางกับวิถีจิตวิทยาของตะวันตกที่เป็นมา ซึ่งถือหลักว่าคนเรานี้ต้องการที่จะให้คนอื่นยอมรับตัวตน ถึงกับว่าในแนวจิตวิทยาตะวันตกในทางการทำให้ตัวตนขยายใหญ่ยิ่งขึ้น แม้แต่การศึกษาก็เพื่อทำให้ตัวตนนี้ขยายใหญ่ขึ้น มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ทำให้ใหญ่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ที่นี้มันกลับกัน คือ วิถีชีวิตตามวัฒนธรรมตะวันตกก็ดี แนวความคิดพื้นฐานทางปรัชญาที่ดี ทำให้คนมีความปรารถนาและมุ่งหมายในทางที่จะแสดงออกซึ่งตัวตน ทำให้ตัวตนได้รับการยอมรับมากขึ้น แต่พร้อมกันนั้นเองสภาพที่เป็นจริงของระบบชีวิตและสังคมของเขาในปัจจุบันไม่เป็นเช่นนั้นกลับเป็นระบบปฏิบัติต่อบุคคลในทางที่ไม่เป็นตัวเป็นตนยิ่งขึ้นทำให้เขาหมดความสำคัญลงไปสภาพดังกล่าวจึงสมควรได้รับการแก้ไขเยียวยาด้วยการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อปรับสภาพของจิตใจและใช้ปัญญาในการเรียนรู้และทำความเข้าใจที่จะอยู่ในสังคมตามสภาพความเป็นจริงได้

### ๓.๒ แนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนา

พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพยายามให้มนุษย์ชาติกำจัดทุกข์ เลิกยึดถือชั้นวรรณะ เลิกแบ่งแยกผิวดังกล่าวได้แสดงไว้ในอัลคัทพุมสูตร ตามทศนะของพระองค์ บุคคลที่จะมีสุขภาพกายอย่างสมบูรณ์นั้นหายากนักและบุคคลที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่านั้นยิ่งหายากกว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้มนุษย์ได้รับการพัฒนาจิตใจ และเมื่อสติเกิดความตั้งมั่นจนเกิดปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่หยั่งรู้เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ก็เลสจะหมดไป โดยสิ้นเชิง สามารถที่จะพ้นทุกข์ และบรรลุมรรค ผลนิพพานได้ในที่สุด

#### ๓.๒.๑ ความหมายของจิตและปัญญา

##### ก. ความหมายของจิต

ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์“จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ หลักอภิธรรมจำแนกจิตเป็น ๘๘ (หรือพิสดารเป็น ๑๓๑)<sup>๑</sup> และยังมีคำอธิบายถึงเรื่องจิต

<sup>๑</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: ดานสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๓.

ไว้อีกว่า “จิตตะ มคธ (= ผู้รู้อารมณ์) โรมัน Citta<sup>๒</sup> ในชั้น ๕ คือ วิญญาณชั้นยังเรียกได้ว่า จิต มนะ มานสะ ทหะ ปณทระ มนายตนะ มนินทริยะ วิญญาณณะ มโน มโนวิญญาณธาตุ มโนวิญญาณชั้น แต่ในปรัชญาเถรวาทจำแนกออกได้ถึง ๑๓๑ ดวง อันประกอบไปด้วยจิตที่เป็นฝ่ายกุศลและจิตที่จัดอยู่ในฝ่ายอกุศลอีกด้วย<sup>๓</sup>

จิตในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของจิตคือ จิตมโน หทัย มานัส ปณทระ มนายตนะ มนินทริยะ วิญญาณ วิญญาณชั้น มโนวิญญาณ ธาตุ<sup>๔</sup> คัมภีร์อัฐสาสนี อรรถกถา กล่าวขยายอธิบาย คำว่า จิตในพระไตรปิฎกไว้ดังนี้

๑. ธรรมชาติโดยย่อมคธ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “จิต”
๒. ธรรมชาติโดยย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “มโน”
๓. ธรรมชาติที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายในนั้นแหละชื่อว่า “หทัย”
๔. ธรรมชาติฉันทะ คือ ความพอใจที่มีอยู่ในใจนั้นชื่อว่า “มานัส”
๕. จิตเป็นธรรมชาติผ่องใส จึงเรียกว่า “ปณทระ”
๖. มนะที่เป็นอายตนะภายในจึงชื่อว่า “มนายตนะ”
๗. มนะที่เป็นอินทริยะ เรียกว่า “มนินทริยะ”
๘. ธรรมชาติที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ชื่อว่า “วิญญาณ”
๙. ชั้น คือ กองแห่งวิญญาณมีวิญญาณที่เป็นอดีต เป็นต้น ชื่อว่า “วิญญาณชั้น”
๑๐. มนะที่เป็นธาตุรู้แจ้งซึ่งอารมณ์ ชื่อว่า “มโนวิญญาณธาตุ”<sup>๕</sup>

ตามนัยแห่งพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ท่านแสดงความหมาย (วจนัตถะ) ของจิตไว้หลายนัยคือ

๑. ธรรมชาติโดยย่อมคธอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต
๒. รู้อารมณ์เพราะอาศัยธรรมชาติใด ธรรมชาติที่เป็นมูลแห่งการรู้อารมณ์ของสัมปยุตธรรม เหล่านี้ชื่อว่าจิต
๓. ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์นั้นแหละ ชื่อว่าจิต
๔. ธรรมชาติใดทำความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตรธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต<sup>๖</sup>

<sup>๒</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถวิภาวินิยา ปฐมภาค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓๓.

<sup>๓</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑, ๓, ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หน้า ๑๘-๓๓.

<sup>๔</sup> อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

<sup>๕</sup> บรรจบ บรรณรุจิ, **จิตวิเคราะห์เปรียบเทียบพระพุทธเจ้ากับซิกมันด์ฟรอยด์**, หน้า ๘-๑๐.

<sup>๖</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑,๓,๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: ยูนิเน็ตพับลิเคชั่น, ๒๕๓๖), หน้า ๕.



## ข. ความหมายของปัญญา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุและผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่ง  
แยกได้ในเหตุผล ดี ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และความรู้ที่จะจัดแจงจัดสรร  
จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง<sup>๗</sup>

### ๓.๒.๒ ความสำคัญของจิตและปัญญา

มนุษย์หรือสัตว์ในโลกนี้ ย่อมมีส่วนประกอบที่สำคัญ (Substances) ของร่างกายอยู่ ๓  
ประการ ระหว่างกายกับจิตนี้ จิตสำคัญกว่ากายเพราะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมทุกอย่างของกายที่  
แสดงออกมา หรือเป็นตัวสั่งการให้กายเคลื่อนไหวทำงานเปลี่ยนอิริยาบถเช่น การยืน เดิน นั่ง นอน  
 เป็นต้น การเคลื่อนไหวอิริยาบถเช่นนี้ หากจิตไม่สั่งกาย หรือครอบครองกายแล้ว กายเห็นจะไม่ผิดไป  
จากท่อนไม้ท่อนฟืนที่วางกลาดเกลื่อน ด้วยเหตุดังกล่าวจิตจึงเป็นใหญ่เป็นหัวหน้า ดังพุทธพจน์ว่า  
“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้าย พุทฺก็ตาม ทำก็ตาม  
ทุกขย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อเกวียนหมุนไปตามล้อเท้าโคตัวลากเกวียนไป”<sup>๘</sup>

จิตเป็นสิ่งที่มีความงามมาก จิตที่เป็นกุศลย่อมสามารถนำสัตว์ให้ไปสู่สุคติภูมิได้ และจิตที่  
เป็นอกุศลก็ย่อมสามารถลดคร่าสัตว์ให้ลงสู่อบายภูมิได้ สัตว์ทั้งหลายโดยธรรมดาย่อมเป็นไปตาม  
อำนาจแห่งจิตจิตนี้สามารถทำให้ผ่องใสได้ ดังพระพุทธดำรัสที่ว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้า  
หมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”<sup>๙</sup> เพราะความสำคัญของจิตที่มีเหนือร่างกายดังกล่าวแล้ว การ  
วิจัยนี้จึงมุ่งเน้นจิตอันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดของชีวิตคัมภีร์ต่างๆในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น  
กล่าวถึงเรื่องของปัญญาไว้มากมาย ความหมายของปัญญาในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ได้ให้  
ความหมายไว้ กล่าวคือ

ปัญญาตรัสเรียกว่า เครื่องกำจัด คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความ เลือกสรร  
ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่  
ฉลาด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความครุ่นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือน แผ่นดิน ปัญญาเครื่อง  
ทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดีปัญญา เหมือนปลัก ปัญญา ปัญญินทรีย์  
ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา  
ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐินี้

<sup>๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๖๔.

<sup>๘</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, *ธรรมบทอรุณกถา (ปจโม ภาค)*, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓.

<sup>๙</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๙/๙.

ชื่อว่าปัญญา<sup>๑๐</sup> นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้ เรียกแทนปัญญา และมีความหมายในลักษณะเดียวกันกับความหมายข้างต้น ได้แก่ปัญญา เครื่องทรงจำ<sup>๑๑</sup> โมนะปัญญาที่ทำให้เกิดความเป็นมุนี คือ ไม่เข้าไปติดในความยึดถือทั้งหลาย<sup>๑๒</sup> เป็นผู้ที่สงบ คลายความตระหนี่สงบในราคะ โทสะ โมหะ<sup>๑๓</sup> มั่นตา หมายถึง ความไม่ยึดติด<sup>๑๔</sup> เช่นเดียวกัน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาพระพุทธองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบด้วยปัญญาอีกทั้งเป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง<sup>๑๕</sup> พระพุทธศาสนาจึงมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการนำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยกระบวนการสร้างปัญญา ปัญญาในพุทธศาสนานั้นพระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายไว้ว่าหมายถึง “ความรู้ทั่วปรีชาหยั่งรู้เหตุผลความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้เข้าใจยังแยกในเหตุผลที่ชั่วคุณโทษประโยชน์ มิใช่ประโยชน์และรู้ที่จะจัดแจงจัดสรรจัดการความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง”<sup>๑๖</sup> ปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นแกนของพฤติกรรมทั้งหลายที่แสดงออกของบุคคลอย่างที่เราเรียกกันว่า “อยู่ด้วยปัญญา”

### ๓.๒.๓ ประเภทจิตและปัญญา

ปัญญา ๓ ประเภท คือ โลภียปัญญากับโลกุตตรปัญญา และปัญญา ๓ ประเภท คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภวานามยปัญญา<sup>๑๗</sup> ปัญญาที่ได้มาโดยการเรียนจากผู้อื่น เรียกว่าสุตมยปัญญาความรู้ที่เกี่ยวกับหน้าที่การงาน หรือเกี่ยวกับศาสตร์ นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมาธิ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า ภวานามยปัญญา

การพัฒนาปัญญาเบื้องต้นนั้นจำต้องอาศัย ความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นที่ถูกต้อง เป็นหลักดังกล่าวแล้ว เรียกว่าสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นแกนกลางแห่งการศึกษา และพัฒนามนุษย์ให้สามารถพัฒนาไปได้สูงสุดจนอาจหลุดพ้นไปจากกองทุกข์ การรู้จักคิดหรือคิดเป็นนั่นประกอบไปด้วยวิธีการคิดต่างๆ หลายอย่าง การฝึกฝนพัฒนาความรู้จักคิดหรือคิดเป็นก็คือ การฝึกฝนพัฒนาตนหรือฝึกฝน

<sup>๑๐</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๒

<sup>๑๑</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔

<sup>๑๒</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๘

<sup>๑๓</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๘/๕๓๓

<sup>๑๔</sup> ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๑/๗๙

<sup>๑๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๖/๕.

<sup>๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๓๖.

<sup>๑๗</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๐๓.

พัฒนาบุคคลตามแนวทางของพระพุทธศาสนา<sup>๑๘</sup> การพัฒนาปัญญาตามหลักอริยมรรค มี ๒ อย่าง คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ ได้แก่ ความเห็นชอบ สัมมาทิฐิ<sup>๑๙</sup> หมายถึง เห็นชอบ ทศนะ ความคิด แนวคิด ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ตั้งามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือตรงตามสภาวะ

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง ความดำริชอบ ความคิด ความดำริไตร่ตรองหรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุนมัวเป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข<sup>๒๐</sup>

### ๓.๓ แนวคิดและหลักการพัฒนาจิตและปัญญาในทฤษฎีจิตวิทยา

#### ๓.๓.๑ กลุ่มแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Perspective)

กลุ่มนี้เน้นศึกษาจิตใต้สำนึกของมนุษย์ กำเนิดขึ้นโดย ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud ; ๑๘๕๖- ๑๙๓๙ ) นักจิตวิทยา จิตแพทย์ชาวยิว ออสเตรเลีย ได้ชื่อว่าบิดาแห่งจิตวิทยาบุคลิกภาพ แนวคิดของกลุ่มนี้ ชื่อว่า “จิต” คือสิ่งที่ทำหน้าที่รู้ คิด และ สำนึก ศึกษาจิตใจมนุษย์โดยใช้วิธีที่เรียกว่าจิตวิเคราะห์ ทำให้ได้ข้อมูลที่เขานำมารวบรวมเป็นทฤษฎีต่าง ๆ ที่รวมเรียกว่าทฤษฎีจิตวิเคราะห์นี้ ผลงานของฟรอยด์มีมากมาย เพราะฟรอยด์ได้ทำการศึกษาจิตใจไว้อย่างลึกซึ้งในหลายมุมมอง สิ่งแรกที่ฟรอยด์ช่วยให้เข้าใจถึงเรื่องจิตใจของมนุษย์คือ มนุษย์นั้นไม่สามารถรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในจิตใจได้ เพราะจิตใจมีระดับความรู้ที่ต่างกัน ฟรอยด์เรียกพลังงานผลักดันที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือพฤติกรรมของร่างกายนั้น เรียกว่าพลังงานจิตหรือพลังงานทางจิต เพราะว่าพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของบุคคลนั้นเป็นเครื่องแสดงออกของอาการทางกาย เช่น การพูด การนั่ง การยืน และการนอน เป็นต้น ซึ่งสามารถทำนายความรู้สึกนึกคิดของบุคคลต่าง ๆ ได้ ฟรอยด์ถือว่าพฤติกรรมคือแนวทางนำไปสู่ความเข้าใจบุคคลในลักษณะของบุคลิกภาพต่างๆ เช่น ความก้าวร้าว วิตกกังวล และเก็บกดสั่งสมในเรื่องอื่นที่ได้ประสบการณ์มาทั้งทางที่ไม่ดี (อกุศล) และทางที่ดี (กุศล)

<sup>๑๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: บันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า ๘.

<sup>๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๘-๑๐๔/๘๑-๑๐๐.

<sup>๒๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๖๑.

ฟรอยด์ อธิบายว่าจิตใจสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ ส่วนระดับการระลึกรู้ คือ

๑. จิตสำนึก (The conscious) เป็นส่วนของจิตที่สามารถรับรู้และอยู่ในความนึกคิด ในขณะปัจจุบัน หรือ ณ เวลานั้น การทำงานของจิตสำนึกอาศัยกระบวนการแบบทุติยภูมิ (secondary process) คือการใช้เหตุผลและอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง (reality principle)

๒. จิตก่อนสำนึก (The preconscious) คือส่วนของจิตใจที่ตามปกติแล้วไม่สามารถระลึกถึงได้ แต่เมื่อใช้ความพยายามตั้งใจก็สามารถระลึกได้ คือเรียกให้กลับมาอยู่ในจิตสำนึกได้ เราอาจจำชื่อเพลงที่เราเคยได้ยินไม่ได้ แต่เมื่อตั้งใจคิดจริง ๆ ก็สามารถจำได้

๓. จิตไร้สำนึก (The unconscious) คือส่วนของจิตใจที่อยู่ในส่วนลึกไม่อยู่ในความรู้สึก และไม่สามารถระลึกได้ตั้งใจเลยแม้แต่น้อย ฟรอยด์เปรียบเทียบจิตไร้สำนึกว่าคล้ายกับส่วนล่างของ ก้อนน้ำแข็งอันมหึมาที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวน้ำ แต่จิตไร้สำนึกที่มนุษย์ไม่สามารถรับรู้กลับเป็นบ่อเกิดที่ยิ่งใหญ่ ระดับจิตไร้สำนึกใช้กระบวนการคิดแบบปฐมภูมิ (primary process) ซึ่งเป็นไปตามความพอใจและความต้องการตามธรรมชาติ (pleasure principle) ปราศจากเหตุผลและไม่คำนึงถึงความเป็นจริง

จิตใต้สำนึกหรือจิตไร้สำนึกเป็นสิ่งที่สังคมนานหลายภพหลายชาติ รวมทั้งชาติปัจจุบัน จึงทำให้มีพื้นฐานจิต อุปนิสัย หรือจริตที่แตกต่างจากคนอื่น ตามประสบการณ์ที่สั่งสมมา

### กระบวนการคิด (Thought process)

ฟรอยด์ได้แบ่งกระบวนการความคิดเป็น ๒ แบบ คือ

๑. กระบวนการคิดปฐมภูมิ (Primary process) เป็นกระบวนการคิดในระดับจิตไร้สำนึกซึ่งเป็นการคิดระยะแรกของการพัฒนาการของจิตใจ ไม่เป็นเหตุเป็นผล และเป็นการคิดที่ไม่คำนึงถึงเวลา สถานที่ และความเป็นจริง

๒. กระบวนการคิดทุติยภูมิ (Secondary process) เป็นกระบวนการคิดในระดับจิตสำนึกและจิตก่อนสำนึก เป็นกระบวนการคิดที่เราคุ้นเคยและใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยอยู่ในหลักการของความเป็นจริง (reality principle) ยึดเหตุผล ความถูกต้อง กาลเวลา สถานที่และกาลเทศะเป็นสำคัญ

### สมมุติฐานโครงสร้างของจิตใจ (Structural Theory)

นอกจากฟรอยด์จะอธิบายให้เข้าใจว่าจิตใจมีการรับรู้ได้หลายระดับแล้ว ฟรอยด์ยังพบว่าจิตใจของคนเรายังทำหน้าที่ที่แตกต่างกันได้หลายอย่างและแบ่งองค์ประกอบหรือโครงสร้างของจิตใจออกตามหน้าที่เป็นสามส่วนด้วยกัน คือ อิด (id) อีโก้ (ego) และซูเปอร์อีโก้ (superego) ซึ่งแต่ละส่วนมาจากแหล่งกำเนิดที่ต่างกัน ตลอดจนมีหน้าที่ และการทำงานแตกต่างกันด้วย

๑. อิด (Id) คือส่วนของจิตที่มีความต้องการตามสัญชาตญาณตามธรรมชาติ (instincts) และมีแรงขับ (drives) พื้นฐานหลายรูปแบบ แต่อาจแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ ๆ ได้เป็น แรงขับจากความปรารถนา (libidinal drives) และแรงขับจากความก้าวร้าว (aggressive drives) แรงขับ

ต้องการแสดงออกเสมอ อิดเป็นส่วนเดียวของจิตที่มีมาแต่แรกเกิด และเนื้อหาของอิดอยู่ในจิตได้สำนึกทั้งสิ้น

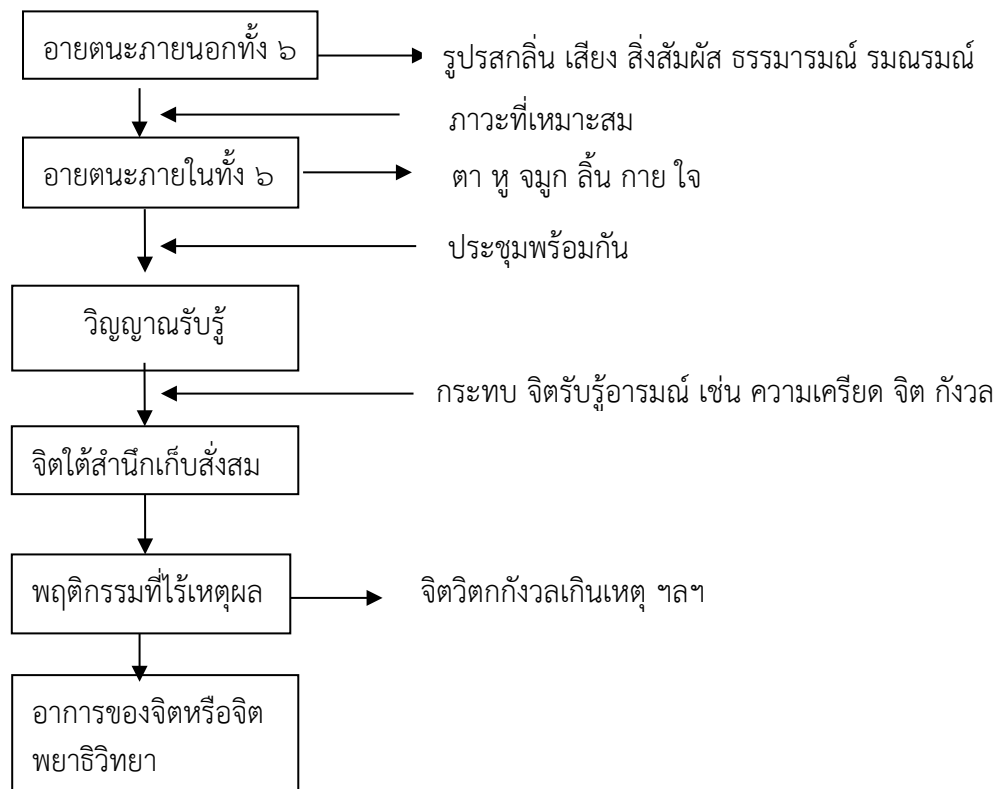
๓. อีโก้ (Ego) คือส่วนของจิตที่พัฒนาและแยกตัวออกมาจากอิด ทำหน้าที่บริหารงานต่าง ๆ ของจิต เป็นส่วนที่ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกให้เหมาะสมและอยู่ในความเป็นจริง ทำหน้าที่ป้องกันจิตโดยกลไกต่าง ๆ เพื่อช่วยสังเคราะห์ และประนีประนอมระหว่างความต้องการที่ผันผวนของอิดและซูเปอร์อีโก้กับสิ่งแวดล้อมภายนอกให้อยู่ในสภาวะที่สมดุล

๓. ซูเปอร์อีโก้ (Superego) คือ ส่วนของอีโก้ที่พัฒนาไปทำหน้าที่ตัดสินใจ เช่น การกำหนดเกณฑ์กำหนดการทำงานของจิตส่วนอื่น เช่น ในแง่ศีลธรรม ขนบธรรมเนียม ซูเปอร์อีโก้มีส่วนที่อยู่ทั้งในจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก รวมเรียกว่าเป็นส่วนสติรู้สึกผิดชอบหรือมโนธรรม (conscience)

จากความหมายของจิตได้สำนึกดังกล่าวมาแล้วนั้น ยังมีนักวิชาการที่ให้ความหมายของจิตได้สำนึก ดังเช่น ศ.เกียรติคุณ แสง จันทร์งาม ให้ความหมายของจิตได้สำนึกว่าจิตได้สำนึกเป็นแดนที่อยู่ของความทรงจำทั้งปวง เป็นที่อยู่ของสัญชาตญาณต่างๆ เป็นที่เก็บอุปนิสัยสันดานต่างๆ ของบุคคล และเป็นที่อยู่ของอำนาจลึกลับต่างๆ ด้วย ในเวลาปกติเมื่อคนตื่นอยู่เราจะไม่รู้สึกรู้ว่าเรามีจากความหมายของจิตได้สำนึกหรือจิตไร้สำนึกเป็นรูปพลังงานทางจิตอย่างหนึ่งที่มีอัตราตัวตนที่อยู่ภายในร่างกายของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นพลังงานทางจิตที่ถูกแฝงเก็บกดไว้หรือสกัดกั้นไม่ให้แสดงออกมาจากจิตสำนึก จนกว่าจะมีการถูกระตุ้นหรือมีภาวะที่เหมาะสม พลังงานทางจิตที่เก็บกดสั่งสมไว้ในจิตได้สำนึกก็จะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลหรือทางจิตวิทยา เรียกว่าจิตพยาธิวิทยา มีกระบวนการจากผัสสะหรือการกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในประกอบกันกับวิญญาณที่เป็นจุดเริ่มของจิต

ดังนั้นพอจะสรุปความหมายรวมได้ว่า จิตได้สำนึกเป็นพลังงานอย่างหนึ่งที่จะอยู่ในตัวบุคคลที่ไม่มีวันสลาย โดยมีอำนาจผลักดันให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในการกระทำต่างๆ เมื่อเปรียบเทียบกับทรศนะของฟรอยด์ ที่ว่าร่างกายมนุษย์เปรียบเสมือนเครื่องยนต์กลไกพลังงานต่างๆ เช่น พลังงานความร้อน พลังงานแสง เป็นต้น ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้เครื่องยนต์กลไกเคลื่อนไหวได้ ฟรอยด์เรียกพลังงานนี้ว่า “พลังงานทางจิตหรือพลังงานจิต”<sup>๒๑</sup>

<sup>๒๑</sup> บรรจบ บรรณรุจิ, จิตวิเคราะห์เปรียบเทียบพระพุทธเจ้ากับ ซิกมันด์ ฟรอยด์, หน้า ๔.



### แผนภูมิ ๑ กระบวนการการแสดงออกพฤติกรรมของจิตใต้สำนึก

สรุปการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากจิตใต้สำนึกที่ถูกเก็บสิ่งสมอยู่ในจิตใต้สำนึก จากการรับรู้อารมณ์ภายนอกทำให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว อันตราย และเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมหรือถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม จะทำให้จิตใต้สำนึกที่บันทึกข้อมูลไว้ตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่จะถูกแสดงพฤติกรรมออกมาโดยไม่รู้ตัวหรือผิดปกติจากวิถีชีวิตธรรมดาประจำวัน ดังนั้นพรอียดจึงให้ความสำคัญมากในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเราเองกับบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องตั้งแต่วัยแรกเกิดซึ่งเป็นที่มอิทธิพลต่อจิตใต้สำนึกของเด็ก เช่น ความรัก ความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดการเก็บกดสิ่งสมไว้ในจิตใต้สำนึกของมนุษย์ทุกคนตลอดชีวิตโดยที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพที่แสดงออกมาจากจิตใต้สำนึก แต่อย่างไรก็ตามกระบวนการพัฒนาการทางพฤติกรรมสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้จากองค์ประกอบที่สำคัญมีดังนี้คือ

๑) วุฒิภาวะทางธรรมชาติของวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

๒) การเรียนรู้เพื่อชนะความคับข้องใจและการจัดความวิตกกังวลออกไป

หัวข้อทั้ง ๒ ประการจะต้องมีพลังงานทางจิตของอิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ซึ่งทั้ง ๓ ประเภทมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมถึงเป็นวิธีการแสดงออกพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของ

บุคคลที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปสู่การพัฒนาการที่ดี ทั้งนี้จะต้องเข้าใจใช้ระบบอีโก้เพื่อให้เกิดความคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริงในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และส่งเสริมระบบซูเปอร์อีโก้ที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรมสู่จิตสำนึกเพื่อการตัดสินใจ วิเคราะห์และการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ดังที่ฟรอยด์กล่าวไว้ว่า “การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเขามีจุดหมายหรือความตั้งใจอะไรในชีวิต อะไรคือสิ่งซึ่งชีวิตต้องการและปรารถนาที่จะบรรลุถึงต่อปัญหานี้ คำตอบคือไม่มีอะไรน่าสงสัย มนุษย์ต้องการแสวงหาความสุข เขาต้องการได้รับความสุขและดำรงมันไว้ การแสวงหานั้นมีอยู่ ๒ ด้าน คือ บวกและลบ ด้านหนึ่งมนุษย์แสวงหาสภาพที่ปราศจากความเจ็บปวดหรือความทุกข์ อีกด้านหนึ่งเขาแสวงหาความรู้สึกที่เป็นสุขสบาย”<sup>๒๒</sup> และเมื่อมนุษย์มีการเก็บกดสิ่งสมในจิตใต้สำนึกที่อยู่ในความทรงจำเกี่ยวกับประสบการณ์ทั้งหมดไว้หลายๆอย่างในชีวิตที่ผ่านมาและพยายามแสดงพฤติกรรมที่ออกมาจากจิตใต้สำนึกกับประสบการณ์ที่เก็บกดสิ่งสมไว้ภายในจิตใต้สำนึกกลับสู่จิตสำนึกก็จะทำให้พฤติกรรมเก็บกดสิ่งสมไว้ภายในจิตใต้สำนึก ทำให้แสดงออกของพฤติกรรมจากอาการทางจิตที่ผิดปกติสามารถหายได้<sup>๒๓</sup> โดยที่มีเหตุผลที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

#### ความหวาดกังวล (Anxiety) และกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)<sup>๒๔</sup>

ในความเป็นจริง พฤติกรรมส่วนมากของเรา มิได้เกิดจากการทำงานร่วมกันอย่างเหมาะสมสมดุลของพลัง Id, Ego และ Superego บ่อยครั้งที่พลังทั้ง ๓ มีภาวะขัดแย้ง ส่งผลให้บุคคลเกิดความหวาดกังวล และมีความสับสน ความหมายของความกังวลในที่นี้ได้แก่ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ไม่สบายใจ รำคาญใจ กลุ้มใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความผาสุกทางกาย เช่น หัวใจเต้นแรง ความดันเลือดสูง เป็นต้น

**การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization)** เช่น นักศึกษาทำข้อสอบไม่ค่อยได้ ก็จะทำให้เหตุผลว่า เป็นเพราะคำถามในข้อสอบคลุมเครือ ทั้งนี้เหตุผลแท้จริงคือไม่มีความรู้ในวิชาที่สอบ

**การปฏิเสธ (Denial)** คือการไม่ยอมรับข้อเท็จจริงที่ขมขื่น เช่น ผู้ติดบุหรี่จอมแฉง จะไม่ยอมรับรู้ว่าการสูบบุหรี่จะทำให้เป็นมะเร็งปอด

<sup>๒๒</sup> วิทย์ วิศทเวทย์, **จริยศาสตร์เบื้องต้นมนุษย์กับปัญหาจริยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑.

<sup>๒๓</sup> โยสไตน์ เบอร์เดอร์ (สายพิณ ศุพุทรมงคล, แปล, **โลกของโซฟี**, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕๑.

<sup>๒๔</sup> สิริอร วิชชาวุฒิ และคณะผู้เขียน, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๒๕.

**การเก็บกด (Depression)** คือการเก็บกดความรู้สึกที่รับไม่ได้ หรือความรู้สึกที่น่าเกลียดน่ากลัวไว้ในระดับจิตใจสำนึก เช่น พี่ที่อิจฉาความสามารถของน้องอาจเก็บกดความรู้สึกนี้ไว้ในจิตใจได้สำนึก

**การชดเชย (Projection)** ได้แก่การชดเชยความผิดความไม่ดีให้ผู้อื่น

**การแสดงปฏิกิริยาแกล้งทำ (Reaction formation)** ได้แก่การแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกนึกคิดจริงๆ

**การสับที่ (Displacement)** ได้แก่การเปลี่ยนความรู้สึกที่สะท้อนขวัญต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ใดๆ ไปสู่บุคคลหรือเหตุการณ์อื่นที่ปลอดภัยกว่า

**การทดแทน (Sublimation)** การทดแทนในที่นี้ความหมายคล้ายๆกับการสับที่ แต่มักมุ่งในประเด็นความต้องการทางเพศมากกว่าความต้องการด้านอื่นๆ

สิ่งที่ควรคำนึง ๒ ประการเกี่ยวกับกลไกป้องกันตนเองก็คือ กลไกป้องกันตนเองมักทำงานในจิตใจสำนึกการใช้กลไกป้องกันตนเองทุกรูปแบบอาจให้คุณและโทษก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่บุคคลใช้กลไกป้องกันตนเองมากเกินไป จนมองไม่เห็นสาเหตุแท้จริงของความกังวลใจ ทำให้บุคคลไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งของพฤติกรรมและข้อขัดแย้งของบุคลิกภาพได้ตามความเป็นจริงกลไกป้องกันตนเองมีประโยชน์เมื่อบุคคลรู้จักนำไปใช้ เพื่อลดระดับความเข้มของความกังวลใจ และใช้เป็นครั้งเป็นคราวเพื่อตั้งสติในการลดความหวาดกลัว

### ๓.๓.๒ กลุ่มจิตวิทยาการรู้คิดและปัญญา (Cognitive Psychology)<sup>๒๕</sup>

กลุ่มนี้เน้นศึกษากลไกและการสร้างการรู้คิดและปัญญาของจิต (Cognition) ไม่มีเหตุการณ์ใดที่บอกถึงจุดเริ่มของทฤษฎีรู้คิดและปัญญา แต่ในช่วงศตวรรษที่ ๒๐ นักจิตวิทยาเกิดปัญหาเกี่ยวกับขีดจำกัดของทฤษฎี และวิธีการศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เช่นพัฒนาทางภาษาที่มีแนวคิดโต้แย้งกับแนวคิดพฤติกรรมนิยมอย่างมาก รวมถึงปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่งคือ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ผลิตเครื่องคอมพิวเตอร์ออกมาซึ่งสร้างความน่าเชื่อถือในการประมวลผล และเป็นเครื่องมือสำคัญในการจำลองแบบและสำรวจการทำงานด้านการรู้คิดและปัญญาของมนุษย์ได้ชัดเจนขึ้น

ในช่วงปี ค.ศ. ๑๙๕๖ เจอรอม บรูเนอร์ จากศูนย์การศึกษาการคิด มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เริ่มกระตุ้นสังคมด้วยการเขียนบทความความเน้นบทความเน้นส่วนประกอบของจิตและโครงสร้างการทำงานของจิต และในปี ค.ศ. ๑๙๖๐ แนวคิดจิตวิทยาการรู้คิดและปัญญาได้ถูกกระตุ้นมากขึ้นโดยนักจิตวิทยาพัฒนาการด้านสติปัญญาชาวสวิส จีน เพียเจท์ (Jean Piaget; ๑๘๙๖-๑๙๘๐) ซึ่งศึกษา

<sup>๒๕</sup> สิริอร วิชชาวุฒิ และคณะผู้เขียน, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๓.



แสดงให้เห็นว่า สติปัญญานั้นเปลี่ยนแปลงไปตามการเจริญเติบโตทางร่างกายและประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นตามวัย สติปัญญานั้นเปลี่ยนแปลงไปตามการเจริญเติบโตทางร่างกายและประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นตามวัย สติปัญญาในความหมายของเพียเจท์ นั่นคือ ทุกเรื่องของการมีชีวิตอยู่ของสิ่งมีชีวิต ซึ่งสิ่งมีชีวิตทุกชนิดต่างค้นหาหนทางที่ตนเองสามารถอยู่รอดได้ในปีเดียวกัน บรูเนอร์ร่วมกับมิลเลอร์ (G.Miller) ก็ได้เขียนบทความเรื่อง “The Magical Number Seven, Plus-or-Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information” ที่ชี้ถึงความสามารถของการทำงานของสมองหรือจิตมนุษย์ โดยในปีนั้นเดวิด ออสูเบล (David Ausubel) ก็เขียนหนังสือเน้นถึงระบบโครงสร้างการทำงานต่าง ๆ ของจิต หลังจากนั้นก็มีงานวิจัยและงานเขียนที่ก่อให้เกิดการพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยากลุ่มนี้มากมาย

ในที่นี้ ค.ศ. ๑๙๖๗ ยูริค นัชเซอร์ (Ulrich neisser) นักจิตวิทยาชาวอิสราเอล ได้เขียนหนังสือชื่อ Cognitive Psychology และให้นิยามสาขาใหม่ว่าสาขาวิชาจิตวิทยาการรู้คิดและปัญญา ซึ่งในปี ค.ศ.๑๙๗๔ เจนกินส์ (J.J.jenkins) ได้เขียนงานวิจัยเรื่อง “ความแตกต่างของการวิจัยการเรียนรู้แบบท่องจำและการคิด” และใน ค.ศ. ๑๙๗๕ มาร์วิน มินสกี (Marvin Minsky) ได้ศึกษาและเขียนผลงานเรื่อง “frames paper” ที่สรุปให้เห็นส่วนสำคัญของระบบการมองเห็นที่ทำให้จำถึงวัตถุต่างๆ ได้ บทความชิ้นนี้เน้นถึงบทบาทสำคัญของจิตในระบบการมองเห็นที่ทำให้จำถึงวัตถุต่างๆ ได้ บทความชิ้นนี้เน้นถึงบทบาทสำคัญอันเป็นส่วนประกอบของจิตในระบบความคิดและการตัดสินใจของมนุษย์ ซึ่งชี้ให้เห็นความสำคัญของแนวคิด schemata และscript ในงานวิจัยต่างๆ เช่น เพียเจท์ บรูเนอร์ นัชเซอร์ เป็นต้น ซึ่งประกอบกับในช่วงปลายศตวรรษที่ ๒๐ ความก้าวหน้าทางการแพทย์และความรู้ประสาทวิทยาที่พัฒนาอย่างมากและแสดงให้เห็นถึงการทำงานของสมองที่เป็นแหล่งของการคิดและการกำกับของพฤติกรรมมนุษย์ทั้งปวงหรือที่เราเรียกว่า “จิต” นั่นเอง จึงทำให้การสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ “จิต” ได้เปลี่ยนแปลงและนำไปสู่ความเป็นวิทยาศาสตร์อย่างแท้จริงในความสามารถที่จะพิสูจน์ทดลอง “จิต” ให้เห็นจริงและการใช้งานได้ แนวความคิดของกลุ่มจิตวิทยาการรู้คิดและปัญญานี้เชื่อว่า มนุษย์จะเป็นผู้กระทำต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่าทำตามสิ่งแวดล้อม เพราะการมี “จิตอัจฉริยะ” หรือ “ปัญญา” จากการทำงานของสมองขั้นสูงของมนุษย์ จึงทำให้มนุษย์สามารถจัดการกับข้อมูลที่เข้ามาในสมองและคิดสร้างเป็นผลผลิตในการดำรงชีวิต หรือปรับตัวเข้ากับสิ่งต่างๆ ได้ เช่น การศึกษาของยูริค นัชเซอร์ (Ulrich neisser) แสดงให้เห็นว่ามนุษย์สามารถแปลผลสิ่งที่รับรู้มาทำความเข้าใจโลกที่อยู่รอบตัวของเขาได้ ดังนั้น เป้าหมายของการศึกษาของนักจิตวิทยากลุ่มนี้ คือ การที่สามารถระบุและเจาะจงได้ว่ากระบวนการอย่างไรของจิตที่เกี่ยวข้องกับการแปลความหมาย สิ่งที่ถูกคลรับมาแล้วส่งต่อให้หน่วยรับข้อมูลเพื่อแปลผลและกลายเป็นความรู้ไว้ใช้ มีการจัดระเบียบ การจำ ความเข้าใจ อารมณ์ การรับรู้ การเรียนรู้ แรงจูงใจ ทักษะคิดทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้พบเห็นได้ด้วยวิธีใด มีการใช้ความคิดหรือบูรณาการความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการ

ตั้งเป้าหมาย วิเคราะห์ สังเคราะห์ แก้ปัญหา ตัดสินใจ ประเมินผล ให้เหตุผล สร้างสรรค์ บำบัดรักษา และอื่น ๆ ได้อย่างไร วิธีการศึกษาของกลุ่มนี้เน้นวิธีการทดลองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งในปัจจุบัน นักจิตวิทยาส่วนมากและในหลายสาขาได้ให้ความสนใจหันมาศึกษาแนวคิดจิตวิทยาการรู้คิดและปัญญานี้อย่างแพร่หลาย

### ๓.๓.๓ ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic theories)<sup>๒๖</sup>

ทฤษฎีมนุษยนิยมที่โดดเด่นที่สุดดูเหมือนจะเป็นทฤษฎีของอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow, ๑๙๐๘-๑๙๗๐) มาสโลว์ได้สร้างทฤษฎีแรงจูงใจโดยการสร้าง the pyramid of need โดยกล่าวไว้ว่ามนุษย์เรามีพฤติกรรมที่เกิดจากความจำเป็นที่จะต้องมี need ตามลำดับขั้น เขาแบ่งออกเป็น ๕ ขั้น ดังนี้

**๑. Physiological** หมายถึงความจำเป็นที่จะต้องเกี่ยวข้องกับทางกาย เช่น ต้องการอาหาร อากาศ น้ำ การพักผ่อนนอนหลับและเซ็กซ์ มนุษย์จะต้องได้รับการตอบสนองใน need เหล่านี้จึงจะอยู่รอด ถ้าไม่มีอาหาร น้ำ และอากาศ เราก็ตาย ถ้าไม่มีเพศสัมพันธ์เราก็สูญพันธุ์ ดังนั้นมนุษย์เราจึงมีพฤติกรรมวิ่งหาสิ่งเหล่านี้ เราจะพูดถึงการทำมาหากิน คนจนก็หาเช่ากินค่าต่อสู้เพื่อการนี้ตลอดเวลา ทุกวันนี้เราต้องต่อสู้ที่อาหารเป็นพิษ อากาศและน้ำเป็นพิษ มลพิษของอาหาร อากาศ และน้ำได้กลายเป็นปัญหาใหญ่ที่จะต้องแก้ นอกจาก need ปกติแล้วเรายังสร้าง need พิเศษขึ้นมา เช่นต้องบำรุงด้วยอ็อกซิเจน หินน้ำแร่ ใช้เครื่องกรองอากาศ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับความต้องการทางกายภาพเหล่านี้ทำให้เกิดพฤติกรรมทางสังคมมากมาย

**๒. Self-Actualization** หมายถึงความต้องการที่จะปลอดภัยและมีความมั่นคงในชีวิตหลังจากที่ need ขั้นที่หนึ่งได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราย่อมต้องการมีความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต

**๓. Social needs** หมายถึงความต้องการทางสังคม ต้องการความรักและความเข้าใจ มนุษย์ทุกคนต้องการความผูกพันที่ลึกซึ้ง จนมีคนวิ่งเข้าหาความรักกันมากมาย เมื่อพบรักแล้วก็จะมีความสุข บุคคลที่มีคนรักจะปรับตัวได้ดีกว่าคนในสังคมสิ่งที่สำคัญ คือความเข้าใจกัน

**๔. Ego and Esteem needs** หมายถึงความต้องการที่จะรักษาตัวตนของตนเอง และความต้องการที่จะมีการได้รับความนับถือ คนเราทุกคนต้องมี ego ซึ่งเป็นตัวตนทางจิตใจ และเราต้องการให้คนนับหน้าถือตา ข้อสำคัญที่สุดคือเราต้องเคารพตัวเอง

**๕. Self-actualization** หมายถึงการบรรลุศักยภาพ คนเราทุกคนมีศักยภาพ แม้มนุษย์จะไม่มีคุณสมบัติทางยีนส์และพรสวรรค์ แต่เราก็มีศักยภาพทุกคน การบรรลุศักยภาพคือ

<sup>๒๖</sup> สิริอร วิชชาวุฒิ และคณะผู้เขียน, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๓๒๘.

การที่ได้แสดงความสามารถเท่าที่ตนมี แม้มาสโลว์จะพบคนที่ self-actualize น้อยมาก คงเป็นเพราะวิธีทำวิจัยของเขา แต่เราก็พบคนที่มีความศักยภาพมากมาย ในทางจิตวิทยา self-realization หรือ self-actualization ทำให้มนุษย์สมบูรณ์

แนวคิดนี้เชื่อว่า

๑. บุคลิกภาพของบุคคล มิได้หมายถึงเฉพาะส่วนรวมของหน่วยย่อยต่างๆ ของสิ่งที่เรียกว่าบุคลิกภาพ แต่ยังหมายถึงความเป็นเอกลักษณ์บุคคล ที่หน่วยย่อยต่างๆ ทำงานร่วมกันอย่างเป็นเอกภาพ ดังนั้นนักคิดแนวนี้มีได้สนใจบุคลิกภาพแต่เพียงอย่างเดียว เช่นหน่วยแรงจูงใจ หน่วยลักษณะนิสัย ฯลฯ แต่มองบุคลิกภาพอย่างเป็นองค์รวมของหน่วยต่างๆ ที่ประกอบเป็นมนุษย์

๒. บุคลิกภาพของมนุษย์ คือการเลื่อนไหลเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาวะที่ดีกว่าตลอดเวลา จุดหมายสูงสุดของการเปลี่ยนแปลงสู่ความดีงามของบุคลิกภาพคือ “ภาวะเต็มเปี่ยมแห่งศักยภาพของบุคคล (Self-actualization)” เช่นนักกีฬาว่ายน้ำได้พยายาม ทุกวิถีทางเพื่อว่ายน้ำให้เต็มตามศักยภาพของตน โดยการฝึกฝน การสร้างวินัยตนเอง และการศึกษาวิธีการใหม่ๆ เป็นต้น

๓. พฤติกรรมหรือและบุคลิกภาพของบุคคลเป็นผลมาจากการที่บุคคลเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาอย่างไร ไม่ว่าจะรับรู้ว่าจะเป็นไปตามข้อเท็จจริงหรือไม่ เช่น เด็กที่รู้ว่า แม่ไม่รักตนก็จะแนวคิดทางลบต่อแม่ และต่อต้านแม่ ทั้งๆที่ตามความเป็นจริงแม่รักตนมาก เป็นต้น

นักทฤษฎีสำคัญในกลุ่มนี้ มี ๒ ท่าน คือ อับราฮัม มาสโลว์ และ คาร์ล โรเจอร์สแนวคิดสำคัญของอับราฮัม มาสโลว์ ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งสรุปได้ว่า มาสโลว์เชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคล เกิดจากแรงจูงใจ ซึ่งพัฒนาไปเป็นขั้นๆจากแรงจูงใจที่เกิดจากความรู้สึกความขาดแคลน (Dmotive) ไปสู่แรงจูงใจเพื่อความเจริญเติบโตด้านบุคลิกภาพของบุคคล (Bmotive)ซึ่งจุดมุ่งหมายสูงสุดของแรงจูงใจที่นำไปสู่ “ภาวะเต็มเปี่ยมแห่งศักยภาพของบุคคล” สำหรับนักทฤษฎีมนุษย์นิยมอีกท่านหนึ่งคือ คาร์ล โรเจอร์สได้เสนอแนวคิดที่สำคัญคือ “ทฤษฎีตัวตน” (Self-theory) ซึ่งเชื่อว่า บุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นเช่นไร เกิดจากตัวตน ๓ ลักษณะของบุคคล ได้แก่ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real self) และตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) ตัวตนทั้ง ๓ ลักษณะนี้ ถ้าวางกันค่อนข้างมาก บุคคลจะมีบุคลิกภาพมั่นคง แต่ถ้ามีความแตกต่างและขัดแย้งกันสูง บุคคลจะมีความสับสน และอ่อนแอด้านบุคลิกภาพ บุคคลที่จะมีตัวตนทั้ง ๓ ตรงกันค่อนข้างสูง ได้แก่บุคคลผู้เติบโตมาในครอบครัวที่พ่อแม่รักลูกโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditioned love)

### ๓.๓.๔ การสร้างภาวะตื่นรู้ตามแนวสติปัฏฐาน

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานเป็นการเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะและเด่นชัดของพุทธศาสนา วิปัสสนาญาณนี้เท่านั้นที่เป็นวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้<sup>๒๗</sup> เพราะเป็นทางสายเอกและสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ทำให้บรรลุมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด ดังพระพุทธดำรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานิ สมติกกมย ทุกขโทมนสฺसानธ อตถงคมย ฌายสฺส อธิคมย นิพฺพานสฺส นทิทํ จตฺตาโร สติปัฏฐานาติ”<sup>๒๘</sup> “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุมรรคผล<sup>๒๙</sup> เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๓๐</sup> การเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน จึงเป็นเพียงหนทางเดียวเท่านั้นที่จะฝึกปฏิบัติให้จิตได้ตื่นรู้ ผ่องใสเบิกบานอย่างยั่งยืนและถาวรได้ สามารถตัดรากถอนโคนตัณหา มานะ ทิฐิให้สิ้นซากได้ ชำแหรกความโลภ โกรธ หลงให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้อย่างแท้จริง<sup>๓๑</sup> หรืออย่างน้อยก็สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวาง การให้อภัย มีสติปัญญาที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ทุกรูปแบบ เป็นการสอนให้คนรู้จักการจัดการกับสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ได้ด้วยความไม่ประมาท<sup>๓๒</sup> สอดคล้องกับอมรา มะลิลาทีกกล่าวว่า เป็นการโน้มน้าวใจให้สนใจที่จะศึกษาเรื่องราวของชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ สำหรับเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข<sup>๓๓</sup>

<sup>๒๗</sup> พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา), “การศึกษาวិธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนันท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

<sup>๒๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๑/๓๐๑.

<sup>๒๙</sup> ญาณธรรม หมายถึง อริยมรรค

<sup>๓๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๓๑</sup> พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนันท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, หน้า ๘.

<sup>๓๒</sup> จำลอง ดิษยวัฒน์, *วิปัสสนากรรมฐานและเขาวัวอารมณ์*, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัดเชียงใหม่โรงพิมพ์แสงสี, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

<sup>๓๓</sup> อ่างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, “การเปิดรับธรรมะในยุคโลกาภิวัตน์”, *วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๔๖.

### ความหมายของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ตามหลักคัมภีร์ไวยากรณ์ประกอบด้วย สติ+ ปฏฐาน คำว่า สติ ประกอบขึ้นจากรากศัพท์ คือ สร ธาตุ มีความหมายว่า คิด ระลึก ลบ ร ที่สุดธาตุ<sup>๓๔</sup> รวมกับ ตี ปัจจัยนามกิตต์ (สร + ตี) มีรูปวิเคราะห์ว่า “สรติ จินตตติ สติ” หมายถึง “กิริยาที่ระลึกได้” หรือประกอบขึ้นจากรากศัพท์คือ สร ธาตุ มีความหมายว่าเบียดเบียน รวมกับ อ ปัจจัย, ลบ ร ที่สุดธาตุ (สร + อ) มีรูปวิเคราะห์ว่า “ปมาท สรติ หีสติติ” สติ หมายถึง “ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท”<sup>๓๕</sup>

คำว่า ปฏฐาน ประกอบขึ้นจากรากศัพท์คือ ป + ฎ + ฐ ป บทหน้า รวมกับ ฐ ธาตุ ในความหมายว่า ตั้งอยู่ รวมกับ ฎ ปัจจัยนามกิตต์โดย ซ้อน ฎ แล้วแปลง ฎ เป็น อน<sup>๓๖</sup> มีรูปวิเคราะห์ว่า “ปติฐฐาติ เอตธาติ ปฏฐาน ” หมายถึง “ที่เป็น ที่ตั้ง” หรือประกอบขึ้นจากรากศัพท์ดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่มีรูปวิเคราะห์ได้อีกอย่างหนึ่งว่า “เตสุ อารมณเสสุ โอกกนทิตวา ปกขนทิตวา อุปฏฐานโต ปฏฐาน ” หมายถึง “ภาวะที่หยั่งลงตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย” หรือประกอบขึ้นจากรากศัพท์ดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่ยังมีรูปวิเคราะห์อีกอย่างหนึ่งว่า “ปฏฐเปตพพโต ปวตตยิตพพโต ปฏฐาน” หมายถึง “ภาวะที่พึงตั้งให้มั่นคือพึงให้เป็นไป”<sup>๓๗</sup>

เมื่อรวมคำว่า สติ กับ ปฏฐาน เป็นคำว่า สติปัฏฐาน หมายถึง “อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ” โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า “สตียา กรณญตยา ปฏฐาน ปฏฐเปตพพ สติปัฏฐาน” แปลว่า “ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ”<sup>๓๘</sup>

คำว่า สติปัฏฐานมีคำที่เกี่ยวข้องด้วยอีก ๒ คำ คือคำว่า วิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐาน มีศัพท์วิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

คำว่า วิปัสสนา มีความหมายโดยสัททนต์ มาจาก วิ+ทิส+ยุ+อา+สิ วิ เป็นคำอุปสรรค มีความหมายตามไวยากรณ์บาลีปทรูปสัททนต์ว่า พิเศษ, ต่างๆ, ชัดแจ้ง, ปราศจาก, ไม่ประกอบ, ไม่งาม วิ ที่ประกอบกับวิปัสสนามีอรรถว่า พิเศษ, ปัสสนา สำเร็จรูปจาก ทิส+ยุ ปัจจัย แปลง ทิส เป็น ปสส แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถิโชนกปัจจัย ประกอบ สิ ปฐมาวิภัตติ สำเร็จเป็น ปสสนา ทิส ธาตุ

<sup>๓๔</sup> สุภาพรรณ ญ บางช้าง, ไวยากรณ์บาลี ตามแนว กัจจายนวยากรณ์ โมคคัลลานวยากรณ์ สัททนต์ปกรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๗.

<sup>๓๕</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, หน้า ๖๕๕.

<sup>๓๖</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, มูลนิธิธรรมใจ กัจจายนสูตร ธาตวานุกรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๕), หน้า ๔๒.

<sup>๓๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, หน้า ๓๘๗.

<sup>๓๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๕.

ใน คัมภีร์ชาตวุตถุสังคหะปาฐนิสสยะ<sup>๓๙</sup> แสดงอรรถของ ทิส ธาตุไว้ว่า ทิส เพกฺขณที สาอปปิตทาน โโพธเน ทิส ธาตุมีอรรถว่า เฟงดู, เพียดเบียน, เกลียตซัง, ใ้, ใ้รู้ (บอก, กล่าว) ในรูปคำ ปสสนา ทิส ธาตุมีอรรถ เพกฺขณ คือ เฟงดู เมื่อรวม วิ กับ ปสสนา เข้าเป็น วิปัสสนา มีความหมายดังในคัมภีร์ อภิธานวรรณนาแสดงไว้ว่า วิวิธ อนุจจาทิกัง สงฺขารesu ปสสตีติ วิปัสสนา<sup>๔๐</sup> แปลว่า ปัญญาที่เห็น สภาวะธรรมต่างๆ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้นในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา

ความหมายของวิปัสสนาโดยอรรถนัย ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ให้ความหมายว่า ความเห็นแจ้ง<sup>๔๑</sup> ส่วนในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ได้กล่าวถึงธรรม ๒ ประการ คือ

๑. สมถะ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ มีข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะ คือ สมาธิ หลักการของสมถะ คือ กำหนดในไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่นแนวจนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งเดียว เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) เมื่อสมาธิแนบสนิมเต็มที่แล้วก็จะเกิดภาวะที่เรียกว่า ฌานซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ชั้น ทั้งสองอย่างนี้เรียกว่า สมาบัติ ๘ ภาวะจิตในฌานนั้นเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมอง ชุมนมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดขัดอย่างใดๆ เรียกว่า ปราศจากนิวรณ์ แต่เมื่อจิตออกจากฌานแล้วกิเลสกลับมีได้เหมือนเดิม เพราะเป็นการเอาสมาธิข่มกิเลสไว้ชั่วคราว สมถะยังมีผลพลอยได้สืบเนื่องจากฌานนั้นอีก คืออาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่าอภิญญา ๕ อย่างได้แก่ แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และมีฤทธิ์ ตาทิพย์<sup>๔๒</sup>

๒. วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง<sup>๔๓</sup> หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะความเป็นจริง ความเห็นแจ้งในทั้ง ๒ คัมภีร์นี้ หมายถึง ความเห็นแจ้งในสังขาร มีลักษณะ ๗ ประการ ที่เรียกว่า อนุปัสสนา ได้แก่

- (๑) อนุจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
- (๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
- (๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน

<sup>๓๙</sup> พระวิสุทธาจารย์มหาเถระ, **ชาตวุตถุสังคหปาฐนิสสยะ**, แปลโดย พระราชปริยัติโมลี (อุปลโม) นายเสรี อาจสาคร นายวิชานนท์ สำน้อย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.พ.), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

<sup>๔๐</sup> พระมหาสมปอง มุฑิต, **คัมภีร์อภิธานศัพท์วรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

<sup>๔๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๔/๒๕๖.

<sup>๔๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๓๐๕-๓๐๘.

<sup>๔๓</sup> อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

- (๔) นิพพิทานุปีสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
- (๕) วิราคานุปีสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด
- (๖) นิโรธานุปีสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส
- (๗) ปฏิณิสส์คานุปีสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส<sup>๔๔</sup>

ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี ได้ให้ความหมายของวิปีสสนาไว้ว่า ปัญญารู้แจ้งไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวนาปัญญา มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ววิปีสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติ รู้แจ้งความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษพร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข เป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขั้นทั้งหลาย<sup>๔๕</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้แสดงความหมายของวิปีสสนา ไว้ว่า คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง<sup>๔๖</sup>

จะเห็นได้ว่า สมถะและวิปีสสนานั้นเป็นธรรมคู่กัน เกื้อกูลกัน<sup>๔๗</sup> สมถภาวนานั้นเป็นไปเพื่อการฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และวิปีสสนาภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เกิดปัญญา ความรู้แจ้ง สาระสำคัญของการเจริญสติได้แก่วิปีสสนาภาวนา มีหลักการคือใช้สติพิจารณาสภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ

ดังนั้น วิปีสสนากรรมฐาน จึงหมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูป+นาม หรือขั้นห้าโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นภาวนามยปัญญาที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน การพัฒนาจิตแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและกลไกในการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาชีวิต และประโยชน์สูงสุดคือความพ้นทุกข์<sup>๔๘</sup> องค์ธรรมของวิปีสสนากรรมฐานได้แก่ ปัญญาเจตสิก<sup>๔๙</sup> และสหชาตธรรมที่เกิดร่วมกับปัญญา ได้แก่ วิริยะ สัมปชัญญะ สติ และสมาธิ เป็นต้น

<sup>๔๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

<sup>๔๕</sup> อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕๙.

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๔๓.

<sup>๔๗</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

<sup>๔๘</sup> เสาวนิต ผลุงกระโทก, “การปฏิบัติวิปีสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต: หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

<sup>๔๙</sup> จำลอง ดิษยวณิช, วิปีสสนากรรมฐานและเขาวัวอารมณ์, หน้า ๓.

## ๒. องค์ประกอบของการสร้างภาวะตื่นรู้ตามแนวสติปัฏฐาน

การสร้างภาวะตื่นรู้ตามแนวสติปัฏฐานคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้หลักการของสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูกาย กายเป็นส่วนที่จะต้องถูกค้นคว้าก่อนฐานใดๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็นส่วนที่หยาบ ปกปิดส่วนละเอียดเอาไว้ มีสติดูกายเพื่อจะให้เห็นว่าความไม่เที่ยงนั้นอยู่ที่กาย เมื่อความไม่เที่ยงเกิดขึ้นก็เกิดความทุกข์อยู่ที่กาย และกายของเราตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า นับตั้งแต่อวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในไม่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น ในหัวข้อคำว่า “กาย” ตัวเดียวก็มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ จึงไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน สักแต่ว่าเกิดขึ้นตามกรรมรูป<sup>๕๐</sup> จากเหตุปัจจัยเดิม เราไม่มีทางเดินแห่งการพ้นทุกข์จึงมีการเกิด การเกิดต้องมีรูปกาย พึงกำหนดใจ ไม่มีเรา ไม่มีของของเรา เพราะในที่สุดก็ถูกทำลายไป

วิธีปฏิบัติในการตั้งติดตามดูกายนั้น คือ นั่งคู่บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวงหายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวงหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ อีกประการหนึ่งคือ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่ายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่านั่ง หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่านอน รวมไปถึงการเคลื่อนไหว คู่เข้า คู่ออก การดื่ม การเคี้ยว ก็มีสติกำหนดรู้ทุกอิริยาบถ เป็นต้น<sup>๕๑</sup>

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูเวทนาทั้งหลาย การเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง หรือไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (การรู้สึกเฉยๆ) ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่น การรู้สึกเฉยๆ นั้น ถ้าไม่ใช่เฉยๆ ของพระอรหันต์ก็จะมีมโหระทึกครอบงำ เมื่อมีสติเข้าไปกำหนดเวทนาเพื่อจะให้เห็นว่า อารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์นั้น มีความไม่เที่ยง เมื่อมีความไม่เที่ยงแล้วก็สร้างความทุกข์ให้ อะไรก็ตามที่หม่นเวียนอยู่ เรียกว่า ทุกข์ นอกจากนั้นแล้วไม่ว่าอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ยังบังคับบัญชาไม่ได้ ในเวทนาจึงมี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

วิธีปฏิบัติในการตั้งติดตามดูเวทนา คือ การเฝ้าดูและกำหนดรู้เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ว่า เสวยสุขเวทนาเมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ว่า เสวยทุกข์เวทนา เมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนา ก็รู้ว่า

<sup>๕๐</sup> กรรมรูป หมายถึง อำนาจของกรรมเป็นตัวการที่จะทำให้รูปเกิดขึ้นมาได้และรูปที่เกิดขึ้นมาจากกรรมนั้นมี ๑๘ ประเภท

<sup>๕๑</sup> รายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๗๕/๓๐๒-๓๐๔.



เสวยทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ว่า เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ว่า เสวยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ว่า เสวยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รวมความคือ มีสติกำหนดรู้ทุกเวทนาที่เกิดขึ้น<sup>๕๒</sup>

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามจิต (ความคิด) จิตก็คือ ความนึกคิดที่เข้าไปรู้อารมณ์ ดีบ้าง ชั่วบ้าง ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่น เราเจริญสติเข้าไปกำหนดจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตของเรานั้นไม่เที่ยง รู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่มีหยุดนิ่ง เปลี่ยนทุกขณะจิต ความเที่ยงของจิตไม่มีเลย เมื่อความเที่ยงไม่มีและผันผวน นั่นก็คือ ความทุกข์ เราไม่สามารถควบคุมจิตให้กำหนดอยู่ในอารมณ์เดียวได้ หรือทำหน้าที่อยู่กับที่ได้ นั่นก็คือ บังคับบัญชาจิตตัวเองไม่ได้ เพราะต้องรู้ตามทวารต่าง ๆ จิตจึงมีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา

วิธีปฏิบัติในการตั้งติดตามจิต คือการเฝ้าดูและกำหนดรู้สภาวะของจิต ดังนี้ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหตมูก็รู้ว่าจิตหตมู จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น กล่าวโดยสรุปคือการกำหนดรู้ชัดในความคิดที่เกิดขึ้นนั่นเอง<sup>๕๓</sup>

(๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามคุณธรรม (อารมณ์) ธรรมชาติต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งดีทั้งชั่วเป็นสิ่งที่กันจิตมิให้บรรลุความดีทั้งในตนเองและผู้อื่น เพราะมีการปรุงแต่งสังขารธรรมเข้าไปอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า มีอวิชชา จึงจะต้องรู้ว่าสิ่งที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ นั้น สักแต่ว่าเป็นการทำงานของรูป ของนาม หาใช่มีตัวตนของใครอย่างใดไม่

วิธีปฏิบัติในการตั้งติดตามคุณธรรมที่เกิดขึ้น คือการเฝ้าดูและกำหนดรู้นิรณัมทั้ง ๕ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกาม พยาบาท ความคิดร้าย ถีนมิทระ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เมื่อนิรณัมใดเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้น นิรณัมใดมีอยู่ก็รู้ว่ามิอยู่ นิรณัมใดกับก็รู้ว่าดับ<sup>๕๔</sup>

<sup>๕๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๕๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๕๔</sup> รายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานด้วยเช่นกัน การกำหนดสักแต่ว่ารู้ แต่ครั้งนั้นทำให้เกิดฌานสมาธิ เป็นสมาธิเล็กๆ น้อยๆ เกิดแค่ชั่วครู่ชั่วขณะ มีประโยชน์ในการเรียน การทำงาน การพัฒนาตนเอง แต่เมื่อพัฒนาสมาธิแบบนี้ไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง สมาธิจะยาวและมั่นคงขึ้นจนกลายเป็นอุภาจรสมาธิ คือเป็นสมาธิชั้นกลางที่ปรับจิตให้มีการรับสัมผัสภายในภายนอกได้มาก มีประโยชน์ในการพัฒนาญาณให้สูงขึ้น จนถึงขั้นเป็นปัญญาญาณเห็นแจ้ง ซึ่งเป็นสมาธิที่จวนจะแน่น เมื่อมีความสงบนิ่งมากขึ้นจะเข้าถึงสมาธิชั้นสูง คือ อัปนาสมาธิ จิตที่อยู่ในสมาธิชั้นนี้เป็นจิตที่มีแต่ความสงบนิ่ง ไม่รับสัมผัสใดทั้งสิ้น มีประโยชน์ในการเผชิญปัญหา เช่น ทุกขเวทนาที่เกิดกับร่างกาย และเป็นประโยชน์ในการพักผ่อนร่างกาย ในภาวะเช่นนี้จิตจะเข้าถึงความสงบและความตั้งมั่น ความเครียดและความวิตกกังวลจะหายไป<sup>๕๕</sup>

สิ่งสำคัญในการเจริญกรรมฐาน ต้องอาศัยองค์คุณอีก ๓ ประการ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นบางส่วนขององค์มรรค คือ สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิ สัมมาสติ เป็นคุณสมบัติสำคัญช่วยให้บรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน เมื่อรวมกันในสัดส่วนที่พอเหมาะแล้ว ผลสำเร็จย่อมเกิดขึ้น หากขาดส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้การกำหนดรู้นั้นไม่ต่อเนื่อง ไม่ชัดเจน และมีโอกาสถูกบิดเบือนได้ง่าย พระพุทธเจ้าทรงยกย่ององค์คุณ ๓ ประการนี้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้...ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใส...ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในกายอื่นภายนอก”<sup>๕๖</sup> องค์คุณทั้ง ๓ ประการมีอธิบาย ดังนี้

๑. อาตปปี ได้แก่ วิริยะ หรือความเพียร วิริยะมีลักษณะค้ำจุนไว้ตามหลักของประธาน ๔ กล่าวคือ เป็นความเพียรพยายามเพื่อช่วยค้ำจุนกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป และเพื่อทำให้กุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้าม วิริยะยังเป็นความเพียรเพื่อทำลายอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป และเพื่อป้องกันอกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น วิริยะเป็นมรรคข้อหนึ่งในมรรค เรียกว่า สัมมาวายามะ เป็นปฏิปักษ์ต่อความเกียจคร้าน<sup>๕๗</sup> ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องมีความหมั่นเพียรในการกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน

<sup>๕๕</sup> รายละเอียด วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โปรดศึกษาเพิ่มเติมใน เสาวนิต ผลุภะระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต: หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔).

<sup>๕๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒.

<sup>๕๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

๒. สัมปะชาโน ได้แก่ สัมปะชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือ รู้แจ่มชัดว่าขณะปัจจุบันนี้กำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สัมปะชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น รู้แจ่มชัดว่าอะไรคือรูป อะไรคือนาม ตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งกำหนดอาการพองและอาการยุบจะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอว่า จิตที่จ้องและจับแน่นอยู่ที่อาการพองและอาการยุบคือนาม ส่วนอาการพองกับอาการยุบคือรูป<sup>๕๘</sup>

โดยองค์ธรรมสัมปะชัญญะได้แก่ ปัญญา นั่นเอง ปัญญามีลักษณะที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ มีลักษณะตัดให้ขาด หมายถึงการทำลายหรือการขจัดกิเลสให้หมดไป ทำนองเดียวกันกับเคียวที่ชาวนาใช้ในการตัดรวงข้าวให้หลุดออกจากต้นข้าว และมีลักษณะส่องให้สว่าง คือเป็นที่ก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่มีอะไรมากไปกว่ารูปและนาม เมื่อปัญญาแหลมคมมากขึ้นก็จะเกิดความเข้าใจในไตรลักษณ์ รวมทั้งความไม่สวยไม่งาม เปรียบเหมือนประทีปที่ส่องสว่างในที่มืด ปัญญาจึงทำหน้าที่ในการทำลายอวิชชาด้วย

๓. สติมา ได้แก่ สติ หมายถึง การระลึกได้ในการกระทำหรือพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา และทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สติมีลักษณะที่สำคัญ ๒ อย่างคือ มีลักษณะนึกได้หรือระลึกได้ คือ การนึกได้ในกุศลกรรมที่ไม่มีโทษ และมีลักษณะถือไว้ คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ ธรรมใดที่ไม่มีประโยชน์และไม่อุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้ หรือคิดออกไป สติก็คือความไม่ประมาท

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องควรถือตามลำดับดังกล่าวนี้ คือ ต้องเพียรเผาให้กิเลสเร่าร้อนก่อน เพื่อให้เกิดสัมปะชาโนขึ้นมา แล้วเอาสติเข้าไปกำกับประคับประคองสัมปะชาโนหรือสัมปะชัญญะ ที่ปรากฏขึ้นมาแล้วนั้น เหมือนบุคคลเพียรเอาหัวไม้ขีดมาถูกับข้างกล่องไม้ขีดเพื่อให้ไฟลุก แล้วเอาสติกำกับ ตรงที่ไฟกำลังลุกนั้นแหละ เพื่อมิให้ไฟลาม เพื่อให้ดับเสียก่อนจะเผาถ่านไม้ขีด หัวไม้ขีดที่ยังไม่ได้เผาเหมือนเชื้อไฟหรือกิเลสที่หมักดองไว้ในใจของปุถุชนแต่ละคน เมื่อมีสิ่งมากระทบในขณะที่เผลอ ไม้ขีดถ่านเดียวอาจลุกเป็นไฟเผาเมืองได้ทั้งเมือง อุปมาในที่นี้ หัวไม้ขีดสีแดงที่ยังไม่ลุกไฟ คือ กิเลสที่สะสมหมักดองหรืออาสวะที่หมักดองให้เวียนว่ายตายแล้วมาเกิดอีกในชาตินี้ และเป็นปัจจัยสืบต่อภพชาติต่อไป ถ่านไม้ขีดและบ้านเมืองคือสัญญาและการนึกคิดที่อาจลุกลามเป็นมโนกรรม วจกรรม และการกระทำทางกาย โดยการเข่นฆ่า ลักทรัพย์ ฯลฯ ต่อไป ข้างกล่องไม้ขีด คือฐานอันเป็นฐานใดฐานหนึ่งในสติปัญญา ๔ หากเอาไปสีไม่ถูฐานก็ไม่ลุกไฟ เช่น การตามดู ตามรู้ไปเรื่อยแต่ไม่รู้จักฐาน ไม่รู้จักฐานของจิต ก็จะไม่เกิดสัมปะชาโน ไม่เห็นธรรม ไม่บรรลุธรรม การเอาหัวไม้

<sup>๕๘</sup> เสาวนิต ผลิตงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต: หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๖.

ขีดมาสีกับข้างกล่องไม้ขีดให้เราร้อนลูกไฟ คือ อาตาศิ การเอาสติเข้าไปคุมให้ไฟลุกแต่ที่หัวให้เผาแต่เฉพาะทั่วหัว คือ สติมา นั่นเอง

### ๓. ภาวะตื่นรู้ : หลักสำคัญของวิปัสสนา

การกำหนดปัจจุบันหรือการกำหนดรู้อิริยาบถปัจจุบัน ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถน้อย เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ การเลียขี้-ขวาก การก้ม-เงย การกราบ ฯลฯ เป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุด เพราะปัจจุบันขณะเป็นเวลาที่ประเสริฐที่สุด ความสุขจะมีอยู่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น<sup>๕๙</sup> การกำหนดปัจจุบันจึงเป็นการฝึกสติให้ว่องไว กระทำได้ทุกขณะ ต่อเนื่องไม่ขาดสาย เป็นการฝึกสติให้ดำรงมั่น เพื่อจำกัดขอบเขตของการคิดและความสนใจ ให้เกิดความสงบ สติจะต้องตามกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ดังนั้น สาระหลักของสติปัฏฐานก็คือ การใช้สติคอยกำกับดูแลจุดสำคัญของชีวิตทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

- (๑) ร่างกายและพฤติกรรมของร่างกาย
- (๒) เวทนาหรือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ
- (๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ
- (๔) ความคิดนึกไตร่ตรอง

ข้อความตอนท้ายของทุกหมวดที่กล่าวถึงในมหาสติปัฏฐานสูตร มีข้อที่น่าสังเกตอยู่ ๓ ลำดับ ซึ่งกล่าวเป็นข้อความลักษณะอย่างเดียวกันว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย<sup>๖๐</sup>ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะเห็นว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ต้นหาและทิวถุ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ<sup>๖๑</sup>

จากข้อความดังกล่าวนี้ ชี้ให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะของสติปัฏฐานว่า นอกจากการใช้สติคอยสังเกตร่างกาย ความรู้สึก ภาวะจิต และความนึกคิดแล้ว เงื่อนไขของการสังเกตอยู่ที่การจำแนกสภาวะธรรมในแต่ละหมวดออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ ที่ตั้ง เหตุ และวิธีการว่าควรใช้สติสังเกตอะไร และสังเกตอย่างไร ดังนี้

<sup>๕๙</sup> ดิข นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, แปลโดย ประชา หุตานุวัตรและสุภาพร พงศ์พฤกษ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปาจารย์สาร, ๒๕๓๗), หน้า ๓.

<sup>๖๐</sup> เวทนา จิต และธรรม ก็มีนัยอย่างเดียวกันนี้.

<sup>๖๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓-๓๐๔.

(ก) ที่ตั้งของสติ - สติในที่นี้มีใช้เป็นไปเพื่อการสังเกต ลม ฟ่ำ อากาศ และสิ่งแวดล้อมนอกตัว มิได้ใช้เพื่อการคิดค้นวิทยาการ หรือการวิพากษ์วิจารณ์เรื่องนอกตัวเราเลย ลักษณะเหล่านั้นเป็นเพียงความตั้งมั่นในระดับหนึ่ง เป็นประโยชน์ในการหาเลี้ยงชีพให้อยู่รอดเพื่อเผชิญกับความทุกข์ที่แผงมาพร้อมกับความเห็นผิดเท่านั้น มิใช่เพื่อความพ้นทุกข์ของชีวิตโดยตรง หากเป็นสติปฏิฐานโดยแท้จริงแล้ว จะมีที่ตั้งของการสังเกตคั่นคว่ำอยู่ที่ภายในตัวชีวิตเท่านั้น โดยเริ่มต้นจากร่างกายและพฤติกรรมเป็นลำดับแรก เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือกำหนดให้สังเกตภายในกาย คำว่าภายในกาย หมายถึง การเลือกพิจารณาภายใน (รูป) หมวดใดหมวดหนึ่งในกายทั้งหมดที่มีถึง ๑๔ ลักษณะ มาเป็นที่ตั้งแห่งการสังเกต เช่น เลือกหมวดอิริยาบถ ก็เป็นกายานุปัสสนาหมวดหนึ่งในกายทั้งหมด ตั้งแต่ลมหายใจ สัมผัสสัญญา ฯลฯ จนถึงซากศพ<sup>๖๒</sup>

หากเลือกอิริยาบถ ๔ ก็หมายถึงการพิจารณาอิริยาบถเดียวในอิริยาบถทั้งหมด เช่น หากกำลังเดินก็เป็นเพียงอาการเดิน มิใช่อาการนั่ง ยืน หรือนอน หากกำลังนั่งอยู่ก็พิจารณาอาการที่นั่งว่าไม่ใช่อาการเดิน ยืน หรือนอน ด้วยวิธีการเช่นนี้ความเข้าใจเดิมที่ไม่เคยคาดคิดถึงว่าจะมีส่วนประกอบย่อยๆ ที่รวมกันเป็นกลุ่มก้อนของร่างกาย พฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดก็จะถูกพิจารณาใหม่ด้วยสติ ถึงกลุ่มก้อนความสืบเนื่องของความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนร่างกายและพฤติกรรมต่างๆ และภายใต้ความสืบเนื่องดังกล่าวสามารถกระจายเป็นองค์ประกอบย่อยๆ ที่แยกจากกันได้ ความรู้ใหม่นี้จะสร้างพลังผลักดันให้มีการสืบค้นต่อไปว่า ตัวตนที่เคยยึดมั่นมีอยู่จริงหรือไม่

ในอรรถกถาอธิบายข้อความที่ว่า ภายในกาย ออกเป็นหลายนัยด้วยกัน โดยชี้ถึงความมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อให้กำหนดโดยไม่สับสนกัน คือ ตามดูภายในกาย ไม่ใช่ตามดูเวทนา หรือจิต หรือธรรม หรืออีกนัยหนึ่งคือ การตามดูภายในกายส่วนใหญ่ คือ ตามดูภายในกายแต่ละส่วนๆ ในกายที่เป็นส่วนรวมนั้น เป็นการแยกออกดูไปทีละอย่าง จนมองเห็นว่ากายทั้งหมดนั้นไม่มีอะไรนอกจากเป็นส่วนรวมของส่วนประกอบย่อยๆ ลงไป ไม่มีบุคคลเป็นเรา เป็นเขา หรือกายของเรา เป็นต้น เป็นการวิเคราะห์หน่วยรวมออกหรือเป็นการเคลื่อนคลายความเป็นกลุ่มก้อนเหมือนกับลอกใบกล้วยและกาบกล้วยออกจากต้นกล้วยจนไม่เห็นมีต้นกล้วย

(ข) เหตุ - เมื่อสังเกตแต่ละอาการแยกออกจากอาการทั้งหมดได้แล้ว ขั้นที่ ๒ จึงพิจารณาถึงเหตุ คือ สิ่งที่ทำให้อาการเหล่านั้นเกิดขึ้น และสิ่งที่ทำให้อาการเหล่านั้นสลายไป จากนั้นจึงเปรียบเทียบสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้สลายไป พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงปัจจัยแห่งการเกิดดับแห่งสติปฏิฐาน ๔ ไว้ในสมุทฺยสูตร ว่า

<sup>๖๒</sup> รายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๑๓.

เพราะอาหารเกิด กายจึงเกิด เพราะอาหารดับ กายจึงดับ เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เพราะนามรูปเกิด จิตจึงเกิด เพราะนามรูปดับ จิตจึงดับ เพราะมนสิการเกิด ธรรมจึงเกิด เพราะมนสิการดับธรรมจึงดับ<sup>๖๓</sup>

กิจกรรมของชีวิตอันประกอบด้วย ร่างกาย ภาวะจิต ความรู้สึก และความคิดนึก ไตร่ตรอง มีเหตุเฉพาะของแต่ละส่วนไม่ก้าวร้าวกัน เช่น อาหารเป็นเหตุแห่งการเกิดและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ทางกาย ส่วนความรู้สึก (เวทนา) จะเกิดขึ้นได้ต้องมีการกระทบ (ผัสสะ) ระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอกเท่านั้น เวทนาจะเกิดจากอาหารโดยตรงไม่ได้ เป็นต้น ดังนั้น เหตุของกรรมดีย่อมได้รับผลดี และเป็นคนละส่วนกับผลชั่ว การแก้ปัญหา (ทุกข์) อย่างได้ผล ต้องแก้ (ดับ) ที่สาเหตุเบื้องต้นเป็นส่วนสำคัญ พระสูตรในส่วนนี้เป็นการศึกษาที่มาและที่ไปของชีวิตว่า การกระทำใดเป็นผลของความสบายกายและใจ การกระทำใดสร้างความเดือดร้อนขึ้น และพยายามหยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเดือดร้อนให้ได้

การยอมรับว่าชีวิตมีที่มา และจะเป็นไปอย่างไรได้บ้าง ช่วยเสริมความมั่นใจได้ว่า หากเลือกจุดหมายที่จะยุติกระบวนการเกิดของชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหานั้น มีอยู่วิธีเดียวคือ การละเหตุที่ทำให้เกิด เหตุที่ทำให้เกิดจะถูกละได้ก็ด้วยการกระทำเพียง ๘ ลักษณะ หรือมรรคมืองค์ ๘ เท่านั้น การกระทำที่นอกจากลักษณะสัมมาทั้ง ๘ นี้แล้ว การกระทำนอกนั้นล้วนเป็นเหตุของการเกิดทั้งสิ้น

สติปัญญานจึงเป็นวิธีปลดปล่อยตนเอง โดยตั้งอยู่บนรากฐานของกฎแห่งกรรม คือ การรับผิดชอบในการกระทำของตนเองว่า โดยความสำเร็จสูงสุดแล้ว ต้องเกิดจากการหยุดต้นเหตุแห่งปัญหาด้วยความพยายามและความตั้งใจของตนเอง ดังนั้น จึงเป็นไปได้ที่ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว จะกลับไปเชื่อถือในลัทธิการพ้นบาปโดยมีผู้รับแทน หรือการอ้อนวอนขอความกรุณาการช่วยเหลือจากพระเจ้า หรือเชื่อในการสวดอ้อนวอนภาวนาของนักบวชผู้ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของสวรรค์<sup>๖๔</sup>

(ค) วิธีการ – เงื่อนไขสุดท้าย คือ ลักษณะพิเศษของวิธีการ มีความสำคัญอยู่ที่ว่าสิ่งที่สังเกตได้ไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างของอิริยาบถทั้งที่เป็นภายในและภายนอก ตลอดจนเหตุที่ทำให้อิริยาบถนั้นเกิดขึ้นหรือสลายไปนั้น เป็นการสังเกตเพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้นว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้น แต่มิให้สร้างภาพลักษณ์หรือแนวคิดอื่นๆ ขึ้นเอง (ไม่เป็นผู้อาศัยสิ่งใด) จนกระทั่งเกิดความพอใจหรือไม่พอใจในภาพลักษณ์หรือแนวคิดดังกล่าว (ไม่ยึดถือสิ่งใดๆ ในโลก) ในเรื่องความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์แท้ๆ นั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำกฎของการปฏิบัติแก่พระพาหิยะไว้ว่า

<sup>๖๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๘/๒๖๖.

<sup>๖๔</sup> พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย ชาญ สุวรรณวิวิช, (กรุงเทพมหานคร: สายส่งศึกษา, ๒๕๓๔), หน้า ๙๖.

พาหิยะ เมื่อใดเธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์<sup>๖๕</sup>

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเจริญสติปัฏฐาน คือ การเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้ภาพตัวตนของจิตที่ยังมีวิชาปรุงแต่ง ไม่มีช่องทางที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้เลย หลักการสำคัญของสติปัฏฐานก็คือการพัฒนาความรู้สึกตัว หมายถึง ให้เข้าใจและรู้ความรู้สึกของตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของตนเอง คือ การเข้าใจปฏิกริยาของตนที่มีต่อโลก โดยความรู้สึกจากอดีตจะสร้างรูปแบบปฏิกริยาของเราต่อสิ่งที่เราประสบในปัจจุบัน และที่จะมีในอนาคต เช่น คนที่พบความโกรธไว้ในใจตลอดเวลา ไม่เคยรู้ว่าความสงบเป็นอย่างไร มักพบว่าโลกที่ตนเองเผชิญนั้นมีแต่สิ่งไม่น่าปรารถนาเต็มไปหมด จึงเห็นว่าความโกรธของตนเองมีเหตุผลกว่า จนเคยชินและเห็นความโกรธเป็นเรื่องธรรมดา ประกอบกับมนุษย์มักไม่รู้ว่า ตัวตนที่ตนยึดถือไว้ไม่มีจริง เป็นเพียงกระแสของรูปธรรม นามธรรม ที่อาศัยเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นและเสื่อมสลายเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เมื่อไม่รู้ (จิตตวิปลาส) เช่นนี้ จึงยึดถือเอาความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา ความเคยชิน ทศนคติ ความเชื่อถือ และการรับรู้ที่เป็นอดีตและอนาคต (สัญญาวิปลาส) ในขณะนั้นๆ ว่าเป็นตัวตนของตน (ทิฐฐิวิปลาส) รู้สึกว่าฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่ ฉันรู้สึกอย่างนั้น ฉันรู้สึกอย่างนี้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การถูกความรู้สึกนึกคิด (จิตตวิปลาส) อันเป็นนามธรรม ส่วนย่อยเหล่านี้หลอกลวงเข้า จึงเป็นจุดตั้งต้นของความคิดที่ผิดพลาด (สัญญาวิปลาส) ถูกบังคับให้คิดเห็น รู้สึกและทำการต่างๆ ไปตามอำนาจของสิ่งที่ตนยึดว่าเป็นตัวตน (ทิฐฐิวิปลาส) ในขณะนั้น ความเป็นตัวกู ของกู จึงเกิดขึ้น ความยึดติดในตัวกู ของกูก็ผูกมัดตนเองจนกลายเป็นความทุกข์

### ๓.๔ แนวคิดและทฤษฎีการสื่อสาร

#### ๓.๔.๑ ความหมายของการสื่อสาร

ตามหลักทฤษฎีการสื่อสารนั้น คำว่า “การสื่อสาร” หรือ Communication หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ความคิด ระหว่างบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป หรือ มากกว่านั้น การสื่อสารเป็นปฏิกริยาสัมพันธ์ทางสังคมที่สื่อความหมายผ่านระบบสัญลักษณ์ กระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบุคคลต่อกลุ่มโดยใช้สัญลักษณ์ สัญญาณ หรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน (Croft, ๒๐๐๔: ๑) ซึ่งคำนิยามดังกล่าวสอดคล้องกับคำนิยามของ Dale

<sup>๖๕</sup> พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

(๑๙๖๙: ๒๓) ที่กล่าวว่า การ สื่อสารคือการแลกเปลี่ยนความคิด และความรู้สึกระหว่างบุคคล นอกจากนี้ Burleson และ Steiner [www.ssru.ac.th](http://www.ssru.ac.th) ๙ (๑๙๖๔: ๖๗) ยังให้ความหมายที่คล้ายคลึงกันไว้ว่า การสื่อสาร คือการส่งผ่านข้อมูล ความคิด ความรู้สึก และทักษะ โดยใช้ระบบสัญลักษณ์อีกด้วย กล่าวโดยสรุป การสื่อสาร คือ การที่บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปหรือมากกว่านั้น แลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูล ความรู้สึก และทักษะ โดยผ่านระบบสัญลักษณ์ และความคิดต่างๆ นั้น จะได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นหลัก ซึ่งการถ่ายทอดและการรับรู้ความคิดมีอยู่ ๓ ลักษณะ ได้แก่ (๑) การใช้รหัสสัญญาณโดยตรง คือ การใช้สัญญาณเสียง ภาษาพูด สัญลักษณ์ ภาษา เขียน ภาษาท่าทาง ตลอดจนรหัสสัญญาณอื่นๆ ที่กระทำโดยตรง ระหว่างผู้ถ่ายทอดกับผู้รับ (๒) การใช้เครื่องมือในการถ่ายทอด ซึ่งเป็นการสื่อสารโดยผ่านทางเครื่องมือ เช่น การใช้ โสตทัศนอุปกรณ์ วิทยุกระจายเสียง คอมพิวเตอร์ หรือเครื่องมือสื่อสารอื่นๆ (๓) การถ่ายทอดโดยกระบวนการทางสังคม อันได้แก่การปฏิบัติสืบทอดทางประเพณี ศาสนา วัฒนธรรม และระบบอื่นๆ ของสังคม โดยลักษณะเหล่านี้เป็นการถ่ายทอดและการรับรู้ความคิดของแต่ละบุคคลซึ่งอาศัยการถอดรหัส เครื่องมือรวมทั้งกระบวนการทางสังคมเป็นเครื่องมือ

### ๓.๔.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการสื่อสาร

ปัจจัยที่สามารถส่งผลให้การสื่อสารประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวนั้น โดยมากขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการสื่อสาร ได้แก่

(๑) ผู้ส่งสาร (Source) หมายถึงแหล่งกำเนิดสาร อาจเป็นบุคคล องค์กร สถาบัน หรือคณะบุคคลก็ได้ ดังนั้นการสื่อสารจะบรรลุจุดประสงค์หรือไม่ เพียงใด จึงขึ้นอยู่กับผู้ส่งสาร และสารที่ส่งเป็นสำคัญ

(๒) สาร (Message) คือ เรื่องราว ความรู้ ความคิดต่างๆ ที่ผู้ส่งประสงค์จะให้ ไปถึงผู้รับ โดยเนื้อหาของสาร สัญลักษณ์หรือรหัสของสาร และการเลือกข่าวสาร ควรเป็นไปอย่าง ละเอียดรอบคอบ เพื่อให้สารนั้นๆ ไม่เปลี่ยนแปลงเมื่อไปถึงผู้รับสาร

(๓) ตัวเข้ารหัสสาร (Encoder) ควรทำให้สารนั้นอยู่ในลักษณะที่จะส่งได้ เช่น คำพูด สัญญาณ ภาษาท่าทาง หรือ อาจใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ เช่น โทรสาร โทรศัพท์ เป็นต้น

(๔) ช่องทางการสื่อสาร (Channel) เป็นสื่อ หรือตัวกลาง เช่น การพบปะ พูดคุยกัน ตัวต่อตัว การเขียน การแสดงกิริยาท่าทาง หรือการใช้สื่อที่มีความซับซ้อน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

(๕) การแปลรหัสสาร (Decoder) หากผู้ส่งใช้รหัสสัญญาณที่ผู้รับสามารถแปลความหมายได้เองโดยตรง เช่น ใช้ภาษาเข้าใจง่าย การสื่อสารก็จะง่ายขึ้น



(๖) ผู้รับ (Receiver) จะต้องสามารถรับรู้ เข้าใจ และแสดงพฤติกรรมตามที่ถูกส่งสารต้องการ หากไม่เป็นไปตามนั้น จะถือว่าการสื่อสารนั้นล้มเหลว ผู้รับสารจะต้องมีทักษะการสื่อสาร (Communication Skill) ที่ดีเช่นเดียวกับผู้ส่งสาร จึงจะช่วยให้การสื่อสารบรรลุผลสมบูรณ์

(๗) ปฏิกริยาของผู้รับสาร (Response and Feed back) เมื่อได้รับสารและ เข้าใจสารแล้ว ผู้รับสารย่อมจะมีปฏิกริยาตอบสนองต่อสารอย่างใดอย่างหนึ่งด้วย เช่น เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย โดยปฏิกริยาของผู้รับนี้หากได้มีการย้อนกลับไปยังผู้ส่ง จะช่วยให้เกิดการปรับการ สื่อสารให้ได้ผลดียิ่งขึ้น กรณีนี้เรียกว่า การสื่อสารแบบสองทาง (Two-way Communication) ซึ่ง การสื่อสารสองทางจะทำให้ผู้สื่อสารทำหน้าที่เป็นทั้งผู้รับและผู้ส่งสารพร้อมๆ กัน กล่าวโดยสรุป การสื่อสารควรคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ที่จะทำให้การสื่อสารนั้นๆ ประสบความสำเร็จ ซึ่งองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จนั้น ได้แก่ คุณสมบัติของผู้สื่อสาร การใช้สื่อ และเทคนิควิธีในการสื่อสาร

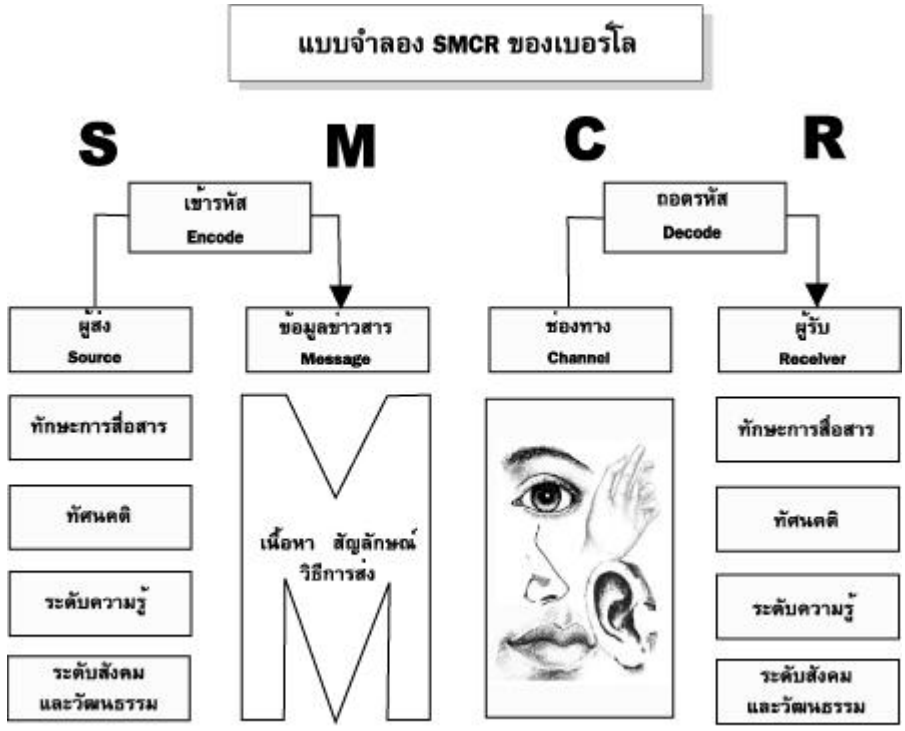
### ๓.๔.๓ ทฤษฎีการสื่อสาร

ชนวดิ บุญลือ (๒๕๓๙: ๔๗๔-๕๒๙) กล่าวว่า มีนักวิชาการการสื่อสารมากมาย อธิบายตั้งสมมติฐาน และสร้างแผนผังหรือแบบจำลองขึ้นเพื่ออธิบายการสื่อสาร โดยสามารถสรุปเป็น ๔ แนวทาง ได้แก่ ๑) ทฤษฎีสื่อสารเชิงระบบพฤติกรรม คือ การให้ความสำคัญกับเรื่องของสื่อ หรือ ช่องทางการสื่อสาร มุ่งอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการส่งข่าวสาร จากผู้ส่งผ่านสื่อหรือ ช่องทางไปยังผู้รับ มีการเปรียบเทียบการสื่อสารของมนุษย์กับการทำงานของเครื่องจักร โดย ความหมายหรือเจตนาการสื่อสารขึ้นอยู่กับปฏิกริยาระหว่างผู้สื่อสารและสถานการณ์แวดล้อม ๒) ทฤษฎีพฤติกรรม การเข้ารหัสและถอดรหัส คือ ให้ความสำคัญกับกระบวนการ สร้างรหัสและถอดรหัสของผู้สื่อสาร ทั้งผู้รับและผู้ส่งสาร กิจกรรมที่สำคัญของการสื่อสารได้แก่ การแปลเนื้อหาข่าวสารให้เป็นรหัสสัญญาณ (Encoding) การแปลรหัสสัญญาณกลับเป็นเนื้อหา (Decoding) และการแปลความหมายของข่าวสาร (Interpreting) ๓) ทฤษฎีเชิงปฏิสัมพันธ์ ให้ความสำคัญกับกระบวนการเชื่อมโยง ระหว่างผู้รับและผู้ส่งสาร ซึ่งปกติจะมีความสัมพันธ์ด้วยอำนาจภายนอกและมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่าง เช่น บุคลิกภาพและความน่าเชื่อถือของผู้ส่งสาร ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดปฏิกริยาของผู้รับสาร ทฤษฎีนี้กล่าวว่า พฤติกรรมต่างๆ ของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากพฤติกรรมทางการสื่อสาร ๔) ทฤษฎีเชิงบริบททางสังคม เน้นอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสาร โดยส่วนมากมักเกิดจากปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม ซึ่งจะส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ และการตัดสินใจ ทั้งนี้ถ้าสังคมมีความเปลี่ยนแปลง กระแสข่าวสารก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ทฤษฎีทั้ง ๔ แนวคิดนั้น สามารถอธิบายได้ด้วยแบบจำลองการสื่อสารของ นักวิชาการการสื่อสาร ดังนี้

(๑) แบบจำลองการสื่อสารของลาสเวลล์ ลาสเวลล์ (Lasswell, 1948: 47-51) ได้อธิบายกระบวนการสื่อสารไว้ว่า การสื่อสารจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ เป็นตัวกำหนด หรือมีอิทธิพล

อย่างอื่นในการสื่อสาร เช่น สภาวะแวดล้อมทางสังคม จุดมุ่งหมายในการสื่อสาร เป็นต้น โดยแบบจำลองนี้จะเน้นการสื่อสารแบบ เห็นหน้ากัน คือ ผู้สื่อสารปรากฏตัวขณะทำการสื่อสาร เนื้อหาข่าวสารที่ส่งไปยังจุดหมายปลายทางไม่ จำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายอย่างแน่นอน หรือเฉพาะเจาะจง

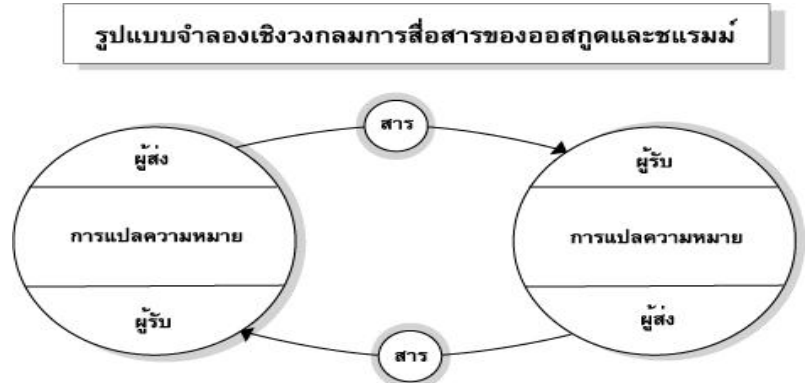
(๒) SMCR โมเดล เบอร์โล (Berlo, 1960: 23-24) นักทฤษฎีด้านการสื่อสารได้ศึกษา โมเดล ของการสื่อสาร หรือ SMCR โมเดล และอธิบายว่า ผู้ส่งจะส่งสารอย่างไร และผู้รับจะรับ แปล ความหมาย และมีการโต้ตอบกับสารนั้นอย่างไร โดยมีองค์ประกอบ ๔ ด้าน คือ ผู้ส่ง ข้อมูลข่าวสาร ช่องทางในการส่ง และผู้รับ โดยผู้ส่งจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะและความชำนาญในการสื่อสาร มีความสามารถในการเข้ารหัส เนื้อหาข่าวสารและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับเพื่อให้ผู้รับสารได้รับข้อมูล ข่าวสารอย่างถูกต้อง ส่วนข้อมูลข่าวสารที่จะส่งนั้น เนื้อหา สัญลักษณ์และวิธีการส่งข่าวสารจะต้อง เกี่ยวข้องกัน จากนั้นจึงส่งข่าวสารให้ผู้รับผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ หรือ เพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง คือ การ ได้ยิน การดู การสัมผัส การลิ้มรส หรือการได้กลิ่น โดยผู้รับจะต้องสามารถถอดรหัสสารนั้นๆ ได้ อีกทั้งยังต้องเป็นผู้ที่มีทัศนคติและพื้นฐานทางสังคมวัฒนธรรม เช่นเดียวหรือคล้ายคลึงกันกับผู้ส่งสาร จึง จะทำให้การสื่อสารความหมายหรือการสื่อสารนั้นได้ผล ตามลักษณะของทฤษฎี SMCR ของเบอร์โล นั้น ปัจจัยที่มีผลต่อขีด ความสามารถของผู้ส่งและรับสาร ประกอบด้วย ทักษะในการสื่อสาร (Communication skills) ซึ่ง ทั้งผู้ส่งและผู้รับควรจะมี ความชำนาญในการส่งและการรับการเพื่อให้ เกิดความเข้าใจกันได้ อย่าง ถูกต้อง ทัศนคติ (attitudes) ของผู้ส่งและผู้รับจะต้องไปในทิศทาง เดียวกันเพื่อให้การสื่อสารได้ผลดี ระดับความรู้ (knowledge levels) ของผู้ส่งและผู้รับควรมี ระดับเดียวกันเพื่อให้การสื่อสารนั้น ลุล่วงไปได้ด้วยดี นอกจากนี้ ระบบสังคมและวัฒนธรรม (socio-cultural systems) เป็นส่วนที่สำคัญ อย่างยิ่งในการกำหนดพฤติกรรมของประชาชนในประเทศนั้นๆ ดังนั้น ในการติดต่อสื่อสารของบุคคล ต่างชาติต่างภาษา จะต้องมีการศึกษาถึงกฎข้อบังคับทางศาสนา ของแต่ละศาสนาด้วย (MTD Training Academy, 2010: 9-12)



ภาพที่ ๒.๑ รูปแบบจำลองโมเดล SMCR ของเบอร์โล (แหล่งที่มา: Berlo, ๑๙๖๐: ๒๕)

แบบจำลองของเบอร์โลจะให้ความสำคัญในปัจจัยต่างๆ ที่มีผลทำให้การสื่อสารประสบผลสำเร็จ ได้แก่ ทักษะในการสื่อสาร ทักษะคนตี ระดับความรู้ ระบบสังคม และวัฒนธรรม ซึ่งผู้รับและผู้ส่งต้องมีตรงกันเสมอ

(๓) แบบจำลองของชแรมป์และออสกูด ชแรมป์และออสกูด ได้สร้างรูปแบบจำลองเชิงวงกลมการสื่อสาร โดย อธิบายว่า เป็นกระบวนการสื่อสารที่ผู้ส่งและผู้รับสารมีประสบการณ์บางอย่างร่วมกัน ทำการสื่อสาร ภายใต้ขอบเขตประสบการณ์ของแต่ละฝ่ายโดยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ร่วม ดังภาพที่ ๒.๒



ภาพที่ ๒.๒ รูปแบบจำลองเชิงวงกลม (แหล่งที่มา: ธนวัตติ บุญลือ, ๒๕๓๙: ๕๐๘)

ผู้ส่ง Source เข้ารหัส Encode ขอบข่ายประสบการณ์ Field of Experience ถอดรหัส Decode ผู้รับ Destination ขอบข่ายประสบการณ์ Field of Experience สัญญาณ Signal ประสบการณ์ร่วม สิ่งรบกวน ผลป้อนกลับ Feed back ผู้ส่ง Source ทักษะการสื่อสาร ทักษะการรับรู้ ระดับความรู้ ระบบสังคม ข้อมูลข่าวสาร Message เนื้อหา ส่วนประกอบ การจัดสาร ช่องทาง Channel การฟัง การเห็น การสัมผัส การได้กลิ่น วัฒนธรรม การลิ้มรส โครงสร้าง รหัส ผู้รับสาร Receiver ทักษะการสื่อสาร ทักษะการรับรู้ ระดับความรู้ ระบบสังคม วัฒนธรรม เข้ารหัส Encodes ถอดรหัส

กล่าวโดยสรุป การสื่อสาร คือการถ่ายทอด แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดระหว่าง บุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเรื่องราวระหว่างกัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่จะต้องมีส่วนมนุษย์ โดยมีองค์ประกอบต่างๆ คือ ข่าวสาร ผู้รับ และผู้ส่ง การเข้ารหัส ช่องทางการสื่อสาร การแปลรหัส ข่าวสาร และพฤติกรรมหรือผลที่เกิดจากการสื่อสาร การที่จะสื่อสารให้ประสบผลสำเร็จนั้น ต้องอาศัยคุณสมบัติของผู้รับและผู้ส่งหลายด้าน คือ ความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการสื่อสาร มีเจตคติที่ดี และเข้าใจพื้นฐานทางสังคม วัฒนธรรม อีกด้วย

### ๓.๕ กระบวนการสื่อสารทางพุทธปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่

สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ มีบทบาท และหน้าที่ประกาศหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยหน้าที่ในการสื่อสาร และติดต่อประชาสัมพันธ์ ส่งเสริม สืบสานงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบรอบด้านครบวงจร มีทั้งประเภทเอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หนังสือธรรม วรรณกรรม และ DVD VCD MP๓ และช่องทางเครือข่ายออกรายการธรรมทางวิทยุคลื่นความถี่ FM๙๖MHz. และคลื่นรายการวิทยุ AM. และยังมี การประกาศข้อมูลข่าวสารของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ ที่หลากหลาย เชิญชวนให้พุทธบริษัทมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นระยะๆ เพื่อต่อการจัดระบบระเบียบการปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้ที่มาปฏิบัติธรรมในการสาธิตการกราบสติปัฏฐาน ทางหน้าจอโปรเจ็คเตอร์ ภายในสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ และนอกสถานที่

ดังนั้น โยคาวจรผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ จะได้กล่าวช่องทางการสื่อสารการประชาสัมพันธ์โดยย่อๆ ดังนี้

- (๑) Google ประเทศไทย
- (๒) www. Watrampoeg.com
- (๓) https : //th-facebook

เพราะฉะนั้นงานประชาสัมพันธ์จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ได้รับค่านิยมในยุคสังคมโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) คือสังคมออนไลน์ ซึ่งการเชื่อมโยงดังกล่าวทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมซึ่งเหมาะสำหรับการเผยแพร่ระดับโลก ด้วยการศึกษารูปแบบไร้พรมแดน นำมาซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นแรงจูงใจของมวลมนุษยชาติที่จะได้มีโอกาสเข้ามาเยี่ยมชมงานกรรมฐานได้อย่างกว้างขวางทันต่อกระแสแห่งโลกสังคมออนไลน์ส่งผลให้เกิดเครือข่ายการปฏิบัติธรรมทำให้เกิดสังคมแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาพร้อมการแสดงความคิดเห็น (Comment) กดไลค์ (Like) ซึ่งเป็นความโดดเด่นในโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) ทำให้การเผยแพร่พระพุทธศาสนาเป็นที่น่าสนใจที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดียิ่งก่อให้เกิดการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม นำมาซึ่งความสงบสุข สันติภาพย่อมเกิดขึ้นในมวลมนุษยชาติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีความก้าวหน้าและได้ผลนั้นผู้ที่เข้ามาปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติธรรมโดยการศึกษาตรวจสอบฐานข้อมูล กฎระเบียบของทางสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ได้มีระเบียบแบบแผนข้อปฏิบัติของโยคาวจรผู้ที่สนใจในการปฏิบัติ มีความเข้าใจได้ปฏิบัติตามเพื่อเป็นแนวทางอันเดียวกัน มีความเป็นระเบียบส่งเสริมการปฏิบัติอยู่ภายใต้พระธรรมและวินัยนำมาซึ่งความเจริญในพระธรรมในพระพุทธศาสนา

การฝึกปฏิบัติในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นให้มนุษย์พัฒนาปัญญา เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์ เป็นอิสระพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส สามารถหลุดพ้นความทุกข์ได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะ “ความบริสุทธิ์ และไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตน คนอื่นจะทำคนอื่นให้บริสุทธิ์ไม่ได้”<sup>๖๖</sup> ซึ่งมีข้อสนับสนุนจากพระพรหมคุณาภรณ์ว่า พระพุทธศาสนาได้ให้แนวทางการพัฒนาชีวิตตามแนวไตรสิกขาไว้ ๒ ขั้นตอนคือ ขั้นตอนนำเข้าสู่ไตรสิกขาและขั้นตอนไตรสิกขา<sup>๖๗</sup>

### ๓.๕.๑ ขั้นตอนนำเข้าสู่ไตรสิกขา

ขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขั้นก่อนมรรค เริ่มจากการสร้างสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบในความเชื่อและความเข้าใจในหลักการที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสบอก ปัจจัยแห่งการเกิดสัมมาทิฐิ (sources or conditions for the

<sup>๖๖</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๕/๘๔.

<sup>๖๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗.

arising of right view) ว่า “ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฏฐิ มี ๒ ประการ ดังนี้คือ โปรโตโสสะ และโยนิโสมนสิการ”<sup>๖๘</sup> ทางเกิดแห่งแนวความคิดที่ถูกต้อง, ต้นทางของปัญญาและความดีงามทั้งปวง แสดงถึงองค์ประกอบที่เกิดจากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ดังพระพุทธพจน์ว่า “เพราะเหตุถึงองค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่น แม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนความมีกัลยาณมิตรนี้”<sup>๖๙</sup> เพราะเหตุถึงองค์ประกอบภายใน เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการนี้”<sup>๗๐</sup> ทั้ง โปรโตโสสะ และโยนิโสมนสิการ จึงเป็นจุดเริ่มของพัฒนาการเพื่อการศึกษาของเด็กเรียกว่า บุรพภาคของการศึกษา

#### (๑) โปรโตโสสะ

โปรโตโสสะ(another's utterance; inducement by others; hearing or learning from others) แปลว่า เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียน หาความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสวดสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร คำชี้แจง อธิบายจากผู้อื่น ตลอดจนการเลียนแบบต่างๆ แหล่งความรู้ประเภทนี้ มาจากการถ่ายทอดของพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน คนแวดล้อม ใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนบุคคลผู้มีชื่อเสียงโด่งดัง ได้รับความนิยมความเชื่อถือจากสังคม สถาบันทางศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น<sup>๗๑</sup>

ดังนั้น ในทางปฏิบัติก็คือ การคบกัลยาณมิตรผู้มีความสามารถถึงพร้อมด้วยธรรม ๕ ประการคือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ<sup>๗๒</sup> เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะช่วยแนะนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ปลุกฝังศรัทธาที่ดีให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะความเชื่อในโพธิหรือโพธิศรัทธา ซึ่งเป็นศรัทธาพื้นฐานในปัญหาตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ที่ชวนให้นำไปปฏิบัติ ทำให้เกิดความพร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง ยิ่งไปกว่านั้น กัลยาณมิตร ผู้มีประสบการณ์ตรงมาแล้ว ยังช่วยแนะนำเทคนิควิธีปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดประสิทธิผลอย่างรวดเร็วได้ อย่างไรก็ตามหากไม่อาจหากัลยาณมิตรเช่นนั้นได้ ก็พึงแสวงหาบุคคลผู้เป็นพหูสูต มีความรู้ตามที่เล่าเรียนมาหรือผู้มี

<sup>๖๘</sup> M.I.294; A.I.87. ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๙๗/๕๓๙; อ.ท. (บาลี) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐.

<sup>๖๙</sup> อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๑๖, ๒๐/๑๑๑/๑๗.

<sup>๗๐</sup> อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๑๕, ๒๐/๑๐๗/๑๗.

<sup>๗๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๖๒๒-๖๒๓.

<sup>๗๒</sup> อ.จ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๕/๑๑๓, ๒๒/๖๖/๑๑๔.

คุณธรรมเสมอกัน เพราะบางท่านสามารถสอนให้ผู้อื่นบรรลุธรรมได้ หรือแม้แต่การสนทนาธรรมกับผู้  
มีภูมิธรรมเสมอกัน ก็อาจช่วยให้บรรลุธรรมไปด้วยกันได้<sup>๗๓</sup>

หากได้คบหากัลยาณมิตรผู้มีคุณสมบัติข้างต้น จนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาและพร้อมที่จะ  
รับการฝึกปฏิบัติก็ถือว่าบรรลุเป้าหมายขององค์ประกอบภายนอก<sup>๗๔</sup> และเป็นจุดเริ่มของการพัฒนา  
ตน ยังมีศรัทธาเพิ่มขึ้น ก็ยิ่งมั่นคงต่อการชำระอกุศลธรรมทั้งหลาย และกำราบนิสัยเก่าๆ บางอย่าง  
ก่อนจะพัฒนาไปสู่สิ่งดีๆ ที่เป็นกุศล จนเกิดมีสัมมาทิฐิ หลีกห่างจากความชั่วร้ายได้ทีละน้อย ซึ่งนับ  
ได้ว่า เป็นสิ่งประเสริฐสุดที่บุคคลสามารถทำให้แก่ตนเอง

## (๒) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ(reasoned attention; systematic attention; genetical reflection;  
analytical reflection) แปลว่า การใช้ความคิดถุวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ ทำในใจโดยแยบคาย  
มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล การคิดอย่างมีระเบียบตามแนวทางของ  
ปัญญา กล่าวคือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะจริงของสิ่งนั้น โดยวิธีคิดหาเหตุ  
ปัจจัยสืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ออกให้เห็นตามความสัมพันธ์  
สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยตัดความรู้สึกดั้มหา อุปาทานของตนเองออกไป<sup>๗๕</sup> แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือ  
ปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย แปลอย่างปัจจุบันว่า  
“องค์ประกอบของการศึกษา” หรือ “บุพภาคของการศึกษา” ในที่นี้ใช้คำกว้างๆ แต่ธรรมที่ต้องการ  
เน้น ก็คือ กัลยาณมิตร(having good friends; good company; friendship with the lovely;  
favorable social environment)

ผู้มีปัญญาอันสั่งสมมาแต่อดีต เมื่อได้สติในธรรม ได้รับคำแนะนำจากพระอรหันต์หรือ  
สัตบุรุษ ย่อมรู้ว่าควรมนสิการในธรรมที่ควรมนสิการ และไม่ควรมนสิการ ในธรรมที่ไม่ควรมนสิการ<sup>๗๖</sup>  
เพราะการทำไว้ในใจโดยแยบคาย ย่อมเป็นพื้นฐานให้เกิดปราโมทย์ ปีติ มีกายสงบระงับ (ปัสสัทธิ)  
สุข มีจิตตั้งมั่น รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จึง  
หลุดพ้น<sup>๗๗</sup> ดังนั้น เมื่อใดที่มนสิการโดยไม่แยบคาย เมื่อนั้นอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และ

<sup>๗๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๖๓๘-๖๓๙.

<sup>๗๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๖๔๒.

<sup>๗๕</sup> พระมหาสยัม ราชวัตร, “การศึกษาเปรียบเทียบไตรสิกขาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กับคัมภีร์วิมุตติ-  
มรรค”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๓๔.

<sup>๗๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐/๒๐.

<sup>๗๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘-๔๑๙.

อาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญ แต่เมื่อใดที่ได้มนสิการ โดยแยบคาย เมื่อนั้นอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป<sup>๗๘</sup>

กล่าวโดยสรุปคือ โยนิโสมนสิการมีส่วนช่วยในการพัฒนาปัญญาจากสุดตมยปัญญา คือ เลือกลงงำในสิ่งที่ควรมนสิการ แล้วนำมาพิจารณาให้เกิดจินตมยปัญญา ก่อนตั้งสมมติฐานแล้ว แนบไว้กับใจ จากนั้น จึงเจริญภาวนามยปัญญา หมั่นสังเกตุหาสมมติฐานมาประกอบอยู่เรื่อยๆ จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจนในที่สุด ทั้งนี้เพราะวิถีแห่งปัญญาในพระพุทธศาสนานั้น มิใช่เพียงการทรงจำคำสอน จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ได้อย่างแม่นยำ และมีใช่เพียงการใช้ความคิดเชิงตรรกะมาอ้างอิง สนับสนุน อย่างเดียว แต่ต้องสามารถหาความจริงมาพิสูจน์ ยืนยันความคิดนั้นให้ได้ จึงจะเข้าถึงสัจธรรมตามความเป็นจริงได้นั่นเอง

### ๓.๕.๒ กระบวนการไตรสิกขา

ไตรสิกขาขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนของกระบวนการการพัฒนาชีวิตอย่างมีบูรณาการ และเกิดดุลยภาพใน ๓ ด้าน โดยมีหลัก “ไตรสิกขา” หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือในการพัฒนา กล่าวคือ ศีล เป็นเรื่องของการฝึกนิสัย ให้อยู่ในระเบียบวินัย เอื้อต่อการพัฒนาความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกด้านจิตเพื่อให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพที่ดีปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกในด้านการแสวงหาความรู้ความจริง เพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต โดยมีใจเป็นอิสระ ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

#### (๑) อธิศีลสิกขา

จากการศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งรวบรวมหลักคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา มาจำแนกตามหลักไตรสิกขา สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามอธิศีลสิกขา ก็คือ การปฏิบัติตามหลัก จตุปา-ริสุทฺธิศีล<sup>๗๙</sup> (morality consisting in purity; morality for purification; morality of pure conduct) ความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความบริสุทธิ์เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเรียกว่า “สีลวิสุทธิ”<sup>๘๐</sup> ส่วนจตุปารีสุทธิศีลนั้นได้กล่าวไว้แล้ว

แม้ว่าจตุปารีสุทธิศีล จะเป็นศีลสำหรับนักบวช แต่คฤหัสถ์ก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เช่นกัน กล่าวคือ อาจอนุโลมใช้ปาฏิโมกข์สังวรศีล หมายถึง การระวังรักษา ศีล ๕ หรืออุโบสถศีล เพื่อให้ละเว้นจากการประพฤติชั่วทางกาย วาจา และมีความประพฤติทางกายวาจา ที่เรียบร้อยดีงาม

<sup>๗๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

<sup>๗๙</sup> อ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๓๒๐.

<sup>๘๐</sup> พระมหาสยัม ราชวัตร, “การศึกษาเปรียบเทียบไตรสิกขาในคัมภีร์ วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์วิมุตติ-มรรค”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๙๕.



จนเป็นนิสัย ส่วนอินทรีย์สังวรศีล ก็เป็นการเจริญสติและความเพียรเพื่อต่อสู้กับการยั่วของกิเลสที่เกิดจากการกระทบทางอินทรีย์ต่าง ๆ และอาชีวปาริสุทธิศีล ก็ช่วยให้คุณุทธดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งพิงผู้อื่น น้อยลง เว้นจากการทำงานอย่างประจบสอพลอ รู้จักสันโดษด้วยการพึ่งตนเองเป็นหลัก จึงมีความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิต สุดท้ายคือ ปัจจยสังกนินิสิตศีล ซึ่งทำให้เป็นผู้มักน้อยในการใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างพอเพียง และรู้จักอดทนเมื่อประสบกับภาวะอดอยากขาดแคลนจากการได้ปัจจัย ๔

หากบุคคลใดประพฤติปฏิบัติได้ตามแนวทางข้างต้น ก็นับได้ว่าดำเนินชีวิตอยู่ในองค์ ๓ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

- ก. สัมมาวาจา หมายถึง การเจรจาชอบ
- ข. สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ การกระทำชอบ
- ค. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ

หลักปฏิบัติที่สำคัญในชั้นอริศีลสิกขา จึงต้องอาศัยองค์ประกอบ ๔ อย่าง คือ การตั้งเจตนาเป็นข้าศึกต่ออกุศลธรรม การเจริญและรักษาเจตสิกฝ่ายกุศล เพราะกุศลศีลเกิดจากกุศลจิต ความสำรวม (สังวร) ไม่ล่วงละเมิดต่อศีล<sup>๘๑</sup> เริ่มจากการสมาทานสิกขาในสิกขาบาททั้งหลาย<sup>๘๒</sup> เพื่อรับเอาศีลไปเป็นกรอบในการดำเนินชีวิต แล้วตั้งเจตนาที่จะไม่ละเมิดศีล และมีอินทรีย์สังวรเพื่อการสำรวมระวังความประพฤติ (ทางกาย วาจา) ให้ตั้งอยู่ในศีล<sup>๘๓</sup> รวมไปถึงการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ด้วยการไม่ล่อลวง ป้อยอ บอกรับ บิบบังคับ หลอกลวงด้วยลาภกับผู้อื่น<sup>๘๔</sup> และการใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยการพิจารณาโดยแยบคาย<sup>๘๕</sup>

ทั้งนี้ การรักษาความประพฤติให้บริสุทธิ์หมดจดไม่ต่างพร้อย ตามแนวปฏิบัติข้างต้น เป็นผลให้เกิดวิริติ<sup>๘๖</sup> (abstinence) คือ การเว้นจากทุจริต, การเว้นจากกรรมชั่ว ใน ๓ ลักษณะคือ

(๑) สัม ปิต ต วิ รั ตี (abstinence as occasion arises; abstinence in spite of opportunity) คือ เว้นสิ่งประจบเฉพาะหน้า, เว้นเมื่อประสบซึ่งหน้า หรือเว้นได้ทั้งที่ประจบโอกาส คือ ไม่ได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน ไม่ได้สมาทานสิกขาบทไว้เลย แต่เมื่อประสบเหตุที่จะทำชั่วนึกคิดพิจารณาขึ้นได้ในขณะนั้นว่า ตนมีชาติตระกูล วัย หรือคุณวุฒิอย่างนี้ ไม่สมควรกระทำ กรรมเช่นนั้น แล้วงดเว้นเสียได้ไม่ทำผิดศีล

<sup>๘๑</sup> พ.บ. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐, ๓๑/๔๐/๖๒.

<sup>๘๒</sup> พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

<sup>๘๓</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๗๓.

<sup>๘๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๐/๑๘๐., พ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๗/๒๖๒-๒๖๔.

<sup>๘๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓.

<sup>๘๖</sup> DA.I.305; KhA.142; DhsA.103., ที.อ. (บาลี) ๑/๓๗๗; พุททก.อ.(บาลี) ๑๕๖; สงคณ.อ.(บาลี) ๑๘๘.

(๒) สมาทานวิริติ (abstinence by undertaking; abstinence in accordance with one's observances) คือ เว้นด้วยการสมาทาน คือ ตนได้ตั้งเจตนาไว้ก่อน กิ่งดเว้นตามที่ได้สมาทานนั้น

(๓) สมุจเฉทวิริติ หรือ เสตุฆาตวิริติ(abstinence by rooting out)เว้นด้วยตัดขาด หรือ ด้วยชกสะพานตัดตอนเสียทีเดียว, คือ การงดเว้นความชั่ว ของพระอริยะทั้งหลาย อันประกอบด้วย อริยมรรคซึ่งขจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความชั่วนั้น ๆ เสร็จสิ้นแล้ว ไม่เกิดมีแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้นเลย

การละเว้นที่ชื่อว่าสัมปตตวิริตินั้น อาจเกิดขึ้นได้ ๒ กรณี คือ บุคคลทั่วไปก็มีศีลได้จากการงดเว้นไม่ทำกรรมชั่วทางกายและวาจาโดยที่ไม่ได้สมาทานศีลเลย หรือ บุคคลที่ได้สมาทานศีล ๕ แล้ว เมื่อพบเหตุการณ์บางอย่างที่อาจจะไม่เข้าข่ายผิดศีล ๕ แต่ส่อเค้าไปในทางทุจริต เช่น การเสพสีที่นำเสนอความรุนแรง การเสพสีที่เสนอเรื่องทางเพศ การเสพสีที่ใช้ภาษาไม่เหมาะสม ใช้คำหยาบคาย เป็นต้น ก็หลีกเลี่ยงที่จะไม่ทำ

การละเว้นที่ชื่อว่าสมาทานวิริตินั้น หมายถึง การปฏิบัติของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว เริ่มต้นรักษาศีลโดยตั้งใจระมัดระวัง ไม่ละเมิดศีลที่สมาทานไว้ แต่อาจจะเผลอคิดไปบ้าง ก็สามารถระงับไม่ให้แสดงออกมาทางกายวาจาได้

ส่วนการละเว้นที่ชื่อว่าสมุจเฉทวิริติหรือเสตุฆาตวิริตินั้น เป็นศีลของพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบัน ไปจนถึงพระอรหันต์ ซึ่งได้ทำลายอาสวกิเลส ให้สิ้นไป จึงเป็นผู้มีศีลเป็นคุณสมบัติประจำจิต

อย่างไรก็ตาม การฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตในชั้นอริศีลสิกขานี้สามารถละกิเลสได้เพราะอาศัยธรรมตรงข้ามที่เป็นคู่ปรับกัน<sup>๘๗</sup> จึงเป็นการหลุดพ้นโดยชั่วคราว เพราะไม่ได้ทำลายกิเลสอย่างละเอียดได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ที่เป็นเหตุให้กระทำบาปด้วยปัญญาที่เห็นจริงตามความเป็นจริง มีผลเพียงทำให้บรรเทา เบบางลงไป จึงจำเป็นต้องฝึกให้ชั้นอริจิตสิกขาและอริปัญญาสิกขาต่อไป เพื่อนำไปสู่การละเว้นความชั่วได้โดยเด็ดขาด

## (๒) อริจิตสิกขา

สำหรับการฝึกในชั้นอริจิตสิกขานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นสมาธิปราศจากกิเลส อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว โดยมีกระบวนการฝึกเริ่มที่การเจริญสมาธิไปถึงขั้นอัปนาสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากนิวรณ์ ๕<sup>๘๘</sup> ซึ่งเป็นอนุสตรธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง บั่นทอนกำลังปัญญา ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎกว่า

<sup>๘๗</sup> พระอุปติสสเถระ, *วิมุตติมรรค*, (ม.ป.พ., ม.ป.ป.), หน้า ๗-๘.

<sup>๘๘</sup> *ดูรายละเอียดใน* ที.สี. (ไทย) ๙/๖๙-๓๘๑/๑๒๖-๓๖๓.

ภิกษุหนึ่ง นั่งขัดสมาธิกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า เธอละอภิชณา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเธอ) ละกามฉันทะในโลก ละพยาบาทและความมุ่งร้าย มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ กำหนดแสงสว่างมีสติสัมปชัญญะ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถิ่นมิถะ ละอุทธัจจกุกกุกจะ เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่านมีจิตสงบภายใน ข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มี ความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่”<sup>๘๙</sup>

แนวปฏิบัติที่สำคัญในชั้นอธิจิตสิกขานั้น ปรากฏในสามัญผลสูตร พระพุทธองค์ทางแสดงลำดับขั้นตอนของการเข้าสู่อธิจิตสิกขาว่า “ภิกษุผู้ที่สันโดษด้วยจีวรและบิณฑบาต รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ ให้มีความตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ มีอินทรีย์ สงวรแล้ว ย่อมปลีกตัวออกจากหมู่คณะไปยังสถานที่เงียบสงัดเพื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาอย่างไม่เกียจคร้านต่อการปฏิบัติ”<sup>๙๐</sup> โดยพลังที่จะช่วยให้ภาวนาไปสู่การมีจิตเป็นหนึ่งเดียวนั้น คือ สติสัมปชัญญะ และความเพียร เพราะสติจะช่วยคุณจิตให้สนใจในอารมณ์หนึ่งใด ไม่สนใจไปที่อื่น ขณะที่สัมปชัญญะช่วยควบคุมให้การทำงานของสติเป็นไปตามความมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพส่วนความเพียรช่วยประคองจิตไว้ด้วยความอดุทธาหะ มุ่งมั่นอย่างไม่ทอดยถา จนเกิด “สภาวะธรรมปรากฏ” จากการที่จิตเป็นสมาธิ<sup>๙๑</sup>

อาการสงบจากกิเลสของจิตเกิดขึ้นหลังจากที่ารู้เท่าทันความเป็นจริงของร่างกาย จึงเป็นสมาธิที่อาศัยปัญญา ทำให้จิตสงบ มีสติสัมปชัญญะและเป็นกลางอยู่ในอุเบกขาได้เช่นกัน หากประพฤติปฏิบัติได้ ตามแนวทางข้างต้น ก็นับว่าได้ดำเนินชีวิตอยู่ในองค์ ๓ ใน อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

ก. สัมมาวายามะ หรือ ความเพียรพยายาม หมายถึง ความเพียร ๔ ประการ คือ เพียรป้องกัน เพียรละ เพียรเจริญ เพียรอนุรักษ์<sup>๙๒</sup>

ข. สัมมาสติ หรือ การระลึกชอบ หมายถึง การมีสติตั้งมั่นอยู่ในฐานใดฐานหนึ่งในสติปัญญาฐาน ๔<sup>๙๓</sup>

ค. สัมมาสมาธิ หรือ การตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง การทำใจให้มั่นคงไม่ออกแวกในอารมณ์ต่างๆ การฝึกรวมจิตให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่ประกอบด้วยสัมมาสติ

<sup>๘๙</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖/๗๓-๗๔; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๑๒/๔๔๙.

<sup>๙๐</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓-๒๑๖/๗๒-๗๓.

<sup>๙๑</sup> พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๕), หน้า ๒๗-๔๙.

<sup>๙๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๔๕.

<sup>๙๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๖.

### (๓) อธิปัญญาศึกษา

อธิปัญญาศึกษา เป็นการปฏิบัติเพื่อการรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ เป็นปัญญาที่  
 แฉ่งในสังขาร ซึ่งลำดับของการพัฒนาปัญญาเพื่อพ้นทุกข์นั้น เริ่มจากการคบผู้รู้เป็นกัลยาณมิตร  
 การได้สติได้ศึกษาคำสอนที่ถูกต้อง การรู้จักคิดพิจารณาแล้วกระทำไว้ในใจ การปฏิบัติธรรมตาม  
 สมควรแก่ธรรม<sup>๙๔</sup> ดังนั้น ความรู้ความเข้าใจในเชิงปริยัติธรรม ที่ได้ศึกษามาจึงอนุโลมว่าเป็นเพียงอธิ  
 ปัญญาศึกษาในระดับต้น จำเป็นต้องลงมือปฏิบัติตามแนววิปัสสนากาวนาจึงจะเกิดอธิปัญญาตัวจริง  
 ขึ้น<sup>๙๕</sup>

### (๔) หลักปฏิบัติที่สำคัญในขั้นอธิปัญญาศึกษา

หลังจากที่ได้บำเพ็ญกาวนา โดยมีศีลเป็นกรอบแห่งการกระทำ มีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในความ  
 สงบและมีสติแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมสังเกตเห็นสภาวะธรรม ที่ปรากฏขึ้น อันเนื่องมาจากขั้น ๕ และสิ่งที่  
 เกี่ยวข้องกับขั้น ๕ เช่น อายุตนะ ๑๒ หรือ สภาวะที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เช่น ความแก่ ความตาย  
 สภาวะธรรมเหล่านี้มีทั้งสิ่งที่น่ายินดีพอใจ และสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจ แต่กระนั้นก็ไม่อาจกำหนดกะเกณฑ์  
 หรือบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ จึงปล่อยวางความคาดหวังเหล่านั้น แล้วเฝ้า  
 สภาวะต่อไปในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่กำลังเฝ้าดูอยู่อย่างชัดเจน ดังที่  
 ท่านภิกษุทันต๊ะ อาสภมหาเถระ อธิบายว่า

บุคคลใดเพ่งพิจารณาขั้น ๕ อยู่อย่างไม่ขาดสาย จนเกิดความรู้สึกอย่างชัดเจนว่า “เมื่อรูป  
 กระบตา อากาเรเห็นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป” ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้ว ก็ดับไป  
 ดังกล่าวนี สักแต่ว่าเป็นสภาวะ หาใช่มีสัตว์ มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิด  
 อย่างไม่<sup>๙๖</sup>

ในมหาปัญญาภคคา คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ได้อธิบายไว้ชัดเจนว่า การพิจารณาหรือการเฝ้า  
 สังเกตดูรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ขราและมรณะ จนเห็นไตรลักษณ์ เห็นความ  
 เปื่อหน่าย เห็นความคลายกำหนด เห็นความดับ เห็นความสละคืน ในสิ่งเหล่านี้ ทั้งเป็นส่วนอดีต  
 อนาคตและปัจจุบัน ย่อมทำปัญญาที่แล่นไป ทำปัญญาชำแรกกิเลส ทำปัญญามาก ทำปัญญาเฉียบ  
 แหลม ทำปัญญาไพบุลย์ ทำปัญญาลึกซึ้ง ทำปัญญาไม่ใกล้ หรือปัญญาในระดับสูงกว่าสามัญ ให้  
 บริบูรณ์ ปัญญาทั้ง ๗ ประการ ย่อมทำความเป็นบัณฑิตให้เต็มรอบบริบูรณ์<sup>๙๗</sup> ปัญญาญาณจึง  
 สามารถทำลายกิเลสได้

<sup>๙๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

<sup>๙๕</sup> วิชระ งามจิตเจริญ, พุทธธรรม ๑, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓๗.

<sup>๙๖</sup> พระภิกษุทันต๊ะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนะจรณะ, (ไม่ปรากฏที่พิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๔.

<sup>๙๗</sup> ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๕๓๗-๕๓๘.

การเจริญปัญญานั้นอาจแบ่งปัญญาออกได้ ๓ ระดับ อ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา<sup>๙๘</sup>

ปัญญาทั้ง ๓ ระดับ นี้ ล้วนจัดว่าเป็นโลกียปัญญา มีเพียงภาวนามยปัญญาเท่านั้นที่สามารถพัฒนาต่อไปจนเป็นโลกุตตรปัญญาได้ อย่างไรก็ตาม ก็ต้องอาศัย จินตามยปัญญา และสุตมยปัญญา มาประกอบในเบื้องต้น เมื่อเจริญปัญญาถึงขั้นภาวนามยปัญญาแล้ว ลำดับนั้นจึงเกิดความเข้าใจในสังขารธรรมที่ประจักษ์ชัดเจนขึ้นมา ซึ่งก็นับว่ากำลังเจริญอยู่ในองค์ ๒ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

ก. สัมมาทิฐิ หรือ ความเห็นชอบ หมายถึง ความเห็นถูกในอริยสัจ ๔ หรือ เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ข. สัมมาสังกัปปะ หรือ ความดำริชอบ หมายถึง ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการออกจากความยึดมั่น ความดำริในการออกจากความยึดติด<sup>๙๙</sup>

แต่ในหลักสติปัฏฐานได้แนะนำหลักการพัฒนาความรู้สึกตัว ซึ่งมีวิธีการเฉพาะเป็นขั้นตอนของการสังเกต มีอารมณ์เฉพาะอย่างที่เป็นตัวถูกพิจารณา มิใช่จะใช้อารมณ์อะไรก็ได้ ทั้งนี้เป็นอุบายอย่างหนึ่ง และเป็นเหตุผลที่ช่วยเสริมความเข้าใจในการมองเห็นรูปธรรมและนามธรรมแต่ละอย่าง que ประกอบกันขึ้นเป็นพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และความคิด ขณะกำลังเกิดขึ้น และสลายไปตามสภาวะของมันเอง (อนิจจัง) ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมอย่างเดี๋ยวจึงได้ (ทุกขัง) เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาการที่กำลังสืบต่อกันเป็นกระบวนการ (อนัตตา) แล้ว ย่อมไม่ถูกหลอกหลวงจากทิวทัศน์ที่วิปลาส ให้ยึดถือเอาส่วนประกอบย่อยนั้นว่าเป็นตัวตนของตน และความรู้สึกเป็นตัวตนเหล่านั้นจะค่อยๆ หดอำนาจบังคับให้คุณคล้อยตามอิทธิพลของความยึดถืออีกต่อไป เข้าถึงภาวะที่เรียกว่าความหลุดพ้น โดยนัยนี้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นวิธีการชำระล้างอาการของโรคต่างๆ ที่มีในจิต ไม่ว่าจะ เป็นแนวความคิดที่ก่อให้เกิดโรคของความโลภ ความโกรธ หรือความหลง สามารถกำจัดสิ่งที่เป็นเงื่อนไขเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของจิตให้หมดไป มีความปลอดโปร่งพร้อมที่จะดำรงชีวิต เผชิญหน้าและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความรู้จริง

กล่าวโดยสรุปแล้ว การสื่อสารทางพุทธิปัญญาด้วยการเจริญกรรมฐานเป็นกิจกรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงกรรมฐานไว้ ๒ ชนิด คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสมถและวิปัสสนา มีสติปัฏฐานเป็นเหตุ ซึ่งมีใช้สติในความหมายโดยทั่วไปที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงลักษณะพิเศษ และข้อจำกัดต่างๆ ของสติเสียก่อน เพื่อที่จะสามารถใช้สติเป็นบาทฐานแก่การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง

<sup>๙๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

<sup>๙๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๕๑.

ที่กล่าวว่า ต้องมีลักษณะพิเศษ เพราะสติปัญญาจะใช้เพื่อการระลึกความรู้สึกตัวว่ามีความเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจตนเองเท่านั้น รู้ว่าความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิดนั้น ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไร และสิ้นสุดลงเพราะเหตุใด การเรียนรู้ลักษณะของสติเช่นนี้เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ใช้ในการควบคุมความคิดและพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ทั้งนี้มีใช้เพียงแค่ประโยชน์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขเท่านั้น แต่สามารถยอมสละชีวิตตนเองออกจากวิภวณะอันไร้แก่นสารได้อย่างกล้าหาญเช่นกัน

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธปัญญา ของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตมีประโยชน์แก่การสื่อสาร การเผยแพร่ธรรมะต่อดำเนินชีวิต การเผยแพร่พระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบันควรนำกลยุทธ์ในการสื่อสารมาปรับประยุกต์ใช้ รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้รับสารหรือผู้เปิดรับข้อมูลด้านธรรมะมีความรู้ ความเข้าใจ เกิดพุทธปัญญาและการตื่นตัวต่อการนำไปสู่แนวทางการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ด้วยวิธีการต่างๆ ตามประเด็นในการศึกษา ดังนี้

๔.๑ การสร้างข้อความสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา

๔.๒ รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

๔.๒.๑ การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน

๔.๒.๒ การเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยายธรรม

๔.๒.๓ การเขียนและพิมพ์หนังสือคู่มือปฏิบัติธรรม

๔.๒.๔ การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่

๔.๓ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

๔.๔ สรุปองค์ความรู้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ การสร้างข้อความสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา

การสื่อสารและการสร้างข้อความสำคัญในพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑) การสื่อสารหรือสอนตามภูมิหลังผู้ฟัง ก่อนจะทรงแสดงธรรม พระพุทธเจ้าจะทรงพิจารณาดูก่อนว่า คนฟังมีภูมิหลังในทางศาสนา การศึกษา เศรษฐกิจและทางสังคมอย่างไร

๒) เมื่อทราบแล้ว ก็ทรงเลือกเรื่องหรือเนื้อหาสาระของสาร และวิธีการสอนหรือการสื่อสารที่เหมาะสมกับฐานะของเขา ตัวอย่างเช่น ในการสอนพระปัญจวัคคีย์ พระพุทธองค์ทรงเริ่มด้วยวิธีการปฏิบัติสุดโต่ง ๒ ข้างเสียก่อน คือ วิธีมัวสุขในกามสุข (กามสุขัลลิกานุโยค) และวิธีทรมาณตนให้ลำบาก (อตตกิลมณานุโยค) เพราะว่าพระปัญจวัคคีย์เลื่อมใสในวิธีหลัง ในการสอนครั้งแรก มี

พระอัญญาโกณฑัญญะเท่านั้นที่ได้ดวงตาเห็นธรรมองค์อื่นๆ ยังไม่ได้ เพราะยังติดในแนวคิดเรื่องอัตตา คือ ตัวตนอันเป็นอมตะที่แฝงอยู่ในชีวิต ต่อมาภายหลังพระพุทธเจ้า จึงทรงแสดง อนัตตลักขณสูตร ทรงชี้ให้เห็นว่า “อัตตา” ดังกล่าวนั้นไม่มีจึงบรรลุธรรม หลักการและวิธีการเลือกเนื้อหาสาระของสาร หรือข้อการสื่อสารที่สำคัญ ของพระพุทธเจ้าหรือผู้สั่งสอนธรรมสมัยใหม่ จึงนับว่าเป็นวิธีการสื่อสาร หรือสอนที่ดีที่สุด สำหรับผู้ส่งสารหรือผู้สอนในยุคปัจจุบัน เพราะเป็นการเน้นที่ผู้รับสารเป็นสำคัญ คือ จุดมุ่งหมายของการสื่อสารที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ถ่ายทอดถึงพุทธศาสนิกชนในอดีตจนบรรลุผลสำเร็จ คือ การเลือกข้อการสื่อสารที่สำคัญที่ให้ความเหมาะสม และสอดคล้องตรงกับจริตของคนนั้นๆ จนสามารถเข้าและเกิดการยอมรับไปสู่แนวทางการปฏิบัติที่ดีขึ้นต่อชีวิตสืบไป

ผู้ส่งสารหลายคนๆ มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องทางธรรมะ และพุทธศาสนิกชนที่มีจิตปรารถนาที่อยากจะช่วยเผยแผ่ธรรมะในพุทธศาสนา บางคนทำการสื่อสารได้ในบริบทต่างๆ กัน คือ เทศน์แก่คนชอบฟัง แต่ไม่ทำให้คนบรรลุถึงสัจธรรมความเป็นจริงตามธรรมชาติตามหลักพระพุทธศาสนา การนำเสนอและการสร้างข้อความสาระสำคัญในพระพุทธศาสนาตามรูปแบบต่างๆ<sup>๑</sup> ได้ดังนี้

๑) การสร้างข้อความสาระสำคัญจากสื่อธรรมะไปสู่กลุ่มบุคคลธรรมดา เพื่อให้เห็นสังขารแห่งโลก ให้ละความหลงโลก มีจิตตรงต่อนิพพานอย่างไม่มีข้อสงสัย จนนำไปปฏิบัติจริงเท่าที่ทำได้อย่างเคร่งครัด (ไม่มีศิลปพรตปรามาส) คือ การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ เพื่อพัฒนาระดับจิตของคนธรรมดา ให้สูงขึ้นนั่นเอง ข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ จำต้องมุ่งเน้นไปในเรื่องความจริงของชีวิตในโลกมนุษย์ที่เห็นได้ง่ายๆ เหมาะกับการสังเกตด้วยตาเปล่าของคนธรรมดา เช่น การทำงานได้เงินมากมายแต่ไม่มีความสุข เป็นต้น แล้วน้อมนำจิตเข้าสู่ความสุขสงบทางธรรมในท้ายที่สุด เพื่อเปิดทางให้จิตยอมรับไปสู่แนวทางการปฏิบัติ

คำถามที่ว่า “นิพพานคืออะไร” การสื่อสารให้เห็นถึงความศรัทธาในธรรมะ และมีจิตใจที่อยากจะเห็นความสุข สงบสัจด์ของผู้สื่อสาร ในประเด็นของตัวสารทางธรรมะ และเชื่อว่าสิ่งที่ผู้สื่อสารกล่าวถึงนั้น ดีกว่าสิ่งใดๆ ทางโลกอย่างแน่นอน

การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะจำต้องมีพลังความคิดสร้างสรรค์ พลังเชิงบวก พลังแห่งความสุขสงบ และเมตตาปราณีอย่างสูง จึงจะน้อมนำจิตผู้ฟัง ยกเข้าสู่ระดับที่เหนือจากความหลงโลกได้ ไม่เช่นนั้นแล้ว จิตผู้ฟังจะตกลงไปสู่การเปื้อนโลก และเข้าสู่ห้วงแห่งความทุกข์ และกลายเป็นการมองโลกในแง่ร้ายไป การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะระดับนี้ จึงคล้ายการขายตรงที่มีศิลปะอย่างสูง มากกว่าจะเป็นการตัด การละ การปล่อยวาง เพราะยังไม่มีมีการต่อสู้กับกิเลสแต่

<sup>๑</sup> โอเคเนชั่นออนไลน์, **สาระสำคัญ: พรอर्थ**, [บทความออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.oknation.net/blog/buddha bath>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].



อย่างไรก็ตาม เพียงแค่น้อมนำจิตผู้ฟังให้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต คือ ความพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ซึ่งการพ้นจากเวียนว่ายตายเกิดก็คือ ลักษณะของความสุขสงบ (นิพพาน)

โทษของการสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมจะมีกึ่งแรกที่ได้ไม่ไปด้วยความน่าเบื่อของโลก และกึ่งหลังที่แฝงด้วยความสุขสงบของอารมณ์ที่จะสื่อออกมาในรูปแบบ (นิพพาน) ที่ผู้ฟังไม่อาจเข้าถึงได้ แต่สังเกตได้จากผู้พูดที่มีพลังในการน้อมนำจิต มีความเมตตา มีจิตสงบสงัด มีความเชื่อมั่นศรัทธาอันแรงกล้าในสิ่งที่พูดนั้น เป็นต้น

๒) การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ กับกลุ่มเป้าหมายที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่ง กลยุทธ์การสื่อสารเพียงเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง คือ การเชื่อเชิญ กระตุ้น เร้าพลังความกล้าหาญในการเข้าสู่กับกิเลสเบื้องต้น เช่น การปลุกใจทหารหาญ ให้โรมรันกับศัตรูในสนามรบ ปกติแล้วผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่ง จะทราบดีถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตว่า นิพพานไม่หลงโลกก็จริง แต่ไม่อาจเอาชนะกิเลสได้ จึงมีวิถีชีวิตตั้งคนปกติธรรมดา เคล้าคลึงด้วยกิเลสเป็นนิത്യ การยกระดับจิตของผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่ง จึงต้องใช้ระยะเวลาอันควรว่า ผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่งนั้น มีความพร้อมจริงที่จะออกสู่สนามรบ หากไม่เช่นนั้นแล้วจะเกิดกำลังใจที่ถอย และจิตตกจากระดับเดิมลงสู่ความเศร้าหมอง ทำให้การฝึกจิตในอนาคตยากขึ้นอีกด้วย การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะในระดับนี้ ไม่ใช่การ “ขายตรง” อีกต่อไป เพราะไม่ได้แค่ซื้อความคิดกันเท่านั้น แต่ต้องมีการปฏิบัติเพื่อต่อสู้กับจิตใจตนเองด้วย

ดังนั้น จึงมีลักษณะของข้อความสาระสำคัญทางธรรมะเหมือน “โค้ช” ที่ปลุกเร้าขวัญ กำลังใจให้หนักกีฬามีพลังใจ ในการเอาชนะสถิติตนเองได้ฉะนั้น จำต้องมีอุบายอันแยบคายและแยบยลพอที่จะปลุกพลังใจของผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่งได้ (อนึ่ง ลักษณะของผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่ง คือ จะมุ่งตรงนิพพานชัดเจน แต่กลับไม่มีความเข้าใจที่แท้จริง ยังมีกิเลสอยู่ มีจิตที่เศร้าหมองไม่ผ่อนคลาย) เมื่อผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่งแล้ว จะเริ่มมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับตัวทุกข์ หรือเหตุแห่งทุกข์

ซึ่งก็คือ กิเลสนั่นเอง ช่วงนี้ จะต้องประกบเคียงข้างอยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นกำลังใจในช่วงแรก ซึ่งผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่งจะพ่ายแพ้กิเลสบ่อยมาก และอาจท้อถอยได้ จึงควรคอยดูแลระยะหนึ่ง เมื่อผ่านจุดเสียงแล้ว ผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่งจะเริ่มได้ชัยชนะกิเลสบ้าง แพ้บ้าง เริ่มสนุกที่จะต่อสู้กับกิเลสต่อไป ช่วงนี้ จะสังเกตว่าจิตใจเริ่มผ่อนคลายเหมือนนักกีฬาที่เริ่มแข่งขันชนะบ้างแล้วฉะนั้น เริ่มมีจิตห้าวหาญมากขึ้น ก็ให้ท่านประคองจิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท จึงค่อยละการดูแลออกได้ จิตใจของผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาในระดับหนึ่งก็จะทรงระดับเดิมได้ไม่ตกลงไปอีก เป็นต้น

๓) การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะกับกลุ่มเป้าหมายที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อยกระดับจิตใจตนเองให้สูงขึ้นและเข้าใจสภาวะธรรมตามธรรมชาติ ล้วนมุ่งไปในเรื่องการฝึกจิตเอาชนะกิเลสได้อย่างราบคาบแท้จริง แต่ไม่ใช่ถาวร คือ ขณะแน่นอนในขณะที่ใช้กรรมฐานเท่านั้น เป็นชัยชนะแบบชั่วคราว เพราะวิถีชีวิตที่สงบนั้นต้องมีไม่มีกิเลส เพราะผู้ที่ไม่มีกิเลสจริงเลยมีเพียงพระอรหันต์เท่านั้น ในการสื่อสารนี้ จะมุ่งเน้นที่การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อเอาชนะกิเลสเป็นสำคัญ จึงไม่ออกนอกเรื่องกรรมฐานหรือการฝึกจิตเลย

การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ จะมุ่งเน้นแก้ไขแนวทางกรรมฐานของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเอาชนะกิเลสได้อย่างแน่นอนในแต่ละขณะๆ ไป (ไม่ใช่ชนะแบบถาวร) และไม่มุ่งเน้นข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ เพื่อปัญญาแจ้งในธรรม ในนิพพาน เพราะอินทรีย์ยังไม่พร้อมนัก ในขั้นนี้ จะฝึกจิตอย่างมาก และมุ่งที่การพัฒนาอินทรีย์ห้าเป็นสำคัญ คือ สติ, สมาธิ, ปัญญา, ศรัทธา, วิริยะ เป็นต้น

๔) การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะกับกลุ่มเป้าหมายที่มีความเข้าใจธรรมะอย่างแท้จริง เพื่อยกระดับจิตใจสู่ความสงบ ล้วนมุ่งไปในเรื่องการฝึกจิตเอาชนะกิเลสได้อย่างถาวรแท้จริง ซึ่งมุ่งไปสู่การตีธรรมให้แตกอย่างลึกซึ้ง หรือการเอาชนะกิเลสตัวสุดท้าย อุปมาเหมือนไก่กับไข่อะไรเกิดก่อนกัน กล่าวคือ หากรู้แจ้งได้ก่อน ก็หลุดจากกิเลสได้ถาวร หรือหลุดจากกิเลสได้ถาวรก็จะรู้แจ้งตามมา กระบวนการนี้เกิดขึ้น อุปมาเหมือนไก่กับไข่อะไรเกิดก่อนกันนั่นเอง

ดังนั้น การสื่อสารจึงมีสองวิธีหลักๆ คือ วิธีเข้าถึงธรรมด้วยปัญญา ที่เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ” จะมุ่งเน้นการตีธรรมให้แตกฉาน รู้แจ้งในธรรมในนิพพาน จนจิตคลายกิเลสได้หมดตามมาเอง โดยอัตโนมัติ และวิธีที่สองคือ การเข้าถึงธรรมด้วยจิต ที่เรียกว่า “เจโตวิมุตติ” จะมุ่งเน้นการขจัดกิเลสให้หมดไป จนจิตแจ้งในธรรมในนิพพานเอง การจะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับผู้สื่อสารจะสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ ไปสู่กลุ่มเป้าหมายต่างๆ ว่าฝึกฝนมาในแบบใด มีอินทรีย์ที่พร้อมเอื้อไปทางใด กล่าวคือ ถ้ามีปัญหามาก ฝึกจิตน้อยแต่อดีตชาติมีสมาธิทำมาดี ก็ใช้ “ปัญญาวิมุตติ” แต่ถ้ามีการฝึกจิตมามาก แต่ปัญญาน้อย ก็ใช้ “เจโตวิมุตติ” ในการเข้าถึงธรรม ในขั้นนี้ จะต้องตรวจดูอินทรีย์ห้าประการว่ามีความพร้อมในการรับธรรมระดับสูงสุดได้หรือไม่ เมื่อพร้อมแล้วจึงเข้าช่วยเหลือด้วยการใช้เทศนาธรรมไม่มาก เพียงแค่จัดการสิ่งที่ขัดขวางหรือติดขัดอยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ที่เหลือคือผู้ฟังจะเข้าถึงด้วยตัวของเขาเอง

ในขั้นนี้ ผู้ฟังคือ ผู้ปฏิบัติ เป็น “ปัจเจกตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ” ไม่อาจเทศนาให้แจ้งได้ แม้ผู้สื่อสารข้อความสาระสำคัญทางธรรมะจะทราบก็ตาม ดังนั้นข้อความสาระสำคัญทางธรรมะในลักษณะนี้ จึงหนักไปทาง “ปริศนาธรรม” ที่ชวนขบคิด จึงควรมีทักษะและพลังแห่งการสร้างสรรค์ที่สามารถกระตุ้นความอยากรู้ อยากรับรู้ด้วยตนเองอย่างสูงที่สุดให้แก่ผู้ฟัง คือ พลังแห่งการตรัสรู้หรือค้นพบด้วยตนเอง เป็นต้น

๕) การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ ไม่จำเป็นต้องเสมอไปว่า ผู้ฟังธรรมจะต้องบรรลุตามขั้นตอนเป็นขั้นๆ ไป สามารถบรรลุข้ามขั้นได้ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้เสมอในข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ แต่ปัจจุบันหาได้ยากมาก เพราะวิถีชีวิตของคนธรรมดาจะละทิ้งการฝึกจิตอย่างเป็นปกติวิสัย จึงหายไปจากวิถีชีวิตของคนธรรมดาทุกๆ ไป การที่จะพัฒนาข้ามขั้นได้จึงยากมาก แต่ข้อความสาระสำคัญทางธรรมะ ที่เข้าใจว่าด้วยการบรรลุข้ามขั้นนั้น เป็นเรื่องปกติธรรมดาอย่างหนึ่งเหมือนกันที่จะเกิดได้กับคนในปัจจุบัน

ข้อความสาระสำคัญทางธรรมะเชิงกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกันที่มีการคิดวางแผนและวิเคราะห์กลุ่มผู้ฟังอย่างดีแล้ว เช่น การทำโฆษณาเฉพาะกลุ่มและสื่อที่ใช้ เป็นต้น ทำให้สามารถเลือกข้อความสาระสำคัญทางธรรมะได้กว้าง แตกต่างจากสมัยการเผยแพร่ธรรมในอดีต เราสามารถเลือกกลุ่มผู้ฟังได้ เช่น การชักชวนกลุ่มผู้ที่มีความเข้าใจในพระพุทธศาสนาดีในระดับหนึ่งเข้ามาฟังการบรรยายพร้อมกันในคราวเดียว เป็นต้น ในการสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะระดับนี้ แน่ใจว่าสื่อและสารที่ใช้จะคล้ายคลึงกัน เพราะกลุ่มผู้ฟังมีระดับภูมิจิตเท่ากัน แต่เมื่อบรรยายไปเรื่อยๆ ความแตกต่างระหว่างบุคคลก็เกิดขึ้น คือ บางท่านพัฒนาจิตตามได้ช้าและเร็วต่างกัน การแสดงธรรมให้กลุ่มคนฟังจำนวนมาก แม้มีระดับภูมิธรรมเท่ากัน มีเนื้อหาข้อความสาระสำคัญทางธรรมะเดียวกัน จึงยังต้องเพื่อความแตกต่างทางบุคคลไว้ด้วย ควรระวังหวั่นไหวที่ให้เกิดการสื่อสารสองทาง เพื่อแก้ไขความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคคลใดที่ไม่เข้าใจ หรือตามไม่ทัน สามารถถามเพิ่มเติมได้ บุคคลใดที่คิดได้เร็วกว่า ก็สามารถถามคำถามเฉพาะตนได้ ข้อความสาระสำคัญทางธรรมะเชิงกลุ่มจึงมีความยากขึ้นมากในระดับหนึ่ง และไม่สามารถคาดหวังผลรายบุคคลได้ จำต้องประเมินผลเหมือนการหว่านเมล็ดพืชฉะนั้น เป็นต้น

การสร้างข้อความสาระสำคัญทางธรรมะเชิงกลุ่มที่มีความแตกต่างกันที่ยากขึ้นมาอีก ระดับ คือ ข้อความสาระสำคัญทางธรรมะเชิงกลุ่มที่มีความซับซ้อน คือ มีภูมิจิตที่แตกต่างกัน เนื้อหาการสื่อสารอาจไม่เฉพาะเจาะจงในเรื่องเดียว บางครั้งจำต้องไล่เรียงจากต่ำไปสูง เพื่อให้ทุกระดับจิตสามารถได้ประโยชน์ทั่วถึงกัน การหวังผลทำได้น้อย เพราะความไม่เฉพาะเจาะจงนี้เองบางครั้ง อาจต้องวนรอบปรับระดับธรรมกลับไปมา คือ ถอยระดับธรรมลดลง หรือเพิ่มขึ้น กลับไปกลับมา เพื่อช่วยกลุ่มผู้ฟังที่มีความแตกต่างกันนั่นเอง ในการสื่อสารกรณีนี้ ควรเปิดให้มีข้อความสาระสำคัญทางธรรมะในลักษณะสองทางมากกว่าข้อความสาระสำคัญทางธรรมะทางเดียว ดังนั้น การใช้สื่อจึงมักไม่ค่อยได้ผลเท่ากับตัวข้อความสาระสำคัญทางธรรมะผ่านตัวบุคคล เป็นต้น

จึงสามารถสรุปได้ว่า การบรรลุธรรมต้องใช้สติปัญญา (Intelligence) หรือความสามารถทั่วไปของจิต การคัดเนื้อหาสาระของสารตามจริตของคน ในการสอนหรือการสื่อสารกับคน ให้พิจารณาดูจริตของคนก่อนทุกครั้ง ซึ่งจริตของคนจำแนกได้ ๖ ประเภทตามคุณภาพทางจิตใจ หรือแนวโน้มทางจิตใจที่เรียกว่า จริต คือ (๑) ราคะจริต มีความโน้มเอียงในทางรักใคร่ (๒) โทสะจริต มี

ความโน้มเอียงในทางโกรธเคือง (๓) โมหะจริต มีความโน้มเอียงในทางลุ่มหลง (๔) วิทกจริต มีความโน้มเอียงในทางฟุ้งซ่าน (๕) สัทธาจริต มีความโน้มเอียงในทางเชื่อง่าย และ(๖) พุทธิจริต มีความโน้มเอียงในทางใคร่ครวญไตร่ตรอง

การสื่อสารตามสติปัญญาของคน ถ้าคนฟังมีสติปัญญาสูง มีพื้นความรู้พอที่จะเข้าใจธรรมชั้นสูงได้ พระพุทธองค์ก็ทรงสอนหรือสื่อสารธรรมชั้นสูง คือ อริยสัจ ๔ ทันทิ์ อย่างไรก็ตามที่พระองค์เสด็จไปสอนพระปัญจวัคคีย์ พระองค์ก็ทรงสอนอริยสัจทันทิ์ เพราะพระปัญจวัคคีย์เป็นนักบวช มีความรู้และประสบการณ์ทางศาสนาสูงอยู่แล้ว แต่พอทรงสอนบิดาของพระยส ซึ่งเป็นฆราวาส ไม่มีพื้นฐานทางศาสนา พระองค์ทรงเริ่มต้นด้วยการให้ทานก่อน ต่อไปก็ว่าด้วยการรักษาศีล ต่อไปก็ว่าด้วยผลของทานและศีล คือ ความสุขอันเลอเลิศในสวรรค์ ต่อจากนั้นก็เริ่มหักมุมโดยพรรณนาถึง โทษความต่ำทราม และความเศร้าหมองของกามทั้งหลาย ว่าด้วยอานิสงสีในการออกจากกาม เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทราบว่ เศรษฐีผู้คฤหบดีมีจิตสงบ มีจิตอ่อนมีจิตปลอดจากนิวรรณ์ มีจิตเบิกบาน มีจิตผ่องใสแล้ว จึงทรงประกาศพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง

## ๔.๒ รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

### ๔.๒.๑ การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจงใจจากความต้องการในกามคุณที่เป็นไปในทางโลกีย์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุ้งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก ถ้าการปฏิบัตินั้น ๆ ถูกต้องตามหลักที่บัญญัติไว้เท่านั้น

กรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน<sup>๒</sup> (concentration meditation) และวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๓</sup> (insight meditation) โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เป็นหลักในการปฏิบัติบูชากรรมฐานเป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ ผู้ที่จะบรรพชาเป็นสามเณร และผู้ที่จะอุปสมบทเป็นพระภิกษุทุกรูป พระอุปัชฌาย์จะต้องสอนมูลกรรมฐานให้ก่อนบรรพชาอุปสมบทเสมอ ถ้าใครไม่ได้เรียน

<sup>๒</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๔๒๙., พุ.ปฏิ.อ. (ไทย) ๖๘/๑๘๘., อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๕๖.

<sup>๓</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๑๔., ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๔๒๙., ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๑๓., ส.ช.อ. (ไทย) ๒๗/๓๕๖., อง.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๖๙., พุ.ช.อ. (ไทย) ๔๖/๔๘๕., พุ.วิ.อ. (ไทย) ๕๐/๓๐๗., พุ.ปฏิ.อ. (ไทย) ๖๘/๒๒., อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๕๖.

กรรมฐานก่อนก็ถือได้ว่า ไม่มีสิทธิ์ในการได้บรรพชาอุปสมบท เพราะ กรรมฐานเป็นเครื่องทำให้ พระพุทธศาสนาเจริญหรือเสื่อมได้ ดังพุทธพจน์ว่า “ ภิกษุย่อมเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ เจริญกระทำ ให้มากซึ่งมรรค นั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละ สังโยชน์ทั้งหลายได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”<sup>๔</sup>

โดยผู้ใดเมื่อเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นนิตย ย่อมได้รับอานิสงส์ คือ

- ๑) ย่อมได้ปัจจัย ๔ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค
- ๒) ย่อมได้รับการอุปการะ ผู้อุปการะย่อมได้บุญมาก
- ๓) ญาติมิตรย่อมได้รับอานิสงส์ส่วนบุญนั้น
- ๔) ไม่ไปสู่อบายภูมิ ๔
- ๕) ละสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการได้
- ๖) ย่อมได้ฤทธิ์
- ๗) ย่อมได้หุทิพย์
- ๘) ย่อมตักใจผู้อื่นได้
- ๙) ย่อมระลึกชาติได้
- ๑๐) ย่อมรู้กรรมที่สัตว์ได้กระทำไว้
- ๑๑) ย่อมสิ้นอาสวะกิเลส<sup>๕</sup>

การสอนวิปัสสนากรรมฐานมีมาคู่กับพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าทรงใช้เป็น เครื่องมือในการประกาศพระศาสนา เริ่มต้นด้วยปัญญาวัคคีย์ ก็ทรงสอนด้วยธัมมจักรกับปวัตตนสูตร ที่มี หลักสูตรของกรรมฐานอยู่ในมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง ที่เป็นหลักสูตรของนักบวช ทรงสอน พระยสด้วย อนุปปพิทถา ก็เป็นหลักสูตรของการปฏิบัติสำหรับฆราวาส ในที่สุดก็ทรงสอนสามเณร ราชุลด้วยคำสอนง่ายๆ ที่มีหลักของกรรมฐานปรากฏอยู่ กรรมฐานจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการ พัฒนาบุคลากรทางพระพุทธศาสนาในทุกระดับตั้งแต่อดีตจวบปัจจุบัน การปฏิบัติกรรมฐานนี้ ในทาง คณะสงฆ์ได้ส่งเสริมมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน โดยจะแบ่งพระภิกษุออกเป็นฝ่าย คันถุระ และ วิปัสสนา ธุระ อย่างชัดเจน ฝ่าย คันถุระ เป็นฝ่ายคามวาสี ส่วนฝ่ายวิปัสสนาธุระเป็นฝ่ายอรัญญวาสี มี ตำแหน่งการปกครองคณะสงฆ์ที่กำหนดโดยฐานานุศักดิ์ ปรากฏตามพระบัญชาสัญญาบัตรพิทยศ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ มีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระ นิพพานหรือการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง โดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐานตามแนว “สติปัฏฐาน ๔” ซึ่ง

<sup>๔</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๑๗๐.

<sup>๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกอง การวิปัสสนาธุระ คณะ ๕, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐-๒๑.

เป็นเอกายมรรค<sup>๖</sup> เป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุถึงพระนิพพาน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการปฏิบัติโดยใช้สติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริงของธรรมทั้งหลาย อันนำไปสู่ความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานทุกสำนักจะให้การสื่อสารที่ไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านพุทธิปัญญา คือ การปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย

สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร<sup>๗</sup> ให้การสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูง สำหรับภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีการจัดให้สอบอารมณ์พระกัมมัฏฐาน โดยจะเป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม)

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ เน้นการสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เฌนัง เฉลินราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่ที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติสำหรับ พระภิกษุ สามเณร โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริวิณโณ

สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ยึดถือการปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่างเคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตวันละมื้อเดียว ไม่สวมใส่รองเท้า ไม่ใช้เงิน และฝึกฝนการปฏิบัติสติปัฏฐาน ขอบ มีวิถีชีวิตในแบบกินง่ายอยู่ง่าย เน้นความสมถะ ไม่เบียดเบียน มุ่งศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก เพื่อการพ้นทุกข์

การปฏิบัติธรรมแบบแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งการปฏิบัติจะประกอบด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งให้ความสำคัญที่การพองและยุบของหน้าท้องขณะหายใจและการเดินจงกรม ซึ่งให้ความสนใจที่การเคลื่อนไหวของเท้าระหว่างการเดิน การปฏิบัติจะแบ่งออกเป็นชุด (บัลลังก์) โดยเริ่มจากการกราบตามด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ผู้ที่เริ่มต้นฝึกอาจจะเริ่มที่การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิอย่างละ ๑๐ นาที และค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาการเดินและการนั่งต่อไป จนถึงการอธิษฐาน มีการจัดให้สอบอารมณ์ทุกวัน

<sup>๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐.

<sup>๗</sup> ฝ่ายข้อมูลสาระสนเทศ วัดพระธาตุศรีจอมทอง, สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.truelookpanya.com/true/ethic\\_detail.php?cms\\_id=๕๔๒๑](http://www.truelookpanya.com/true/ethic_detail.php?cms_id=๕๔๒๑), [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

#### ๔.๒.๒ การเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยายธรรม

การฟังธรรมทุกวัน เป็นโอกาสสำคัญที่จะได้รับรสพระธรรม นับว่าหายากยิ่ง และโอกาสที่เราจะมีสติและสมาธิพร้อมเพียงพอ จะเข้าใจพระธรรมนั้นอย่างลึกซึ้งก็หายากยิ่ง ฉะนั้นการฟังธรรมบรรยาย ในระหว่างเข้าปฏิบัติธรรม จึงเป็นโอกาสล้ำค่ายิ่งไปกว่านั้น ธรรมบรรยายส่วนใหญ่ จะเชื่อมต่อการปฏิบัติธรรม ในขณะนั้นหรือในวันต่อไปด้วย ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรตั้งอกตั้งใจฟังธรรม แม้จะคุ้นกับธรรมบรรยาย บางหัวข้อมาแล้ว แต่การฟังซ้ำๆ ก็ยังเกิดประโยชน์มาก เพราะเมื่อสติคมชัด และสมาธิตั้งลึก ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้ความเข้าใจใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากเดิมได้อีกเสมอ

วิธีการสนทนาการบรรยายและตอบปัญหา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ยกวิธีสอนของพระพุทธเจ้าไว้มีหลายแบบหลายอย่าง ซึ่งจะยกมาเพียง ๓ หัวข้อ ที่น่าสังเกตหรือพบบ่อยคงจะ ได้แก่วิธีต่อไปนี้

๑. แบบสากัจฉาหรือสนทนา วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใดๆ โดยเฉพาะในเมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้นยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนายังไม่รู้ไม่เข้าใจหลักธรรมในการสนทนาพระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรม และความเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด แม้ในหมู่พระสาวกพระองค์ก็ทรงใช้วิธีนี้ไม่น้อย และทรงส่งเสริมให้สาวกสนทนาธรรมกันอย่างในมงคลสูตรว่า “กาเลนธมฺมสากัจฉาเอตมฺมงฺคลมฺมุตฺตมฺ การสนทนาธรรมตามกาลเป็นมงคลอันอุดม” ดังนี้

๒. แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ น่าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ ในการแสดงธรรมประจำวัน ซึ่งมีประชาชนหรือพระสงฆ์จำนวนมาก และส่วนมากเป็นผู้มีพื้นความรู้ความเข้าใจกับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้วมาฟัง เพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติม และหาความสงบสุขทางจิตใจนับได้ว่าเป็นคนประเภท และระดับใกล้เคียงกันพอที่จะใช้วิธีบรรยายอันเป็นแบบกว้างๆ ได้ลักษณะพิเศษของพุทธวิธีสอนแบบนี้ที่พบในคัมภีร์บอกว่า ทุกคนที่ฟังพระองค์แสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมนั้นแต่ละคนจะรู้สึกว่พระพุทธเจ้าตรัสอยู่กับตัวเองโดยเฉพาะ ซึ่งนับว่าเป็นความสามารถอัจฉริยอีกอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า

๓. แบบตอบปัญหาผู้ที่มาถามปัญหานั้น นอกจากผู้ที่มีความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่างๆ แล้วโดยมากเป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่นบ้างก็มาถาม เพื่อต้องการรู้คำสอนทางฝ่ายพระพุทธศาสนา หรือเทียบเคียงกับคำสอนในลัทธิของตนบ้างก็มาถาม เพื่อลองภูมิบ้างก็เตรียมมาถาม เพื่อชมปราบให้จนหรือให้ได้รับความอับอายในการตอบพระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาตุลัักษณะของปัญหา และใช้วิธีตอบให้เหมาะสม ในสังคีติสูตร ท่านแยกประเภทปัญหาไว้ตามลักษณะวิธีตอบเป็น ๔ อย่างคือ

๑) เอกังสพยากรณีปัญหา ปัญหาที่ฟังตอบตรงไปตรงมาตายตัว พระอรธรรกถาจารย์ยกตัวอย่างเช่นถามว่า “จักขุเป็นอนิจจังหรือ” ฟังตอบตรงไปได้ทีเดียวว่า “ถูกแล้ว”

๒) ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่พึงย้อนถามแล้วจึงแก้ พระอรรถกถาจารย์ยกตัวอย่างเช่น เขาถามว่า “โศตะก็เหมือนจักขุหรือ” พึงย้อนถามก่อนว่า “ที่ถามนั้นหมายถึงแง่ใด” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นเครื่องมองเห็น” พึงตอบว่า “ไม่เหมือน” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นอนิจจัง” จึงควรตอบรับว่า “เหมือน”

๓) วิکشชพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่จะต้องแยกความตอบ เช่นเมื่อเขาถามว่า “สิ่งที่ เป็นอนิจจังได้แก่จักขุใช้ไหม ?” พึงแยกความออกตอบว่า “ไม่เฉพาะจักขุเท่านั้นถึงโศตะฆานะ ฯลฯ ก็ เป็นอนิจจัง” หรือปัญหาว่า “พระตถาคตตรัสสวาจาซึ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่นไหม ?” ก็ต้อง แยกตอบตามหลักการตรัสสวาจา ๖ หรือปัญหาว่า พระพุทธเจ้าทรงติเตียนตบะทั้งหมดจริงหรือ” ก็ ต้องแยกตอบว่า ชนิดใดติเตียน ชนิดใดไม่ติเตียน ดังนี้ เป็นต้น

๔) ฐปณียปัญหา ปัญหาที่พึงยับยั้งเสีย ได้แก่ ปัญหาที่ถามนอกเรื่องไร้ประโยชน์ อัน จักเป็นเหตุให้เขวยืดเยื้อสิ้นเปลืองเวลาเปล่า พึงยับยั้งเสียแล้วชักนำผู้ถามกลับเข้าสู่แนวเรื่องที่ ประสงค์ต่อไปท่านยกตัวอย่างเมื่อถามว่า “ชีวะอันใดสรีระก็อันนั้นหรือ ?” อย่างนี้เป็นคำถามประเภท เกินความจริงซึ่งถึงอธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจ เพราะไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้พิสูจน์ ไม่ได้ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย<sup>๔</sup>

จากการศึกษาการเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยายธรรม การปฏิบัติธรรม ทุกสำนักจะใช้การแสดงธรรมในรูปแบบเดียวกัน ประกอบด้วย สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรี จอมทองวรวิหาร จะสั่งสอนธรรมโดยพระเดชพระคุณพระคุณพระพรหมมงคล ท่านจะอบรมสั่งสอน ให้กับผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนเพื่อให้เกิดพุทธปัญญา การเข้าใจในการปฏิบัติธรรมก่อนมีการปฏิบัติจริง วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เชียงใหม่ แห่งที่ ๒ โดยพระภาวนาภิรัช เจ้าอาวาสวัดไร่เปิง เน้นการสอนธรรมธรรมะในด้านจิตก่อนที่ มีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลดิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี โดยพระครูภาวนาสมณ วัตร (พระครูปลัดประจักษ์ สิริวัฒนโณ) จะให้ธรรมะที่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติเจริญวิปัสสนา และสำนัก ปฏิบัติธรรมนิโรธาราม โดยภิกษุณีรุ่งเดือน นนทญาณิ (สุวรรณ) จะแสดงพระธรรมเทศนาในการ อบรมสั่งสอนผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมให้รู้แจ้งเห็นจริงในการทางการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ทุกสำนักจะมี การเทศนา คือ การแสดงธรรมสั่งสอนตามหลักพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้ฟังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน การปาฐกถาธรรม คือ การบรรยายธรรมะให้ผู้อื่นฟัง โดยทั่วไปจะยืนพูด และผู้พูดต้อง มีลีลาในการพูด เพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้ฟังได้ การอภิปรายธรรม คือ การชี้แจงหรือแสดงความคิดเห็นใน

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, หน้า ๔๖-๔๘, ดูเพิ่มเติมในจํานงค์ ทองประเสริฐ, **แผนการกู้สุขภาพของเจ้าชายสิทธัตถะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑๙-๒๕๕.



หลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง ให้ผู้อื่นเข้าใจ และการสนทนาธรรม คือ การพูดจาหรือกันในหลักธรรม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาชีวิต โดยยึดหลักทางสายกลาง

#### ๔.๒.๓ การเขียนและพิมพ์หนังสือคู่มือธรรมะและการปฏิบัติธรรม

กลวิธีที่ใช้ในการถ่ายทอดหนังสือธรรมะ จำแนกได้ ๒ ลักษณะ คือ กลวิธีทางภาษา และกลวิธีการนำเสนอ โดย กลวิธีทางภาษาที่ใช้มากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ การใช้ คำสัมผัสคล้องจอง การใช้ภาพพจน์ประเภทอุปมา และการ เล่นคำประเภทคำซ้ำ ตามลำดับ ส่วนกลวิธีการนำเสนอที่ผู้เขียนใช้มากที่สุดสามลำดับ ได้แก่ การยกตัวอย่างประเภทวาทะ ของบุคคลการยกตัวอย่างประเภทพฤติกรรมหรือประสบการณ์ ของบุคคล และการเปรียบเทียบ ตามลำดับ วิธีการในการถ่ายทอดพุทธธรรมให้สอดคล้องกับบริบท ของสังคม คือ การยกตัวอย่างประเภทเหตุการณ์ซึ่งสามารถ จำแนกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ บริบทภาพรวมของสังคม บริบท เหตุการณ์รายวัน และบริบทเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์

การถ่ายทอดธรรมะผ่านงานเขียน ประกอบด้วย กระบวนการในส่วนเนื้อหา และรูปแบบ โดยเริ่มตั้งแต่ที่มาของงานเขียน และกระบวนการผลิตหนังสือในส่วนของความรับผิดชอบของสำนักพิมพ์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาดำเนินการมาตามลำดับโดยใช้อุปกรณ์ของแต่ละยุค แต่พอมาถึงปัจจุบันเมื่อโลกเจริญมากขึ้น จึงมีพัฒนาการในการเผยแผ่โดยเพิ่มวิทยุโทรทัศน์และเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามา จึงพอจะแบ่งออกเป็น ๓ ยุค คือ

๑. ยุคการสื่อสารโดยคำพูดการเผยแผ่พระพุทธศาสนาใช้วิธีมุขปาฐะ

๒. ยุคการสื่อสารโดยการเขียนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยเขียนตามผนังถ้ำ จารึกลงใบลาน

๓. ยุคการสื่อสารโดยการพิมพ์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการพิมพ์หนังสือ พระไตรปิฎก คัมภีร์ ตำราทางพระพุทธศาสนา ยุคการสื่อสารโดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางวิทยุโทรทัศน์ และยุคการสื่อสารโดยโทรคมนาคมและดิจิทัลมีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทางดาวเทียม และอินเทอร์เน็ต

ในแต่ละยุคมีรูปแบบ กระบวนการ และประสิทธิผลในการสื่อสารธรรมะที่แตกต่างกันไป วิธีการบางอย่างอาจเหมาะสมกับคนในยุคสมัยนั้นๆ แต่พอความเจริญผ่านไป พระพุทธศาสนาก็ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อให้เหมาะสมกับคนในยุคสมัย ในแต่ละยุคมีประวัติ รูปแบบ กระบวนการและประสิทธิผลของการใช้วิธีการตามยุคสมัย

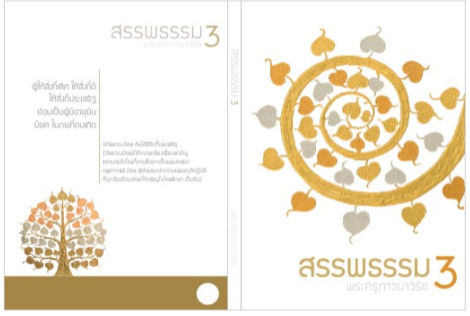
จากการศึกษาการเขียนและพิมพ์หนังสือคู่มือธรรมะและการปฏิบัติธรรมทุกสำนักจะมีการเขียนและพิมพ์หนังสือธรรมะทุกเรื่อง ประกอบด้วย สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จะเขียนและพิมพ์หนังสือธรรมะ คู่มือการปฏิบัติธรรม เพื่อใช้เป็นประกอบการฝึกกรรมฐาน



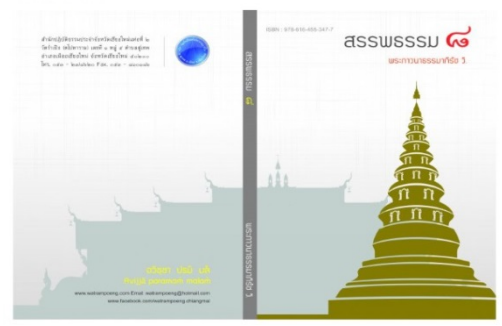
ตัวอย่างหนังสือจากสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร<sup>๙</sup>

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จะมีการผลิตหนังสือเป็นงานพุทธศิลป์ หนังสือธรรมะทั่วไป หนังสือคู่มือการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม

สรพธรรม 1



สรพธรรม 8



สรพธรรม 6



ตัวอย่างหนังสือจากวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)<sup>๑๐</sup>

<sup>๙</sup> สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, **ดาวนโหลด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watchomtong.org/ดาวนโหลด.html>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

<sup>๑๐</sup> วัดไร่เปิง (ตโปทาราม), **ธรรมะออนไลน์: หนังสือสรพธรรม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watrampoeng.com/สรพธรรม-1/>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เถลิมราช ๖๐ ปี มีผลิตหนังสือธรรมะ และคู่มือการปฏิบัติไว้ให้กับผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน



ตัวอย่างหนังสือจากศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เถลิมราช ๖๐ ปี<sup>๑๑</sup>

และสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม มีการจัดทำหนังสือแจกและพิมพ์เผยแพร่ เช่น เรื่อง บัณฑิตยุคใหม่ที่สังคมไทยต้องการ รวมไปถึงคู่มือการปฏิบัติธรรมกรรมฐานอีกด้วย



ตัวอย่างหนังสือจากสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม<sup>๑๒</sup>

<sup>๑๑</sup> ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เถลิมราช ๖๐ ปี, **ห้องสมุดธรรมะ-หนังสือธรรมะดาวนโหลด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://tananglaenang.wordpress.com/category/หนังสือธรรมะดาวน์โหลด-ร/>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

<sup>๑๒</sup> สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม, **ดาวน์โหลดหนังสือ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nirotharam.com/book.htm>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

#### ๔.๒.๔ การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ สื่อโซเชียลมีเดีย ยูทูป (YouTube), เฟสบุ๊ก (Facebook), ไลน์ (Line), เว็บไซต์ (Website)

ในสังคมปัจจุบันนี้ ยูทูป (YouTube), เฟสบุ๊ก (Facebook), ไลน์ (Line), เว็บไซต์ (Website) เรียกว่า สื่อโซเชียลมีเดีย ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือสื่อสารช่องทางหนึ่งที่พระสงฆ์ใช้ในการแสดงโพสต์หรือแชร์ ข้อความ รูปภาพ วิดีโอ คำถาม-คำตอบ ไฟล์ การแสดงความคิดเห็นผ่านการสื่อสารกับกลุ่มบุคคล (Communication with individuals), การสนทนา (Conversation), การหาข้อมูลข่าวสาร (Information) คนไทยส่วนใหญ่ใช้เวลาหลายชั่วโมงในการดูวิดีโอในสื่อโซเชียลมีเดีย นอกจากนี้ยังเป็นผู้ผลิตหรืออัปโหลดวิดีโอเสียเอง โดยในแต่ละนาทิจะมีผู้อัปโหลดความยาวไม่น้อยกว่า ๑๐๐ ชั่วโมง ด้านช่องทางการรับชมนอกเหนือจากช่องทางเว็บไซต์แล้ว คนไทยกว่า ๔๐ % รับชม ยูทูปผ่านอุปกรณ์สื่อสารไร้สาย ในขณะที่ยอดการเข้าชมของทั่วโลกจะตกอยู่ที่กว่า ๑,๐๐๐ ล้านคนต่อวันและ ๑ ใน ๓ เข้าชมผ่านอุปกรณ์สื่อสารไร้สาย

ในรูปแบบของการนำเสนอพุทธธรรมแบบสื่อมัลติมีเดีย เช่น การปาฐกถา การบรรยาย การสัมมนา การสัมภาษณ์ และการแสดงพระธรรมเทศนาผ่านทางยูทูป เป็นต้น โดยผู้วิจัยได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการแสดงออกในการ โพสต์หรือแชร์ ตลอดจนจนถึงเนื้อหาและข้อมูลที่มีความทันสมัยนำไปเผยแพร่ในสื่อโซเชียลมีเดียดังกล่าว ซึ่งถือได้ว่าเป็นสื่อที่มีคนดูกันมาก สามารถดูย้อนหลัง และดาวน์โหลดเก็บไว้ได้ เครื่องมือสื่อสารและอินเทอร์เน็ต เป็นสิ่งที่จำเป็นในการเผยแพร่ธรรมะ เช่น คนอยู่ต่างประเทศอยากฟังธรรมะ ก็สามารถเข้าอินเทอร์เน็ตฟังได้ จึงทำให้เผยแพร่พระพุทธศาสนาไปได้ทั่วโลก เป็นต้น

จากการเข้าไปสำรวจในเฟสบุ๊กของพระพรหมมงคล (หลวงพ่อทอง สิริมจฺจโล) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ โพสต์รูปภาพ / วิดีโอ พบว่า การโพสต์รูปภาพส่วนใหญ่ เป็นภาพนึ่งการปฏิบัติศาสนกิจทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ ได้แก่ การบรรยายธรรม การปาฐกถา ในสถานที่ต่างๆ อาทิเช่น “พระเดชพระคุณพระธรรมมังคลาจารย์ เมตตาให้กรรมฐาน แต่พระภิกษุสงฆ์ ในโครงการพระวิปัสสนาจารย์ หนเหนือ ภาค ๖-๗” “ปฏิบัติศาสนกิจภายในวัด ทุกวันพระ” “พระเดชพระคุณพระวิสุทธีวงศาจารย์ กรรมการมหาเถรสมาคม,เจ้าคณะภาค ๗, รองเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระเดชพระคุณพระธรรมคุณาภรณ์ รองเจ้าคณะภาค ๗, เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร พระปิฎกโกศล เลขาธิการเจ้าคณะภาค ๗, ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เป็นพระคู่สวด ให้การอุปสมบทกุลบุตรชาวไทยและต่างชาติ”<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๓</sup> พระธรรมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อทอง สิริมจฺจโล), การโพสต์รูปภาพ/วิดีโอ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/ajarntong?fref=ts>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].



ภาพการสนทนาธรรมผ่านสื่อโซเชียลมีเดียเฟสบุ๊ค (Facebook)  
ของพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคล)



ภาพการเผยแผ่ธรรมผ่านสื่อโซเชียลมีเดียเฟสบุ๊ค (Facebook)  
ของพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคล)<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๔</sup> หลวงปู่ทอง สิริมงคล, ภาพโครงการปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://web.facebook.com/ajartong?\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/ajartong?_rdc=1&_rdr), [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

ภาพการเผยแพร่ธรรมผ่านสื่อโซเชียลมีเดียเฟซบุ๊ก (Facebook)  
ของพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคลโล)<sup>๑๕</sup>

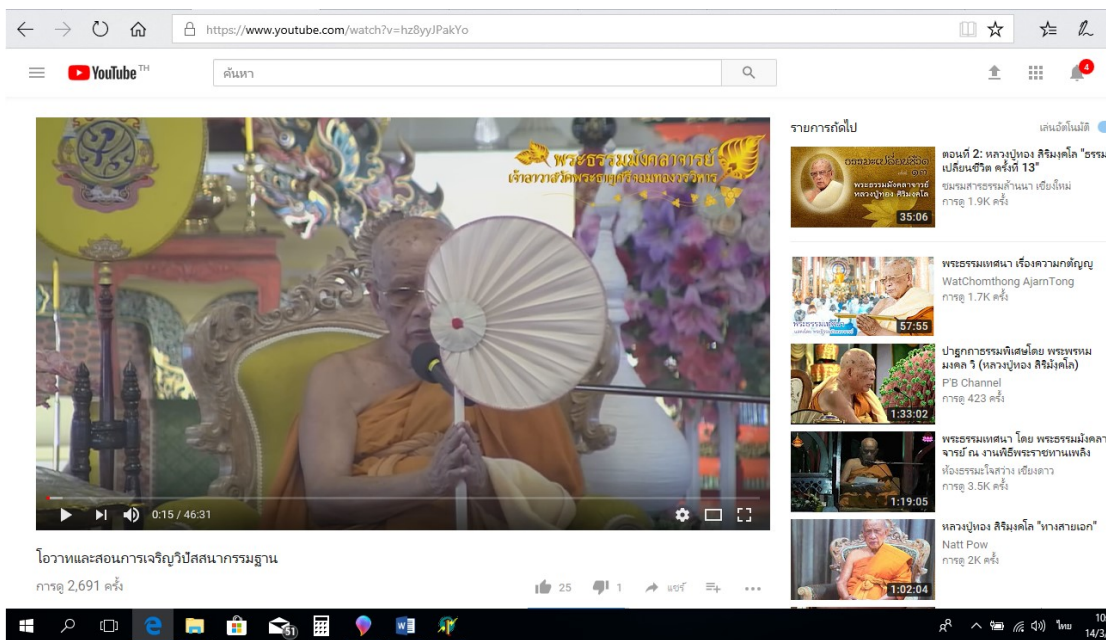
ภาพการเผยแพร่ธรรมผ่านเว็บไซต์ www.coding.doit.am  
ของพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคลโล)<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๕</sup> หลวงปู่ทอง สิริมงคลโล, ธรรมมะจากหลวงปู่ ช่วงเช้า, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://web.facebook.com/pg/ajartong/videos/?ref=page\\_internal](https://web.facebook.com/pg/ajartong/videos/?ref=page_internal), [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

<sup>๑๖</sup> NATT POW, หลวงปู่ทอง สิริมงคลโล, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://coding.doit.am/video/untitled/W0yIkEVX\\_IN/](http://coding.doit.am/video/untitled/W0yIkEVX_IN/), [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].



ภาพการเผยแพร่ธรรมผ่านเว็บไซต์ [www.videodl.us](http://www.videodl.us)  
ของพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคล)<sup>๑๗</sup>



ภาพการเผยแพร่ธรรมผ่านเว็บไซต์ [www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
ของพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคล)<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๗</sup> หลวงปู่ทอง สิริมงคล, แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น หลวงปู่ทอง สิริมงคล, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://videodl.us/video/41/YHs67CPqXkj/>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

<sup>๑๘</sup> WatChomthong AjarnTong, โอาวาทและสอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=h28yyjPakYo>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

จากการเข้าไปสำรวจในเฟซบุ๊กของพระภิกษุของพระภิกษุภิกษุ ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออก ด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดร่ำเปิง ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างในการเผยแพร่ธรรมะ ดังนี้

[https://web.facebook.com/watrampoeng.chiangmai/?f=117291068406311&\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/watrampoeng.chiangmai/?f=117291068406311&_rdc=1&_rdr)

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Poeng (Tapotaram)

หน้าหลัก

หน้าหลัก

งานกิจกรรม

โน้ต

วีรีย

เกี่ยวกับ

วิดีโอ

รูปภาพ

โพสต์

สถานที่ใหญ่ วัดร่ำเปิง

ชุมชน

👍 ถูกใจ

🔔 ติดตาม

➦ แชร์

⋮

👤 เปรียบเทียบเพิ่มเติม

🗨️ ส่งข้อความ

งานกิจกรรมที่กำลังมาถึง

โครงการอุปสมบทพระภิกษุ - บวชเณรและฆราวาส ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑

โดยความร่วมมือระหว่างวัด ฟัน กวาง ชื่อ นอนทองนุทาน ประสาทสารณัฐรัฐประชาชนจีน และ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จ.เชียงใหม่ ประเทศไทย

ระหว่างวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ - ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

กำหนดวันตั้งอุปสมบท และพิธีบวช ในวันพฤหัสบดี  
วันพฤหัสบดี ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึง ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑  
ภิกษุสงฆ์ ๑ รูป (บวชเณร ๑ รูป) และ ฆราวาส ๑ รูป (ตโปทาราม)  
ภิกษุสงฆ์ ๑ รูป (บวชเณร ๑ รูป) และ ฆราวาส ๑ รูป (ตโปทาราม)  
๑ รูป (บวชเณร ๑ รูป) และ ฆราวาส ๑ รูป (ตโปทาราม)

โดยอุปสมบทและพิธีบวชจะจัดขึ้นที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เชียงใหม่  
อุปสมบทพระภิกษุ รูปละ ๕,๐๐๐ บาท (เงินบาทถ้วน) รูปเณร ๒,๐๐๐ บาท  
หรือรับเป็นเงินบาทพร้อมกันในวันบวชได้ตั้งแต่วัน

มี.ค. 12 โครงการอุปสมบทพระภิกษุ - บวชเณรและฆราวาส ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Po...  
1 มีนาคม - 26 มีนาคม - วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Po...  
ณ ลูทล และห้อง 11 ถนนกิจจานุเบกษา

👤 ดูทั้งหมด

👤 ดูทั้งหมด

จองตั๋วเครื่องบิน ใน เทศบาลนครเชียงใหม่  
4.9 ★★★★★

ชุมชน

👤 ดูทั้งหมด

👤 เสิมเพื่อนของคุณ ให้กดถูกใจเพจนี้

👤 17,606 คนถูกใจสิ่งนี้

👤 17,874 คนติดตามเพจนี้

👤 อธิวัฒน์ ธรรมวัฒน์ศิริ และเพื่อนคนอื่นอีก 23 คนถูกใจสถานที่นี้หรือเคยเช็คอินแล้ว

👤 ดูทั้งหมด

เกี่ยวกับ

👤 ดูทั้งหมด

📍

ภาพการเผยแพร่ธรรมผ่านสื่อโซเชียลมีเดียเฟซบุ๊ก (Facebook)

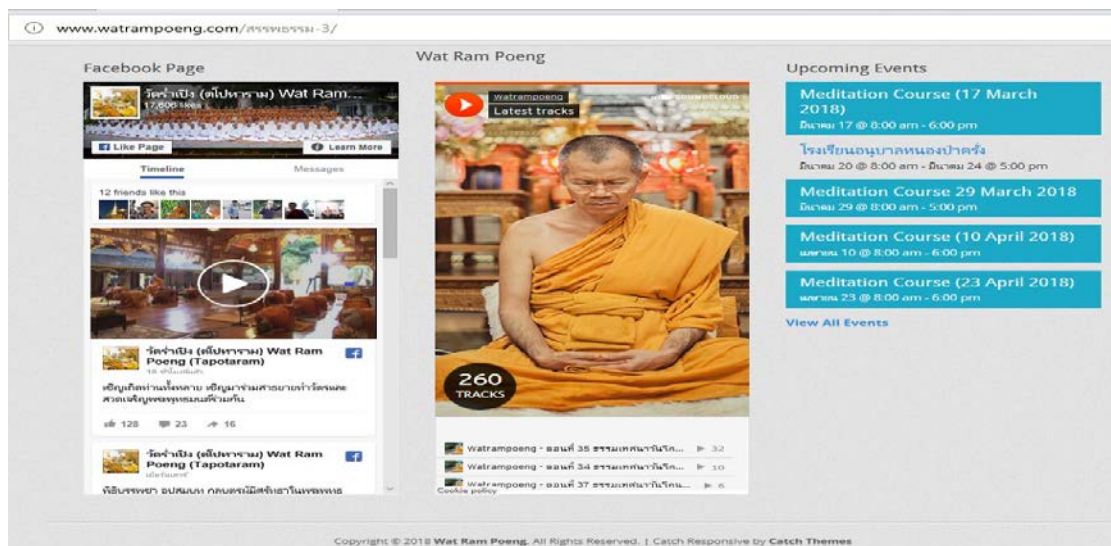
ของพระภิกษุภิกษุภิกษุ<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๙</sup> วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Poeng (Tapotaram), ภาพแสดงกิจกรรมเผยแพร่ธรรมะ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://web.facebook.com/watrampoeng.chiangmai/?\\_rdc=1&\\_rdr/](https://web.facebook.com/watrampoeng.chiangmai/?_rdc=1&_rdr/), [๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑].





ภาพการเผยแพร่ธรรมผ่านสื่อโซเชียลมีเดียเฟซบุ๊ก (Facebook)  
ของพระภาวนาธรรมมาภิรัช<sup>๒๐</sup>



ภาพการเผยแพร่ธรรมผ่านเว็บไซต์ [www.watrampoeng.com/](http://www.watrampoeng.com/)  
ของพระภาวนาธรรมมาภิรัช<sup>๒๑</sup>

<sup>๒๐</sup> วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Poeng (Tapotaram), กิจกรรมวันธรรมสวนะ ทำบุญใส่บาตร พระภิกษุสงฆ์ สามเณร วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และร่วมฟังพระธรรมเทศนา แสดงพระธรรมเทศนาโดย พระเดชพระคุณพระภาวนาธรรมมาภิรัช วิ. เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://web.facebook.com/watrampoeng.chiangmai/?\\_rdc=1&\\_rdr/](https://web.facebook.com/watrampoeng.chiangmai/?_rdc=1&_rdr/), [๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑].

<sup>๒๑</sup> Watrampoeng, สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watrampoeng.com/>, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].



พระภิกษุสงฆ์ไทย  
รายการสายธารธรรม

→ ↻ 🏠 🔒 [https://www.youtube.com/watch?list=PLGVt6BxmW\\_mDs2ccgVPGQAmTHzj2DKHJA&v=EU7B6UXo6Jk](https://www.youtube.com/watch?list=PLGVt6BxmW_mDs2ccgVPGQAmTHzj2DKHJA&v=EU7B6UXo6Jk) 📖 ☆

YouTube™ ค้นหา 🔍



- รายการสายธารธรรม  
จัดจําเป็น Wat Ram Poeng - 2 / 26
- 1 รายการสายธารธรรม Ep02 โดยพระภิกษุสงฆ์ไทย  
จัดจําเป็น Wat Ram Poeng 15:43
  - 2 รายการสายธารธรรม Ep 03 โดยพระภิกษุสงฆ์ไทย จัดจําเป็น ตํานาน Wat Ram Poeng  
จัดจําเป็น Wat Ram Poeng 15:49
  - 3 รายการสายธารธรรม Ep4  
จัดจําเป็น Wat Ram Poeng 15:29
  - 4 รายการสายธารธรรม Ep5  
จัดจําเป็น Wat Ram Poeng 14:37
  - 5 รายการสายธารธรรม Ep06 รายการสายธารธรรม  
จัดจําเป็น Wat Ram Poeng 14:37
  - 6 รายการสายธารธรรม Ep7  
จัดจําเป็น Wat Ram Poeng 17:02

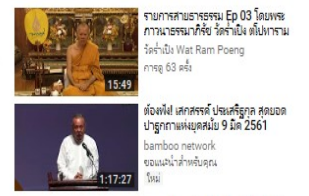
รายการสายธารธรรม Ep02 โดยพระภิกษุสงฆ์ไทย  
กาล 45 ครั้ง

👍 0 🗨️ 1 ➡️ ๒๕๕ 📄 ⋮

 **จัดจําเป็น Wat Ram Poeng**  
เผยแพร่เมื่อ 3 ก.ย. 2017

**ติดตาม** 87

รายการสายธารธรรม โดยพระภิกษุสงฆ์ไทย 3. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ เจ้าอาวาสวัดจําเป็น (ตํานาน) เจ้าคณะตำบลลุมพอง 2 ติดตามรับชมได้ทุกวันเสาร์ วันพฤหัสบดี วันเสาร์



www.watrampoeng.com/นึ่งสมาธิ/

## Wat Ram Poeng

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดชัยภูมิแห่งที่ 2 วัดจำปี (ต.ป่าทาม)

Search...

Home About Us บริหารงานวัด งานกรรมฐาน โรงแสดงพระปฏิบัติธรรม คำธรรมกาวนา ธรรมสอนเ็นน์ ตารางปฏิบัติธรรม



Home » นึ่งสมาธิ

### ตารางการปฏิบัติธรรมประจำปี คำธรรมกาวนา

คำธรรมกาวนา จัดอบรมสำหรับกลุ่มปฏิบัติธรรม กลุ่มใหญ่ เช่น ปฏิบัติธรรมกลุ่ม นักร้อง นักศึกษา อาจารย์ภาค หน่วยงานรัฐบาล และภาคเอกชน

Reviews

นึ่งสมาธิ

Search...

## ธรรมเทศนาวันโกน

ธรรมเทศนาวันโกน โดยพระ กาวนาธรรมากิจชัย

Watrampoeng

ตอนที่ 1 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย

SOUNDCLOUD

Download Share

1:51:38

▶ 379

Watrampoeng - ตอนที่ 1 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 379
Watrampoeng - ตอนที่ 2 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 124
Watrampoeng - ตอนที่ 3 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 118
Watrampoeng - ตอนที่ 4 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 92
Watrampoeng - ตอนที่ 5 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 60
Watrampoeng - ตอนที่ 6 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 60
Watrampoeng - ตอนที่ 7 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 66
Watrampoeng - ตอนที่ 8 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 47
Watrampoeng - ตอนที่ 9 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระครูภาวนาวชิรชัย	▶ 63
Watrampoeng - ตอนที่ 10 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 3
Watrampoeng - ตอนที่ 11 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 1
Watrampoeng - ตอนที่ 12 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 4
Watrampoeng - ตอนที่ 13 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 4
Watrampoeng - ตอนที่ 14 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 5
Watrampoeng - ตอนที่ 15 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 4
Watrampoeng - ตอนที่ 16 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 2
Watrampoeng - ตอนที่ 17 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 1
Watrampoeng - ตอนที่ 18 ธรรมเทศนาวันโกน บรรยายธรรม โดย พระกาวนาธรรมากิจชัย	▶ 2

จากการเข้าไปสำรวจในเฟสบุ๊คของพระครูภาวนาสมณวัตร ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลង เฉลิมราช ๖๐ ปี ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลង เฉลิมราช ๖๐ ปี ผู้วิจัยขอ ยกตัวอย่างการเผยแพร่ ดังนี้

การปฏิบัติธรรมคือ...กำหนดดูตัวตามกายกับใจอย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่...อย่างที่เราอยากให้เป็น

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลង เฉลิมราช ๖๐ ปี    **แนะนำศูนย์ปฏิบัติธรรม**    พระวิปัสสนาจารย์    ปฏิบัติธรรม

**แนะนำศูนย์ปฏิบัติธรรม**

ค้นหา

GO

เกี่ยวกับศูนย์ปฏิบัติธรรม

- แนะนำศูนย์ปฏิบัติธรรม
- พระวิปัสสนาจารย์

ดาวน์โหลดเอกสารฟรี

- ข้อมูลการอบรมและกฎระเบียบ
- ตารางการอบรมและค่าบริการสมัคร
- ตารางโภชนาการอบรม 2561
- ตารางพิธีกรรม

ทั้งหมดรวมรวม: 131 รูป

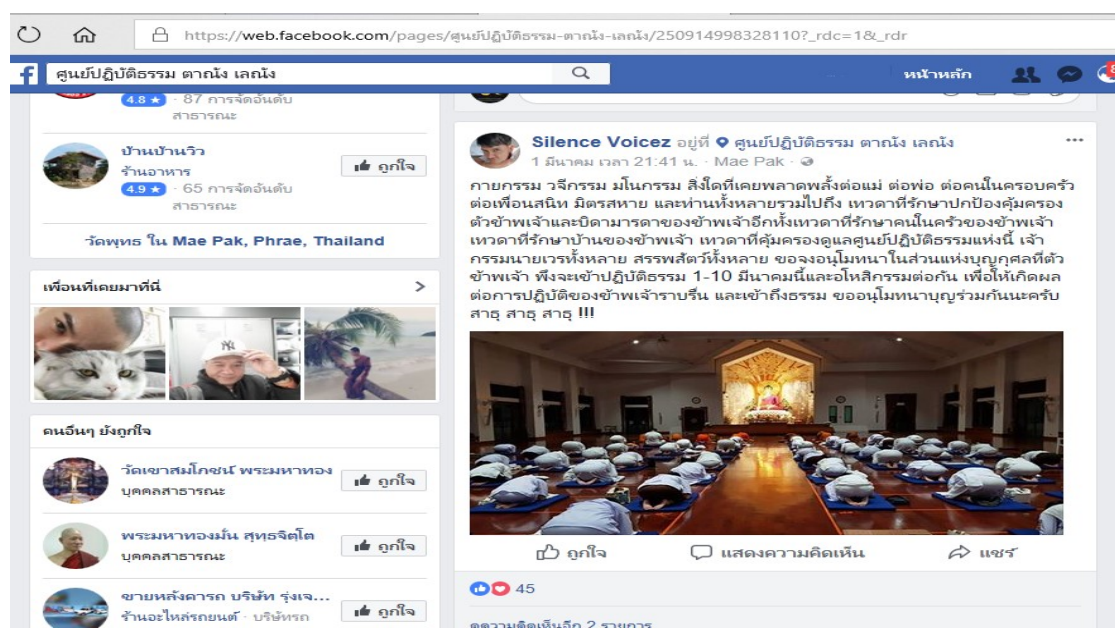
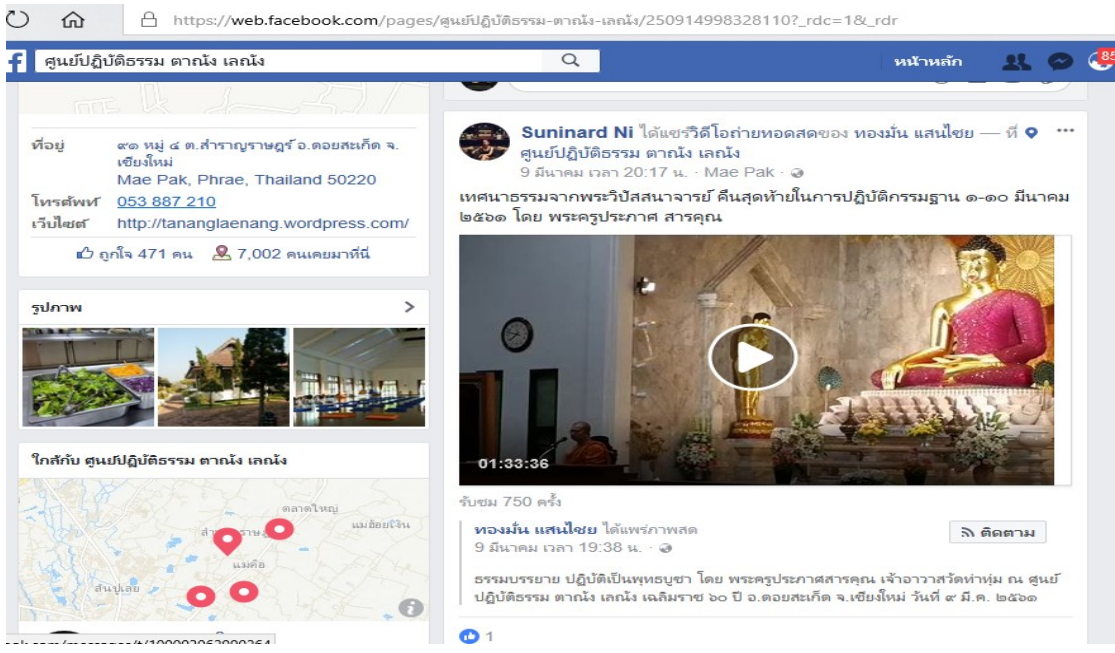
ศูนย์ปฏิบัติธรรมกาดัง เลង เฉลิมราช ๖๐ ปี  
 ๕๖ หมู่ ๔ ต.บ้านนาฉิมบุรี อ.หนองก๊ก จ.เชียงใหม่ ๕๖๒๒๐  
 โทร : ๐๕๓-๙๙๖๒๒๑-๐๕๓-๙๙๖๒๒๑-๖

อ่านเอกสารนี้ฟรี >>> [เอกสารอบรมปฏิบัติธรรม](#) >>>> [ติดต่อ](#)

ตามนี้ หมายความว่า ได้ทราบประวัติของวัดนี้ที่หาอ่านยาก

การเผยแพร่ธรรมผ่านเว็บไซต์ [www.tananglaenang.wordpress.com](http://www.tananglaenang.wordpress.com)  
 ของพระครูภาวนาสมณวัตร ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลង เฉลิมราช ๖๐ ปี<sup>๒๒</sup>

<sup>๒๒</sup> ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลង เฉลิมราช ๖๐ ปี, [แนะนำศูนย์ปฏิบัติธรรม](http://www.tananglaenang.wordpress.com), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://tananglaenang.wordpress.com/tananglaenang/> [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].



การเผยแพร่ธรรมผ่านโซเชียลมีเดียเฟสบุ๊ก (Facebook) ของพระครูภาวนาสมณวัตร  
ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล่ง ฉะลิมราช ๖๐ ปี<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๓</sup> ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล่ง ฉะลิมราช ๖๐ ปี, การปฏิบัติธรรมประจำวัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://web.facebook.com/pages/ศูนย์ปฏิบัติธรรม-ตาฉิ่ง-เล่งฉะลิมราช/250914998328110?\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/pages/ศูนย์ปฏิบัติธรรม-ตาฉิ่ง-เล่งฉะลิมราช/250914998328110?_rdc=1&_rdr), [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].



[dowmerngthai.blogspot.com/2014/05/](http://dowmerngthai.blogspot.com/2014/05/)

อนุโมทนากถา 20-05-2557

ที่มา พระมหาทองม้วน สุทธจิตโต แสนไชย

อนุโมทนากถา 20-05-2557

วิดีโอเพิ่มเติม

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗

0:12 / 8:07 YouTube

อนุโมทนากถา โดย... พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒน) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามังเณง เจลิมราช ๖๐ ปี เชียงใหม่ วันที่ ๒๐ พ.ค. ๒๕๕๗ (ถ้าต้องการแผ่น DVD ให้อัดต่อขอได้ ที่ ศูนย์ฯ โทร 053-887210)



ความจริง ปกปิด ความจริง โดย พระครูปลัดประจาก สิริวัณโณ  
การดู 131 ครั้ง

รายการถัดไป

- การสังฆนิยุทยาธิเถลิง พระครูภาวนาสมณวัตร ฐี (ประจาก สิริวัณโณ) พระมหาเจดีย์ สุธรรมาเจดีย์ การดู 4.7K ครั้ง 1:11:01
- รายการต่างคนต่างคิด ตอน "วิจัยเรื่อง" ดิเบต "ป้าตี๋" หอย 30 ล้าน เรื่องนี้ AMARIN TVHD ขอแนะนำสำหรับคุณ 45:41
- หอย 30 ล้าน ทีมครอบครัวแพนด้า สสรเรื่องเป็นแถว! คู่กับ "นายเดชา" กัดดีรขยานั้น เป็นเขา! ขอแนะนำสำหรับคุณ 38:33
- บุปผิน่าขำ: นายครูปรีชาหรั่ง "เจ๊ซี่ อม" ยืนพยายามจับป้าไม่หลุดสิ อันตลก AMARIN TVHD ขอแนะนำสำหรับคุณ 15:09
- โครงการฐานตอนหน้า 1 โดย พระครูปลัดประจาก สิริวัณโณ มุกฉีกกุ่มส่าช้อทรม เซ็งเต็ม การดู 911 ครั้ง 1:07:51

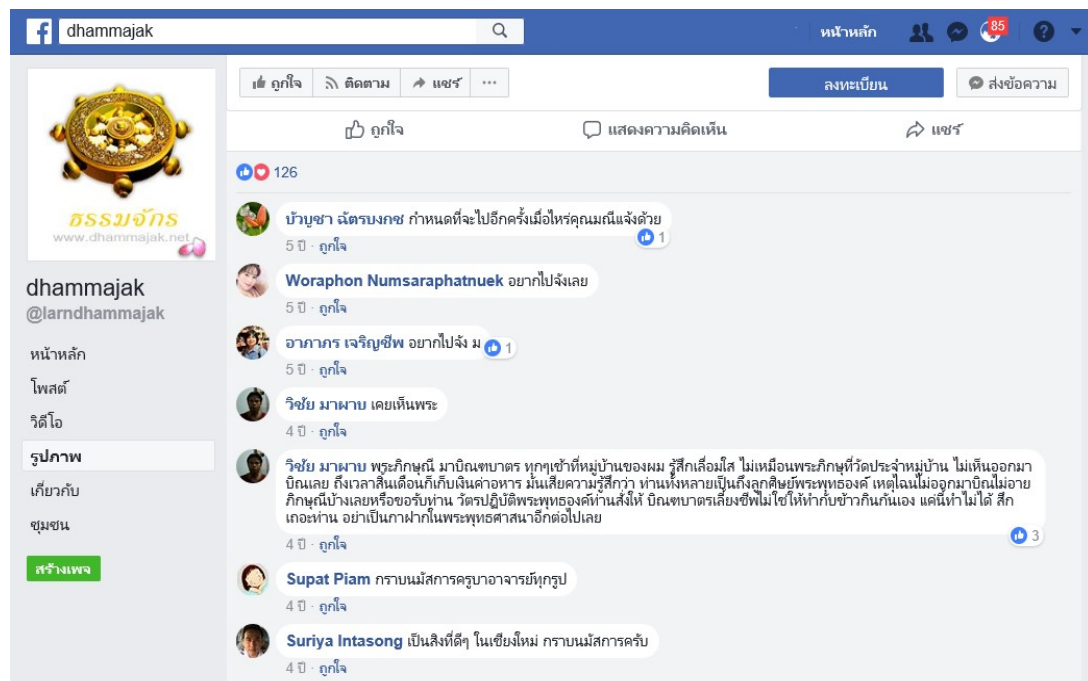
Google search results for พระครูปลัดประจาก สิริวัณโณ

https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%9B%E0%B8%A...

Results include various images of Buddhist monks, including the same monk from the main video, in different settings and activities.

จากการเข้าไปสำรวจในเฟซบุ๊กของภิกษุณีรุ่งเดือน นนทญาณิ (สุวรรณ) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างการเผยแพร่ธรรมะ ดังนี้

facebook.com/pg/lamdhammajak/photos/?tab=album&album\_id=150332135066760





Nirodharam Bhikkhuni Arama อารามภิกษุณี นีโรธาราม และ สุทธจิตต์



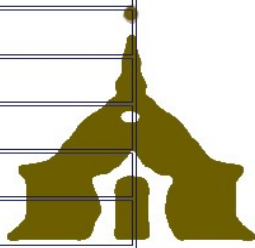
นีโรธาราม อ.จอมทอง โทร. 084.804.2040, สุทธจิตต์ อ.คอยสะเกิด โทร.081.205.5416  
ดาว์นโหลด ในสมัยครอบครัวสามแม่พี่สาวอนุชา และบ้านคอกข



ระเบียบ ปฏิบัติในการเข้าปฏิบัติธรรม  
แผนที่เดินทางมาที่ อารามภิกษุณี นีโรธาราม อ.จอมทอง  
แผนที่เดินทางมาที่ อารามภิกษุณี สุทธจิตต์ อ.คอยสะเกิด  
ดาว์นโหลด หนังสือ  
ฟังพระธรรมเทศนาออนไลน์  
อาจริยบูชา 63 ปี  
ธรรมะปี 2560  
ภจันสนายใจ ปี 2559  
ธรรมะปี 2559  
สาธตตามนต์ 2558  
ธรรมะ ปี 2558  
ภจันสนายใจ นีโรธาราม 58

Nirodharam Bhikkhuni Arama อารามภิกษุณี นีโรธาราม และ สุทธจิตต์

VDO Dhamma	
ที่	ชื่อเรื่อง
1	<a href="#">Mind management</a>
2	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "รักอย่างมีปัญญา 1/4"</a>
3	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "รักอย่างมีปัญญา 2/4"</a>
4	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "รักอย่างมีปัญญา 3/4"</a>
5	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "รักอย่างมีปัญญา 4/4"</a>
6	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "แก่นศาสนา1/2"</a>
7	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "แก่นศาสนา2/2"</a>
8	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "กายมี 4 ล้อ 9 ช่อง 1/2"</a>
9	<a href="#">วิดีโอพระธรรมเทศนา "กายมี 4 ล้อ 9 ช่อง 2/2"</a>
10	<a href="#">วิดีโอ วันวิสาขบูชา ๒๕๖๐</a>
11	<a href="#">วิดีโอ อาจริยบูชา พระอาจารย์ นนทญาณิ ภิกษุณี</a>
12	<a href="#">วิดีโอ แนะนำนีโรธาราม ๒๕๖๐</a>



Nirodharam Bhikkhuni Arama อารามภิกษุณี นีโรธาราม และ สุทตจิตต์

สาธยายมนต์			
ที่	ชื่อเรื่อง	ฟังออนไลน์	ดาวน์โหลด
1	ทำวัตรเช้า บาลี แปล ไทย		<a href="#">Download</a>
2	ทำวัตรเช้า รตน บาลีล้วน		<a href="#">Download</a>
3	ทำวัตรเช้า บาลีแปลไทย บทสวดพิเศษ		<a href="#">Download</a>
4	ทำวัตรเย็น บาลีแปลไทย		<a href="#">Download</a>
5	ทำวัตรเย็น บาลี		<a href="#">Download</a>
6	อัมมจักรกัปปวัตตสูตร		<a href="#">Download</a>
7	สวดมนต์เชิญเทวดา		<a href="#">Download</a>
8	มงคลสูตร		<a href="#">Download</a>
9	นัตถิเม		<a href="#">Download</a>
10	รัตนะ		<a href="#">Download</a>
11	อะภะยะปริตต์ ( ยันหนุ )		<a href="#">Download</a>
12	บทสังเทวดา		<a href="#">Download</a>



หน้าแรก เกี่ยวกับ ค้นหาทวีต

ค้นหาทวีต

มีบัญชีผู้ใช้ชื่อนี้? เข้าใจระบบ

ทวีต 144    คำที่ติดตาม 79    ผู้ติดตาม 40    [ติดตาม](#)

**นีโรธาราม NiRoDhaRam**  
@nirotaram

Nirotharam Meditation นีโรธาราม อาราม ภิกษุณี

๑. จอมทอง อ. เชียงใหม่

[nirotharam.com](http://nirotharam.com)

เข้าร่วมเมื่อ พฤษภาคม 2555

28 รูปภาพทวีตคือ

ทวีต **ทวีตและการตอบกลับ** **สิ่ง**

**นีโรธาราม NiRoDhaRam** @nirotaram · 5 มี.ค.  
ตามให้คดีสมเด็จพะชานาเมสี ได้ที่ [drive.google.com/drive/folders/...](https://drive.google.com/drive/folders/...)

บรรพชาสามเณรี รุ่น "พุทธชยันตี (ชัชชนะของมหาบุรุษ ผู้รับแล้ว)" และร่วมพิธีถวายพระพุทธรูปปางนาคปรกพร้อมสมรจนินท์ พระพุทธรูปปางปฐมเทศนาพร้อมศาลาสีลาอนุสติ และศาลาจาคานุสติ

ระหว่างวันที่ 25 มีนาคม - 3 เมษายน 2561 ณ อารามภิกษุณีนีโรธาราม อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

เพื่อร่วมฉลองพุทธชยันตี 7 ปี 7 เดือน 7 วัน และร่วมทำสังฆีถึง 45 ปี แห่งการประกาศธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยรับจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการเพียง 45 ท่าน

16 มี.ค. 61 ปีครบสมัค  
18 - 24 มี.ค. 61 ราชงานแล้วและเข้าอบรมก่อนบวช  
25 มี.ค. 61 : พิธีถวายพระพุทธรูปปางนาคปรกพร้อมสมรจนินท์ พระพุทธรูปปางปฐมเทศนาพร้อมศาลาสีลาอนุสติ

**เพิ่งเริ่มใช้ทวีตเตอร์?**  
สมัครสมาชิกในเพื่อจับใหม่ โลกแบบเฉพาะตัว

[สมัครสมาชิก](#)

**คุณยังอาจถูกใจ** - โทลด์ลิง

- ทัตคุมมาโตคริสต์** @t2hkrabi
- dd** @walaimas
- Chalee Van** @ChaleeVan21
- Justin Davenport** @\_jdavenport
- Dhammasawaddee** @Dhamafreelancer

**ความนิยมจากทั่วโลก**

### ๔.๓ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัด เชียงใหม่

ตามหลักการสื่อสารตามแนวพุทธศาสนาจากปัญญาตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดขึ้นในโลกมากกว่า ๒๕๐๐ ปี เหตุที่พระพุทธศาสนามีอายุยืนยาวนานเช่นนี้ เพราะมีปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในกระบวนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาก็คือ การสื่อสาร โดยยึดถือพุทธโอวาทของพระพุทธองค์ที่ว่า “จรถ ภิกขเว จาริก พหุชนหิตาย พหุชนสุขาย โลกกานุกมปาย อตถาย หิตาย สุขาย เทวมนุสสาน ...”<sup>๒๔</sup> “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่คนเป็นจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย...” พุทธโอวาทนี้ถือเป็นกุญแจเปิดประตูสู่การเดินทางเพื่อการสื่อสารเผยแผ่พระพุทธธรรมของพุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ได้ช่วยกันทำหน้าที่ในการเผยแผ่และสืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เผยแผ่ขยายไปทั่วทุกทิศ สรุปรูปแบบการสื่อสารได้ดังนี้

ลำดับ	สำนัก	การสร้างศรัทธา	การสร้างปัญญา
๑	วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร	เฟสบุ๊กของพระพรหมมงคล (หลวงพ่อทอง สิริมงคลโล) ใน การนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ โพสต์รูปภาพ/วิดีโอ พบว่า การโพสต์รูปภาพส่วนใหญ่ เป็นภาพนึ่งการปฏิบัติศาสนกิจทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ ได้แก่ การบรรยายธรรม การปาฐกถา ในสถานที่ต่างๆ อาทิเช่น “พระเดชพระคุณพระธรรมมังคลาจารย์ เมตตาให้กรรมฐาน แต่พระภิกษุสงฆ์ ในโครงการ วิปัสสนาจารย์ หนเหนือ ภาค ๖-๗” “ปฏิบัติศาสนกิจภายใน	สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เน้นการสอน การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูง สำหรับ ภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ และมี การจัดให้สอบอารมณ์พระกัมมัฏฐาน โดยจะเป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม)

<sup>๒๔</sup> พระไตรปิฎก (ภาษาไทย), ๔/๓๒/๒๗



		ปฏิบัติธรรม ตามั่ง เถลิง เถลิม ราช ๖๐ ปี (ศุูนย์ปฏิบัติธรรม ตามั่ง เถลิง เถลิมราช ๖๐ ปี, แนะนำศุูนย์ปฏิบัติธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <a href="https://tananglaenang.wordpress.com/tananglanang">https://tananglaenang.wordpress.com/tananglanang</a> )	เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐาน การปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึก ปฏิบัติสำหรับ พระภิกษุ สามเณร โดย พระครูปลัด ประจาก สิริวัฒน์
๔	สำนักปฏิบัติธรรมนิโร ธาราม	เพสบุ้คของภิกษุณีรุ่งเดือน นันทญาณี (สุวรรณ) ในการ นำเสนอพุทธธรรม แสดงออก ด้วยการ แสดงความคิดเห็นใน ข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม	สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ยึดถือการปฏิบัติตนตั้งอยู่ใน ศีล ภาวนา สมาธิ อย่าง เคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัต วันละมื้อเดียว ไม่สวมใส่ รองเท้า ไม่ใช้เงิน และฝึกฝน การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีวิถี ชีวิตในแบบกินง่ายอยู่ง่าย เน้นความสมถะ ไม่เบียดเบียน มุ่งศึกษาพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก เพื่อการพ้นทุกข์

#### ๔.๔ สรุปองค์ความรู้

การสื่อสารและการสร้างข้อความสำคัญในพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อการสื่อสารหรือสอนตามภูมิหลังผู้ฟัง ก่อนจะทรงแสดงธรรม พระพุทธเจ้าจะทรงพิจารณาดูก่อนว่า คนฟังมีภูมิหลังในทางศาสนา การศึกษา เศรษฐกิจและทางสังคมอย่างไร และเพื่อเลือกเรื่องหรือเนื้อหาสาระของสาร และวิธีการสอนหรือการสื่อสารที่เหมาะสมกับฐานะของเขา สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๔ แห่ง ใช้การสื่อสารในรูปแบบ Sender (S) ผู้ส่งสาร เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านวิปัสสนากรรมฐาน และพระวิปัสสนาจารย์ชั้นแนวหน้าทุกสำนัก Message (M) สาร เป็นสารที่มีเนื้อหาเฉพาะต่อกลุ่มที่สนใจ ควรมีการผลิตสื่อให้มีความหลากหลาย และมีชนิดของภาษาให้เลือกมากขึ้น Channel (C) ช่องทาง มีการสื่อสารในช่องทางที่จำกัดไม่ครอบคลุมมากนักเน้นการฝึกและเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานให้ชาวต่างชาติ และให้ชาวต่างประเทศสื่อสารต่อๆ กันไปตามรูปแบบกระบวนการมีช่องทางการสื่อสารที่จำกัด

เพราะต้องเน้นกลยุทธ์ Learning by Doing จึงจะสัมฤทธิ์ผลในทางปฏิบัติ Receiver (R) ผู้รับสาร เน้นผู้ทำมีความพร้อมที่จะศึกษาและนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมทุกชาติทุกภาษามี แนวโน้มให้การยอมรับที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการสื่อสารการปฏิบัติธรรมกรรมฐานผ่าน สื่อสังคมออนไลน์ ประกอบไปด้วยรูปแบบสื่อทัศน์ รูปแบบโสต รูปแบบโสตทัศน์ ที่สำคัญต้องมี องค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสาร คือ เนื้อหาการปฏิบัติธรรมหรือธรรมะถูกต้อง ถูกใจ สมสมัยและ ได้ประโยชน์สำหรับผู้รับสาร มีการนำเสนอที่ตรงเป้าหมาย เข้าใจง่าย ตัวผู้สื่อสาระธรรมจำเป็นต้องเป็นผู้รู้ ดี มีความชำนาญในการเผยแพร่ และรูปแบบต้องมีความเชื่อมโยง และสัมพันธ์และดำเนินตาม กระบวนการสื่อสาร คือ รูปแบบต้องมีเจตนาการสื่อสารการปฏิบัติธรรมต้องเด่นชัด รูปแบบต้องมีการ สื่อสารในการปฏิบัติธรรมต้องโดนใจ เพราะรูปแบบจะสมบูรณ์หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และ ผู้รับสาร และท้ายที่สุดต้องมีการประเมินตรวจสอบรูปแบบการสื่อสารแนวคิดการ ปฏิบัติธรรม ด้วยการตรวจสอบจากจากความมั่นคง และ ความคงอยู่ของเฟซบุ๊ก ยูทูป เว็บไซต์ และ ทำการประเมินตรวจสอบการ Like อย่างน้อย ๒ ปีขึ้นไป และการ Share เป็นต้น วิเคราะห์รูปแบบ การสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ การสร้างศรัทธา คือ การ ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานการเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยายธรรม การเขียน และพิมพ์หนังสือคู่มือธรรมะและการปฏิบัติธรรม การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ สื่อโซเชียลมีเดีย ยูทูป (Youtube), เฟซบุ๊ก (facebook), ไลน์ (Line), เว็บไซต์ (Website) การสร้างปัญญา สำนักปฏิบัติธรรมวัด พระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ให้การสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม) ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูง สำหรับภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีการจัดให้สอบอารมณ์พระกัมมัฏฐาน วัดร่ำ เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เน้นการสอนการเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลี้ยว เฉลิมราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา สติ ปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึก มาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติสำหรับพระภิกษุสามเณร สำนักปฏิบัติธรรม นิโรธาราม มีแนวทางการปฏิบัติให้อยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ กินอาหารมังสวิรัต ไม่สวมใส่รองเท้า ไม่ ใช้เงิน เน้นความสมณะ ไม่เบียดเบียน มุ่งศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎกให้ เข้าสู่กระแสแห่งการพ้นทุกข์

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ผู้วิจัยขอกล่าวข้อสรุปของวัตถุประสงค์ของงานวิจัยทั้ง ๓ ประการ คือ ๑) แนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ ๒) กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ ๓) วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ และข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไปซึ่งจะได้เสนอตามลำดับ ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ แนวคิด หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

แนวคิด หลักการ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ มีหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางการกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ได้สืบทอดต่อกันมาและมีวิปฏิบัติจากสำนักท่านโสภณมหาเถระ (มหาสีงายตอ) และมีความสอดคล้องตรงตามหลักฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ซึ่งทำให้นักปฏิบัติที่ตั้งใจในการปฏิบัติ ได้เห็นผลการปฏิบัติด้วยตนเอง

##### วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร

จากการศึกษาแนวคิด หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน ๔ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ของพระพรหมมงคล สรุปได้ว่า ท่านใช้วิธีการสอนด้วยสื่อประกอบการบรรยายหรือการสอน โดยมีแบบฝึกหัดในการสอนซึ่งมีรูปภาพและคำบรรยายประกอบทุกแบบฝึกหัด และที่สำคัญแต่ละแบบฝึกหัดได้เน้นเรื่องโสฬสญาณ หรือ ญาณ ๑๖ อันเป็นลำดับแห่งการก้าวขึ้นสู่การหลุดพ้น การปฏิบัติตามแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ท่านใช้สอนอยู่ทุกวันนี้ นับได้ว่าเป็นการสอนที่ทันสมัยน่าสนใจ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกเพศทุกวัย ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประสบความสำเร็จได้อย่างดียิ่ง

ดังนั้น ย่อมเป็นที่ชัดเจนแล้วว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่จะได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ หากปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏ

ฐาน ๔ ให้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ตามแบบฉบับของพระพรหมมงคลก็ย่อมได้รับอานิสงส์เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแล้วทุกประการเช่นกัน

### สำนักวิปัสสนาวัดรำเปิง (ตโปทาราม)

แนวคิด หลักการของการปฏิบัติของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ได้กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนายานิก) หรือปฏิบัติแบบวิสุทธิวิปัสสนา ซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาภูมิ ๖ ภูมิแห่งวิปัสสนา วิสุทธิ ๗ โปธิปักขิยธรรม ๓๗ คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หลักธรรมดังที่กล่าวมานี้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ “ปัญญาเจตสิก”

หลักแห่งการปฏิบัติซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาคือพระไตรปิฎกอรกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ฎีกา อนุฎีกา ซึ่งมีอยู่แล้วในคัมภีร์ดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็สามารถนำมาปฏิรูประงการเข้ากับรูปแบบของการปฏิบัติโดยการใช้แนวทาง “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามสายของพระอริยวงศ์ของมหาสีสะยาตอซึ่งเป็นที่นิยมในการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ปฏิบัติแล้วมีความเข้าใจง่าย นี่จึงเป็นแรงจูงใจแก่ผู้ปฏิบัติ

### ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้างเลม้ง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลม้ง เฉลิมราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติสำหรับ พระภิกษุสามเณร โดยพระครูปลัดประจาก สิริวัฒน์

ผู้เข้ารับการอบรม ต่างปฏิบัติเอง บริหารเวลาเอง และ รักษาวินัยด้วย ตนเอง เนื่องจากพื้นฐานจิตนิสัยและอินทรีย์ ที่แตกต่างกันของโยคีแต่ละท่าน การปรับการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเองตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของโยคีเป็นอย่างดี ซึ่งในหลักสูตรนี้โยคีจะได้รับการสอบอารมณ์ทุกวันโดยพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และท่านจะได้ช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติเป็นรายบุคคล พระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรมทุกวันเพื่อปลูกศรัทธาและเพื่อให้เข้าใจหลักการปฏิบัติมากขึ้น

### สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม

เป็นสถานที่รองรับให้ผู้หญิงได้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาตามแนวทางพระไตรปิฎก และใช้เป็นสถานที่ในการอบรมค่ายคุณธรรม จริยธรรม โดยมีหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน รวมถึงสถาบันการศึกษาต่างๆ ปฏิบัติตบตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่างเคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตินั้นละมือน้อย เน้นความสมถะ ด้านการเทศน์-การบรรยายธรรมของภิกษุณีนั้นทฤษฎี (อดีตแม่ชีรุ่งเดือน สุวรรณ)

สำนักฯ แห่งนี้ นักบวช ไม่ว่าจะสามเณรีหรือแม่ชีต้องปฏิบัติและทำงานวัดค่อนข้างหนักเพราะมีคนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับอาคารสถานที่และพื้นที่ การปฏิบัติส่วนมากต่างคนต่างก็ปฏิบัติเอง และทุก



ท่านมักจะศึกษาพุทธพจน์จากพระไตรปิฎก หรือเรียนจากหนังสือนักธรรม ฯลฯ กันเอง ผู้ที่ขอ “เข้าเฝ้า” จะมีท่านสามเณรที่มีประสบการณ์ไปช่วยสอบอารมณ์ให้ถึงกุฏิทุกวัน

### ๕.๑.๒ กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่

สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ มีบทบาท และหน้าที่ประกาศหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยหน้าที่ในการสื่อสาร และติดต่อประชาสัมพันธ์ ส่งเสริม สืบสานงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบรอบด้านครบวงจร มีทั้งประเภทเอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หนังสือธรรม วรรณกรรม และระบบมัลติมีเดีย และช่องทางเครือข่ายออกรายการธรรมทางวิทยุคลื่นความถี่ และยังมีการประกาศข้อมูลข่าวสารของสำนักปฏิบัติธรรม การสื่อสารทางพุทธิปัญญาด้วยการเจริญกรรมฐานเป็นกิจกรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงกรรมฐานไว้ ๒ ชนิด คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสมถและวิปัสสนา มีสติปัญญาเป็นเหตุ ซึ่งมีใช้สติในความหมายโดยทั่วไปที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงลักษณะพิเศษ และข้อจำกัดต่างๆ ของสติเสียก่อน เพื่อที่จะสามารถใช้สติเป็นบาทฐานแก่การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานทุกสำนักจะใช้การสื่อสารที่ไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านพุทธิปัญญา คือ การปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติธรรมแบบแนวสติปัญญา ๔
๒. การเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยายธรรม
๓. การเขียนและพิมพ์หนังสือคู่มือธรรมะและการปฏิบัติธรรม

### ๕.๑.๓ วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

การสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ สำนักปฏิบัติธรรมทั้งหมด ใช้การสื่อสารในรูปแบบ ผู้ส่งสารเป็นผู้เชี่ยวชาญ สารเป็นสารที่มีเนื้อหาเฉพาะต่อกลุ่มที่สนใจ ช่องทางมีการสื่อสารในช่องทางที่จำกัดไม่ครอบคลุมตามรูปแบบกระบวนการมีช่องทางการสื่อสารที่จำกัด ผู้รับสารเน้นผู้ทำมีความพร้อมที่จะศึกษาและนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง รูปแบบการสื่อสารการปฏิบัติธรรมกรรมฐานผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ประกอบไปด้วยรูปแบบสื่อมัลติมีเดียต่างๆ ที่สำคัญต้องมีองค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสาร คือ เนื้อหาการปฏิบัติธรรมหรือธรรมะที่ถูกต้อง เป็นที่ชื่นชอบทันสมัยและได้ประโยชน์ มีการนำเสนอที่ตรงเป้าหมาย เข้าใจง่าย

วัดพระธาตุดอยสุเทพวรวิหาร การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของพระพรหมมงคล (หลวงพ่อทอง สิริมงคล) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ โพสต์รูปภาพ/วิดีโอ พบว่า การโพสต์รูป

ภาพส่วนใหญ่ เป็นภาพนึ่งการปฏิบัติศาสนกิจทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ ได้แก่ การบรรยายธรรม การปาฐกถา ในสถานที่ต่างๆ อาทิเช่น “พระเดชพระคุณพระพรหมมงคล เมตตาให้กรรมฐานแก่พระภิกษุสงฆ์ ในโครงการพระวิปัสสนาจารย์ หนเหนือ ภาค ๖-๗” “ปฏิบัติศาสนกิจภายในวัด ทุกวันพระ” การสร้างปัญญา สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เน้นการสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูง สำหรับภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีการจัดให้สอบอารมณ์พระกัมมัฏฐาน โดยจะเป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม)

สำนักวิปัสสนาวัดรำเปิง (ตโปทาราม) การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของพระภิกษุภิกษุภิกษุ ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดรำเปิง กิจกรรมวันธรรมสวนะ ทำบุญใส่บาตร และร่วมฟังพระธรรมเทศนา การสร้างปัญญา เน้นการสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกราบสติปัฏฐาน การยืน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การนอนสมาธิ และอิริยาบถย่อย จนถึงการเข้าสู่อารมณ์

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของพระครูภิกษุภิกษุ ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี การสร้างปัญญา ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่ที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติสำหรับ พระภิกษุสามเณร

สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของภิกษุณีรุ่งเดือน นนทญาณิ (สุวรรณ) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม การสร้างปัญญาสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ยึดถือการปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่างเคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตินิยมเดียว ไม่สวมใส่รองเท้า ไม่ใช้เงิน และฝึกฝนการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีวิถีชีวิตในแบบกินง่ายอยู่ง่าย เน้นความสมถะ ไม่เบียดเบียน มุ่งศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก เพื่อการพ้นทุกข์

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑) ควรมีการศึกษาวิจัยผลสัมฤทธิ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังที่ได้รับการฝึกจากสถานปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ และผลจากการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันมีผลดีผลเสียอย่างไรบ้าง

๒) ควรมีการศึกษารูปแบบและกระบวนการสื่อสารที่ทำให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบในด้านวิธีการและแนวคิด ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ที่ได้ว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างกันในกระบวนการใดบ้าง

## บรรณานุกรม

### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ธรรมบทธรรกถา (ปจโม ภาโค)**, กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . **อภิธัมมัตถวิภาวินยา ปฐมภาค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๓๕.

### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

#### (๑) หนังสือ:

กิติมา สุรสุนธิ. **ความรู้ทางการสื่อสาร**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑).

คณะศึกษานอกศึกษณ์ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล). **ทางสายเอก**. พิมพ์ครั้งที่  
๗. เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๓.

**คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. จัดพิมพ์โดย ฝ่ายกิจการนิสิต มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่. เชียงใหม่ :  
ห้างหุ้นส่วนจำกัดน.ส.ทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๔๒.

จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ์ ฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่ :  
ห้างหุ้นส่วนจำกัดเชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๘.

ณัฐนันท์ ปรกาศสันติ. **ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมหลักสูตรการพัฒนาจิตใจให้  
เกิดปัญญาและสันติสุข (ฉบับย่อ)**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๗.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยาม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จบบริบูรณ์**. พิมพ์  
ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ, ศ., **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่  
๗. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันท์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

ปรมะ สตะเวทิน. **หลักนิเทศศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ปัญญานันโท. **การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระญาณโปกกเถระ. **หัวใจกัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๕.

พระเทพวิสุทธิกวี. **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต). **ชุดศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์เสียงเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

พระธรรมธีรราชฆานานิ (โชดก ญาณสิทธิ). **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_. **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ ประยูรวงศ์พรี้นท์ติ้ง จำกัด,  
๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. **วิชาครู**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **การสื่อสารเพื่อเข้าถึงสังขาร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บันลือธรรม, ม.ป.ป..

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์สหธรรมมิก, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์ บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร, ป.ธ.๙). **ภาวนาทีปนี**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๓.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถร. **วิปัสสนะจรุระ**. ไม่ปรากฏที่พิมพ์, ๒๕๓๕.

พระมหาวิสยาตอ (โสภณมหาเถร). **วิปัสสนาขุณี**. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์  
วิสุทธิ, ๒๕๔๐.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานศัพท์วรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท  
ประยูรวงศ์พรี้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_. **มูลนริตติ กัจจายนสูตร ธาตวนุกรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๕.

พระราชพรหมอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโกล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติ**

**ปฏิฐาน ๔.** เชียงใหม่: คณะศึกษานูศิษย์, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปฏิฐาน ๔.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่:

คณะศึกษานูศิษย์, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **หนังสือที่ระลึกในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๘.**

เชียงใหม่: โรงพิมพ์ข้างเผือก, ๒๕๔๘.

พระวิสุทธาจารย์มหาเถระ. **ธาตุวัตถุสังคหปฐนิสสยะ.** แปลโดย พระราชปริยัติโมลี (อุปสมุ) นาย

**เสรี อัจฉากร นายวิชานนท์ สำน้อย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยา, ม.ป.พ..

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑, ๓, ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน.**

กรุงเทพมหานคร: ยูนิเน็ตพับลิเคชั่น, ๒๕๓๖.

พระสุพรหมยานเถระ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโกล) และ Nayaka Sayadaw Mahathera. **คู่มือการ**

**ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปฏิฐาน ๔,** ๒๕๔๐.

โยสไตน์ เบอร์ดอร์ (สายพิน ศุพุทธมงคล. แปล, **โลกของไซไฟ.** กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์,

๒๕๔๖.

วัชระ งามจิตเจริญ. **พุทธธรรม ๑.** กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๕.

วิเชียร ชาบุดรบุญชริก. **ความจริงของชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒.

วิทย์ วิศทเวทย์. **จริยศาสตร์เบื้องต้นมนุษย์กับปัญหาจริยธรรม.** กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์,

๒๕๔๖.

สมเด็จพระธีรญาณมุนี (สนิธ เขมจารี ป.ธ.๙). **วิถีนักเทศน์.** กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๒.

สิริอร วิชชาวุฒิ และคณะผู้เขียน. **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุนัย เศรษฐบุญสร้าง. **อุดมการณ์ทางสังคมในพระพุทธศาสนาตามแนวความคิดของสำนักสันติ**

**อโศก.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฟ้าอภัย, ๒๕๓๔.

สุภาพรรณ ณ บางช้าง. **ไวยากรณ์บาลี ตามแนว กัจจายนวैयाกรณ์ โมคคัลลานวैयाกรณ์ สัททนีติ**

**ปกรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

หลวงพ่อดำ จิตตมโม, ไพนนต์ กาสี เรียบเรียง. **พิชิตกรรมร้าย หายป่วยด้วยโพชฌังคปริตร.**

กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๔.

อวยพร พาณิช และคณะ. **ภาษาและหลักการเขียนเพื่อการสื่อสาร.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

อุทัย สุตสุข, ดร.นพ. **หมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ-การเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เทพ  
 ประทานการพิมพ์, ๒๕๕๔

อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี. **พระคัมภีร์สาราถวิวงศ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
 ห้างหุ้นส่วน ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖.

## (๒) วิทยานิพนธ์:

จุฬารัตน์ เอื้อละพันธ์. “พฤติกรรมการรับข่าวสารการพัฒนาชุมชนของประชาชนในชุมชนเป้าหมาย  
 ของกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนในเขตดุสิต, สัมพันธวงศ์, บางกอกน้อย,  
 และเขตหนองจอก”. **วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔.

ไชยณพล อภินัฐลีลา. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและ  
 วิทยาศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
 มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาค้นคว้าการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียน  
 เป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชน  
 หนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา  
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ศึกษาแนว  
 การสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหา  
 บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระครูพิชิตภูวการ (มานพ ชินวิโส). “การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิอาจารย์ (ทอง  
 สิริมงคล)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา  
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข  
 นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา  
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระธีระวุฒิ ธีระมโม (โสม เกษตรรินทร์). “บทบาทของพระสงฆ์ สื่อบุคคลในการชี้แนะและปลูก  
 จิตสำนึกประชาชนชนบท เพื่อการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ : ศึกษาเฉพาะ  
 กรณี พระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาส จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร  
 มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

- พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- พระมหาสยาม ราชวัตร. “การศึกษาเปรียบเทียบไตรสิกขาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กับคัมภีร์วิมุตติ-มรรค”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.
- พระมหาอรุณ จิตตคุตโต. “กระบวนการสื่อสารเพื่อเผยแผ่พระพุทธธรรมของสวนโมกพลาราม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระราชบัญญัติญาณภรณ์ (ชยวิโส/ไชยวงศ์). “รูปแบบและแนวทางการเผยแผ่ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย : ศึกษาเฉพาะกรณี การแสดงพระธรรมเทศนาในวันธรรมสวนะระหว่าง พ.ศ.๒๕๓๙-๒๕๔๒”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระศรีอาริยะ ปิยสีโล. “การบริหารและรูปแบบรายการวิทยุกระจายเสียงที่เหมาะสมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่เยาวชนของวิทยุชุมชน วัดสามพราน จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระสุวรรณ สุณณโณ (เรืองเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระอำนวยการศิลป์ สีลสัโร (เป็งเครือ). “ศึกษาปริญญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- รอบทิศ ไวยสุศรี. “พระเครื่องในฐานะกุศโลบายในการปฏิบัติธรรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.



สมเกียรติ เรืองอนันต์เลิศ. “การเปิดรับธรรมะในยุคโลกาภิวัตน์”. **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สมควร กวียะ. “นิสัยการรับข่าวสารของหมู่บ้านชนบทไทย”. **เอกสารการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔.

เสาวนิต ผลุกระโทก. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต: หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔.

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

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

Doungkamon Tongkanaraksa. “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”. **Master of Art (Buddhist Studies)**. Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2553.

### (๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ระบบ e-Service กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. **ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://e-service.dra.go.th/go/5081> [๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี. **แนะนำสถานที่**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://sati99.igetweb.com/index.php?page=&mo=59&action=page&id=743892&pb=2>[๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

ขวัญดาว จิตรพนา. สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.trueplookpanya.com/true/ethic\\_detail.php?cms\\_id=5374](http://www.trueplookpanya.com/true/ethic_detail.php?cms_id=5374) [๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

### รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ในการวิจัย

๑. สัมภาษณ์พระพรหมมงคล วิ, (ทอง สิริมงคล) เจ้าสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๒. สัมภาษณ์พระสุวรรณเมธี, ดร., พระวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๓. สัมภาษณ์พระมหาธวัช ฐนพตฺตโน, พระวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๔. สัมภาษณ์แม่ชี Ah-Nee Zaitaigo, วิปัสสนากัมมัฏฐานจารย์วัดพระธาตุศรีจอมทอง, วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๕. สัมภาษณ์พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล), เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๖. สัมภาษณ์พระวัชรินทร์ ปิยธมฺโม, ดร., พระวิปัสสนาจารย์วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๗. สัมภาษณ์พระอธิวัฒน์ รัตนวณฺโณ, พระวิปัสสนาจารย์วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๘. สัมภาษณ์พระนิติพัฒน์ อุชฺจาโร พระวิปัสสนาจารย์ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๙. สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ), ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เถลิงราช ๖๐ปี, ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอหาด้อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑
๑๐. สัมภาษณ์พระครูประภาสสารคุณ, พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เถลิงราช วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๑๑. สัมภาษณ์ พระสมพงษ์ ปัญญาโว, ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เถลิงราชวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๑๒. สัมภาษณ์แม่ชีปัญญาวดี จึงประเสริฐ, ผู้ปฏิบัติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลอฉ้าง เถลิงราช วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑.
๑๓. สัมภาษณ์ภิกษุณีนนทญาณิ, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่, วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.
๑๔. สัมภาษณ์รศ.ดร.บุญย์ นิลเกษ, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่, วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑.

๑๕. สัมภาษณ์ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมสถาบัน  
พีโมกข์มุก, อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.
๑๖. สัมภาษณ์ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, ผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ต.ดอยแก้ว  
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่, วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑.

## ภาคผนวก ก

หนังสือตอบรับบทความวิจัย / บทความวิจัย

### หนังสือตอบรับบทความวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ ๓๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่  
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐  
โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๖๖๗, ๒๗๕๙๔๕, ๒๗๐๕๕๙,  
๒๗๐๕๗๕ มีเดีย ๐๘๑-๘๘๖๗๖๗๖๗  
โทรสาร. ๐๕๓-๒๗๐๕๕๒

๒๕ เมษายน ๒๕๖๒

เรื่อง ตอบรับบทความวิชาการ เพื่อการตีพิมพ์วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา

นมัสการ/เรียน นายบุญมี แก้วตา, พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร., พระครูปลัดณัฐพล จนฺโท, ดร.

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัยเรื่อง "การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธธิ  
ปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่" ลงตีพิมพ์ในวารสารพุทธศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่

กองบรรณาธิการ ขอแจ้งให้ทราบว่าบทความของท่านได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ  
(Peer Review) และได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารพุทธศาสตร์ศึกษา ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-  
มีถุนายน ๒๕๖๒) หมายเลข ISSN : 1905-534x หลังการตีพิมพ์ท่านจะได้รับวารสารฉบับดังกล่าว จำนวน ๑  
เล่ม ขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อนึ่งวารสารพุทธศาสตร์ศึกษา ได้ผ่านการประเมินคุณภาพวารสารจากศูนย์ดัชนีการอ้างอิง  
วารสารไทย (Thai-Journal Citation Index Centre : TCI) โดยได้รับการจัดให้อยู่ในวารสารกลุ่มที่ ๑ :  
วารสารที่ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI (จนถึง ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๒) และอยู่ในฐานข้อมูล TCI และจะ  
ถูกคัดเลือกเข้าสู่ฐานข้อมูล ASEAN Citation Index (ACI) ต่อไป

นมัสการ/ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สง.สริม แสงทอง)

บรรณาธิการวารสารพุทธศาสตร์ศึกษา



Journal of Buddhist Studies  
กองบรรณาธิการ  
โทรศัพท์ ๐ - ๕๓๒๗ - ๘๘๖๗ ตีอ ๓๓๓



Group 1

**บทความวิจัย**  
**เรื่อง**  
**แนวคิดและวิธีการปฏิบัติเพื่อการสื่อสารทางพุทธิปัญญา**  
**ของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่**  
**The Concepts and Practices on Intellectual**  
**Cognitive Communication of Meditation Centers in Chiang Mai Province**

นายบุญมี แก้วตา<sup>1</sup>

พระบุญทรง ปุณฺณโร<sup>1</sup>, พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก<sup>1</sup>

Boonmee Kaewta<sup>1</sup>

Boonsong Puññadharo<sup>1</sup>, Phrakrupalad Natthapol Chanthiko<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่<sup>1</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus<sup>1</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยอยู่ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดหลักการ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิจัย พบว่า สำนักปฏิบัติธรรมทั้งหมด ใช้การสื่อสารในรูปแบบ ผู้ส่งสารเป็นผู้เชี่ยวชาญ สารเป็นสารที่มีเนื้อหาเฉพาะต่อกลุ่มที่สนใจ ช่องทางมีการสื่อสารในช่องทางที่จำกัดไม่ครอบคลุมตามรูปแบบกระบวนการมีช่องทางการสื่อสารที่จำกัด ผู้รับสารเน้นผู้ที่มีความพร้อมที่จะศึกษาและนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง รูปแบบการสื่อสารการปฏิบัติธรรมกรรมฐานผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ประกอบไปด้วยรูปแบบสื่อมีลติมีเดียต่างๆ ที่สำคัญต้องมีองค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสาร คือ เนื้อหาการปฏิบัติธรรมหรือธรรมะที่ถูกต้อง เป็นที่ชอบใจ ทันสมัยและได้ประโยชน์ มีการนำเสนอที่ตรงเป้าหมาย เข้าใจง่าย ผู้สื่อสาระธรรมจำเป็นต้องมีความชำนาญในการเผยแพร่ และรูปแบบต้องมีความเชื่อมโยง และสัมพันธ์และดำเนินตามกระบวนการสื่อสาร คือ รูปแบบต้องมีเจตนาการสื่อสาร การปฏิบัติธรรมต้องเด่นชัด โดนใจ เพราะรูปแบบจะสมบูรณ์หรือไม่ขึ้นอยู่กับ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และ ผู้รับสาร และท้ายที่สุดต้องมีการประเมินตรวจสอบรูปแบบการสื่อสารแนวคิดการปฏิบัติธรรม ด้วยการตรวจสอบจากความมั่นคง และ ความคงอยู่ของเฟซบุ๊ก ยูทูป เว็บไซต์ และการประเมินตรวจสอบยอดการไลค์ อย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป และการแบ่งปันข้อมูล เป็นต้น

**คำสำคัญ:** การปฏิบัติธรรม; การสื่อสาร; พุทธิปัญญา, สำนักปฏิบัติธรรม

## Abstract

This research has 3 objectives: 1) to study the concepts, principles and practices of the Dharma Practice Center in Chiang Mai Province 2) to study the cognitive communication process of the Dharma Practice Center In Chiang Mai 3) to analyze the patterns of communication for the wisdom of the Dharma Practice Center in Chiang Mai Province

The study concluded that all agency practices the communication hole Messenger is an expert, a substance is a substance with specific content to interested groups, channels are communication channels that restrict coverage-based forms processes with communications limited, the audience focus on who is ready and will lead to a practical level. Meditation practice a form of communication through social media. Including various forms of media. Important elements of a form of communication is content to practice religion or the right to amuse modern and useful. Presented targeted simplification. The media must be fairly significant expertise in the mission. And the form must be linked. And relationships, and the communication process is a form of communication intended to be a practical need to clear my mind. Because the form is complete or not is up to the sender, message, channel, and receiver. And eventually need to be evaluated to check the communication style practice. With the examination of the stability and persistence of Facebook, YouTube, websites and check assesses the like, at least two more years, and to share information and so on.

**Keywords:** Dharma practice; Communication; Intellectual Cognitive, Meditation Center

## บทนำ

ปัจจุบันความเจริญทางด้านเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารมีความก้าวหน้าไปสูงมากทำให้มีการสื่อสารที่รวดเร็ว เหตุการณ์ต่างๆ ทั้งบวกและลบที่เกิดขึ้นมากมายมีการถ่ายทอดส่งต่อกันอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว เพลิงไหม้ขนาดใหญ่ จะเห็นภาพจากสื่อเหล่านั้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมีภัยที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ อันเป็นคดีอาชญากรรม สะเทือนขวัญต่างๆ เช่น ยาเสพติด ปล้นฆ่า ช่มชู้ และการรายงานข่าวที่มีทั้งภาพเสียงจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้

มีผลเกิดความเศร้าสะเทือนใจต่อผู้ได้รับข่าวสารและส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้าง เกิดความวิตกกังวล วาดระแวง เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้และซึมเศร้า และจากการรายงานสถานการณ์โรคของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ปี 2555 พบว่าคนไทยเกินกว่า 1.6 ล้านคน ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจและอารมณ์แปรปรวนและอีก 8.4 แสนคนป่วยด้วยโรควิตกกังวลเด็กและวัยรุ่นไทยอายุ 6-18 ปี ร้อยละ 5.1 มีปัญหาด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมและกว่า 6 แสนคนกำลังมีปัญหาด้านสุขภาพจิตเกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ควรได้รับการช่วยเหลือ (อุทัย สุตสุข, 2554: 9) และจากการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพจิตของคนไทยในช่วงเวลาต่างๆ พบว่า สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทยสูงขึ้นในเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 คิดเป็นร้อยละ 7.8 ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2553 สูงขึ้นเป็นร้อยละ 9.2 ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2554

ปัจจุบันวงการแพทย์กำลังให้ความสนใจกับเรื่องความเครียดนี้มากขึ้นและในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญนานแล้ว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554: 362) พระพุทธองค์ทรงเป็นจิตแพทย์เอกของโลกและทรงเป็นผู้บำบัดสรรพโรคโดยเฉพาะโรคทางใจนั้น พระองค์ไม่มีใครเทียบได้เลยพระองค์ตรัสธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารอบรู้ธรรมทั้งปวงทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ต่อผู้ที่ประสบความทุกข์จึงทำการรักษาเยี่ยงยาผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตให้หายจากโรคอย่างชะงักด้วยเหตุนี้พระองค์จึงได้พระนามว่าผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวงสัพพะโลกติ กิจฉโลก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554: 362) เพราะทรงเป็นผู้เยียวยาสรรพโรคคือเป็นผู้รู้รักษาโรคและโลกให้แก่สัตว์โลกทั้งปวง ตามหลักทางพระพุทธศาสนา (หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม, 2554: 80) แนวทางการบำบัดโรคทางใจ นั้น คือ การพิจารณาธรรมตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะ และพระมหาจุนทะที่ฟังธรรมในโพชฌงค์ 7 (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 196: 129-130) ก็หายจากโรคในที่สุดและแม้กระทั่งพระพุทธองค์ทรงประจวบก็ทรงให้พระสาวกสวดมนต์บทโพชฌงค์ 7 (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 197: 130-131) ถวาย และก็ทรงหายจากอาการประชวรเมื่อทรง พิจารณาในโพชฌงค์จะทำให้เกิดสมาธิและปิติในที่สุด พระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายว่าการเจริญสมาธิที่พระองค์ทรงแนะนำนี้มีใช้มีแต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวยังมีวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วยและวิปัสสนาจะช่วยให้เกิดปัญญาแก้ปัญหาตัวอุปาทานหรือโรคทางวิญญาณด้วยการมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เมื่อขจัดความเห็นผิดแล้ว โรคที่ปรากฏทางกายที่มีผลต่อจิตใจที่เห็นผิดย่อมได้รับการรักษาได้ในระดับหนึ่ง แม้จะยังไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นการลดการปรุงแต่งทางความคิดอันเป็นที่มาของความทุกข์ลงได้บ้าง (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 17 ข้อ 27-29: 13-14) ด้วยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างมากที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันดังปรากฏว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในหมู่บ้านกुरुชนบทอันเป็นนิคมของชาวกुरु ชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคได้ตรัสพุทธภาษิตนี้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่า



สัตว์ เพื่อลวงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 273: 336)

ดังนั้นหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญมากเพราะสามารถพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ ด้วยสติปัฏฐาน 4 หรือ สัมมาสติ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่าสัมมาสมมามีอรรถ 4 ประการ คือ 1) กายานุปัสสนา การตามรู้กอรูปรูป 2) เวทนานุปัสสนา การตามรู้ความรู้สึก 3) จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิต 4) ธัมมานุปัสสนา การตามรู้สภาวะธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 272: 241) การเจริญสติปัฏฐานนี้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลาอันยาวนานของชาวพุทธฝ่ายเถรวาทนับตั้งแต่พุทธศักราช 235 มีพระอรหันต์นามว่า พระโมคคัลลีย์บุตรดิศสะเถระทำตติสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตรเมืองหลวงของแคว้นมคธ เสร็จสิ้นแล้วได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ประดิษฐานยังประเทศต่างๆ 9 สาย (พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร, 2543: 2-3) หนึ่งใน 9 สายนั้นได้มาเผยแผ่ในสุวรรณภูมิซึ่งมีพระโสณอรหันต์และพระอุตตรอรหันต์ได้นำพระพุทธศาสนาไปประดิษฐานและเผยแผ่ในสุวรรณภูมิ ส่วนการเข้ามาของวิปัสสนาในประเทศไทยนั้นเริ่มตั้งแต่สมัยของสมเด็จพระพุทธเจ้า (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เปรียญธรรม 9 ประโยคไปศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศสหภาพมาเป็นเวลา 1 ปี ในปีพ.ศ. 2495 และได้กลับมาเผยแผ่ในประเทศไทยพร้อมกับพระวิปัสสนาจารย์อีก 2 คือ ท่านอาสภเถระประธานกัมมัฏฐานาจารย์ และท่านอินทวังสะ ธัมมาจารย์กัมมัฏฐานาจารย์ ในปีพุทธศักราช 2496 เป็นต้นมาทำให้การเจริญวิปัสสนามีการพัฒนาไปสู่ในส่วนต่างๆ ของคณะสงฆ์ไทยและพัฒนาไปสู่ต่างประเทศในที่สุด

คุณสมบัติพิเศษของชีวิตมนุษย์ คือ สามารถฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพที่เหมาะสมด้วยวิธีเจริญสติเป็นเครื่องชำระขัดเกลาอบรมจิตใจของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้นจนถึงที่สุดและการขัดเกลาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ การเจริญวิปัสสนา (การอบรมจิต) เพื่อให้เหมาะแก่อุปนิสัยของบุคคลผู้ฟังธรรมในขณะนั้น ดังที่ทรงตรัสแก่สังกนิครถว่า (พระเทพวิสุทธิกวี, 2543) อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สดับแล้ว มีสุขเวทนาเกิดขึ้น ถูกสุขเวทนากระทบแล้ว ไม่มีความยินดีในสุขเวทนาและไม่ถึงความเป็นผู้ยินดีในสุขเวทนา สุขเวทนานั้นของเขาย่อมดับไป เพราะสุขเวทนาดับไปทุกข์เวทนาจึงเกิดขึ้น เขาถูกทุกข์เวทนากระทบแล้ว ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่รำพัน ไม่ต้อกร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงใหล สุขเวทนานั้นแม้ที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกแล้วก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกาย ทุกข์เวทนาแม้ที่เกิดขึ้นแล้วก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกข์เวทนาทั้ง 2 ฝ่ายที่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งอย่างนี้ก็ไม่ครอบงำจิตตั้งอยู่ เพราะเหตุที่ได้อบรมกายเพราะเหตุที่ได้อบรมจิต อัครเวสสนะ บุคคลผู้ได้อบรมกายได้อบรมจิตเป็นอย่างนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 369: 404)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดวิธีการปฏิบัติและการสื่อสาร เพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจและสติ ปัญญาอย่างแท้จริง ตามมรรควิธีของการพัฒนาโดยเริ่มจากการจัดระเบียบร่างกายให้เรียบร้อยด้วยศีลเมื่อกายเรียบร้อยดีแล้วจิตก็จะสงบเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้วก็จะพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็จะสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะโดยความไม่เที่ยงเป็นต้นด้วยวิปัสสนาญาณที่มีกำลังมากขึ้นจนรู้เห็นการเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ ตลอดถึงการรับรู้สภาวะของรูปที่เคลื่อนไหวอยู่ในขณะเดินและรับรู้จิตที่ต้องการจะเดิน การรับรู้รูปที่เกิดแล้วดับไปในขณะหนึ่งๆ นักปฏิบัติจะเข้าใจว่า เราเดิน เป็นเพียงคำที่ใช้พูดกันในโลกไม่มีตัวเราที่เดินอยู่จริงมีเพียงจิตที่ต้องการจะเดินและรูปที่เคลื่อนไหวจากขณะหนึ่ง ไปสู่อีกขณะหนึ่งเท่านั้น เมื่อเข้าใจถึงสภาวะการณอย่างนี้ปัญญาที่พัฒนามาดีแล้วก็จะแก้ปัญหาที่เกิดจากความซิมเศร้าสะเทือนใจ ความวิตกกังวล วาดระแวง เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้และความกลัวต่างๆ ลงได้เป็นลำดับและต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนทำกันอย่างเป็นรูปธรรมวางแผนเป็นนโยบายก็จะทำให้การแก้ปัญหาเหล่านั้นคลี่คลายไปและหมดไปได้ในที่สุด

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

## ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่” คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามกระบวนการขั้นตอน ดังนี้

### 1. รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้รูปแบบทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary) และที่เก็บรวบรวมข้อมูลในภาคสนาม โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ได้รวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth interview) ดังนี้

1) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวคิดวิธีการปฏิบัติการสื่อสารเพื่อให้เกิดพุทธิ

ปัญญาจากสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหา และทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและรายงานที่เกี่ยวข้อง เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด ทฤษฎี เพื่อให้ได้คำตอบในเรื่องของแนวคิดองค์ความรู้และวิธีการของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ ทำให้ทราบกระบวนการการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ และทำให้ทราบรูปแบบการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

## 2) การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม (Field Study)

เพื่อทราบแนวคิด การปฏิบัติงาน ในวิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมของจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งในการวิจัยภาคสนามผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยภาคสนามดังนี้

- ก. การสร้างแบบสัมภาษณ์ (1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีสัมภาษณ์ (2) สร้างแบบสัมภาษณ์ตามกรอบเนื้อหา (3) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ (4) นำเครื่องมือที่ออกแบบให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับ (5) การตรวจสอบเครื่องมือโดยใช้ IOC (6) นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียง จำนวน 25 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นในระดับ .05 (7) นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (8) ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ ตามข้อเสนอแนะและเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้ง (9) ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจนได้แบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์ตรงตามวัตถุประสงค์ (10) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

ข. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ที่ได้จากการสัมภาษณ์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

ค. ดำเนินการวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 4 แห่ง ซึ่งประกอบด้วย 1) วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร 2) สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) 3) ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เณิมราช 60 ปี 4) สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม

ง. สรุปและนำเสนอผลการศึกษา ที่ได้ทั้งจากการสัมภาษณ์ภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม และวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

## 2. พื้นที่การวิจัยและผู้ให้ข้อมูล

ก. พื้นที่การวิจัย การวิจัยในครั้งนี้ใช้พื้นที่ในการเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการวิจัย คือ สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 4 แห่ง ซึ่งประกอบด้วย 1) วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ 2) สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง

เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 3) ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ และ 4) สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

**ข. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก** ที่คณะผู้วิจัยได้ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป พระภิกษุ 5 รูป แม่ชี 5 ท่าน และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม (เฉพาะผู้ผ่านหลักสูตร 21 วัน) 10 คน จาก 4 สำนัก คือ วัดพระธาตุดุสิตจอมทองวรวิหาร สำนักวิปัสสนาวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช 60 ปี และสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม รวมประชากรทั้งสิ้น 25 รูป/คน

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการดำเนินการตามโครงการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในแนวคิด หลักการ วิธีการ กระบวนการ และรูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ในครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียงการสนทนาหรือบันทึกข้อมูลโดยการจดบันทึก กล้องถ่ายภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว หลังจากนั้น จึงนำข้อมูลเสียงจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การระดม และการบรรยายภาพมาทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีแนวคิด หลักการ วิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นกระบวนการสื่อสารที่เกิดทางพุทธิปัญญาไปอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น แล้วจึงจัดทำเป็นรูปเล่มรายงาน การศึกษาวิจัยพร้อมด้วยเอกสารหรือสื่อผสม เพื่อนำไปเผยแพร่ต่อไป 2) ลักษณะของเครื่องมือ เป็นแบบการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยนำผลการศึกษาค้นคว้าเอกสาร เพื่อกำหนดประเด็นข้อคำถามที่ใช้เป็นแนวทางใน การสัมภาษณ์ โดยยึดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย อาศัยกรอบแนวปฏิบัติการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ (2) แบบสังเกต (Observation) เป็นการสังเกตวิธีการสื่อสารคำสอนของแต่ละสำนักอย่างรอบด้านเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมารถตอบปัญหาการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ (Depth interview) และวิธีสังเกตการแบบมีส่วนร่วม (Observation) และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยภาคสนามดังนี้ 1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงเจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดเชียงใหม่ รวม 4 สำนัก เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์ เฉพาะผู้ผ่านหลักสูตร 21 วัน 2) ภายหลังจากได้รับอนุมัติและยินยอมให้เข้าเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เข้าชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ รวมถึงขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยแก่เจ้าสำนักวิปัสสนาทั้ง 4 สำนัก เพื่อขอความอนุเคราะห์ช่วยอำนวยความสะดวกนัดหมายวันเวลาที่ จะเก็บรวบรวมข้อมูล 3) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการสัมภาษณ์พระ

วิปัสสนาจารย์ พระภิกษุ แม่ชี และผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์ เฉพาะผู้ผ่านหลักสูตร 21 วันของแต่ละสำนัก เท่านั้นเพื่อรวบรวมข้อมูลนำเสนออภิปรายผลเป็นลำดับต่อไป

### 5. การนำเสนอข้อมูล

ด้านการนำเสนอข้อมูลอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) เกี่ยวกับการศึกษาแนวคิดวิธีการปฏิบัติการสื่อสารเพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาจากสำนักปฏิบัติธรรม และเพื่อนำไปสู่วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่” มีวัตถุประสงค์อยู่ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ และ 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีผลสรุปดังนี้

#### 1) แนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

**วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร** จากการศึกษารูปแบบปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ของพระธรรมมังคลาจารย์ สรุปได้ว่า ท่านใช้วิธีการสอนด้วยสื่อประกอบการบรรยายหรือการสอน โดยมีแบบฝึกหัดในการสอนซึ่งมีรูปภาพและคำบรรยายประกอบทุกแบบฝึกหัด และที่สำคัญแต่ละแบบฝึกหัดได้เน้นเรื่องโสฬสญาณ หรือ ญาณ 16 อันเป็นลำดับแห่งการก้าวขึ้นสู่การหลุดพ้น การปฏิบัติตามแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ท่านใช้สอนอยู่ทุกวันนี้ นับได้ว่าเป็นการสอนที่ทันสมัยน่าสนใจ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกเพศทุกวัย ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประสบความสำเร็จได้อย่างดียิ่ง

ดังนั้น ย่อมเป็นที่ชัดเจนแล้วว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 เท่านั้นที่จะได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 หากปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ตามแบบฉบับของพระธรรมมังคลาจารย์ก็ย่อมได้รับอานิสงส์เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแล้วทุกประการเช่นกัน

**สำนักวิปัสสนาวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)** รูปแบบของการปฏิบัติของวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ได้กำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนาญาณิก) หรือปฏิบัติแบบวิสุทธิวิปัสสนาซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาภูมิ 6 ภูมิแห่งวิปัสสนา วิสุทธิ 7 โภธิปักขิยธรรม 37 คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หลักธรรมดังกล่าวมานี้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 องค์ธรรมได้แก่ “ปัญญาเจตสิก”

หลักแห่งการปฏิบัติซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาคือพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ฎีกา อนุฎีกา ซึ่งมีอยู่แล้วในคัมภีร์ดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็สามารถนำมาปฏิบัติรูป สงเคราะห์เข้ากับรูปแบบของการปฏิบัติโดยการใช้แนวทาง “พองหนอ – ยุบหนอ” ตามสายของพระ อริยวงศ์ของมหาสีสะยาตอซึ่งเป็นที่นิยมในการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ปฏิบัติแล้วมีความเข้าใจง่าย นี้ จึงเป็นแรงจูงใจแก่ผู้ปฏิบัติ

**ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช 60 ปี** เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติสำหรับ พระภิกษุสามเณร โดย พระครูภาวนาสมณวัตร (ประจาก สิริวัฒนโณ) ผู้เข้ารับการอบรม ต่างปฏิบัติเอง บริหารเวลาเอง และ รักษาวินัยด้วย ตนเอง เนื่องจากพื้นฐานจิตนิสัยและอินทรีย์ ที่แตกต่างกันของ โยคีแต่ละท่าน การปรับการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของโยคีเป็นอย่างดี ซึ่งในหลักสูตรนี้โยคีจะได้รับการสอบอารมณ์ทุกวันโดย พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และท่านจะได้ช่วยแก้ปัญหาในการ ปฏิบัติเป็นรายบุคคล พระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรมทุกวันเพื่อปลูกศรัทธาและเพื่อให้เข้าใจ หลักการปฏิบัติมากขึ้น

**สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม** เป็นสถานที่รองรับให้ผู้หญิงได้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนา ตามแนวทางพระไตรปิฎก และใช้เป็นสถานที่ในการอบรมค่ายคุณธรรม จริยธรรม โดยมีหน่วยงานทั้ง ภาครัฐบาลและเอกชน รวมถึงสถาบันการศึกษาต่างๆ ปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่าง เคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตินั่งมือเดียว เน้นความสมถะ ด้านการเทศน์-การบรรยายธรรมของภิกษุณี นันทญาณิ (อดีตแม่ชีรุ่งเดือน สุวรรณ) สำนักฯ แห่งนี้ นักบวช ไม่ว่าสามเณรีหรือแม่ชีต้องปฏิบัติและ ทำงานวัดค่อนข้างหนักเพราะมีคณน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับอาคารสถานที่และพื้นที่ การปฏิบัติส่วนมาก ต่างคนต่างก็ปฏิบัติเอง และทุกท่านมักจะศึกษาพุทธพจน์จากพระไตรปิฎก หรือเรียนจากหนังสือ นกธรรม ฯลฯ กันเอง ผู้ที่ขอ “เข้าเฝ้า” จะมีท่านสามเณรีที่มีประสบการณ์ไปช่วยสอบอารมณ์ให้ถึงกุฏิ ทุกวัน

## 2) กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานทุกสำนักจะใช้การสื่อสารที่ไปยัง กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านพุทธิปัญญา คือ การปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย (1) การปฏิบัติธรรมแบบแนวสติปัฏฐาน 4 (2) การเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยาย ธรรม (3) การเขียนและพิมพ์หนังสือคู่มือธรรมะและการปฏิบัติธรรม

### 3) รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ สำนักปฏิบัติธรรมทั้งหมด ใช้การสื่อสารในรูปแบบ ผู้ส่งสารเป็นผู้เชี่ยวชาญ สารเป็นสารที่มีเนื้อหาเฉพาะต่อกลุ่มที่สนใจ ช่องทางมีการสื่อสารในช่องทางที่จำกัดไม่ครอบคลุมตามรูปแบบกระบวนการมีช่องทางการสื่อสารที่จำกัด ผู้รับสารเน้นผู้ที่มีความพร้อมที่จะศึกษาและนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง รูปแบบการสื่อสารการปฏิบัติธรรมกรรมฐานผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ประกอบไปด้วยรูปแบบสื่อมีเดียต่างๆ ที่สำคัญต้องมีองค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสาร คือ เนื้อหาการปฏิบัติธรรมหรือธรรมะที่ถูกต้อง เป็นที่ขบใจ ทันสมัยและได้ประโยชน์ มีการนำเสนอที่ตรงเป้าหมาย เข้าใจง่าย

ดังนั้น ผู้สื่อสารธรรมจำต้องเป็นมีความชำนาญในการเผยแพร่ และรูปแบบต้องมีความเชื่อมโยง และสัมพันธ์และดำเนินตามกระบวนการสื่อสาร คือ รูปแบบต้องมีเจตนาการสื่อสารการปฏิบัติธรรมต้องเด่นชัด โดนใจ เพราะรูปแบบจะสมบูรณ์หรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และ ผู้รับสาร และท้ายที่สุดต้องมีการประเมินตรวจสอบรูปแบบการสื่อสารแนวคิดการปฏิบัติธรรมด้วยการตรวจสอบจากความมั่นคง และความคงอยู่ของเฟซบุ๊ก ยูทูป เว็บไซต์ และทำการประเมินตรวจสอบยอดการไลค์ อย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป และการแบ่งปันข้อมูล เป็นต้น

### อภิปรายผล

การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเองเพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติในเรื่องของเหตุผลว่า ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติ คือกฎของกรรม บุคคลสร้างเหตุใดไว้อย่างไรย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้ผลชั่ว จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ คือการเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาอันได้แก่การบรรลุนิพพาน ในการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นเรื่องสำคัญปัจจุบันในจังหวัดเชียงใหม่มีสำนักปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ในการศึกษาวิจัยนี้จะนำเสนอ 1) แนวคิด หลักการ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ 2) กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ และ 3) วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 4 สำนัก ดังต่อไปนี้

#### 1. แนวคิด หลักการ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

##### ก. สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่

สติปัญญา ๔ เป็นทางที่จะช่วยลดเปลื้องพันธนาการเครื่องร้อยรัดที่ผูกมัดจิตใจของเราไว้ให้ไปสู่ความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากอำนาจความครอบงำของกิเลสตัณหาทั้งปวง ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณากายเป็นอารมณ์ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา

ฐาน พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) การกำหนดต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม ๒) การทำให้ต่อเนื่องกัน ๓) ต้องมีองค์คุณ ๓ คือ ๑. อาตปปี เพียรตั้งใจทำจริง ๒. สติมา มีสติระลึกรู้อยู่ที่รู้ปนามที่กำลังเกิดขึ้น ๓. สัมปชาโน รู้ตัวทั่วพร้อมติดตาม อิริยาบถอยู่ทุกขณะ ๔) ปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน ๕) กุระเปรียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๖) บุพกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๗) พิธีการขึ้นกัมมัฏฐาน

### ข. สำนักปฏิบัติธรรมรำเปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนายานิก) หรือปฏิบัติแบบวิสุทธิวิปัสสนาซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาภูมิ ๖ ภูมิแห่งวิปัสสนา วิสุทธิ ๗ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หลักธรรมดั่งที่กล่าวมานี้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ “ปัญญาเจตสิก”

อารมณ์กรรมฐานให้อยู่กับปัจจุบันขณะกำหนดรู้ตามความเป็นจริง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็น การปฏิบัติแบบง่าย ๆ โดยมีสติกำหนดพิจารณาในปัจจุบันขณะเอาสติปัฏฐานทั้ง ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรมเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติกำหนดเป็นสภาวะธาตุรู้ จิตรู้ปรมัตถธรรม กำหนดเห็นเป็นเพียงสภาวะเท่านั้น โดยให้มีสติกำหนดรู้โดยสภาวะ ระลึกรู้ ตามดู รู้ปัจจุบันขณะสัก แต่ว่าอาศัยระลึกรู้เท่านั้น โดยมีสติระลึกรู้และมีวิริยะ คือ มีความพากเพียรกำหนดภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะ คือเห็นตามอาการที่ปรากฏจริง คือปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวะธาตุรู้ (ธาตุ ๔ หรือ มหาภูตรูป) รูปขันธ์ ๑ นามขันธ์ ๔ รวมเป็นกองแห่งขันธ์ คือ ขันธ์ ๕ โดยมีสติกำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์กำหนดรู้ในอริยสัจ ๔ มีมรรคมืองค์ ๘ นำมาเป็น อารมณ์กรรมฐาน ซึ่งการปฏิบัติธรรมนี้ไม่ต้องยุ่งยากอะไรเพียงแต่มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง สักแต่ว่าระลึกรู้ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในรูป-นาม ขันธ์ ๕ นี้ให้พิจารณาเห็นเป็นสภาพที่เป็นจริงโดย สภาวะธรรมเท่านั้น (ปรมัตถ) จิตปราศจากการปรุงแต่งซึ่งเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีอยู่ในกรอบแห่งไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นการขัดเกลากิเลสได้โดยตรงก่อให้เกิดการพัฒนาจิตที่สามารถยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณนั่นเอง ก็อาศัยรูปแบบการปฏิบัติแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่งอาการพอง และอาการยุบของท้องนี้ก็มาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยนำเอา “อานาปานสติ” ที่เกิดจากลมหายใจเข้า ทำให้เกิดท้องพอง ลมหายใจออกทำให้เกิดท้องยุบ ลมไม่มีเข้า ลมไม่มีออก ก็ไม่มีพองไม่มียุบ ซึ่งมีอยู่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ในฐานของกาย คือ กายานุปัสสนาอานาปานบรรพ

### ค. สำนักปฏิบัติธรรมตณังเลณัง เฉลิมราช 60 ปี จังหวัดเชียงใหม่

เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เมื่อผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้เทคนิค หลักการโดยละเอียด ด้วยประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง จึงเรียกว่า “โยคี” ซึ่งแปลว่า ผู้เพ่งเพียรเผา



กิเลส เป็นการปฏิบัติแบบพอง - ยุบ จะต้องมีการกำหนด แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนหลัก คือการกำหนด อิริยาบทใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การกำหนดอิริยาบถย่อย ได้แก่การขยับ อวัยวะส่วนเล็กๆ น้อยๆ ของร่างกาย เช่น การคู้แขน ขยับขา นิ้วมือหรือการกระพริบตา ฯลฯ และการกำหนด นามธรรมทั้งหมดที่เหลือ ได้แก่ เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดขึ้นระหว่างกำหนดอิริยาบถ ใหญ่ และอิริยาบถย่อย เมื่ออาการใดปรากฏเด่นชัดก็ให้กำหนดรู้ในกิริยาอาการนั้นทันที การปฏิบัติ ตามหลักในสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นหนทางสายเดียวเท่านั้น ที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์แนวทางการ ปฏิบัติ ที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นๆ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ ศุณย์ฯ เป็นการอธิบายความตามที่ พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของท่าน พระอาจารย์มหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์มิใช่เป็นหลักการใหม่ ที่ท่าน พระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมา แต่เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจในหลักการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

### ๗. สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม จังหวัดเชียงใหม่

ศึกษาพุทธพจน์จากพระไตรปิฎก หรือเรียนจากหนังสือนักธรรม ผู้หญิงที่บวช หากเป็น ภิกษุณีจะถือศีล ๓๑๑ ข้อ ส่วนสามเณรีนั้นถือศีล ๑๐ ข้อ เน้นวิปัสสนากรรมฐาน แนวปฏิบัติธรรม ประจำวัน ทั้งภิกษุณี สามเณรี แม่ชี และโยคี (แม่พราหมณ์) ต้องสวดมนต์พร้อมกัน วันละ ๓ เวลา คือ ๐๔.๐๐ นาฬิกา-๑๓.๓๐ นาฬิกา และ ๑๗.๓๐ นาฬิกา ไม่สวมรองเท้า ฉ้นมือเดียวในเวลา ๐๘.๐๐ นาฬิกา และเป็นอาหารมังสวิรัตด้วย วัตถุประสงค์หลักของการก่อตั้งสำนักคือเพื่ออนุเคราะห์ แก่สตรีที่ตั้งใจมาดำเนินชีวิตบวชปฏิบัติแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ตามรอยพระพุทธองค์

### 2. กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาด้วยการเจริญกรรมฐานเป็นกิจกรรมที่สำคัญทาง พระพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงกรรมฐานไว้ ๒ ชนิด คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐาน ทั้งสมถและวิปัสสนา มีสติปัฏฐานเป็นเหตุ ซึ่งมีใช้สติในความหมายโดยทั่วไปที่เราใช้ใน ชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงลักษณะพิเศษ และข้อจำกัดต่างๆ ของสติเสียก่อน เพื่อที่จะ สามารถใช้สติเป็นบาทฐานแก่การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง ที่กล่าว ว่า ต้องมีลักษณะพิเศษ เพราะสติปัฏฐานจะใช้เพื่อการระลึกความรู้สึกตัวว่ามีความเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้น ในร่างกายและจิตใจตนเองเท่านั้น รู้ว่าความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกนึกคิดนั้น ทำให้เกิดการ ตอบสนองอย่างไร และสิ้นสุดลงเพราะเหตุใด การเรียนรู้ลักษณะของสติเช่นนี้เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ใช้ ในการควบคุมความคิดและพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ทั้งนี้มีใช้เพียง แค่ประโยชน์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขเท่านั้น แต่สามารถยอมสละชีวิตตนเองออกจาก วัฏฏะอันไร้แก่นสารได้อย่างกล้าหาญเช่นกัน

**3. วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่**  
รูปแบบของการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักทั้ง 4 สำนักสรุปออกมาเป็น 2 ประเด็น คือ การสร้างศรัทธา และการสร้างปัญญา ซึ่งแยกออกมาของแต่ละสำนักดังนี้

**1. วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร** มีรูปแบบการสื่อสารด้านการสร้างศรัทธา คือ เฟสบุ๊กของพระธรรมมงคล (หลวงพ่อดอง สิริมงคล) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ โฟสต์รูปภาพ / วิดีโอ พบว่า การโพสต์รูปภาพส่วนใหญ่ เป็นภาพนิ่งการปฏิบัติศาสนกิจทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ ได้แก่ การบรรยายธรรม การปาฐกถา ในสถานที่ต่างๆ อาทิเช่น “พระเดชพระคุณพระธรรมมังคลาจารย์ เมตตาให้กรรมฐาน แต่พระภิกษุสงฆ์ ในโครงการวิปัสสนาจารย์ หนเหนือ ภาค ๖-๗” “ปฏิบัติศาสนกิจภายในวัด ทุกวันพระ”

ส่วนการสร้างปัญญา คือ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ให้การสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูง สำหรับภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีการจัดให้สอบอารมณ์พระกัมมัฏฐาน โดยจะเป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม)

**2. สำนักวิปัสสนาวัดรำเปิง (ตโปทาราม)** มีรูปแบบการสื่อสารด้านการสร้างศรัทธา คือ เฟสบุ๊กของพระภิกษุภานุธรรมาภิช ใน การนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดรำเปิงผู้วิจัยขอยกตัวอย่างในการเผยแพร่ธรรมะ (วัดรำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Poeng (Tapotaram), กิจกรรมวันธรรมสวนะ ทำบุญใส่บาตร พระภิกษุสงฆ์ สามเณร วัดรำเปิง (ตโปทาราม) และร่วมฟังพระธรรมเทศนา แสดงพระธรรมเทศนาโดย พระเดชพระคุณพระภิกษุภานุธรรมาภิช วิ. เจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม)

ด้านการสร้างปัญญา วัดรำเปิง เน้นการสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติให้เกิดปัญญา

**3. ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี** มีรูปแบบการสื่อสารด้านการสร้างศรัทธา คือ เฟสบุ๊กของพระครูภาวนาสมณวัตร ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี (ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ด้านการสร้างปัญญา ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติ สำหรับ พระภิกษุสามเณร โดย พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวัฒน)

4. สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม มีรูปแบบการสื่อสารด้านการสร้างศรัทธา คือ เฟสบุ๊คของ ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทญาณี (สุวรรณ) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม

ด้านการสร้างปัญญา สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม ยึดถือการปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่างเคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตินวันละมื้อเดียว ไม่สวมใส่รองเท้า ไม่ใช้เงิน และฝึกฝนการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีวิถีชีวิตในแบบกินง่ายอยู่ง่าย เน้นความสมถะ ไม่เบียดเบียน มุ่งศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก เพื่อการพ้นทุกข์

## สรุป

ดังนั้น ผู้สื่อสารธรรมจำเป็นต้องมีความชำนาญในการเผยแพร่ และมีรูปแบบต้องเชื่อมโยง และสัมพันธ์กับการดำเนินตามกระบวนการสื่อสาร คือ รูปแบบต้องมีเจตนาการสื่อสารตลอดถึงการปฏิบัติธรรมที่เด่นชัด โดนใจ เพราะรูปแบบจะสมบูรณ์หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และผู้รับสาร และท้ายที่สุดต้องมีการประเมินตรวจสอบรูปแบบการสื่อสารแนวคิดการปฏิบัติธรรม ด้วยการตรวจสอบจากความมั่นคง และ ความคงอยู่ของเฟสบุ๊ค ยูทูป เว็บไซต์ และทำการประเมินตรวจสอบยอดการไลค์ อย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป และการแบ่งปันข้อมูล เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). (2542). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี. (2543). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554.). **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมมิก.
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). (2543). **ภาวนาที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า.
- พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล). (2545). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวสติปัฏฐาน 4**. เชียงใหม่: คณะศึกษานุศิษย์.
- หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม, ไพยนต์ กาสี เรียบเรียง. (2554). **พิชิตกรรมร้าย หายป่วยด้วยโพชฌังคปริตร**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- อุทัย สุดสุข. (2554). **หมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ-การเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เทพประทานการพิมพ์.

## ภาคผนวก ข

หนังสือรับรองแสดงความประสงค์ในการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

## หนังสือรับรองแสดงความประสงค์ในการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

ข้าพเจ้า ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
หน่วยงานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่...ขอยืนยันว่า  
ข้าพเจ้ายินดีนำผลงานวิจัยของแผนงานวิจัย/โครงการวิจัย เรื่อง “ การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติ  
และการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่”

ซึ่งมีนายบุญมี แก้วตา สังกัด บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา  
เขตเชียงใหม่ เป็นหัวหน้าผู้วิจัยตามโครงการ ไปใช้ประโยชน์เมื่อโครงการดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว  
ในด้านการเรียน การสอน และการปฏิบัติ สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่ และประชาชนผู้สนใจทั่วไป



(ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

๒๑/ มีนาคม/ ๒๕๖๒

## ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมา  
และผลที่ได้รับของโครงการ

**ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมา  
และผลที่ได้รับของโครงการ**

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุ วัตถุประสงค์	โดยทำให้
การศึกษาข้อมูลทางเอกสาร การลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลงานวิจัย	ทำให้ทราบแนวคิด องค์ความรู้และวิธีการของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่	ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดองค์ความรู้และวิธีการของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีรูปแบบเหมือนกันและแตกต่างกัน	สรุปเป็นแนวคิดองค์ความรู้และวิธีการของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ทั้ง ๔ แห่ง มีรูปแบบเหมือนกันและแตกต่างกัน
การเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่รวบรวมประเด็นมาสังเคราะห์ในกระบวนการวิจัย	ทำให้ทราบกระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่	ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่	สรุป และ วิเคราะห์กระบวนการการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้ง ๔ แห่ง ใช้วิธีการสื่อสารเชิงพุทธิเป็นหลัก
การเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่รวบรวมประเด็นมาสังเคราะห์ในกระบวนการวิจัย	ทำให้ทราบรูปแบบการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่	ผู้วิจัยได้ ทำการรูปแบบการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่	เป็นชุดองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้ง ๔ แห่ง โดยใช้รูปแบบการสื่อสารเชิงพุทธิ คือ การสร้างศรัทธา และกานสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นเพื่อใช้ในการการสื่อสารทางพุทธิปัญญา

## ภาคผนวก ง

ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ/แบบสัมภาษณ์/หนังสือขอสัมภาษณ์



## ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

๑. รศ.ดร.ปรุฑมภ์ บุญศรีตัน ป.ธ.๙, พธ.บ. (ปรัชญา), ศษ.บ. (ภาษาไทย),  
อ.ม. (จริยศาสตร์ศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒. ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา),  
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhism)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๗-๘๙๖๗ ต่อ ๓๑๑  
 ที่ ศธ ๖๑๒๔.๓(๑๐) / ๑๖ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓  
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.เทพประวิม จันทร์นง

ด้วย นายบุญมี แก้วทา หัวหน้าโครงการวิจัย ได้ทำวิจัยเรื่อง "การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติ และการสื่อสารทางทฤษฎีปัญหาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ A CONCEPTUAL AND PRACTICAL STUDY ON INTELLECTUAL COGNITIVE COMMUNICATION IN CHIANG MAI PROVINCE" พร้อมคณะ ประกอบด้วย พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ดร. และพระจรูปัตตมัฐพล จนทโก, ดร. ผู้ร่วมวิจัย มีความประสงค์จะ ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว และ เพื่อให้การดำเนินการทำวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ ตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วิสิษฐ ภัทพรสุโขทัย)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

นายบุญมี แก้วทา โทร.๐๕๓ ๓๑๑๖๖๖๖๓

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ ๗๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอกพระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๕๗๕๖๗, ๒๕๗๕๖๘, ๒๕๗๕๕๑.

๒๕๐๓๕ มีชัย ๐๕๗-๐๘๕๖๓๗๑

โทรสาร. ๐๕๓-๒๕๗๕๕๒

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.ปรุฑมภ์ บุญศรีกัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย

จำนวน ๓ ชุด

๒. เครื่องมือวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายบุญมี แก้วคา หัวหน้าโครงการวิจัย ได้ทำวิจัยเรื่อง "การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติ และการสื่อสารทางทฤษฎีปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ A CONCEPTUAL AND PRACTICAL STUDY ON INTELLECTUAL COGNITIVE COMMUNICATION IN CHIANG MAI PROVINCE" พร้อมคณะประกอบด้วย พระบุญทรง บุญอิน, ดร. และพระครูปลัดณัฐพล จนทีโก, ดร. ผู้ร่วมวิจัย มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว และเพื่อให้การดำเนินการทำวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โชตรฐิ์เพ็ญ)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

นายบุญมี แก้วคา โทร. ๐๕๒-๓๓๖๖๖๓๓



### แบบสัมภาษณ์

สำหรับงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่”

สำนักวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), ศูนย์ปฏิบัติธรรมตางังเลณังเฉลิมราช ๖๐ ปี และสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม

โดย นายบุญมี แก้วตา หัวหน้าโครงการวิจัย, พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร.,  
พระครูปลัดณัฐพล จนทโก, ดร. ผู้ร่วมวิจัย

สัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

#### ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ ..... ฉายา.....นามสกุล .....

อายุ .....ปี เพศ ..... ตำแหน่ง .....

ระดับการศึกษา ..... คณะ ..... สาขา .....

ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่..... ตำบล .....อำเภอ .....จังหวัด .....

#### ตอนที่ ๒ แนวคำถามในการสัมภาษณ์

๒.๑ ท่านมีหลักการและเหตุผลใดที่นำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาปฏิบัติในสำนักของท่าน

.....

.....

.....

๒.๒ ท่านคิดว่าหลักการสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักนี้มีหลักการและมีความสำคัญอย่างไร?

.....

.....

.....

๒.๓ ท่านคิดว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักของท่านมีความแตกต่างจากสำนักอื่นๆ อย่างไร?

.....  
.....  
.....  
.....

๒.๔ ท่านคิดว่ารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักของท่านมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับจริตของผู้มาปฏิบัติมากน้อยเพียงใด?

.....  
.....  
.....  
.....

๒.๕ ท่านคิดว่าการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถนำมาพัฒนากาย, จิต, และปัญญาได้อย่างถูกต้องด้วยวิธีการใด?

.....  
.....  
.....  
.....

๒.๖ ท่านคิดว่าการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

๒.๗ ท่านคิดว่ากระบวนการขั้นตอนการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจตามแนวทางปฏิบัติของผู้ฝึก  
วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีอย่างน้อยเพียงใด ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๘ ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคใดที่ทำให้ผู้ฝึกไม่สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ในการฝึกปฏิบัติ  
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๙ ผลสัมฤทธิ์และเทคนิคใดที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนากาย, จิต และปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๑๐ ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณผู้ให้สัมภาษณ์

## หนังสือขอลัมภาษณ์

ที่ ศษ ๖๗๒๔.๓ (๑๐)/ว ๑๒๒๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง อ.เทพทอง อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๗๒๕๖๗, ๒๗๒๕๖๘, ๒๗๒๕๕๕,  
๒๕๐๓๓๕ มีลกือ ๐๘๗-๑๘๕๗๓๗๓  
โทรสาร. ๐๕๓ ๒๗๐๔๕๒

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลประกอบการเขียนงานวิจัย

นมีผลการ/เรียน พระวิปัสสนาจารย์ ๕ รูป, พระภิกษุ ๕ รูป, แม่ชี ๕ ท่าน, และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม (เฉพาะผู้ผ่าน  
หลักสูตร ๒๓ วัน) ๑๐ คน

ด้วย นายบุญมี แก้วตา หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง “การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการ  
สื่อสารทางพุทธปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ A CONCEPTUAL AND PRACTICAL STUDY ON  
INTELLECTUAL COGNITIVE COMMUNICATION IN CHIANG MAI PROVINCE” ประกอบด้วย พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ดร.  
พระครูปลัดณัฐพล จนทึโก, ดร. ผู้วิจัยรวม มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการ  
เขียนงานวิจัย

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยของผู้วิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ จึงขอ  
ความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงนมีผลการ/เรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ  
โอกาสนี้

กราบนำผลการ/ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต ภัคธฤตี)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

นายบุญมี แก้วตา	โทร. ๐๙๒๒-๓๓๖๖๖๙๓
พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ดร.	โทร. ๐๖๒-๖๓๖๖๕๖๔
พระครูปลัดณัฐพล จนทึโก, ดร.	โทร. ๐๘๗-๑๘๕๗๓๗๓

ที่ ศธ ๐๑๒๔.๑ (๑๐)/ว ๑๒๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่  
วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐  
โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๖๖๗, ๒๗๕๑๔๖, ๒๗๐๔๕๑,  
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๗-๑๘๕๖๓๗๗๗  
โทรสาร. ๐๕๓-๒๗๐๔๕๒

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลประกอบการเขียนงานวิจัย

นมีสการ/เรียน

ด้วย นายบุญมี แก้วตา หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง "การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ A CONCEPTUAL AND PRACTICAL STUDY ON INTELLECTUAL COGNITIVE COMMUNICATION IN CHIANG MAI PROVINCE" ประกอบด้วย พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร. , พระครูปลัดณัฐพล จนทโก, ดร. ผู้วิจัยร่วม มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการเขียนงานวิจัย

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการเขียนงานวิจัยของผู้วิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว โดยผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

จึงนมีสการ/เรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบนมีสการ/ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิชิต ไชยพงษ์)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่  
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

นายบุญมี แก้วตา	โทร. ๐๘๒-๓๓๖๖๖๗๓
พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร.	โทร. ๐๖๒-๖๓๖๒๕๖๔
พระครูปลัดณัฐพล จนทโก, ดร.	โทร. ๐๘๗-๑๘๕๖๓๗๗๗

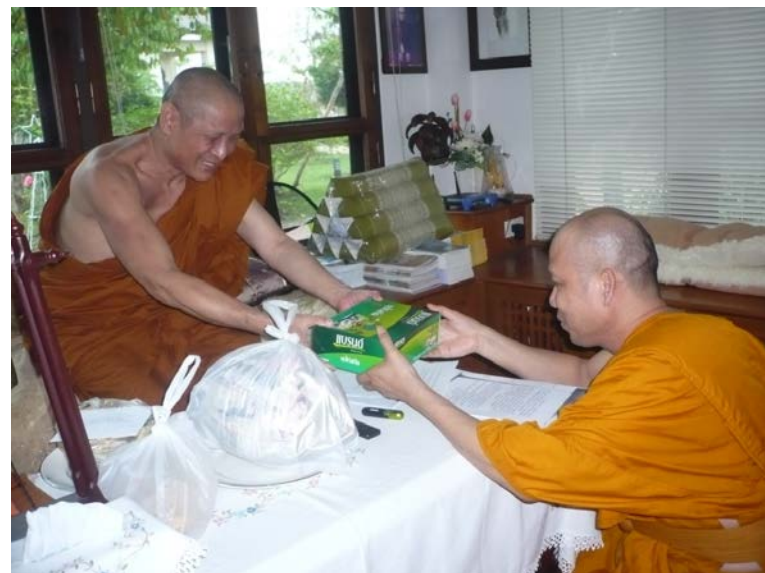


ภาคผนวก จ  
รูปภาพประกอบงานวิจัย

รูปภาพประกอบงานวิจัย











## ภาคผนวก ฉ

แบบสรุปโครงการ

## แบบสรุปรายงานวิจัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

สัญญาเลขที่	MCU RS 610760008
ชื่อโครงการ	การศึกษาแนวคิด วิธีการปฏิบัติและการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่
หัวหน้าโครงการ	นายบุญมี แก้วตา
คณะพุทธศาสตร์	บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
โทรศัพท์	๐๙๒-๓๓๖๖๖๙๓ Email : boonmeeleg@hotmail.com

### ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันความเจริญทางด้านเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารมีความก้าวหน้าไปสูงมากทำให้มีการสื่อสารที่รวดเร็ว เหตุการณ์ต่างๆ ทั้งบวกและลบที่เกิดขึ้นมากมายมีการถ่ายทอดส่งต่อกันอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว เพลิงไหม้ขนาดใหญ่ จะเห็นภาพจากสื่อเหล่านั้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมีภัยที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ อันเป็นคดีอาชญากรรม สะเทือนขวัญ ต่างๆ เช่น ยาเสพติด ปล้นฆ่า ช่มชู้ และการรายงานข่าวที่มีทั้งภาพเสียงจากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้มีผลเกิดความเศร้าสะเทือนใจต่อผู้ได้รับข่าวสารและส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้าง เกิดความวิตกกังวล วาดระแวง เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้และซึมเศร้า

ปัจจุบันวงการแพทย์กำลังให้ความสนใจกับเรื่องความเครียดนี้มากขึ้นและในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญนานแล้ว พระพุทธองค์ทรงเป็นจิตแพทย์เอกของโลกและทรงเป็นผู้บำบัดสรรพโรคโดยเฉพาะโรคทางใจนั้นพระองค์ไม่มีใครเทียบได้เลยพระองค์ตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารอบรู้ธรรมทั้งปวงทรงมีพระกรุณาอันยิ่งใหญ่ต่อผู้ที่ประสบความทุกข์จึงทำการรักษา เยียวยาผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตให้หายจากโรคอย่างชะงัดด้วยเหตุนี้พระองค์จึงได้พระนามว่า ผู้รักษาพยาบาลชาวโลกทั้งปวงสรรพโลกติจฉโลก เพราะทรงเป็นผู้เยียวยาสรรพโรคคือเป็นผู้รักษาโรคและโลกให้แก่สัตว์โลกทั้งปวง ตามหลักทางพระพุทธศาสนา แนวทางการบำบัดโรคทางใจ นั้น คือ การพิจารณาธรรมตามแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะและพระมหาจุนทะที่ฟังธรรมในโพฆฌงค์ ๗ ก็หายจากโรคในที่สุดและแม้กระทั่งพระพุทธองค์ทรงประจวบก็ทรงให้พระสาวกสวดมนต์บทโพฆฌงค์ ๗ ถวายและก็ทรงหายจากอาการประชวรเมื่อทรง พิจารณาในโพฆฌงค์จะทำให้เกิดสมาธิและปิติในที่สุด พระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายว่าการเจริญสมาธิที่พระองค์ทรงแนะนำนี้ไม่มีแต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวยังมีวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วยและวิปัสสนาจะช่วยให้เกิดปัญญาแก้ปัญหาแก้ปัญหาดัวอุปาทานหรือโรคทางวิญญาณด้วยการมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็น



จริง เมื่อขจัดความเห็นผิดแล้ว โรคที่ปรากฏทางกายที่มีผลต่อจิตใจที่เห็นผิดย่อมได้รับการรักษาได้ในระดับหนึ่ง แม้จะยังไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นการลดการปรุงแต่งทางความคิดอันเป็นที่มาของความทุกข์ลงได้บ้าง ด้วยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างมากที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันดังปรากฏว่า “สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในหมู่บ้านกुरुชนบทอันเป็นนิคมของชาวกुरु ชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ ที่นั้นพระผู้มีพระภาคได้ตรัสพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

ดังนั้นหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญมากเพราะสามารถพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ ด้วยสติปัฏฐาน ๔ หรือ สัมมาสติ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่าสัมมาสติมี อารมณ์ ๔ ประการ คือ ๑. กายานุปัสสนา การตามรู้กอรูปรูป ๒. เวทนานุปัสสนา การตามรู้ความรู้สึก ๓. จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิต ๔. ธัมมานุปัสสนา การตามรู้สภาวะธรรม

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดวิธีการปฏิบัติและการสื่อสาร เพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจและสติ ปัญญาอย่างแท้จริง ตามมรรควิธีของการพัฒนาโดยเริ่มจากการจัดระเบียบร่างกายให้เรียบร้อยด้วยศีลเมื่อกายเรียบร้อยดีแล้วจิตก็จะสงบเป็นสมาธิได้เร็วขึ้นเมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้วก็จะพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็จะสามารถยังเห็นรูปนามตามสภาวะโดยความไม่เที่ยงเป็นต้นด้วยวิปัสสนาญาณที่มีกำลังมากขึ้นจนรู้เห็นการเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ ตลอดถึงการรับรู้สภาวะของรูปที่เคลื่อนไหวอยู่ในขณะเดินและรับรู้จิตที่ต้องการจะเดิน การรับรู้รูปที่เกิดแล้วดับไปในขณะหนึ่งๆ นักปฏิบัติจะเข้าใจว่า เราเดิน เป็นเพียงคำที่ใช้พูดกันในโลกไม่มีตัวเราที่เดินอยู่จริงมีเพียงจิตที่ต้องการจะเดินและรูปที่เคลื่อนไหวจากขณะหนึ่ง ไปสู่อีกขณะหนึ่งเท่านั้น เมื่อเข้าใจถึงสภาวะการณอย่างนี้ปัญญาที่พัฒนามาดีแล้วก็จะแก้ปัญหาที่เกิดจากความซึ่มเศร้าสะเทือนใจ ความวิตกกังวล วาดระแวง เครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้และความกลัวต่างๆ ลงได้เป็นลำดับและต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนทำกันอย่างเป็นรูปธรรมวางแผนเป็นนโยบายก็จะทำให้การแก้ปัญหาเหล่านั้นคลี่คลายไปและหมดไปได้ในที่สุด

#### วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อศึกษาแนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่
๒. เพื่อศึกษากระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่
๓. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

## ผลการวิจัย

### ๑. แนวคิดหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

แนวคิด หลักการ และวิธีการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ มีหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางการกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ได้สืบทอดต่อกันมาและมีวิธีปฏิบัติจากสำนักท่านโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และมีความสอดคล้องตรงตามหลักฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ซึ่งทำให้นักปฏิบัติที่ตั้งใจในการปฏิบัติ ได้เห็นผลการปฏิบัติด้วยตนเอง

#### วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร

วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ของพระพรหมมงคล สรूपได้ว่า ท่านใช้วิธีการสอนด้วยสี่อประกอบการบรรยายหรือการสอน โดยมีแบบฝึกหัดในการสอนซึ่งมีรูปภาพและคำบรรยายประกอบทุกแบบฝึกหัด และที่สำคัญแต่ละแบบฝึกหัดได้เน้นเรื่องโสภสญาน หรือ ญาณ ๑๖ อันเป็นลำดับแห่งการก้าวขึ้นสู่การหลุดพ้น การปฏิบัติตามแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ท่านใช้สอนอยู่ทุกวันนี้ นับได้ว่าเป็นการสอนที่ทันสมัย น่าสนใจ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกเพศทุกวัย ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประสบความสำเร็จได้อย่างดียิ่ง

ดังนั้น ย่อมเป็นที่ชัดเจนแล้วว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่จะได้รับอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ หากปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ตามแบบฉบับของพระพรหมมงคลก็ย่อมได้รับอานิสงส์เช่นเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแล้วทุกประการเช่นกัน

#### สำนักวิปัสสนาวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

แนวคิด หลักการของการปฏิบัติของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ได้กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนา นำหน้า (วิปัสสนายานิก) หรือปฏิบัติแบบวิสุทธิวิปัสสนาซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาภูมิ ๖ ภูมิแห่งวิปัสสนาวิสุทธิ ๗ โพธิ์ปักขยธรรม ๓๗ คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หลักธรรมดังกล่าวมานี้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ “ปัญญาเจตสิก”

หลักแห่งการปฏิบัติซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาคือพระไตรปิฎกอรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ฎีกา อนุฎีกา ซึ่งมีอยู่แล้วในคัมภีร์ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งก็สามารถนำมาปฏิรูประงการเข้ากับรูปแบบของการปฏิบัติโดยการใช้แนวทาง “พองหนอ – ยุบหนอ” ตามสายของพระอริยวงศ์ของมหาสีสยาตอซึ่งเป็นที่ยอมรับในการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ปฏิบัติแล้วมีความเข้าใจง่าย นี่จึงเป็นแรงจูงใจแก่ผู้ปฏิบัติ

### ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติสำหรับ พระภิกษุสามเณร โดยพระครูปลัดประจาก สิริวัฒน์

ผู้เข้ารับการอบรม ต่างปฏิบัติเอง บริหารเวลาเอง และ รักษาวินัยด้วย ตนเอง เนื่องจากพื้นฐานจิตนิสัยและอินทรีย์ ที่แตกต่างกันของโยคีแต่ละท่าน การปรับการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของโยคีเป็นอย่างดี ซึ่งในหลักสูตรนี้โยคีจะได้รับการสอบอารมณ์ทุกวันโดยพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และท่านจะได้ช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติเป็นรายบุคคล พระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรมทุกวันเพื่อปลูกศรัทธาและเพื่อให้เข้าใจหลักการปฏิบัติมากขึ้น

### สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม

เป็นสถานที่รองรับให้ผู้หญิงได้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาตามแนวทางพระไตรปิฎก และใช้เป็นสถานที่ในการอบรมค่ายคุณธรรม จริยธรรม โดยมีหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน รวมถึงสถาบันการศึกษาต่างๆ ปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่างเคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตินั้นละมือน้อย เน้นความสมถะ ด้านการเทศน์-การบรรยายธรรมของภิกษุณีนันทญาณิ (อดีตแม่ชีรุ่งเดือน สุวรรณ)

สำนักฯ แห่งนี้ นักบวช ไม่ว่าสามเณรหรือแม่ชีต้องปฏิบัติและทำงานวัดค่อนข้างหนักเพราะมีคนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับอาคารสถานที่และพื้นที่ การปฏิบัติส่วนมากต่างคนต่างก็ปฏิบัติเอง และทุกท่านมักจะศึกษาพุทธพจน์จากพระไตรปิฎก หรือเรียนจากหนังสือนักธรรม ฯลฯ กันเอง ผู้ที่ขอ “เข้าเฝ้า” จะมีท่านสามเณรที่มีประสบการณ์ไปช่วยสอบอารมณ์ให้ถึงกุฏิทุกวัน

### ๒. กระบวนการสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่

สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ มีบทบาท และหน้าที่ประกาศหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยหน้าที่ในการสื่อสาร และติดต่อประชาสัมพันธ์ ส่งเสริม สืบสานงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบรอบด้านครบวงจร มีทั้งประเภทเอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หนังสือธรรม วรรณกรรมและระบบมัลติมีเดีย และช่องทางเครือข่ายออกรายการธรรมทางวิทยุคลื่นความถี่ และยังมีการประกาศข้อมูลข่าวสารของสำนักปฏิบัติธรรม การสื่อสารทางพุทธิปัญญาด้วยการเจริญกรรมฐานเป็นกิจกรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงกรรมฐานไว้ ๒ ชนิด คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสมถและวิปัสสนา มีสติปัฏฐานเป็นเหตุ ซึ่งมีใช้สติในความหมายโดยทั่วไปที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงลักษณะพิเศษ และข้อจำกัดต่างๆ ของสติเสียก่อน เพื่อที่จะสามารถใช้สติเป็นบาทฐานแก่การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานทุกสำนักจะใช้การสื่อสารที่ไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านพุทธิปัญญา คือ การปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติธรรมแบบแนวสติปัฏฐาน ๔
๒. การเทศนาสั่งสอนธรรม การแสดงปาฐกถา บรรยายธรรม
๓. การเขียนและพิมพ์หนังสือคู่มือธรรมะและการปฏิบัติธรรม

### ๓. วิเคราะห์รูปแบบการสื่อสารให้เกิดพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดเชียงใหม่

การสื่อสารทางพุทธิปัญญาของสำนักปฏิบัติธรรม ในจังหวัดเชียงใหม่ สำนักปฏิบัติธรรมทั้งหมด ใช้การสื่อสารในรูปแบบ ผู้ส่งสารเป็นผู้เชี่ยวชาญ สารเป็นสารที่มีเนื้อหาเฉพาะต่อกลุ่มที่สนใจ ช่องทางมีการสื่อสารในช่องทางที่จำกัดไม่ครอบคลุมตามรูปแบบกระบวนการมีช่องทางการสื่อสารที่จำกัด ผู้รับสารเน้นผู้ที่มีความพร้อมที่จะศึกษาและนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง รูปแบบการสื่อสารการปฏิบัติธรรมกรรมฐานผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ประกอบไปด้วยรูปแบบสื่อมัลติมีเดียต่างๆ ที่สำคัญต้องมีองค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสาร คือ เนื้อหาการปฏิบัติธรรมหรือธรรมะที่ถูกต้อง เป็นที่ชื่นชอบ ทันสมัยและได้ประโยชน์ มีการนำเสนอที่ตรงเป้าหมาย เข้าใจง่าย

วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของพระพรหมมงคล (หลวงพ่อทองสิริมงคล) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ โพสต์รูปภาพ/วิดีโอ พบว่า การโพสต์รูปภาพส่วนใหญ่ เป็นภาพนิ่งการปฏิบัติศาสนกิจทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ ได้แก่ การบรรยายธรรม การปาฐกถา ในสถานที่ต่างๆ อาทิเช่น “พระเดชพระคุณพระพรหมมงคล เมตตาให้กรรมฐาน แต่พระภิกษุสงฆ์ ในโครงการวิปัสสนาจารย์ หนเหนือ ภาค ๖-๗” “ปฏิบัติศาสนกิจภายในวัด ทุกวันพระ” การสร้างปัญญา สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เน้นการสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูง สำหรับภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีการจัดให้สอบอารมณ์พระกัมมัฏฐาน โดยจะเป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม)

สำนักวิปัสสนาวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของพระภาวนาธรรมมาภิรัช ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดไร่เปิง กิจกรรมวันธรรมสวนะ ทำบุญใส่บาตร และร่วมฟังพระธรรมเทศนา การสร้างปัญญา เน้นการสอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกราบสติปัฏฐาน การยืน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การนอนสมาธิ และอิริยาบถย่อย จนถึงการเข้าส่งอารมณ์

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉฉิ่ง ๖๐ ปี การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของพระครูภาวนาสมณวัตร ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉฉิ่ง ๖๐ ปี ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง

เล่มนี้ เฉลิมราช ๖๐ ปี การสร้างปัญญา ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เล่มนี้ เฉลิมราช ๖๐ ปี ปฏิบัติเจริญ  
 วิปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ) สถานที่ที่นี้เป็นระเบียบ สงบ เรียบร้อย มีการจัดแยกเป็นคอร์  
 สการปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น สำหรับผู้ที่เคยฝึกมาแล้วหรือมีพื้นฐานการปฏิบัติแล้ว คอร์สการฝึกปฏิบัติ  
 สำหรับ พระภิกษุสามเณร

สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม การสร้างศรัทธา เฟสบุ๊คของภิกษุณีรุ่งเดือน นนทญาณี  
 (สุวรรณ) ในการนำเสนอพุทธธรรม แสดงออกด้วยการ แสดงความคิดเห็นในข้อความ โครงการ  
 ปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม การสร้างปัญญาสำนักปฏิบัติ  
 ธรรมนิโรธาราม ยึดถือการปฏิบัติตนตั้งอยู่ในศีล ภาวนา สมาธิ อย่างเคร่งครัด กินอาหารมังสวิรัตินวันละ  
 มื้อเดียว ไม่สวมใส่รองเท้า ไม่ใช้เงิน และฝึกฝนการปฏิบัติสติปฏิบัติชอบ มีวิถีชีวิตแบบกินง่ายอยู่ง่าย  
 เน้นความสมณะ ไม่เบียดเบียน มุ่งศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก เพื่อการ  
 พันทุกข์

#### การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. นำไปใช้ด้านการเรียน การสอน และการปฏิบัติ สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
 กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และประชาชนผู้สนใจทั่วไป

๒. นำแนวคิด วิธีปฏิบัติมาปรับใช้ในการสื่อสารให้เกิดปัญญาแก่นิสิตในการปฏิบัติธรรมของ  
 บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

๓. นำมาบูรณาการกับการหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เช่น  
 รายวิชากรรมฐาน, วิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

#### การประชาสัมพันธ์

มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเทอร์เน็ต

<https://www.facebook.com/MahabanditChiangMai>

## ประวัติหัวหน้าผู้วิจัย

- ชื่อ - นามสกุล : (ภาษาไทย) นายบุญมี แก้วตา  
: (ภาษาอังกฤษ) Mr. Boonmee Kaewta
- เกิด : ๒๗ มกราคม ๒๕๒๖
- สถานที่เกิด : ๑๔๖ หมู่ที่ ๙ บ้านแม่โถ ตำบลบ่อสาลี อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๔/๕๔๑ ตำบลสันกลาง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๒๐  
มือถือ. ๐-๙๒๓-๓๖๖-๖๙๓ E-Mail: boonmeeleg@hotmail.com /  
boonmee.kaew@mcu.ac.th
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๒ นักระรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดศรีโสดา จังหวัดเชียงใหม่  
: พ.ศ. ๒๕๔๔ มัธยมปลาย โรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ วัดศรีโสดา  
(พระอารามหลวง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่  
: พ.ศ. ๒๕๔๙ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๒)  
สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
: พ.ศ. ๒๕๖๑ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ตำแหน่งปัจจุบัน : นักจัดการงานทั่วไป ๑๓๙ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่  
๕๐๒๐๐ โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๙๗ ต่อ ๓๑๑

## ประวัติผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อ/ฉายา/ สกฺล** : (ภาษาไทย) พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ดร. (หมี่ดำ)  
(ภาษาอังกฤษ) Phra Boonsong Puṇṇadhāro, Dr.
- วัน/เดือน/ปีเกิด** : วันอาทิตย์ที่ ๘๗ ค่ำ กรกฎาคม พ. ศ. ๒๕๐๕
- ภูมิลำเนา** : บ้านเลขที่ ๑๑๙ หมู่ ๑ ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย  
รหัสไปรษณีย์ ๖๔๐๐๐
- การศึกษา** : พ.ศ. ๒๕๒๙ นักรธรรมชั้น เอก สำนักเรียนพระปริยัติธรรมวัดไทยชุมพล  
ต.ธานี อ. เมือง จ. สุโขทัย
- : พ.ศ. ๒๕๓๔ - ๒๕๓๗ มัธยมปลาย ม. ๔- ๖ โรงเรียนบาลีสหศึกษาศึกษามหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- : พ. ศ. ๒๕๔๑ พุทธศาสตรบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๓๘ จุฬอาภิธรรมมิภะตรี-จุฬอาภิธรรมมิภะโท  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อภิธรรมโชติศึกษาวิทยาลัย
- : พ.ศ. ๒๕๔๙ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา)  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๕๗ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- ประวัติการทำงาน** : พ.ศ. ๒๕๓๔ ครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม วัดไทยชุมพล ตำบลธานี  
อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
- : พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๔๑ ครูสอนจริยธรรมในโรงเรียน วัดพันอ้น ต. พระสิงห์  
อ. เมือง จ. เชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๓๗ - ๒๕๔๓ เป็นรองเจ้าอาวาสวัดพันอ้น อ. เมือง จ. เชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๔๓ - ถึงปัจจุบัน คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๕๕ ถึงปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์ประจำ ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน  
เฉลิมพระเกียรติ มจร. อ. สันป่าตอง จ. เชียงใหม่
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดสวนดอก พระอารามหลวง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่  
โทรศัพท์ ๐๘๔-๕๐๑-๑-๒๗๗ Email. Praboonsong05@hotmail.com

## ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : (ภาษาไทย) พระครูปลัดณัฐพล จนฺโทโก, ดร. (ประชุมหะ)  
ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : (ภาษาอังกฤษ) Ven. Phrakhrupalad Natthaphon Candiko, Dr. (Prachunha)
๒. วัน เดือน ปีเกิด : ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙
๓. ภูมิลำเนาที่เกิด : ๕๐/๘ หมู่ ๘ ต.ประดู่ยืน อ.ลานสัก จ.อุทัยธานี
๔. อุปสมบท : วันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๙ วัดทุ่งนางาม อ.ลานสัก จ.อุทัยธานี
๕. สังกัด : วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
๖. ตำแหน่งปัจจุบัน : พ.ศ. ๒๕๕๙ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสวนดอก พระอารามหลวง  
พ.ศ. ๒๕๖๑ ประธานหลักสูตรคณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่
๗. การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๓๙ นักรธรรมชั้นเอก วัดพิชโสภาราม ต.แก้งเหนือ  
อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี  
พ.ศ. ๒๕๔๗ ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร  
พ.ศ. ๒๕๔๘ พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชา  
พุทธจิตวิทยา “เกียรตินิยม” เกรดเฉลี่ย ๓.๕๗ มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๕๐  
พ.ศ. ๒๕๕๒ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
รุ่นที่ ๑๙  
พ.ศ. ๒๕๕๘ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) คณะพุทธศาสตร์  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย รุ่นที่ ๑๑
๘. ผลงานทางวิชาการ : บทความวิชาการ TCI ๑  
กระบวนการสอนของพระพุทธเจ้า, วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต  
เชียงใหม่ (ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑)



การปรับจริตเพื่อพัฒนาชีวิต: กระบวนการและแนวปฏิบัติ,วารสาร  
ปณิธาน วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา ภาควิชา  
ปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม -  
มิถุนายน ๒๕๖๑)

ชีวิต สิทธิในชีวิต และการตายดีตามแนวพระพุทธศาสนา, วารสารสันติ  
ศึกษาปริทรรศน์ มจร (ปีที่ ๖ ฉบับพิเศษ เนื่องในโอกาส  
เฉลิมฉลองวันวิสาขบูชาโลก ประจำปี ๑๕๖๑)

ศึกษาเปรียบเทียบสิกขาบทในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับมหายาน,  
วารสารมนุษยศาสตร์สาร (ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-  
ธันวาคม ๒๕๖๑)