



ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

พระณรงค์ ปากโร (ประสม)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าระดับพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

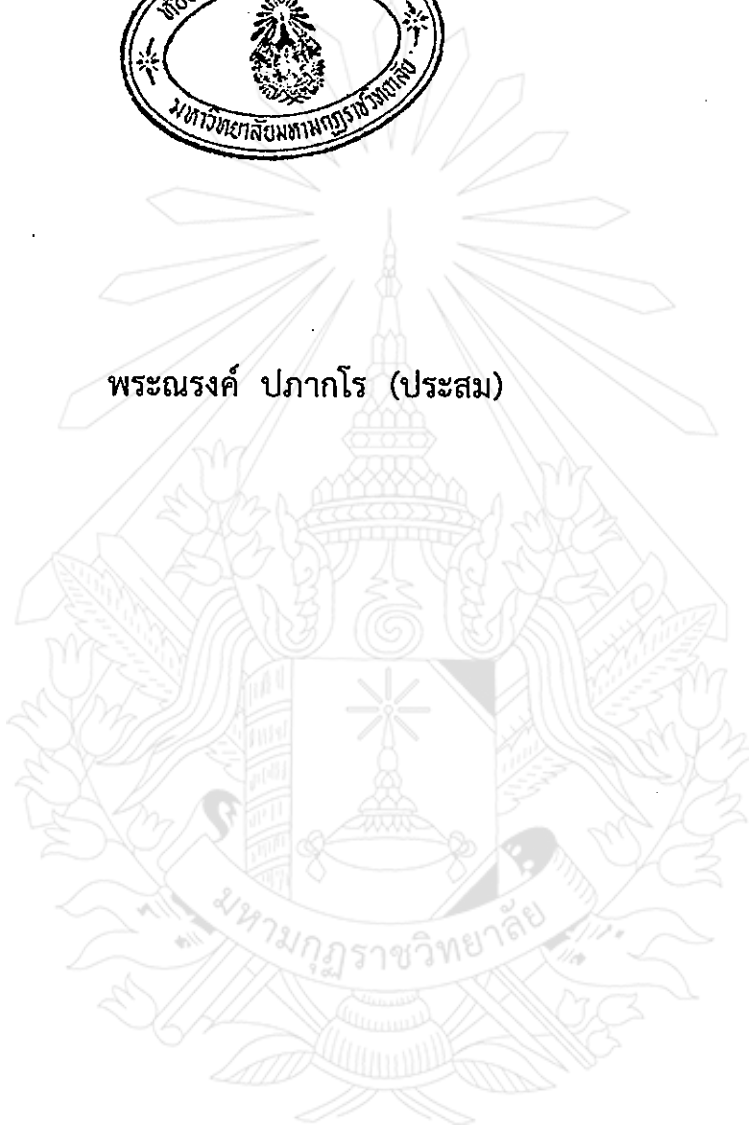
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี



พระณรงค์ ปากโร (ประสม)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

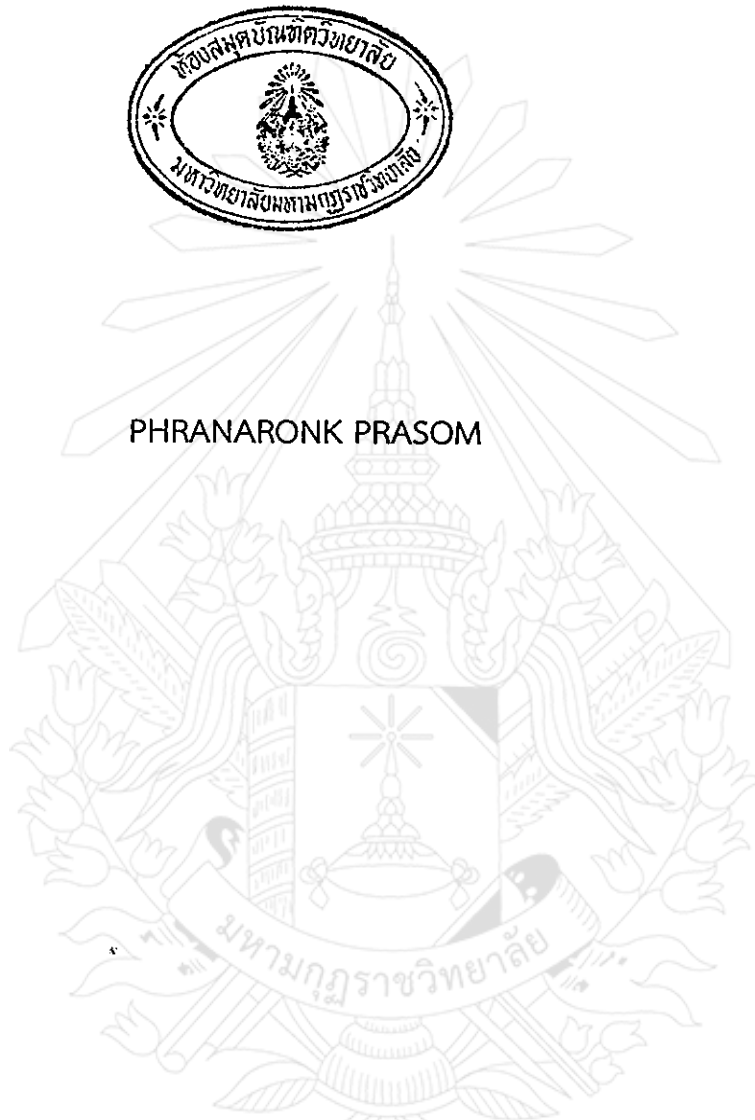
(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

25099

A STUDY OF MEDITATION PRACTICE OF THE MEDITATION
CENTER IN KANCHANABURI PROVINCE



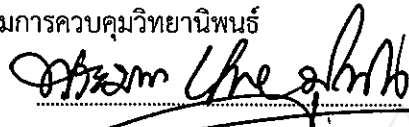
PHRANARONK PRASOM



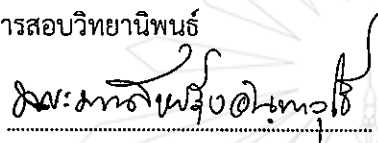
A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHIST STUDIES
FACULTY OF RELIGION AND PHILOSOPHY
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
FEB, B.E. 2558 [2015]
(COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY)


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ ของ พระณรงค์ ปภาไกร (ประสม) ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา ของมหาวิทยาลัย มหามกุฏราช
วิทยาลัยได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

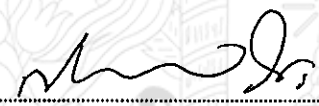

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(พระมหาสายรุ้ง อินทาวุธ, ดร.)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธวัช หอมทวนลม)


..... กรรมการ
(ดร.สมบูรณ์ วัฒนนะ)

บัณฑิตวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา ของมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย


..... คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา
(พระศรีมงคลเมธี, ดร.)

วันที่ ๑๖ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

๕๕๒๐๑๕๐๑๑๒๐๑๕ : สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา ; ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา)

คำสำคัญ : การวิเคราะห์ความเชื่อฤกษ์ยามตามแนวพุทธศาสนา

พระณรงค์ ปภากร (ประสม) : ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม

ประจำจังหวัดกาญจนบุรี (A STUDY OF MEDITATION PRACTICE OF THE MEDITATION CENTER IN KANCHANABURI PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษา. ๑๑๖ หน้า. ปี พ.ศ. ๒๕๕๘

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพื่อหารูปแบบ หลักการ วิธีการ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยวางขั้นตอนการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม ในการสัมภาษณ์ ตลอดจน สภาตามแนวพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา นำมาแยกประเภท แล้วจัดรวบรวมลงในบทต่าง ๆ ให้สอดคล้องกันตามความเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนการปฏิบัติสมาธิ แบบวิธีการปฏิบัติสติปัญญา ๔ ผสมผสาน คือ วิธีปฏิบัติแบบอานาปานสติ หรือสาย“พุท-โธ” ของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต และของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ หรือสาย “ยุบหนอ-พองหนอ”

การปฏิบัติสมาธิ ของวัดทุ่งมะสัง มีหลักการปฏิบัติตามแนวสมถะ และวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา โดยมีรูปแบบการปฏิบัติตามแนวที่หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต และแบบของวัดมหาธาตุฯ ส่วนวิธีปฏิบัติ นั้น ได้แบ่งลักษณะการปฏิบัติ โดยกำหนดลมหายใจ”พุท-โธ” สำหรับวันธัมมัสสวนะธรรมดา และการปฏิบัติแบบ “ยุบหนอ-พองหนอ” ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

อุปสรรคของการปฏิบัติที่วัดทุ่งมะสังพบว่า เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ผู้ปฏิบัติไม่รู้สภาวะของจิต ในขณะที่ปฏิบัติ กำหนดไม่ถูกต้องตามสภาวะตามความเป็นจริง จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่พัฒนา

สำหรับประโยชน์ของการปฏิบัติ นั้น คือ ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพทางจิตใจดี และรู้สึกอิมมูน

5520150112004 : MAJOR : BUDDHIST STUDIES ; M.A. (BUDDHIST STUDIES)

KEY WORDS : AN ANALYTICAL STUDY A BELIEF IN THE AUSPICIOUS

PHRANARONG PABHĀKARO (PRASOM) : A STUDY OF MEDITATION
PRACTICE OF THE MEDITATION CENTER IN KANCHANABURI PROVINCE

A COMPARATIVE STUDY : PHRAMAHA BOONTHAI PUAMANOÑÑ (DR.) ADVESOR 116 PP.
B.E. 2558 (2015)

The objective of this thesis was to study meditation practice of the meditation center in Kanchanaburi Province. The qualitative research methodology was used for the study in order to find out patterns, principles and methods in meditation practice of meditation center in Kanchanaburi Province. The data were collected from meditation center, interview, the Tipitaka, Commentaries, Sub-commentaries and other documents, and then analyzed and classified into chapters.

The results of the study found that:

The meditation practice of the meditation center in Kanchanaburi Province located in Wat Thung Masang, Nong Kum sub-district of Bo Phloi District based on the mixed method according to the Foundation of Mindfulness. The practice combined the Luang Poo Man's method and the method of Wat Mahathat in Bangkok.

The meditation practice of Wat Thung Masang was based on both Concentration Meditation and Insight Meditation with the practice patterns according to Luang Poo Man and Wat Mahathat. For meditation patterns, the concentration on "Bud-dho" was used on Buddhist holidays, and "Breath-in and Breath-out" was practiced on special Buddhist holidays.

The obstacle was that the practitioners could not identify the real mental conditions of their own while practicing, and that resulted to stagnant meditation practice.

The benefits obtained from meditation practice are good health, good personality, healthy mind, and rapture.

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงจบลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์อันเปี่ยมล้นจากผู้บริหาร คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และท่านผู้ทรงความรู้หลาย ๆ ท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา และอื่น ๆ เป็นต้น ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในพระคุณของทุกท่านเป็นอย่างสูงยิ่ง จึงขอนามากล่าวสดุดี ดังต่อไปนี้

กราบขอบพระคุณ พระมหาบุญไทย ปุณณมโน ดร. ผู้รับภาระเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรกับลูกศิษย์ ได้เสียสละเวลาตรวจทาน ให้คำปรึกษาในระเบียบวิธีการทำวิทยานิพนธ์ เสนอแนะมุมมองใหม่ ๆ ในการปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ รวมทั้งให้คำปรึกษาทุกเรื่อง จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ขอขอบพระคุณท่านพระมหาสายรุ้ง อินทาวุธ,ดร. ประธานคณะกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ที่ได้เมตตาชี้แนะ และเพิ่มเติมข้อมูลให้ และขอเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.ธวัช หอมทวนลม, รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์, และดร.สมบูรณ์ วัฒนะกรรมกรผู้ทรงคุณวุฒิ และผศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน ที่ได้อนุเคราะห์แนะนำข้อมูลเพิ่มเติมพร้อมทั้งให้คำชี้แนะอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ให้ความสะดวกด้วยดีเสมอมา ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาโททุกท่าน ที่คอยเป็นกำลังใจให้เสมอมา โดยเฉพาะ พระโรจน์ศักดิ์ อากาศโร ผู้ซึ่งเป็นกัลยาณมิตร ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ แก้ไข ตรวจสอบ ปรับปรุงวิทยานิพนธ์ก่อนส่งสอบ และคอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอบพระคุณพระครูสิริภาณุจนาภิรักษ์ ดร. เจ้าคณะอำเภอพลอย เจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง ที่ได้ให้ความเมตตา สงเคราะห์ อำนวยความสะดวก ในด้านข้อมูลสัมภาษณ์เป็นอย่างดีเยี่ยม และขอเจริญพรขอบคุณคณะผู้ปฏิบัติธรรม ที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ ทุก ๆ ท่าน ขอนโมทนาบุญกับ คุณเล็ก - คุณเจริญใจ ปิยะรัตน์ (ห่างทองเจริญรัตน์) คุณโม้ย แซ่ตัน คุณสุภาวดี ชัยชื่นชอบ คุณกัญฐาภพ - คุณลัดดา วัฒนวงษ์ไพศาล ผู้อุปถัมภ์ปัจจัยค่าใช้จ่าย และเครื่องมืออุปกรณ์ จัดพิมพ์รูปเล่มวิทยานิพนธ์แต่ผู้วิจัย รวมทั้งผู้มีอุปการคุณ ทุก ๆ ท่าน

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอสำนึกในบุญคุณของบิดามารดา (นายสมชาย - นางพัชรี ประสม) ผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดูอบรม พร่ำสอน ให้รู้จักผิดชอบชั่วดี พี่น้อง (นางสาวสุชาดา - นางสาวลลนา ประสม) ผู้มีส่วนร่วมจัดพิมพ์เอกสารงานวิจัยบางส่วน ตลอดจนจนถึง ญาติสนิท มิตรสหายทั้งหลาย ที่ให้การสนับสนุน และคอยให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ขอผลานิสงส์ คุณูปการ และคุณค่าทั้งมวล ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอนอบน้อมบูชาสักการะแด่องค์พระรัตนตรัย คุณบิดามารดา ผู้ให้กำเนิดก่อสร้างร่างชีวิตให้แก่บุตร คุณครูอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา องค์ความรู้ซึ่งเปรียบเสมือนดวงดั่ง แสงประทีป คือ ดวงปัญญาช่วยนำพาชีวิต ให้ก้าวไกล และแรงใจจากเพื่อนนักศึกษา ทุกรูป/คน รวมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่ไม่อาจเอ่ยนามได้ครบ ในที่นี้ได้ ตลอดถึงบรรพบุรุษ ปิยชน เปรตชน สรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านเหล่านั้นจงประสบกับวิมุตติธรรมอันประณีตยิ่ง จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาโดยเร็วพลัน.

พระณรงค์ ปภากรโร (ประสม)

สารบัญคำย่อ

ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวงของกรมการศาสนา พุทธศักราช ๒๕๒๕ ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๔๙ และอรรถกถาแปล ฉบับของมหาหมกุฎราชวิทยาลัย ครบรอบ ๒๐๐ ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช ๒๕๒๕ พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย ๒๕๔๓ และคัมภีร์ปกรณ์วิเสสภาษาไทย พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร บริษัท ธนาเพรสจำกัด ๒๕๔๘ โดยมีคำย่อ และคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม		
พระสุตตันตปิฎก			
ที.ม.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคค
ม.ม.	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มูลปณณาสก
ม.อ.	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อุปริปณณาสก
ส.ม.	สุตตันตปิฎก	สยฺยุตตนิกาย	มหาวารวคค
อง.จตุกก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	จตุกกนิปาต
อง.สตตค.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	สตตคนิปาต
อง.ทสก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	ทสกนิปาต
อง.เอก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	เอกนิปาต
ช.ชา.	สุตตันตปิฎก	ชุตฺตนิกาย	ชาตค
ช.ปฎิ.	สุตตันตปิฎก	ชุตฺตนิกาย	ปฎิสมฺภิตามคค
ช.เถร.	สุตตันตปิฎก	ชุตฺตนิกาย	เถรคาถา
ช.จ.	สุตตันตปิฎก	ชุตฺตนิกาย	จุนฺหิตุเทศ
พระอภิธรรมปิฎก			
อภิ.สง.	อภิธมฺมปิฎก	สงคณิ	
อภิ.วิ.	อภิธมฺมปิฎก	วิภงค	
พระอรรถกถา			
ที.ม.อ.	ทีฆนิกาย	สมงคฺลวิลาสิณี	มหาวคคอฎฺฐกถา
ปกรณ์วิเสส			
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคคปกรณ์		

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของคัมภีร์ใช้ ๒ แบบ ดังนี้

- ๑) แบบ ๓ ตอน คือ เล่ม / ข้อ / หน้า ใช้อ้างอิงพระไตรปิฎก เช่น ช.ธ. ๒๕ / ๓๕๕ / ๓๖๗. หมายถึง สุตตันตปิฎก ชุตฺตนิกาย ธรรมปท เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๕๕ หน้าที่ ๓๖๗. เป็นต้น
- ๒) แบบ ๒ ตอน คือ เล่ม / หน้า ใช้อ้างอิงพระอรรถกถา และคัมภีร์ หรือปกรณ์วิเสสอื่น ๆ เช่น วิสุทฺธิ. ๒ / ๗๒. หมายถึง วิสุทฺธิมคคปกรณ์ เล่มที่ ๒ หน้าที่ ๗๒. เป็นต้น.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
ประกาศขอบคุณการ	ค
สารบัญคำย่อ	ง
สารบัญ	จ
บทที่	
๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ โจทย์/ปัญหาของวิจัย	๒
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๔ ขอบเขตของการศึกษา	๓
๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๓
๑.๖ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับสำนักปฏิบัติธรรม	๕
๒.๒ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ	๑๐
๒.๓ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย	๒๙
๒.๔ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๑
๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๔๕
๓.๑ ประชากรกลุ่มตัวอย่าง	๔๕
๓.๒ การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ	๔๕
๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๔๖
๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๗
๓.๕ การตรวจสอบข้อมูล	๔๘
๓.๖ การจัดระเบียบข้อมูล	๔๘
๓.๗ การนำเสนอผลการวิจัย	๔๘
๔ สภาพพื้นที่ที่ศึกษา	๕๐
๔.๑ ประวัติจังหวัดกาญจนบุรี	๕๐
๔.๒ อาณาเขต	๕๑

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
๔.๓ หน่วยการปกครอง	๕๑
๔.๔ ลักษณะภูมิประเทศ	๕๒
๔.๕ สภาพภูมิอากาศในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี	๕๔
๔.๖ จำนวนสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี	๕๕
๔.๗ สำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง	๕๕
๕ ผลการวิจัย	๕๘
๕.๑ หลักการ ปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี	๕๘
๕.๒ รูปแบบการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี วัดทุ่งมะสัง	๗๑
๕.๓ วิธีการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี	๗๒
๕.๔ ประโยชน์การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี	๗๔
๕.๖ ปัญหา และอุปสรรคการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี	๗๗
๖ บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๗๙
๖.๑ บทสรุป	๗๙
๖.๒ อภิปรายผล	๘๑
๖.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๓
๖.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๘๓
๖.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๘๔
บรรณานุกรม	๘๕
ภาคผนวก	๙๐
ภาคผนวก ก ประวัติ และผลงานเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมฯ	๙๑
ภาคผนวก ข เอกสารอนุมัติหัวข้อ และโครงร่างวิทยานิพนธ์	๑๐๘
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์	๑๑๐
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	๑๑๔
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๖

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
๔.๑	แสดงแผนที่ตัวเมืองกาญจนบุรี	๕๑
๔.๒	แสดงแผนที่การปกครองส่วนภูมิภาค ๑๓ อำเภอการปกครองส่วนท้องถิ่น	๕๒
๔.๓	แสดงเขตแผนที่ที่ตั้งขอบเขต และเส้นทางคมนาคมของจังหวัดกาญจนบุรี	๕๓
๔.๔	แสดงแผนที่สภาพภูมิอากาศของจังหวัดกาญจนบุรี	๕๔



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้มีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นมากมายในประเทศไทย เพื่อฝึกอบรมผู้ปฏิบัติสมาธิ เช่น ปฏิบัติธรรมเนื่องในวันสำคัญของศาสนา ในวันสำคัญของชาติ มีประชาชนเข้าร่วมปฏิบัติในแต่ละโครงการมากมาย มีอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ และประสบการณ์ หรือที่เรียกว่า “เจ้าสำนัก” มากมาย หลายท่าน แนวความคิด การตีความคำสอน ตลอดจนวัตรปฏิบัติในเรื่องสมาธิก็แตกต่างกันออกไปในแต่ละสำนัก ทุกสำนักต่างให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมสมาธิว่า เป็นการฝึกปฏิบัติใน ๒ ลักษณะ คือ ในทางหลักการ และ วิธีการ หลักการ คือ สมาธิเป็นคำสอนหลักของพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และ คัมภีร์อื่น ๆ ที่ระบุอย่างแน่ชัดว่า การอบรมสมาธิเป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม ส่วนวิธีการนั้นก็คือ การคิดค้นหาเทคนิค และวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

การปฏิบัติธรรมเป็นที่นิยมอย่างยิ่ง ของพุทธศาสนิกชนชาวไทย รวมไปถึงชาวต่างประเทศ ที่สนใจเข้ามาศึกษาเรื่องนี้กันจำนวนมาก มีสำนักฝึกปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นในประเทศไทยหลายแห่ง ทั้งสำนักที่น่าปฏิบัติ โดยพระภิกษุ และคฤหัสถ์ ต่างสำนัก ต่างกำหนดข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นส่วนเบื้องต้นเพื่อการปฏิบัติที่สะดวก ได้ผลดี สำเร็จประโยชน์ตามความปรารถนา และตามจริตของแต่ละบุคคล แตกต่างกันไป ดังนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรม จึงต้องเลือกหาสถานที่ที่สมควรแก่การปฏิบัติ ได้แก่ การเลือกสถานที่ใกล้ ๆ และมีผู้ที่จะให้กัมมัฏฐาน และสอบอารมณ์ได้ประจำวัน การละปลิโพธิ์ คือ การมีใจเป็นอิสระ ว้างจากพันธะทั้งปวง ไม่มีความกังวล ๑๐ ประการ คือ ห่วงที่อยู่ ห่วงตระกูล ห่วงลาภสักการะ ห่วงหมู่คณะ ห่วงการเดินทาง ห่วงญาติ ห่วงในโรครภัยไข้เจ็บ ห่วงในการเล่าเรียน ห่วงในการที่จะแสดงอิทธิฤทธิ์ เลือกหาอาจารย์ผู้สมควรเป็นกัลยาณมิตร หมายเอากัลยาณมิตรผู้ที่ดีตรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน คือ เป็นที่รัก นำเคารพ น่าสรรเสริญ สามารถว่ากล่าวตักเตือนเป็นผู้อุดหนุนต่อถ้อยคำต่ำๆ สูงๆ ได้ สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สุขุมลุ่มลึกได้ และเป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร แสวงหาสัพบายะ คือ ธรรมอันเป็นที่สบาย เกื้อกูล หรือเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

มหาเถรสมาคมมองเห็นความสำคัญของกิจกรรมดังกล่าว จึงได้กำหนดร่างระเบียบเกี่ยวกับการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่สนใจใคร่ปฏิบัติธรรม โดยให้อำนาจการตัดสินใจอยู่ในรูปคณะกรรมการประจำจังหวัด โดยมีเจ้าคณะ

จังหวัดเป็นประธานในการคัดเลือก ในส่วนของจังหวัดกาญจนบุรีเองมีสำนักปฏิบัติธรรมอยู่มากมาย ซึ่งบางสำนักก็ไม่เข้าเกณฑ์มาตรฐานในการจัดเป็นสำนักปฏิบัติธรรมระดับจังหวัดตามที่มหาเถรสมาคมกำหนดเกณฑ์ไว้ ดังนั้น ทางคณะสงฆ์จังหวัดกาญจนบุรี จึงได้เลือกสรร และดำเนินการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางกาย และทางใจของพุทธศาสนิกชน โดยอาศัยความสลับปายะในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นอาคารสถานที่ ที่พักปฏิบัติธรรม วิปัสสนาจารย์ผู้คอยฝึกฝนอบรมจิตใจ เป็นต้น จึงได้เสนอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี รวมทั้งหมด ๑๑ สำนัก เพื่อให้เป็นที่พักผ่อนทางอารมณ์ของพุทธศาสนิกชนที่ต้องการความสุขสงบ

สำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง ได้รับการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ มติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๕/๒๕๕๐

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติสมาธิ ของอุบาสก-อุบาสิกาที่เข้าวัดปฏิบัติธรรม โดยศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างของอุบาสก-อุบาสิกาที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๕ และเป็นวัดหนึ่งที่เปิดสอนการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระครูสิริกาญจนารักษ์ ดร. เป็นเจ้าสำนัก มีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี

การที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการศึกษา การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสังแห่งนี้ เพราะมองเห็นความสำคัญในฐานะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับวัดต่าง ๆ ในจังหวัดกาญจนบุรี ที่ต้องการนำไปประยุกต์ใช้ในวัด หรือสำนักของตนเองได้อย่างเหมาะสม และหากมีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้ ยิ่งสร้างความเชื่อมั่นว่า การปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง ที่นำเสนอนี้ มีความถูกต้องจริง และสามารถปฏิบัติได้ผลจริง และเพราะมองเห็นความสำคัญในฐานะเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงของจังหวัดกาญจนบุรี ที่บรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งในจังหวัดกาญจนบุรี และจังหวัดใกล้เคียง รู้จัก และศรัทธา จึงต้องมีการศึกษาวิจัยเพื่อเพิ่มน้ำหนักความน่าเชื่อถือให้กับสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสังนี้ และเป็นการอนุรักษ์ และสร้างศรัทธาชาวพุทธให้มั่นคง

และผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้ คือ หลักการ รูปแบบ วิธีการ ประโยชน์ และอุปสรรค ไปปรับใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ให้เกิดประโยชน์ และมีประสิทธิภาพสืบต่อไป

๑.๒ โจทย์/ปัญหาของการวิจัย

การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านประชากร

ได้แก่ พระเถระ - ชาวบ้าน (ผู้ปฏิบัติธรรม) จำนวน ๕ รูป/คน ในวัดทุ่งมะสัง อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้แก่ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้แก่ วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๕.๑ ทำให้ทราบหลักการ รูปแบบ วิธีการ ประโยชน์ และอุปสรรค การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง

๑.๕.๒ ทำให้ทราบเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไปในประเด็นต่าง ๆ ให้กว้างขวาง และลึกซึ้ง เช่น ปัญหา และอุปสรรค การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง

๑.๕.๓ ทำให้ทราบผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการวางแผน การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง

๑.๖ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ดังมีคำจำกัดความของคำว่า “สมาธิ” ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน (พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), ๒๕๓๒, หน้า ๘๒๕)

สำนักปฏิบัติธรรม หมายถึง สำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง ซึ่งมีพระครูสิริกาญจนารักษ์ (ศุภชัย เหมือนอินทร์) (ดร.) เจ้าคณะอำเภอบ่อพลอย เป็นเจ้าอาวาส

หลักการ หมายถึง สาระสำคัญที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ ในการวิจัยครั้งนี้ คำว่า หลักการ หมายถึง หลักการปฏิบัติสมาธิของ วัดทุ่งมะสัง

รูปแบบ หมายถึง รูปที่กำหนดขึ้นเป็นหลัก หรือเป็นแนวซึ่งเป็นที่ยอมรับ ในการวิจัยครั้งนี้ คำว่า รูปแบบ หมายถึง รูปแบบการปฏิบัติสมาธิของ วัดทุ่งมะสัง

วิธีการ หมายถึง วิธีปฏิบัติตามหลักการเป็นขั้นตอนอย่างมีระบบ ในการวิจัยครั้งนี้ คำว่า วิธีการ หมายถึง วิธีการปฏิบัติสมาธิของ วัดทุ่งมะสัง

ประโยชน์ หมายถึง สิ่งที่มีผลใช้ได้ดีสมกับที่คิดมุ่งหมายไว้ ผลที่ได้ตามต้องการ สิ่งที่เป็นผลดี
หรือเป็นคุณ ในการวิจัยครั้งนี้ คำว่า ประโยชน์ หมายถึง ประโยชน์การปฏิบัติสมาธิของ วัดทุ่งมะสัง

อุปสรรค หมายถึง เครื่องขัดข้อง ความขัดข้อง เครื่องขัดขวาง ในการวิจัยครั้งนี้ คำว่า อุปสรรค
หมายถึง อุปสรรค ในการปฏิบัติสมาธิของ วัดทุ่งมะสัง



บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีแนวคิดทฤษฎีว่าด้วยเรื่องนี้อยู่จำนวนมาก ทั้งที่เป็นสำนัก และทั้งที่เป็นเอกสารหลักฐาน ดังนั้น จึงจะได้ศึกษาเป็นลำดับสืบไป

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับสำนักปฏิบัติธรรม

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด หรือชื่อย่อ สธจ. เป็นหน่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนาในรูปแบบการสอนปฏิบัติกรรมฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของคณะสงฆ์ไทย ภายใต้การกำกับของมหาเถรสมาคม ก่อตั้งครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยใช้สำนักปฏิบัติธรรมที่มีอยู่แล้วได้รับการยกขึ้นเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด หรือจัดตั้งขึ้นใหม่โดยคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด (ระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ลงวันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๓)

ปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด มีจำนวนกว่า ๑,๕๑๐ สำนัก แบ่งเป็นมหานิกาย ๑,๓๓๙ สำนัก และธรรมยุต ๑๗๑ สำนัก กระจายอยู่ในทุกจังหวัดในประเทศไทย โดยมีส่วนการศึกษาสงเคราะห์ กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลัก ที่รับสนองงานการดำเนินงานสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ของมหาเถรสมาคมในปัจจุบัน (สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พิธีมอบพัดและเกียรติบัตร แก่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๔)

คณะสงฆ์ไทย โดยมหาเถรสมาคม ได้ออกระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ ขึ้น เพื่อกำหนดกฎเกณฑ์ในการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ซึ่งต้องเสนอผ่านความเห็นชอบตามลำดับเจ้าคณะปกครองคณะสงฆ์ โดยคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมที่มีอยู่แล้ว เพื่อได้รับการยกขึ้นเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด หรือจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นใหม่ โดยคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมที่จะเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดได้ ต้องมีที่ตั้งอยู่ในวัดที่ได้รับอนุญาตให้ตั้งวัดเรียบร้อยแล้ว และ อยู่ภายในสังกัดมหาเถรสมาคมเท่านั้น

โดยในแต่ละสำนัก ต้องมีการจัดการสอนการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ตามที่กำหนดไว้ ๕ สายปฏิบัติ (กองพุทธศาสนศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น, ๒๕๕๕) ซึ่งประกอบด้วย

สายบริการรพท-โธ
 สายบริการรยบหนอ-พองหนอ
 สายบริการรสมา-อรหัง
 สายอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจ)
 สายพิจารณารูป-นาม
 รางวัล สธจ. ดีเด่น

มหาเถรสมาคมได้มีมติให้มีการมอบรางวัลสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น ประจำปี เพื่อเป็นการยกย่องสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่มีการดำเนินกิจกรรมและมีคุณภาพมาตรฐาน ตามเกณฑ์ที่กำหนด เช่น ด้านสถานที่ ด้านการจัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรม ด้านบุคลากร และด้าน สุขอนามัย เป็นต้น เพื่อเผยแพร่และยกย่องสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเหล่านั้น เป็นการให้ กำลังใจ และให้เป็นแบบอย่างแก่ยกย่องสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอื่น ๆ

โดยมหาเถรสมาคม ได้มีมติให้มีการคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่มีผลงานดีเด่น ประจำปี จังหวัดละ ๑ สำนัก โดยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่ได้รับการคัดเลือกจะได้รับพัด ประกาศเกียรติคุณ พร้อมใบประกาศเกียรติคุณจากสมเด็จพระสังฆราช (กองพุทธศาสนศึกษาสำนัก ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น, ๒๕๕๕)

๒.๑.๑ ระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ ตรี แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไข เพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ มหาเถรสมาคมวางระเบียบไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ระเบียบมหาเถรสมาคมนี้ เรียกว่า “ระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนัก ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓”

ข้อ ๒ ระเบียบมหาเถรสมาคมนี้ ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในแถลงการณ์คณะ สงฆ์ เป็นต้นไป

ข้อ ๓ ในระเบียบนี้

“การปฏิบัติธรรม” หมายความว่า การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตาม หลักมหาสติปัฏฐานสูตร

“สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด” หมายความว่า สำนักปฏิบัติธรรมที่มีอยู่แล้วได้รับการ ยกขึ้นเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด หรือจัดตั้งขึ้นใหม่ โดยคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติ ธรรมประจำจังหวัด

“เจ้าสำนัก” หมายความว่า เจ้าอาวาสซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งนั้น ๆ

“พระวิปัสสนาจารย์” หมายความว่า พระภิกษุผู้สอนการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

ข้อ ๔ ให้มีคณะกรรมการคณะหนึ่ง เรียกว่า คณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ประกอบด้วย เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธานคณะกรรมการ รองเจ้าคณะจังหวัด เป็นรองประธานคณะกรรมการ เจ้าคณะอำเภอ รองเจ้าคณะอำเภอของจังหวัดนั้น เป็นกรรมการ โดยมีเจ้าคณะใหญ่เป็นประธาน คณะที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค รองเจ้าคณะภาค เป็นที่ปรึกษา

ข้อ ๕ การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เพื่อให้การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นไปโดยถูกต้องตามระเบียบ และมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงกำหนดขั้นตอนเสนอเรื่องขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดไว้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ เจ้าคณะจังหวัด จัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด คัดเลือกวัดที่เหมาะสม แล้วแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกทราบ

ขั้นตอนที่ ๒ เจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ยื่นหนังสือขอจัดตั้งต่อคณะกรรมการจัดตั้งตามแบบที่กำหนด (แบบ สธจ. ๑)

ขั้นตอนที่ ๓ เจ้าคณะจังหวัด ประธานคณะกรรมการจัดตั้ง รายงานเสนอเจ้าคณะภาคตามแบบที่กำหนด (แบบ สธจ. ๒)

ขั้นตอนที่ ๔ เจ้าคณะภาคพิจารณาลงนามเสนอความเห็นและรายงานเสนอเจ้าคณะใหญ่

ขั้นตอนที่ ๕ เจ้าคณะใหญ่พิจารณาลงนามเสนอความเห็น นำเข้าที่ประชุมมหาเถรสมาคมด้วยตนเอง ในฐานะกรรมการมหาเถรสมาคมโดยตำแหน่ง หรือส่งเรื่องโดยตรงให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือส่งเรื่องคืนให้เจ้าคณะจังหวัดดำเนินการจัดส่งให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ดำเนินการจัดทำวาระเพื่อนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ

ขั้นตอนที่ ๖ เลขาธิการมหาเถรสมาคมนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณามีมติอนุมัติจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ขั้นตอนที่ ๗ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดทำมติมหาเถรสมาคมแจ้งให้เจ้าคณะจังหวัดทราบ และขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ขั้นตอนที่ ๘ เจ้าคณะจังหวัดแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่เป็นสถานที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทราบเพื่อดำเนินกิจกรรมจัดการศึกษาปฏิบัติธรรมให้แก่พุทธบริษัทต่อไป

ขั้นตอนที่ ๙ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โดยกองพุทธศาสนศึกษา จัดสรรงบประมาณอุดหนุนประจำปี ตามโครงการเงินอุดหนุนการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรม (ประกาศในแถลงการณ์คณะสงฆ์ เล่ม ๘๘ ตอนที่ ๑๐ : ๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๓)

๒.๑.๒ มติมหาเถรสมาคมอนุมัติจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๑ แห่ง

ขออนุมัติจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๑ แห่ง
มติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๕/๒๕๕๐ สำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม
มติที่

เรื่อง ขออนุมัติจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๑ แห่ง
เรียน ผู้อำนวยการกองพุทธศาสนศึกษา

ในการประชุมมหาเถรสมาคมครั้งที่ ๕/๒๕๕๐ เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ เลขาธิการมหาเถรสมาคมเสนอว่า พระเทพเมธากร เจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี ประธานคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ได้มีมติขีตลงวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๔๙ แจ้งความประสงค์ขออนุมัติจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๑ แห่ง คือ

๑. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดถ้ำเนรมิต ตำบลแม่กระบุง อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูวิสุทธิกาญจนกิจ อายุ ๔๖ พรรษา ๒๒ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดถ้ำเนรมิต และเจ้าคณะตำบลแม่กระบุง เป็นเจ้าสำนัก

๒. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๒ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดห้วยยาง ตำบลดอนแสลบ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูสุภิจกาญจนานกร อายุ ๓๗ พรรษา ๑๗ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดห้วยยาง และรองเจ้าคณะตำบลดอนแสลบ เขต ๒ เป็นเจ้าสำนัก

๓. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๓ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดมโนธรรมาราม ตำบลม่วงชุม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูวิสุทธิกาญจนคุณ อายุ ๕๖ พรรษา ๓๔ ป.ธ. ๓ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดมโนธรรมาราม และเจ้าคณะตำบลเขาน้อย เป็นเจ้าสำนัก

๔. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๔ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดเขาวงพระจันทร์ ตำบลหนองฝ้าย อำเภอเลาขวัญ จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูสุชาติกาญจนวงศ์ อายุ ๔๗ พรรษา ๒๗ ป.ธ. ๓ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดเขาวงพระจันทร์ และเจ้าคณะตำบลหนองโสน เขต ๒ เป็นเจ้าสำนัก

๕. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๕ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูสิริกาญจนารักษ์ ดร. อายุ ๔๖ พรรษา ๒๓ ป.ธ. ๕ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง และเจ้าคณะอำเภอบ่อพลอย เป็นเจ้าสำนัก

๖. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๖ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดหนองขอนเทพพนม ตำบลหนองปลาไหล อำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระอธิการศรี ธมฺมโชโต อายุ ๖๖ พรรษา ๑๔ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดหนองขอนเทพพนม เป็นเจ้าสำนัก

๗. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๗ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดน้ำตก ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูนิโครธโยคาภิรักษ์ อายุ ๖๕ พรรษา ๔๕ ป.ธ. ๔ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดน้ำตก และเจ้าคณะอำเภอไทรโยค เป็นเจ้าสำนัก

๘. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๘ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดราชบุรุษประชุมชนาราม ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระเทพเมธากร อายุ ๗๗ พรรษา ๕๖ ป.ธ. ๔ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดราชบุรุษประชุมชนาราม และเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี เป็นเจ้าสำนัก

๙. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๙ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดใหม่เจริญผล ตำบลท่าเรือ อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูปลัดธีรพงษ์ ญาณุตตโร อายุ ๔๗ พรรษา ๒๖ น.ธ. เอก เจ้าอาวาสวัดใหม่เจริญผล เป็นเจ้าสำนัก

๑๐. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑๐ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดสุนันทวนาราม ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระอธิการมิตซูโอะ คเวสโก อายุ ๕๕ พรรษา ๓๒ เจ้าอาวาสวัดสุนันทวนาราม เป็นเจ้าสำนัก

๑๑. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑๑ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดดอนขมิ้น ตำบลดอนขมิ้น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยมี พระครูสุพัฒน์กาญจนกิจ อายุ ๕๑ พรรษา ๒๕ เจ้าอาวาสวัดดอนขมิ้น เป็นเจ้าสำนัก

การเสนอขออนุมัติจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ทั้ง ๑๑ แห่ง ดังกล่าว ได้ปฏิบัติตามข้อ ๕ แห่งระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยได้รายงานเสนอเจ้าคณะภาค ๑๔ จนถึงเจ้าคณะใหญ่หนกลางให้ความเห็นชอบแล้ว พร้อมกับมีบัญชาให้นำเสนอมหาเถรสมาคมเพื่อโปรดพิจารณา ที่ประชุมพิจารณาแล้วลงมติอนุมัติให้จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๑ แห่ง คือ

๑. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดถ้ำเนรมิต ตำบลแม่กระbung อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี

๒. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๒ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดห้วยยาง ตำบลดอนแสลบ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี

๓. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๓ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดมโนธรรมาราม ตำบลม่วงชุม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

๔. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๔ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดเขาวงพระจันทร์ ตำบลหนองฝ้าย อำเภอเลาขวัญ จังหวัดกาญจนบุรี

๕. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๕ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

๖. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๖ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดหนองขอนเทพพนม ตำบลหนองปลาไหล อำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี

๗. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๗ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดน้ำตก ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

๘. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๘ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดราษฎร์ประชุมชนาราม ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

๙. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๙ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดใหม่เจริญผล ตำบลท่าเรือ อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

๑๐. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑๐ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดสุนันทวนาราม ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

๑๑. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑๑ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดดอนขมิ้น ตำบลดอนขมิ้น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี (นายก สนประเสริฐ ผู้อำนวยการส่วนคุ้มครองพระพุทธศาสนา รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม)

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ

๒.๒.๑ พระสูตรตันตปิฎก

พระสูตรตันตปิฎกได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌาน คือ มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เหนือบรรลุตุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไปไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีปีติสุข และอันเกิดแต่สมาธิมีอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตุตติยฌาน ที่พระอรหันต์ทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เหนือบรรลุตุตติยฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับ โสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มี

อุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เรียกว่า สัมมาสมาธิ ฯ (ที. ม. ๑๐ / ๒๙๙ / ๒๗๖.) ความหมายของ สัมมาสมาธิตามพระพุทธพจน์ข้างต้น ได้แก่ สัมมาสมาธิตามแนวฆาน คำว่า “ฆาน” แปลว่า การเพ่ง ตามปกติแล้วก็มีความหมายใน ๒ ระดับ ได้แก่

๑) ระดับแรก เป็นส่วนเหตุเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน คือ การเพ่งดูอารมณ์ที่เป็นเครื่องตั้ง สติกำหนดระลึก เช่น ดูลมหายใจเข้าออกระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า เป็นต้น จนจิตใจของบุคคลผู้นั้น ตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่หวั่นไหวที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

๒) ระดับที่สอง เป็นส่วนผลที่เรียกว่า รูปฌาน ซึ่งเป็นการแสดงถึงความประณีตของจิตที่ เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกรรมฐาน โดยลำดับนั่นเอง ท่านเรียกชื่อเต็มโดยเรียงเป็น ๔ ระดับ ได้แก่

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ ได้แก่

๑. วิตก ได้แก่ ความตรึกที่เป็นกุศล

๒. วิจาร ได้แก่ ความตรองกุศลธรรมที่ตนตรึกนั้น มีความประณีตสูงส่งขึ้นกว่า ความตรึกตรองของสามัญชน เพราะว่า ความตรึกตรองของท่านเหล่านั้นไม่ประกอบด้วยกิเลส และ อกุศลธรรม

๓. ปีติ ได้แก่ ความเอิบอímใจที่เกิดขึ้น แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ มีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

๑) ขุททกปีติ ความเอิบอímใจเล็กน้อย คือ ได้ประสบอารมณ์ที่ชอบใจในการ ปฏิบัติธรรมจนรวมกันถึงความสงบแล้วเกิดความเอิบอímใจขึ้น ขนพอง น้ำตาไหล

๒) ขณิกาปีติ ความเอิบอímชั่วคราว คือ เมื่อได้ความเอิบอímใจขึ้นแล้วมีอาการให้ เสียวแปลบ

๓) โอกันติกาปีติ ความเอิบอímที่แปลตามศัพท์ว่าก้าวลงหรือหยั่งลง คือ ความ เอิบอímใจที่เกิดขึ้น เป็นพัก เกิดอยู่ได้นาน ๆ เปรียบเหมือนดังคลื่นที่ซัดมากระทบฝั่งซ่า ๆ ทำให้ ร่างกาย ซ่า ๆ อยู่ได้นาน ๆ

๔) อุพเพกคาปีติ ความเอิบอímที่โลดโผนทำให้ดูเหมือนตัวจะลอยขึ้นไป จนอาจให้ แสดงออกมาทางวาจาก็ได้

๕) ผรณาปีติ ความปลาบปล้อม หรือเอิบอímใจที่ซาบซ่านไปทั่วตัว (มหามกุฏราช วิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๑๓๘)

๔. สุข ได้แก่ ความสบายกายสบายใจ อันเกิดขึ้นจากจิตที่มีความสงบมีลักษณะโปร่ง เบาบังเกิดขึ้นทั้งกาย และจิต

๕. เอกัคคตา ได้แก่ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ถูกโยกคลอนให้หวั่นไหวด้วยการเหนียว นึกของตนเอง และแรงกระทบมาจากภายนอก ในกรณีที่ตั้งกระทบนั่นไม่แรงเกินไป (มหามกุฏราช วิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๑๐ - ๑๑)

ปีติกับสุขมีข้อแตกต่างกันอยู่เล็กน้อย คือ เมื่อจิตจับอารมณ์ได้แล้ว เคล้าอยู่กับอารมณ์นั้น ใจเริ่มได้พักผ่อนหายเหนื่อย หายกระวนกระวาย ย่อมเกิดปราโมทย์ขึ้นเหมือนน้ำหยดลงชั้นที่ละเอียด พอเต็มชั้นปรึมนอนั้นแหละ คือ ปีติ

เมื่อปีติเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ความสบายกายเกิดขึ้นหายปวดเมื่อย เหมือนคนเดินทางวทวนอยู่นาน พอได้นั่งพักไ้ร่มไม้ก็สบายหายเหนื่อย เมื่อปีติมากขึ้น และใช้เวลาพอสมควรก็สงบลงเรียกอาการที่สงบลงนี้ว่า ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ จากความสงบนี้เอง ความสุขย่อมเกิดขึ้น เป็นความสุขที่หาไม่ได้ในชีวิตคนธรรมดา หรือชีวิตนอจากการปฏิบัติสมาธิจนได้มาน (วคิน อินทสระ, ๒๕๔๑, หน้า ๔๘)

๒. ทุติยฌาน มืองค์ ๓ ซึ่งเป็นพัฒนาการทางจิตที่ก้าวไกลขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ดังนั้น ในทุติยฌาน จึงไม่มีวิตก คือ ความตริก ไม่มีวิจาร์ คือ ความตรอง แต่มีปีติ คือ ความเอิบอ้อมใจ สุข คือ ความสบายใจที่ประณีตยิ่งนัก ความสุขในชั้นทุติยฌานนั้น ท่านเรียกว่า เป็นความสุขที่หวานใจยิ่งนัก เป็นความเอิบอ้อมเป็นความซาบซึ้งตรงตรา ซึ่งจิตธรรมดาของบุคคลไม่สามารถสัมผัสความสุขในชั้นนี้ได้ และเอกัคคตา คือ จิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว มั่นคงมากยิ่งขึ้นกว่าในปฐมฌาน

๓. ตติยฌาน มืองค์ ๒ คือ มีความสุข และเอกัคคตา เพราะปีติสงบระงับไปจากจิตของบุคคลนั้น ความสุขจึงมีความเกี่ยวข้องกับความสงบ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะเยือกเย็น และสงบมากยิ่งขึ้น

๔. จตุตถฌาน มืองค์ ๒ คือ แม้ความสุขก็จะหายไป ใจจะปรากฏเป็นอุเบกขา ที่เรียกว่า เป็นอุเบกขาฌาน อันเป็นอาการของปัญญาปรากฏขึ้นภายในจิตพร้อมกับเอกัคคตา คือ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่หวั่นไหว (ม. มุ. ๑๒ / ๑๐๒ / ๕๒ - ๕๓.) อุเบกขากับเอกัคคตา ปัญญาหาว่าอุเบกขากับเอกัคคตา ต่างกันอย่างไร ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเรียกว่า เอกัคคตา ความรู้ของจิตที่เพ่งเฉยอยู่ มีสติอันบริสุทธิ์กำหนดรู้อยู่ เรียกว่า อุเบกขา ขณะนั้นไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ (อทุกขมสุข) อุปเพกขาสติปาริสุทธิ จุตตถ ฌาน อุปสมปชช วิหริติ) (ส. ม. ๑๙ / ๓๓ - ๔๑ / ๘ - ๙)

ฌานทั้ง ๔ ประการนี้ ท่านเรียกว่า รูปฌาน บางทีก็เรียกว่า รูปสมาบัติ ทั้งนี้เพราะว่า มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ให้บังเกิดขึ้น เมื่อก้าวในชั้นของจิตแสดงว่า ระดับจิตขั้นสูรูปาวจรภูมิ คือ ชั้นที่มีรูปเป็นอารมณ์ ท่านเหล่านี้เมื่อทำกาลกิริยาตายไป ถ้าฌานท่านยังไม่เสื่อมก็จะบังเกิดเป็นพรหมในพรหมโลกตามกำลังของฌานที่ท่านเหล่านั้น ได้บรรลุเป็นผลต่อเนื่องจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น มุ่งสงบนิรณทั้ง ๕ ประการ ซึ่งเป็นสนิมใจ เป็นเครื่องกั้นจิตคนไว้ไม่ให้บรรลุความดี เมื่อองค์ฌานแต่ละข้อทำหน้าที่ของตน ดังนี้

วิตก เมื่อบังเกิดขึ้นก็ทำหน้าที่สงบถินมิทธะ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญซัดสาย ง่วงงุน เหนื่อยหน่าย ท้อถอย หดหู่ ภายในจิตให้สงบไป

วิจาร์ เมื่อบังเกิดขึ้นก็จะทำหน้าที่สงบวิจิกิจฉา คือ ความเคลือบแคลงสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย เป็นต้น ของตนให้สงบไปจากจิต

ปีติ ความเอิบอิ่มใจ เมื่อบังเกิดขึ้นก็จะทำหน้าที่สงบพยาบาลที่มีอยู่ภายในจิตของบุคคลให้สงบไป

สุข คือ ความสบายกาย สบายใจ เมื่อบังเกิดขึ้นแล้วก็จะทำหน้าที่สงบอุทธีจกุกุจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ชัดสายไปของจิตในอารมณ์ต่าง ๆ

เอกัคคตา คือ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ก็จะทำหน้าที่สงบกามฉันท์ คือ จิตที่ตรึงนึกถึงสิ่งที่ตนใคร่ ตนปรารถนา ตนพอใจให้สงบระงับไป

จิตที่หลุดพ้นจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ ด้วยกำลังแห่งฌานทั้ง ๔ ประการนี้ ท่านเรียกว่า “เป็นวิภังคสมาธิ คือ จิตที่หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสด้วยการกดทับไว้ตามองค์ของฌานนั้น ๆ トラบ ไตที่องค์ฌานทั้ง ๔ ประการยังไม่เสื่อมไปจากจิต トラบนั้น นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ แต่ฌานเป็นของเสื่อมได้ ดังนั้น เมื่อฌานเสื่อม นิวรณ์จึงเกิดขึ้นได้ ข้อปฏิบัติในระดับนี้ จึงถือว่าเป็นโลกียธรรม คือ ธรรมระดับโลก แต่มีความประณีตขึ้นไปกว่าปกติสามัญเท่านั้นเอง” (พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตภาโณ), ๒๕๔๔, หน้า ๒๑๕-๒๑๗) กล่าวได้ว่า สัมมาสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึงอุปมาสมาธิ หรือ สมาธิในฌาน ๔ นั้นเอง

๒.๒.๒ พระอภิธรรมปิฎก

ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของ คำว่า สมาธิ ไว้ว่า การตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทริย สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าสัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น ๆ (อภิ.สง. ๓๔ / ๗๓๗ / ๓๗๔.) ภิกษุในศาสนานี้ สัจจจากกามสังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน อันยังใจให้ผ่องใส เพราะวิตกวิจารณ์สงบ เป็นธรรมเอก ผุดขึ้นภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะกายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุขอยู่ บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุข และทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับสนิทในก่อน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ฯ (อภิ.วิ. ๓๕/๑๗๐/๔๔ - ๑๐๐) สมาธิพละ มีในสมัยนั้น เป็นโณ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทริย กำลัง คือ สมาธิ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า สมาธิพละ มีในสมัยนั้น ฯ (อภิ.สง. ๓๔/๔๓/๔๐) สมณะ มีในสมัยนั้น เป็นโณ ความตั้งเป็นอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิตความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า สมณะ มีในสมัยนั้น ฯ (อภิ. สง. ๓๔/๖๔ / ๓๖) ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบอินทริย คือ สมาธิ สมาธิ

พละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นอันใด นี้ชื่อว่าสมาธิในทริย มีในสมัยนั้น ฯ (อภิ.สง. ๓๔/๗๙/๔๙) จากความหมายในพระอภิธรรมปิฎก กล่าวได้ว่า สัมมาสมาธิ หมายถึง ความสงบ ความตั้งมั่น ความไม่หวั่นไหวสายเอนไปของจิตใจ และสัมมาสมาธิในพระอภิธรรมยังมีชื่อเรียกอยู่หลายชื่อตามลักษณะหรือเป็นองค์ธรรมต่าง ๆ เช่น สมาธิพละ สมาธิทริย และสมถะ เป็นต้น

๒.๒.๓ คัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวสมาธิไว้ว่า ชื่อว่า จิตสงบ เพราะจิตมีอารมณ์เป็นอย่างเดียวในสมาบัติ ๘ เพราะความหวั่นไหวแห่งจิต ความดิ้นรนแห่งจิตย่อมสงบ ย่อมเข้าไปสงบเพราะอาศัยจิตสงบนั้น ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวสมาธินั้นว่า จิตตสมถะ จิตสงบ ฯ อนึ่ง เพราะสังขารทั้งหลายทั้งปวงสงบเข้าไปสงบ เพราะอาศัยนิพพาน ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวสมาธินั้นว่า สัพพสังขารสมถะ สังขารทั้งปวงสงบในอรรถนี้ท่านประสงค์เอาจิตสงบชื่อว่า สมาธิทริย เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งสมาธิ ชื่อว่า สมาธิพละ เพราะไม่หวั่นไหวด้วยอุทัจจะ บทว่า สัมมาสมาธิ ได้แก่ สมาธิแน่นอน สมาธิทำให้พันทุกข์ กุศลสมาธิ ท่านกล่าวถึงการเปลื้องจิตจากวัตถุแห่งกิเลส ๑๐ อย่าง มีอาทิว่า “ราคะ โทสะ มัจฉะ” เปลื้องจิตจากราคะ อนึ่ง ในบทนี้ท่านรวมมิจฉิทธิศัพท์ด้วยถีนศัพท์ และรวมกุกกัจจะศัพท์ด้วย อุทัจจะศัพท์ด้วย เหตุฉนั้น ท่านจึงอธิบายถึงการเปลื้องจากนิเวรณ เป็นต้น ด้วยปฐมฌาน เป็นต้น ด้วยกล่าวถึงการเปลื้องจากวัตถุอันเป็นกิเลส เพราะไปร่วมกันในปาฐะเหล่านี้ และการเปลื้องจากนิจจัญญาเป็นต้น ด้วยอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ฯ (ขุ.ปฎิ.อ. ๔๑/๑๔๙) สัมมาสมาธิ โหตีติ มคฺคสมาธินา จ ผลสมาธินา จ สมาธิโต โหตีติ อยมตฺถ อตฺถ โท ฯ บทว่า สัมมาสมาธิ โหตี ในบทนี้มีความว่า เป็นผู้ตั้งมั่นแล้วด้วยมรรคสมาธิ และผลสมาธิ ฯ (อง.จตุกก.อ. ๒๔/๖๒๔) จากเนื้อความแห่งอรรถกถา สรุปว่า สัมมาสมาธิ ได้แก่ ความที่จิตสงบระงับสังขารระงับ และเรียกว่า ยถาวรสมาธิ สมาธิที่แท้ หรือสมาธิที่ตรงตามสภาวะ นิยานิกสมาธิ สมาธิที่นำออกจากวิภูฏะ คือ นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ หรือ สู่ความเป็นอิสระ กุศลสมาธิ สมาธิอันเป็นกุศล

๒.๒.๔ ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค

ในวิสุทธิมรรค ความของสมาธิมีว่า ชื่อว่า สมาธิ เพราะมีความหมายว่า ตั้งมั่น ตั้งมั่นนี้เป็นอย่างไร ชื่อว่า ตั้งมั่น คือ การดำรงอยู่อธิบายว่า ตั้งอยู่อย่างสม่าเสมอด้วยถูกทางด้วยแห่งจิต และเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียว เพราะเหตุฉนั้น พึงทราบว่าเป็นจิต และเจตสิกเป็นธรรมชาติไม่ขัดส่ายและไม่ชานไปตั้งอยู่สม่าเสมอ และถูกทาง ด้วยอานุภาพแห่งธรรมใด การตั้งอยู่แห่งจิต และเจตสิกสม่าเสมอ และถูกทาง ด้วยอานุภาพแห่งธรรมนั้น นี้ชื่อว่า ความตั้งมั่น ฯ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๒-๓) จากความหมายของสมาธิข้างต้น แสดงถึงสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ว่า ความมีอารมณ์อันเดียวแห่งจิตที่เป็นกุศลเป็นสมาธิที่ชอบ

๒.๒.๕ หลักการเจริญสมาธิ

การเจริญสมาธิ ก็คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุมสามารถจับอยู่กับอารมณ์เดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่านไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น ๆ หรืออารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลาง ๆ คือ ไม่ล่อให้จิตคิด ประุ้งแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดั่งงาม หรือสิ่งที่เป็นกลาง ๆ สิ่งดั่งงาม เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา ซึ่งเอาไว้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะยึดเหนี่ยวได้ นอกจากสิ่งดั่งงามที่กล่าวก็อาจใช้สิ่งกลาง ๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวก หรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลาง ๆ หรือแม้แต่วัตถุธิเขียว สีแดง ไฟ แสงสว่างซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว เมื่อเอามาให้จิตกำหนด ก็กำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นแนบ พยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่นแนบอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า การเจริญสมาธิ

การเจริญสมาธิจึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะให้จิตมารวมอยู่เป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า มีอารมณ์หนึ่งเดียว หรือทำให้จิตกำหนดจับอยู่กับสิ่งเดียวคิดเรื่องเดียว ในแง่หนึ่งเหมือนกับว่าสามารถควบคุมบังคับจิตได้ ซึ่งความจริงมันเป็นไปเอง คือ ถ้าเราฝึกจิตจนมีความชำนาญแล้วมันก็เป็นไปเอง ในวิสุทธิมรรคได้อธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับหลักการเจริญสมาธิไปตาม ลำดับจนถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน โดยกล่าวถึง การเจริญสมาธิไว้ ๒ ประการ คือ ประการแรก แบบย่อเหมาะสมสำหรับพระโยคาวจรผู้มีตักขปัญหา ประการที่สอง แบบพิสดาร เหมาะสำหรับพระโยคาวจรผู้มีมันทปัญหา ดังจะได้อธิบายการเจริญสมาธิ คือ การเจริญสมาธินั้น สงเคราะห์เข้าด้วยนัยแห่งการเจริญปัญญา เพราะว่า เมื่อบุคคลเจริญสมาธิแล้ว ปัญญานั้นก็ชื่อว่า เป็นอันเจริญแล้วเหมือนกัน

การเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนในวิสุทธิมรรคนั้น จะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ๕ ประการ ได้แก่

- ๑) ชำระศีลให้บริสุทธิ์
- ๒) ตัดปถิโพธ
- ๓) เข้าหากัลยาณมิตร
- ๔) รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับจริตของตน
- ๕) อยู่ในวัดหรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ

เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว จิตก็ประณีตละเอียดขึ้นเป็นลำดับในที่สุด จะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า ฌาน ฌานมี ๘ ชั้น เรียกว่า สมาบัติ ๘ อันเป็นขั้นสูงสุดของการเจริญสมาธิ แต่สำหรับผู้ที่เป็นพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ หรือพระอรหันต์ประเภทอุกโกโตภาควิมุตตะจะก้าวขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ส่วนบุคคลนอกจากนี้ไม่ว่าจะเป็นพระอริยบุคคลหรือปุถุชนแม้จะได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่สามารถเข้าถึงนิโรธได้ เพราะความสนิทของสมาธิยังไม่เพียงพอ นิโรธ

สมาบัตินี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อนุปปพวิหารธรรม ๙ หรืออนุปปพนิโรธ ๙ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๑๔) ส่วนความพิสดารนักปราชญ์พึงทราบ ดังนี้

๑) การชำระศีลให้บริสุทธิ์

ผู้ปฏิบัติพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ หรือสมาทานศีลเสียก่อน กล่าวคือ ถ้าเป็นพระภิกษุพึงแสดงอาบัติเสียก่อน ถ้าเป็นสามเณรพึงต่อศีลเสียก่อน ถ้าศีลของตนยังไม่บริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาสควรสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เสียก่อน เพราะศัลยกรรมสนับสนุนให้ใจเป็นสมาธิยอมเป็นรากฐาน หรือเป็นเหตุให้ได้ปัญญา ตัวอย่าง อาณิสสศีลในวิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า เว้นศีลใดแล้ว ที่พึงอื่น ของกุลบุตรในพระพุทธศาสนาหาไม่มี ใครเล่าจะพึงกล่าวกำหนดอาณิสสของศีลนั้นได้ น้ำ คือ ศัลยกรรมชำระมลทินอันใดของสัตว์มีชีวิตในโลกนี้ได้ แม่น้ำใหญ่ทั้งหลาย คือ แม่น้ำคงคาก็ดี ยมุนาก็ดี สรภูจิกดี สรัสจิกดี อจิรวดีก็ดี มหิกก็ดี หาชำระมลทินอันนั้นได้ไม่ ศีลที่บุคคลรักษาดีแล้วเป็นอริยะศีลนี้ มีความเย็นยิ่งนัก ย่อมระงับความร้อนอันใดของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้ ลมเจือฝนก็ระงับความร้อนอันนั้นไม่ได้ และ แม่น้ำจันทร์ ก็ระงับไม่ได้ กลิ่นที่เสมอศีลซึ่งพุ่งไปทั้งในที่ตามลม และทวนลมเท่า ๆ กัน จักมีแต่ที่ไหน สิ่งอื่นที่จะเป็นบันไดขึ้นสู่สวรรค์ หรือ จะเป็นประตูในอันที่ยังสัตว์เข้าสู่พระนครนิพพาน อันเสมอด้วยศีล จักมีแต่ที่ไหน พระราชาทรงประดับแล้วด้วยแก้วมุกดา และมณีก็ยังไม่เหมือนนักพรตผู้ประดับด้วยเครื่องประดับ คือ ศีลอันงาม ศัลยกรรมกำจัดภัยมี อุตตานุวาทภัย เป็นต้น (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๒๐)

จากข้อความที่ยกมาแสดงให้เห็นว่า ผู้มีศัลยกรรมเป็นที่รัก หรือรู้จักของชนทั้งหลาย การรักษาศัลยกรรมทำให้ไปสู่สวรรค์ จนถึงพระนิพพานได้ หรืออีกตัวอย่าง ความมีศีลนั้น มิใช่ศีลมีความเห็นแก่ลาภ ยศ ญาติ อวัยวะ และชีวิตเป็นที่สุดเหมือนศีลของพระมหาดิสสะเถระ ผู้ฉันทะมัวง ซึ่งพำนักอยู่ที่พระวิหาร ท่านผู้มีอายุไม่ละอยู่ซึ่งสัพปุริสาณุสสติ (ความระลึกถึงสัตบุรุษ) นี้ว่า “นรชนพึงสละทรัพย์ เพราะเหตุแห่งอวัยวะอันประเสริฐ เมื่อจะรักษาชีวิตไว้ พึงสละอวัยวะ เมื่อระลึกถึงธรรม พึงสละทั้งอวัยวะ ทั้งทรัพย์ และแม้ชีวิตทั้งหมด (ขุ.ชา. ๒๘/๓๘๒/๙๙)

ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติธรรมทางจิตเพื่อให้ได้สมาธินั้น เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครคนอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่า ถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีล ๕ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ๒๕๔๐, หน้า ๒๐)

จากข้อความที่ยกมาแสดงนี้ กล่าวถึงผู้มีศีลพึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะของตนเองไว้ แม้ชีวิตก็สละได้เพื่อรักษาศีล ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติถึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ หรือสมาทานศีลเสียก่อนลงมือปฏิบัติสมาธิ

๒) ตัดปัลลิว ๑๐ ประการ

โดยปกติทั่ว ๆ ไป บุคคลจะทำงานสักอย่างหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงได้นั้น มักต้องประสบปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ อยู่เสมอ ยิ่งงานที่มีความสำคัญมาก ปัญหา และอุปสรรคย่อมมีมากเป็นธรรมดาที่จะต้องประสบ ฉะนั้น ผู้ฝึกสมาธิพึงทราบว่ อุปสรรคของการฝึกสมาธิ คือ จิตของตนที่มีความกังวลอยู่กับเรื่องเล็กน้อยเรื่องใหญ่ ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับสภาวะ หรือฐานะของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน เป็นสำคัญ ความกังวลนั้นเรียกว่า “ปัลลิว” หมายถึง เครื่องผูกพัน หรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวงห่วงกังวล ไม่ปลอดโปร่ง แปรถ่าย ๆ ว่า ความกังวลเมื่อมีปัลลิว ก็จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิจึงต้องกำจัดเสีย ถ้าผู้ใดมีอยู่ทำให้ยากที่จะเจริญสมาธิได้ เพราะจิตไม่เป็นสมาธิเนื่องจากคอยกังวลสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ฉะนั้น เมื่อตั้งใจปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องตัดสัจใจ ตัดความกังวลที่มีอยู่ให้หมดไป ความกังวล หรือความเป็นห่วงมี ๑๐ ประการ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๑๕-๓๑) ได้แก่

(๑) อาวาสปัลลิว คือ ความกังวลในอาวาสนั้นเอง ชื่อว่า อาวาสเครื่องกังวล ห่วงน้อยห่วงเดียวกันก็ดี บริเวณแห่งเดียวก็ดี ทิวทัศน์สิ่งขารามก็ดี ท่านเรียกว่า อาวาส ก็อาวาสนั้น ไม่เห็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุทั่วไปทุกรูป แต่รูปใดถึงความขวนขวายในนวักรรม เป็นต้น หรือเป็นผู้สะสมภัณฑะไว้มาก หรือเป็นผู้มีจิตเพ่งเล็ง เกี่ยวข้องด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งในอาวาสนี้ อาวาสนี้ย่อมเป็นเครื่องกังวลสำหรับรูปนั้นรูปเดียว ไม่เป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุรูปอื่น

(๒) กุลปัลลิว คือ ความกังวลในสกุล คำว่า สกุล คือ ตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปภูฐานสำหรับภิกษุผู้อยู่เกลือกกลั้วตระกูลอุปภูฐานอยู่ โดยนัยเป็นต้นว่า เมื่อตระกูลอุปภูฐานถึงความสุข ภิกษุบางรูปก็พลอยสุขด้วย ดังนี้ ย่อมจะมีการกังวล เธอรูปนั้นนั้น เว้นจากพวกมนุษย์ในตระกูลเสียจะไม่ไปแม้สุวิหารใกล้เพื่อฟังธรรม

(๓) ลาภปัลลิว คือ ความกังวลในปัจจัย ๔ ปัจจัยเหล่านั้น อย่างไรก็ตามชื่อว่า เป็นเครื่องกังวล ความจริงมนุษย์ย่อมถวายเป็นปัจจัยมีเครื่องประกอบเป็นอันมาก ในที่ภิกษุมิบุญได้ผ่านไป ภิกษุอนุโมทนาแก่ชนเหล่านั้น มัวแสดงธรรมแก่ชนเหล่านั้น ย่อมไม่ได้โอกาสเพื่อจะทำสมณะธรรม ตั้งแต่อรุณขึ้น ตราบเท่าถึงปฐมยาม ยังไม่เว้นว่างจากการเกี่ยวข้องด้วยพวกมนุษย์ ครั้นในเวลาใกล้รุ่งอีก ฝ่ายพวกบิณฑบาตมักมากก็มาพูดว่า ท่านขอรับ อุบาสกอุบาสิกา อำมาตย์ บุตรอำมาตย์ ธิดาอำมาตย์ ชื่อโน้น ต้องการจะพบท่าน ภิกษุโยคาวจรนั้นจึงพูดว่า จงถือเอาบาตรชิวาวุโส แล้วเป็นผู้เตรียมจะไป จึงเป็นผู้ย่งเป็นนิตย์ ปัจจัยเหล่านั้น ชื่อว่า เป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุนั้น ภิกษุนั้นพึงสละหมู่เสีย เทียวไปผู้เดียวในที่ซึ่งไม่มีคนรู้จักเธอ เมื่อทำเช่นนี้ กังวลนั้นจึงจะสูญหาย

(๔) คณะปัลลิว คือ ความกังวลในหมู่คณะ ได้แก่ พวกเรียนพระสูตร หรือ พวกเรียนพระอภิธรรม ภิกษุใดบอกอุเทศ หรือปริปุจฉาแก่คณะนั้น ย่อมไม่ได้โอกาสเพื่อสมณะธรรมคณะจึงชื่อว่า เป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุนั้น เธอพึงเข้าไปวัดกังวลนั้น ด้วยอุบายอย่างนี้ ถ้าภิกษุเหล่านั้นเรียนไป

มากแล้ว ยังเหลืออยู่น้อย ฟังบอกให้จบแล้วจึงเข้าไปสู่ป่าเสีย ถ้าหากเรียนได้น้อยยังเหลืออยู่มากฟังเข้าไปหาหัวหน้าผู้สั่งสอนคณะอื่น ภายในเขตกำหนดเพียงโยชน์เดียว อย่าให้เลยโยชน์ไปแล้วพูดว่า ท่านผู้มีอายุ จงช่วยสงเคราะห์นักเรียนเหล่านี้ด้วยอุเทศ เป็นต้น เธอเมื่อไม่ได้เมื่อนั้น ต้องพูดว่า อาวุโส เรามีกิจสิ่งหนึ่งท่านจงไปอยู่ที่ตามสะดวกเถิด แล้วละหมูไปทำกรรมของตน

(๕) กรรมปิลิโพธ คือ ความกังวลในการงาน หมายถึงการงานที่ภิกษุผู้ทำนวักรรมใหม่นั้น จะต้องคอยรู้สิ่งทั้งที่นายช่างเป็นต้น ได้แล้ว และยังไม่ได้แล้ว และจะต้องช่วยชวนชวายในสิ่งที่เขาทำแล้ว และยังไม่แล้ว ย่อมเป็นการกังวลแม้โดยประการทั้งปวง กังวลนั้น ภิกษุฟังตัดเสียด้วยอาการอย่างนี้ ถ้าการงานนั้นยังเหลืออยู่น้อยฟังให้เสร็จเสียทีเดียว ถ้ายังเหลืออยู่มาก หากว่าเป็นกิจก่อสร้างที่เป็นของสงฆ์ที่เป็นของสงฆ์ก็ฟังมอบให้แก่สงฆ์ หรือแก่ภิกษุผู้สามารถจะนำภาระได้หากว่าเป็นของตน ฟังมอบให้แก่ผู้สามารถจะนำภาระของตน เธอเมื่อไม่ได้ภิกษุเช่นนั้น ฟังมอบให้แก่สงฆ์จึงไป

(๖) อัถธานปิลิโพธ คือ ความกังวลในทางไกล หมายถึงเอาการเดินทางภิกษุใดมีปัพพชาเปกขะ อยู่ในที่บางแห่ง หรือจะฟังได้ปัจจัยบางอย่างในที่บางแห่ง ถ้าหากว่าภิกษุนั้นไม่ได้ปัจจัยนั้นก็ไม้อาจจะทนทานอยู่ได้ แม้เมื่อเธอเข้าไปสู่สมณะธรรม อันชื่อว่า จิตคิดจะไป ย่อมเป็นธรรมชาติที่บรรเทาได้ยาก เหตุนั้น จึงไปจัดแจงกิจนั้นให้เสร็จแล้วชวนชวายในสมณะธรรม

(๗) ญาติปิลิโพธ คือ ความกังวลในญาติ ญาติ ได้แก่ คนทั้งหลายมีอาทิอย่างนี้ คือ ในวิหาร ได้แก่ อาจารย์ และอุปัชฌาย์ สัททิวาหาริก อันเตวาสิก ผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ผู้ร่วมอาจารย์ในเรือน ได้แก่ บิดามารดา พี่สาวน้องสาว พี่ชายน้องชาย คนเหล่านั้นเป็นไ้ ย่อมเป็นกังวลแก่ภิกษุนั้นเหตุนี้ ความกังวลนั้นอันภิกษุฟังเข้าไปตัดเสีย โดยการปฏิบัติทำคนเหล่านั้นให้หายเป็นปกติ บรรดาคนเหล่านั้นจะกล่าวถึง อุปัชฌาย์เป็นไ้ก่อน หากท่านจะไม่หายได้ไ้ ฟังปฏิบัติแม้ตราบเท่าชีวิต ปัพพชาจารย์ อุปสัมปทาจารย์สัททิวาหาริกคนที่ตัวอุปสมบท หรือบวชให้ อันเตวาสิกผู้ร่วมอุปัชฌาย์กัน ฟังปฏิบัติดูแลเหมือนอย่างนั้น แต่นิสยาจารย์อุทเทสาจารย์ นิสยันเตวาสิก อุทเทสันเตวาสิก และผู้ร่วมอาจารย์กันตราบไ้ นิสสัย และการเรียนอุเทศยังไม่ขาด ฟังปฏิบัติเพียงนั้น ตนเมื่อสามารถฟังปฏิบัติแม้ยิ่งกว่านั้นก็ได้ ฟังปฏิบัติในมารดา และบิดา เช่นเดียวกับพระอุปัชฌาย์ ความจริง แม้ถึงมารดา และบิดานั้น จะตั้งอยู่ในความเป็นพระราชา แต่ยังปรารถนาการบำรุงจากบุตร ภิกษุผู้เป็นบุตรควรทำแท้ถ้ามารดา และบิดาเหล่านั้นไม่มียา ภิกษุควรให้ยาอันเป็นของ ๆ ตน เมื่อของ ๆ ตัวไม่มี ฟังแสวงหาแม้ด้วยภิกษาจารย์แล้ว ฟังให้ทันที แต่พี่ชาย พี่สาว น้องชาย น้องสาว ฟังเอาเฉพาะของ ๆ ญาติเหล่านั้นปรุงให้ หากว่าไม่มี เธอเิมให้ของ ๆ ตัว ภายหลังได้คินมาก็ฟังรับ เธอไม่ได้คินก็ฟังทวงผิวของ พี่สาว หรือน้องสาว จัดเป็นคนมิใช่ญาติ จะทำยาให้ หรือจะให้ยาไม่ควร แต่ฟังบอกให้แก่พี่สาว หรือน้องสาวว่า จงให้แก่ผิวของเจ้า แม้ในเมียของพี่ชาย หรือน้องชายก็เหมือนกัน แต่บุตรของคนเหล่านั้นนับเป็นญาติของภิกษุนี้ ฉะนั้น จะทำให้แก่บุตรเหล่านั้น

(๘) อาพาธปติโพธ คือ ความกังวลในอาพาธ ได้แก่ โรคน้ำคอกอย่างหนึ่ง โรคนี้เจ็บปวดเบียดเบียนอยู่ ย่อมชื่อว่า เป็นเครื่องกังวล เพราะฉะนั้น ภิกษุพึงเข้าไปตัดเสีย ด้วยการทำยารักษา ถ้าหากทำยารักษาอยู่สองสามวัน โรคไม่สงบ ภิกษุพึงติเตียนอัตภาพว่า เราไม่ใช่ทาสไม่ใช่ลูกจ้างของเจ้า เพราะว่าเมื่อเรายังเลี้ยงดูเจ้าไว้จึงถึงทุกขในสังสารวัฏ ซึ่งมีที่สุดอันใคร ๆ ไม่ได้แล้วดังนี้ พึงทำสมณะธรรมเกิด

(๙) คັນถปติโพธ คือ ความกังวลในคัมภีร์ คือ การเรียนพระปริยัติ การเรียนพระปริยัตินั้น เป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุผู้ชวนชวายเป็นนิตย ด้วยการท่องบ่น เป็นต้น

(๑๐) อธิธิปติโพธ คือ ความกังวลในเรื่องฤทธิ์ ได้แก่ ฤทธิ์สำหรับปลุชนความจริงฤทธิ์ของปลุชนนั้น ย่อมเป็นสิ่งบริหารได้ยาก ดุจดั่งทารกที่นอนหงาย และดุจดั่งข้าวกล้าอ่อน ย่อมมอดไปด้วยโทษเพียงเล็กน้อย และฤทธิ์นั้นย่อมเป็นเครื่องกังวลแก่วิปัสสนา ไม่เป็นเครื่องกังวลแก่สมาธิ เพราะพระโยคาวจรบรรลุมหาสมาธิแล้วก็จะพึงบรรลุนฤทธิ์ได้

เพราะฉะนั้น “พระโยคาวจรผู้ต้องการวิปัสสนาพึงเข้าไปตัดอธิธิปติโพธเสีย และถ้าต้องการสมณะพึงเข้าไปตัดปติโพธ ๙ ที่เหลือ เมื่อพระโยคาวจรตัดปติโพธให้หมดความกังวลแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นก้าวขึ้นสู่ความเป็นจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย เพราะถ้ามีอารมณ์ภายนอกมาก มีปติโพธ คือ ความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมามาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้นก็ ได้แก่ เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปติโพธ ถ้ามีมาก และไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำให้ใจสงบไม่ได้ แต่ว่า ถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำให้จิตสงบได้ และทุก ๆ คน ก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ถ้ามีความตั้งใจจริง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ๒๕๔๐, หน้า ๑๐-๑๑)

๓) เข้าหากัลยาณมิตร

เมื่อตัดปติโพธแล้วไม่มีอะไรติดข้องค้างใจพึงไปหาท่านที่สามารถสอนกรรมฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงามใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง เรียกว่า กัลยาณมิตร คือ เป็นผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ได้แก่

(๑) ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

(๒) ครุ นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย

(๓) ภาวนีโย นำเจริญ มีปัญญา คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่างทำให้ศิษย์เอ่อยอ้าง และรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้งมั่นใจ และภาคภูมิใจ

(๔) วตฺตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็นรู้จักชี้แจงให้เข้าใจรู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรพูดอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนเป็นที่ปรึกษาที่ดี

(๕) วงนกุชโหม มีความมอดทนต่อภัยยัยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จักจิกตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์

(๖) คมภิรมยจ กถ กตดา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ่งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ่งยิ่งขึ้นไป

(๗) โน จฎฐาเน นิโยชเย ไม่แนะนำในอัฐฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหล ไม่สมควร (อ.จ.สตตก. ๒๓/๓๔/๓๓)

หลักธรรมทั้ง ๗ ประการข้างต้น เป็นหลักธรรมของบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรของผู้ต้องการบำเพ็ญสมาธิให้ถูกต้อง และได้รับผลตามที่ต้องการ ดังจะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ที่ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ยืนก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือแสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ คือ ความเป็นผู้มีมิตร์ดีฉนั้นนั้น เหมือนกัน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีมิตร์ดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ฯ (ส.ม. ๑๙/๑๒๙ /๓๓)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันหนึ่งมีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ธรรมอันหนึ่งเป็นฉน คือ ความเป็นผู้มีมิตร์ดี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้มีมิตร์ดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จักกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ฯ (ส.ม. ๑๙ /๑๔๗/๓๙)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุผู้มีมิตร์ดี ย่อมเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ย่อมกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างไรเล่า? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัมมาทฎฐิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ฯลฯ ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีมิตร์ดี ย่อมเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ย่อมกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างนี้แล ฯ (ส.ม. ๑๙ /๑๔๘/๓๕)

กัลยาณมิตรนั้น ถ้าจะให้ดีควรได้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้ฉน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านผู้เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมาท่านว่า “พระปุถุชนที่เป็นพหูสูต บางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ฉนแต่แนวทางปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางพอไปได้จำเพาะตัว และก็ไม่ฉนดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพหูสูตได้ค้นคว้ามาหลายอาจารย์ แสดงให้เห็นกว้างขวาง และรู้จักกลวิธีอีกเยื้องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี หรือพระเถระอื่น ๆ ผู้ซึ่งพอจะให้กรรมฐานได้ การ

เข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรพึงเข้าไปหาอย่างนอบน้อม ยำเกรง ไม่พึงให้ใคร ๆ เข้าไปด้วย เพราะจะดูเหมือนเป็นผู้ยิ่งใหญ่ พึงแจ้งความประสงค์ที่ตนมาหา เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหาทำวัตรปฏิบัติต่อท่าน แล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน อาจารย์ผู้บอกกรรมฐานพึงบอกให้เหมาะสมแก่จริตของผู้รับ ทั้งนี้ เพื่อการปฏิบัติกรรมฐานให้สะดวกแก่จริตอัธยาศัยของตนฯ (วคิน อินทสระ, ๒๕๔๔, หน้า ๒๖-๒๗)

๔) รับ หรืออิฐฐานกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน

พึงเข้าใจความหมายของกรรมฐาน และจริต (จริยา) พอเป็นเค้า ดังนี้ กรรมฐาน (Mental exercises , Subject of meditation) แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน หมายถึง ที่ซึ่งทำให้จิตทำงาน สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต กรรมฐาน และจิตภาวนา มีวิธีปฏิบัติ ๒ อย่าง คือ

๑. สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา (Tranquility development) หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายทั่วไป คำว่า “สมถกรรมฐาน” จึงหมายถึง วิธีทำจิตใจให้สงบ

๒. วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา (Insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการรู้แจ้ง จัดสิ่งทั้งหลายให้ตรงต่อสภาวะของมัน คือ ความเข้าใจตามความเป็นจริง คำว่า “วิปัสสนา” การเห็นแจ้ง หรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หรือปัญญา (อรทัย ท้าวสัน, ๒๕๓๑, หน้า ๘-๑๓) ก็มีฐาน หรือวิธีเจริญสมาธินี้มีอยู่ ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด ได้แก่

(๑) กลิน ๑๐ เป็นวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

หมวดที่ ๑ ภูตกลิน คือ มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ธาตุดิน (ปฐวี) ธาตุน้ำ (อาโป) ธาตุไฟ (เตโช) และธาตุลม (วาโย)

หมวดที่ ๒ วรรณกลิน คือ สี ๔ ได้แก่ สีเขียว (นีละ) สีเหลือง (ปิตะ) สีแดง (โลหิตะ) และสีขาว (โอทาทะ)

หมวดที่ ๓ กลินอื่น ๆ ได้แก่ แสงสว่าง (อาโลก) และช่องว่าง (ปริจฉินนากาส) (อง ทสก. ๒๔ / ๒๕ / ๔๘-๔๙.) กลิน ๑๐ นี้ จะใช้ของที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือจะสร้างขึ้นเองให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะก็ได้

(๒) อสุภะ ๑๐ ได้แก่ การพิจารณาซากศพในระยะเวลาต่าง ๆ กันรวม ๑๐ ชนิด ดังนี้

๑) ศพขึ้นอืด (อุทฐมาตกะ)

๒) ศพเป็นสีเขียวคล้ำคละสีต่าง ๆ (วินิลกะ)

๓) ศพมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามช่องแตกออก (วิปฺพทกะ)

๔) ศพขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน (วิจฉิททกะ)

- ๕) ศพถูกสัตว์จิกทิ้งกัตกิน (วิกเขยิตกะ)
- ๖) ศพมีมือเท้าศีรษะหลุดกระจายไปอยู่คนละที่ (วิกขิตตกะ)
- ๗) ศพถูกสับเป็นท่อน ๆ (หตวิกขิตตกะ)
- ๘) ศพมีเลือดไหลอาบ (โลหิตกะ)
- ๙) ศพมีหนอนคลาคล่ำ (ปฺพุกกะ)
- ๑๐) ศพเหลือแต่โครงร่างกระดูก หรือท่อนกระดูก (อัฐฐิกะ) (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๒๐๗ - ๒๑๐.)

(๓) อนุสติ ๑๐ คือ อารมณ์ตั้งงามที่ควรระลึกนึกถึงบ่อย ๆ ได้แก่

- ๑) พุทธานุสติ ระลึกถึง พระพุทธเจ้า และคุณของพระองค์
- ๒) ธัมมานุสติ ระลึกถึง พระธรรม และคุณของพระธรรม
- ๓) สังฆานุสติ ระลึกถึง พระสงฆ์ และคุณของพระสงฆ์
- ๔) สीलานุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย
- ๕) จาคานุสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม

ความเพื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖) เทวดานุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึง เทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน

๗) มรณสติ ระลึกถึงความตายที่จะต้องมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๘) กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณา ร่างกายให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ มีอาการ ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียดน่ากลัว เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของร่างกายไม่ให้หลงใหลมัวเมา

๙) อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐) อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมที่สงบ คือ นิพพาน และพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ดับกิเลส และหมดทุกข์ (อง เอก. ๒๐/๑๘๐/๓๒)

(๔) อัปมัณฺญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายโดยมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณไม่มีขอบเขต หรือเรียกได้อีกว่า พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของบุคคลผู้มีจิตใจกว้างยิ่งใหญ่ ดังนี้

- ๑) เมตตา ความรัก คือ บรรารณชาติ มีไมตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้ากัน
- ๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์จากความทุกข์
- ๓) มุทิตา ความพลอยยินดี มีใจเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พบความสำเร็จ
- ๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ มีจิตเรียบสงบสม่ำเสมอ เทียงตรงดุจตราขึง

มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามปัจจัยที่ประกอบไม่เอนเอียงด้วยชอบ หรือชัง (ที.ม. ๒๐ / ๑๐ ๑๘๔/๒๒๕)

๕) อหาเร ปฏิกุศลสัญญา คือ กำหนดหมายความเป็นปฏิกุศลในอาหาร

๖) จตุธาตววิภูฐาน คือ กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ ในร่างกายให้เห็นสักว่าเป็นธาตุ ๔

๗) อรูป ๔ ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นอรุปรธรรม เป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ

๘ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว ดังนี้

๑) อากาสนัญญาตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุคมีได้ เป็นอารมณ์

๒) วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุคมีได้ เป็นอารมณ์

๓) อากิญจัญญาตนะ กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ กำหนดภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

(ที.ปา. ๑๑ / ๒๓๕/๑๘๙)

กัมมัญฐาน ๔๐ อย่างนี้มีความแตกต่างกันไปโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า จริต (จริยา) ต่าง ๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้การปฏิบัติได้ล่าช้า หรือไม่สำเร็จผล จริยา แปลว่า ความประพฤติกติ หมายถึง พื้นเพของจิต พื้นเพนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้น ๆ ตัวความประพฤติ หรือลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีลักษณะนิสัย และความประพฤติอย่างนั้น ๆ เรียกว่า จริต เช่น คนมีราคจริต เรียกว่า ราคจริต เป็นต้น รายละเอียดของจริต ปรากฏใน พระพุทธพจน์ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าย่อมทรงทราบว่า บุคคลนี้เป็น ราคจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต ศรัทธาจริต ญาณจริต ย่อมตรัสบอก อสุภแก่บุคคลผู้เป็นราคจริต เมตตากาวานาแก่บุคคลผู้เป็นโทสจริต ทรงแนะนำบุคคลผู้เป็นโมหจริต ให้ตั้งอยู่ในการเรียน ในการไต่ถาม ในการฟังธรรมตามกาลอันควร ในการสนทนาธรรมตามกาลอันควร ในการอยู่ร่วมกับครู ตรัสบอกอานาปานสติแก่บุคคล ผู้วิตกจริต ตรัสบอกพระสูตรอันเป็นนิมิตตีความตรัสรู้ตีแห่งพระพุทธเจ้าความเป็นธรรมตีแห่งพระธรรมความปฏิบัติแห่งพระสงฆ์ และศีลทั้งหลายแห่งตน อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสแก่บุคคลผู้เป็นศรัทธาจริต บอกธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนาซึ่งมีอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แก่บุคคลผู้เป็นญาณจริต (ขุ.จ. ๓๐/๔๙๒/๑๘๘) ฯ

จากข้อความที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า จริตของแต่ละบุคคลสามารถแยกออกได้ ๖ ประเภท ซึ่งมีรายละเอียดพอสรุปได้ ดังนี้

๑) ราคจริต หมายถึง ผู้มีราคะเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ เช่น รักสวยรักงาม ชอบดูวิวสวย ๆ ฟังเพลงรัก รู้สึกเกลียดชังต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเศร้า เช่น ดอกไม้เหี่ยวเฉา โครงกระดุก สิ่งปรักหักพัง พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้ อสุภะ ๑๐ หรือกายคตาสติ ๑๐ รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่น ๆ และกสิณ โดยเฉพาะวรัณณกสิณ

๒) โทสจจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติมีลักษณะนิสัยหนักไปในทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน รุนแรง พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้เมตตาพรหมวิหาร

๓) โมหจจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติมีลักษณะนิสัยหนักในทางโมหะ ประพฤติหนักในทางเขลา งมงาย ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้แก้ไขด้วยการเรียน ไต่ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู

๔) สัทธาจจริต หมายถึง ศรัทธาเป็นความประพฤติปกติมีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ขึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม ความปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตน

๕) พุทธิจจริต หรือญาณจจริต หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัย ความประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวธรรม และสิ่งดีงามที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาในไตรลักษณ์ เป็นต้น หรือใช้นิमित्तแห่งวิปัสสนา ได้แก่ พิจารณาสิ่งทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๖) วิตักกจจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวทวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้แก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกลีณ เป็นต้น การที่จะทราบว่าเป็นคนไหนมีจริตอย่างไหน ท่านว่าให้สังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

๑) จากการเคลื่อนไหวทางกายที่เรียกว่า อิริยาบถ

๒) จากการทำงาน เช่น กวาดบ้านได้เรียบร้อย ไม่รีบร้อน ก็คือ คนราคจจริต เป็นต้น

๓) จากการบริโภค

๔) จากอาการตั้งใจในอารมณ์ภายนอกในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น

๕) จากกิเลส และมโนธรรมในใจ เช่น

- คนราคจจริต มักชอบอวด ถือตัว ต้องการ ได้มาก ไม่สันโดษ

- คนโทสจจริต มักโกรธ ริษยา ตระหนี่

- คนโมหจจริต ชอบท้อแท้ ฟุ้งซ่าน ยึดมั่นถือมั่น

- คนสัทธาจจริต มีความเลื่อมใสมาก อยากฟังธรรม อยากเห็นพระอรหันต์

- คนพุทธิจจริต ชอบมีกัลยาณมิตร รู้จักประมาณตน

- คนวิตกจจริต ชอบคุยมาก ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ไม่แน่นอน ก็ถือว่าเป็นเรื่องตายตัวไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้อาศัย คุณธรรม ขำระล้างได้ (วคิน อินทสระ, ๒๕๔๔, หน้า ๒๗ - ๓๑)

กล่าวโดยสรุป ภายคตาศติ ทำให้ผู้เจริญบรรลุถึงขั้นอุปลารสมาธิ และเป็นประโยชน์แก่คนผู้มีความฉันทะ เป็นเจ้าเรือน เมตตาท่าทำให้ผู้เจริญบรรลุถึงขั้นอุปลารสมาธิ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มีพยาบาลเป็นเจ้าเรือน พุทธานุสสติ ทำให้ผู้เจริญบรรลุถึงขั้นอุปลารสมาธิ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มีถีนมิทธะเป็นเจ้าเรือน กลีณทำให้ผู้เจริญบรรลุถึงขั้นอัปนาสมาธิ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มีอุทัจจกุกุจจะเป็นเจ้าเรือน จตธาตวัตถถานเป็นประโยชน์แก่คนผู้มีวิจิกิจฉาเป็นเจ้าเรือน ส่วนกรรมฐานที่เหมาะสมเป็นที่สบายแก่คนทั่วไป ได้แก่ อรูปกรรมฐาน และกุตกลีณ ๔

๕) ที่อยู่ในวัด หรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ

ผู้ปฏิบัติสมาธิโดยเฉพาะภิกษุ หรือนักบวช ความจริงควรอยู่วัดเดียวกับพระอาจารย์ แต่ถ้าไม่ผาสุกก็พึงไปหาวัดที่เป็นสัปปายะ คือ หาสถานที่ที่เหมาะสม เกื้อกูลแก่การปฏิบัติ ท่านให้เว้นวัด หรือวิหาร คือ ที่อยู่ซึ่งมีโทษมากในวิสุทธิมรรค ได้ให้แนะนำไว้ในการแสวงหาสถานที่ หรือที่อยู่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติในเบื้องต้น ซึ่งมีคุณสมบัติ ๕ อย่าง ได้แก่

๑) เป็นสถานที่ที่มีหนทางไปมาสะดวกสบายไม่ห่างไกลนัก ไม่ไกลนักจากหมู่บ้านเพื่อความสะดวกในการแสวงหาอาหาร

๒) เป็นสถานที่ ไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม ทั้งกลางวัน และกลางคืน ไม่จ้อแจไปด้วยผู้คน

๓) เป็นสถานที่ปราศจากสัตว์ร้าย เช่น สัตว์สี่เท้า สัตว์เลื้อยคลานต่าง ๆ เป็นต้น มีอากาศที่เย็นสบาย เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ

๔) เป็นสถานที่ปราศจากความบริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ ผู้ปฏิบัติอาจแสวงหามาใช้สอยตามความจำเป็นได้ไม่ลำบาก

๕) สถานที่นั้น มีพระภิกษุผู้เป็นนักปราชญ์ เป็นพระเถระ มีความรู้กว้างขวาง ท่องจำพระพุทฺธพจน์ไว้ได้มาก อันผู้ปฏิบัติสามารถสอบถามข้ออรรถ ข้อธรรมต่าง ๆ ได้ให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้ในคราวอันควร (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๘๘ - ๙๐.) การได้ที่อยู่ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ อย่าง เหล่านี้ เรียกว่า อวาสสัปปายะ และเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับความสำเร็จในการเจริญสมาธิ การปฏิบัติสมาธิควรอยู่วัดเดียวกับอาจารย์ แต่ถ้าไม่ผาสุกก็พึงไปหาวัดสถานที่ที่เป็นสัปปายะ คือ หาสถานที่ที่เหมาะสมเกื้อกูลแก่การปฏิบัติสมาธิ และวัดหรือสถานที่ที่ควรเว้น หรือที่อาจเป็นโทษแก่การปฏิบัติ มีอยู่ ๑๘ ประการ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๗๙ - ๘๘) ได้แก่

๑) ที่อยู่ เป็นวัดที่กว้างใหญ่ หรือที่อยู่อาศัยมีความกว้างขวางใหญ่โตมาก ภิกษุมากด้วยกันมีฉันทะต่าง ๆ กันรวมกันอยู่ ความผิดใจกัน และกันยอมเกิดขึ้น ไม่มีใครทำวัตร บริเวณลานโพธิ์ไม่มีใครกวาด น้ำฉัน น้ำใช้ ไม่มีใครตัก

๒) ที่อยู่ เป็นวัดใหม่ (ยังไม่แล้วเสร็จดี) การก่อสร้างมีมาก ไม่ทำเขาก็โพทนา ในวัดใหม่ใด ภิกษุทั้งหลายบอกว่า “ขอท่านจงทำสมณธรรมตามสบายเถิด พวกข้าพเจ้าจักทำการก่อสร้างเอง

“ตั้งนี้ในวัดใหม่เช่นนี้ ควรอยู่

๓) ที่อยู่ เป็นวัดที่สร้างมานาน เก่าทรุดโทรมแล้ว สิ่งที่จะต้องดูแลมีมากมาย ดูแลเฉพาะเสนาสนะสำหรับตน เขาก็จะโพทนาเอา มั่วดูแลกรรมฐานก็จะเสีย

๔) ที่อยู่ เป็นวัดที่อยู่ติดถนนทางเดิน คือ วัดอยู่ติดทางเดิน ติดทางหลวง อาคันตุกะพลุกพล่านทั้งกลางวัน และกลางคืน เมื่อพวกเขาмаกันในเวลาวิกาล ก็จ่ายเสนาสนะสำหรับตนให้เขาพัก แล้วตนเองไปอยู่ที่โคนไม้ หรือไม้ก็ลานหิน แม้วันรุ่งขึ้นต่อไปก็เป็นเช่นนี้ โอกาสสำหรับกรรมฐานก็จะไม่มี แต่วัดติดทางเดินใด ความคับคั่งด้วย อาคันตุกะเช่นนั้นไม่มี ก็ควรอยู่วัดนั้น

๕) ที่อยู่ เป็นวัดที่ใกล้บ่อน้ำ คือ สระโบกขรณีด้วยหิน ชื่อว่า สระพัง ในวัดมีสระพังนั้น ชนมาชุมนุมกัน เพื่อตักน้ำดื่ม พวกอันเตวาลิกของพระเถระทั้งหลาย ผู้อยู่วัดในพระนครก็จะพากันมาเพื่อประโยชน์ด้วยการชกย้อม เมื่อพวกเขามาถึงเครื่องใช้ มีภาชนะพื้น และราง เป็นต้น ก็จำต้องชี้ให้เห็นว่า (สิ่งนั้น ๆ อยู่) ที่นั่น ๆ การช่วยชวนชวยย้อมจำเป็นจะมีไปตลอดกาล ดังนี้

๖) ที่อยู่ เป็นวัดที่มีใบไม้ (ที่เป็นผัก) ในวัดใด มีใบไม้ที่เป็นผักต่าง ๆ มีอยู่ เมื่อพระโยคี แม้เรียนกรรมฐานแล้วนั่งพักกลางวันอยู่ในวัดนั้น พวกหญิงหาผักจะมาร้องเพลงพลางเลือกเก็บใบไม้อยู่ใกล้ ๆ ย่อมจะทำอันตรายแก่กรรมฐานด้วยการรบกวนด้วยเสียงอันเป็นวิสภาค (เสียงที่ขบใจ)

๗) ที่อยู่ เป็นวัดที่มีดอกไม้ ในวัดใดมีดอกไม้มานานาพรรณมีดอกบานสะพรั่งอยู่ แม้ในวัดนั้นก็ย่อมมีอุปัทวะเช่นนั้น เหมือนกัน

๘) ที่อยู่ เป็นวัดที่มีไม้ผลนานาชนิด เช่น มะม่วง ชมพู ขนุนมีอยู่ ในวัดนั้น พวกคนที่ต้องการผลไม้ก็จะพากันมาขอ เมื่อไม่ให้เขาก็โกรธ มิฉะนั้น เขาก็ถือเอาโดยไม่รับอนุญาต ตอนเย็นเธอเดินจงกรมอยู่พบเขาทำเช่นนั้น ทักขึ้นว่า “พวกอุบาสกทำไมพวกท่านทำเช่นนั้นเล่า” เขาก็จะด่าเอาตามใจชอบ ข้าจะพยายามหาเรื่องไม่ให้เธออยู่ในที่นั้นเสียอีก

๙) ที่อยู่ เป็นวัดที่คนทั้งหลายมุ่งมั่นสร้าง ภิกษุที่อยู่ ในวัดที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น คือ ที่ชาวโลกแต่งตั้งให้ (ว่าเป็นวัดพิเศษ) เช่น เป็นวัดที่นาสนใจทางประวัติศาสตร์ และคนทั้งหลายยกให้ว่าเป็นพระอรหันต์ เขาใคร่จะได้ไหว้ และมาออกันอยู่ให้รอบ ๆ ไป เพราะเหตุนั้น ความผาสุกก็จะมีแก่เธอ แต่หากวัดนั้นเป็นสัปปายะ สำหรับโยคีรูป โยคีรูปนั้นก็พึงไปพักเสียที่อื่นในตอนกลางวัน ตอนกลางคืนจึงกลับมาอยู่เถิด

๑๐) ที่อยู่ เป็นวัดที่อยู่ติดเมือง ในวัดติดเมืองวิสภาคคารมณทั้งหลาย ย่อมมาสู่คลองแห่ง ทวารมีจักขุ เป็นต้น พวกกุมภทาสี (นางทาสตักน้ำ) ก็เดินถือหม้อน้ำกระทบกันไป (เดินสวนกัน) ไม่หลีกเลี่ยงให้ ข้างพวกเจ้านายก็มาวางม่านนั่งอยู่กลางวัด

๑๑) ที่อยู่ เป็นวัดติดป่าไม้ คือ เป็นที่มีไม้แห้ง และมีต้นไม้ที่ใช้เป็นเครื่องเรือนได้ พวกหาไม้แห้ง ไปทำฟืน จะทำความไม่ผาสุกให้ ดูจพวกผัก และดอกไม้ที่กล่าวมาในข้อก่อน คนทั้งหลายคิดกันว่า จะต้องตัดไม้ที่มีอยู่ในวัดมาทำเรือนกันเถิด ก็พากันมาตัดในตอนเย็น พระโยคีออกจากเรือนที่

ทำความเข้าใจไปจนกรมอยู่กลางวัด เห็นคนเหล่านั้นตัดต้นไม้ ถ้าเธอตักขึ้นว่า “พวกอุบาสกทำไมพวกท่านถึงทำอย่างนั้นเล่า” พวกเขาก็จะด่าเอา มีหน้าซ้ำจะพยายามหาเรื่องไม่ให้เธออยู่ในวัดนั้นเสียอีก

๑๒) ที่อยู่ เป็นวัดติดที่นาของชาวบ้าน วัดใดติดที่นาของชาวนาล้อมรอบอยู่ในวัดนั้นคนทั้งหลายจะทำลานนวดข้าวกลางวิหารนั่นเอง และตากข้าวที่หน้าวัดยังทำความไม่ผาสุกอื่นอีกมาก วัดใดมีโศกสมบัติมาก พวกคนไวกันฝูงโคของตระกูลทั้งหลาย (มิให้เข้ามาหากินที่วัด) กันทางน้ำไว้ใช้ในที่ของทางวัด น้ำไม่ไหลไปสู่นาของชาวบ้าน คนทั้งหลายก็จะมาร้องทุกข์

๑๓) ที่อยู่ เป็นวัดมีบุคคลผู้วิสภาคันอยู่ในวัดใดมีบุคคลผู้เป็นวิสภาค คือ เป็นข้าศึกแก่กันและกัน ภิกษุพวกใดทะเลาะกันอยู่ เมื่อพระโยคีห้ามว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลายขอท่านทั้งหลายอย่าทำอย่างนั้นเลย” ภิกษุพวกนั้น จะเป็นผู้ว่าเอาว่า “ตั้งแต่ภิกษุถือบังสุกุลรูปนี้มา พวกเราก็กลายเป็นคนเสียไปเสียแล้ว” ๑

๑๔) ที่อยู่ เป็นวัดที่ติดทำน้ำ หรือทำบก ในวัดนั้นพวกคนที่มาทางเรือก็ดี ทางหมู่เกวียนก็ดี เนื่อง ๆ ย่อมจะรบกวนทำความไม่ผาสุกให้ด้วยการออกปากขอโอกาส ขอน้ำดื่มขอเกลือ

๑๕) ที่อยู่ เป็นวัดที่ติดปลายแดนพึงทราบว่าเป็นคนไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัย (แม้หากไม่ทำอันตรายเอา ก็ไม่อุปถัมภ์บำรุง จะอยู่ผาสุกได้อย่างไร)

๑๖) ที่อยู่ เป็นวัดที่ติดระหว่างพรมแดน ในวัดใดที่ติดระหว่างพรมแดน ราชภัยมักจะมี เพราะพระราชาองค์หนึ่งก็ว่าที่ตรงนี้ยังไม่ได้อยู่ในอำนาจของตน ก็จะมาตีเอาที่นั่น โยคีอยู่ในวัดนั้น บางครั้งก็เที่ยวไปในแคว้นของพระราชาองค์นั้น บางคราวก็เที่ยวไปในแคว้นของพระราชาอีกองค์หนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนั้น ทางการอาจสำคัญว่าเธอเป็นจารบุรุษ

๑๗) ที่อยู่ วัดที่ไม่เป็นสัปปายะ ความที่วัดไม่เป็นสัปปายะก็เพราะเป็นที่ชุกชุมไปด้วยวิสภาคารมณ มีรูปเป็นต้นบ้าง เพราะเป็นที่ที่มอญยหวงแหวน

๑๘) ที่อยู่ เป็นวัดที่กัลยาณมิตรไม่ได้ วัดใดพระโยคาวจรไม่อาจหาอาจารย์ หรืออุปัชฌาย์ ผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ ความไม่ได้กัลยาณมิตรในวัดนั้นมีโทษมากทีเดียว (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๗๙ - ๘๘)

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรละเว้นสถานที่ หรือที่อยู่อันไม่เหมาะสมดังกล่าวข้างต้น เพราะการปฏิบัติสมาธิก็มีกฎฐาน ถ้าสภาพแวดล้อมไม่ดี ย่อมมีผลทำให้ประโยชน์ หรืออานิสงส์ที่จะเกิดขึ้นไม่บรรลุจุดมุ่งหมาย หรือความปรารถนาของบุคคลนั้น

สรุปว่า การฝึกสมาธิ หรือการเจริญสมาธิมีรูปแบบ และวิธีต่าง ๆ กัน ซึ่งขึ้นอยู่กับอาจารย์ที่สอนว่าตนถนัดทางใด หรืออาจขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่เรียกว่า จริต ของผู้เจริญสมาธิก็ได้ แต่ถึงแม้จะมีรูปแบบมากมาย แต่หลักการจะเป็นอันเดียวกันหมด คือ ทำอย่างไรจะให้จิตมากำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งเดียวที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่น หรืออารมณ์อื่น วิธีการที่จะทำให้จิตมีอารมณ์เดียวก็โดยการหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมาให้จิตฝึกใน

การที่จะกำหนดแนวแน่ เรียกว่า วิธีฝึกสมาธิ และวิธีการนี้มักจะพ่วงมาด้วยรูปแบบเสมอ ก า ร ฝึ ก สมาธิหรือการเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี แต่การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น จะต้องปฏิบัติตาม ขั้นตอน ๕ ประการตามที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว จิตก็ประณีตละเอียดขึ้นเป็นลำดับจนในที่สุดจะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า ฌาน สมาธิทั้งหมดนี้โดยสรุป มี ๒ อย่างเท่านั้น ได้แก่

๑) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ ใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว แต่ยังไม่แนบแน่น จิตในขณะแห่งอุปจารสมาธินี้ ละนิรณัม ๕ ได้แล้ว แต่องค์ ฌานทั้ง ๕ ยังไม่ปรากฏชัด โดยเฉพาะเอกัคคตา คือ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ยังไม่รวมตัวกันสนิท แต่จิตในขณะนี้ก็สงบ และมีความสุขมากแม้จะไม่ถึงขั้นฌานก็ตาม

๒) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นไม่หวั่นไหวมีอารมณ์เป็นหนึ่ง สำเร็จเป็นองค์ฌาน และละนิรณัมทั้ง ๕ ได้ มีองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ปรากฏชัด ผู้ได้อัปปนาสมาธิ ก็คือ ผู้สำเร็จขั้นฌานนั่นเอง ซึ่งฌานนั้นมีถึง ๘ ขั้น ขึ้นอยู่ว่าผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงฌานขั้นใด ผู้ได้สมาธิประเภทนี้ย่อมสามารถนั่งเสวยสุขอยู่โดยไม่ลุกขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน ๆ ก็ยังทำได้ จิตของผู้ใด หากพัฒนาถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ก็นับว่าปราบกิเลสอย่างกลางได้สิ้นเชิง เป็นผู้ถึงความสงบสุขอย่างยิ่งในด้านจิตใจ เป็นผู้พัฒนาถึงขั้นกลางแห่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนาแต่การที่จะทำจิตให้บรรลุถึงสมาธิแต่ละขั้นได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาหลักแห่งการฝึก หรือหลักแห่งการเจริญสมาธิให้เข้าใจเสียก่อน และสมาธิยังสามารถสรุปว่า มีอย่างเดียวกับเท่านั้น ได้แก่ โดยลักษณะ คือ ความไม่ซัดส่ายแห่งจิต (มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๓)

กล่าวโดยสรุป ความหมาย และหลักการเจริญสมาธิโดยทั่วไปจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ได้เน้นเกี่ยวกับภาคปริยัติมากกว่าวิธีอื่น ๆ ในคัมภีร์ทางศาสนาได้กล่าวถึง การฝึกสมาธิซึ่งมี รูปแบบ และกลวิธีต่าง ๆ กันทั้งหมด ๔๐ ประการ ขึ้นอยู่กับอาจารย์ที่สอนว่าตนถนัดทางใด หรืออาจขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่เรียกว่า จริต ของผู้เจริญสมาธิก็ได้ จริตท่านกล่าวไว้ ๖ ประการ แต่ถึงจะมีรูปแบบมากมายหากหลักการจะเป็นอันเดียวกันหมด ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่น หรืออารมณ์อื่นวิธีการที่จะทำให้มีอารมณ์เดียวก็โดยการหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแนวแน่เรียกว่า วิธีการฝึกสมาธิ และวิธีการนี้มักจะพ่วงมาด้วยรูปแบบเสมอการฝึกสมาธิ หรือการเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี แต่การเจริญอย่างเป็นแบบแผน หรือเป็นระบบนั้นจะต้องปฏิบัติตาม ขั้นตอน ๕ ประการ คือ ตตปัลลิโพธเข้าหากัลยาณมิตร รับ หรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน อยู่ในวัด หรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

ดังนั้น การฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่า จิตสงบเป็นกุญแจอันสำคัญในการเปิดแสงสว่างแก่โลก เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาของมนุษย์ทั้งโลก เป็น

ความสุขที่มีค่าสูงแก่ผู้ปฏิบัติ ความสุขเกิดจากจิตสงบ เป็นความสงบสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์ จิตเป็นสิ่งประเสริฐที่สุดของร่างกายจิตเป็นผู้นำ ส่วนร่างกายเป็นเพียงผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ความสุขอันเกิดจากจิตสงบเป็นความสุขที่ไม่สามารถซื้อหามาได้ แต่สมาธิกลับมีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าทรัพย์สินใด ๆ ทั้งหมด สัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งแง่ที่เป็นของจิต อันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติ ที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อนเป็นจุดบรรจบ หรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ

สรุปได้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่มีแนวโน้มต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำหนดค่าจำกัดความของสมาธิที่พอที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” สภาวะที่จิตมีอารมณ์รับรู้ คือ การที่จิตกำหนดแนวโน้มอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไปมา

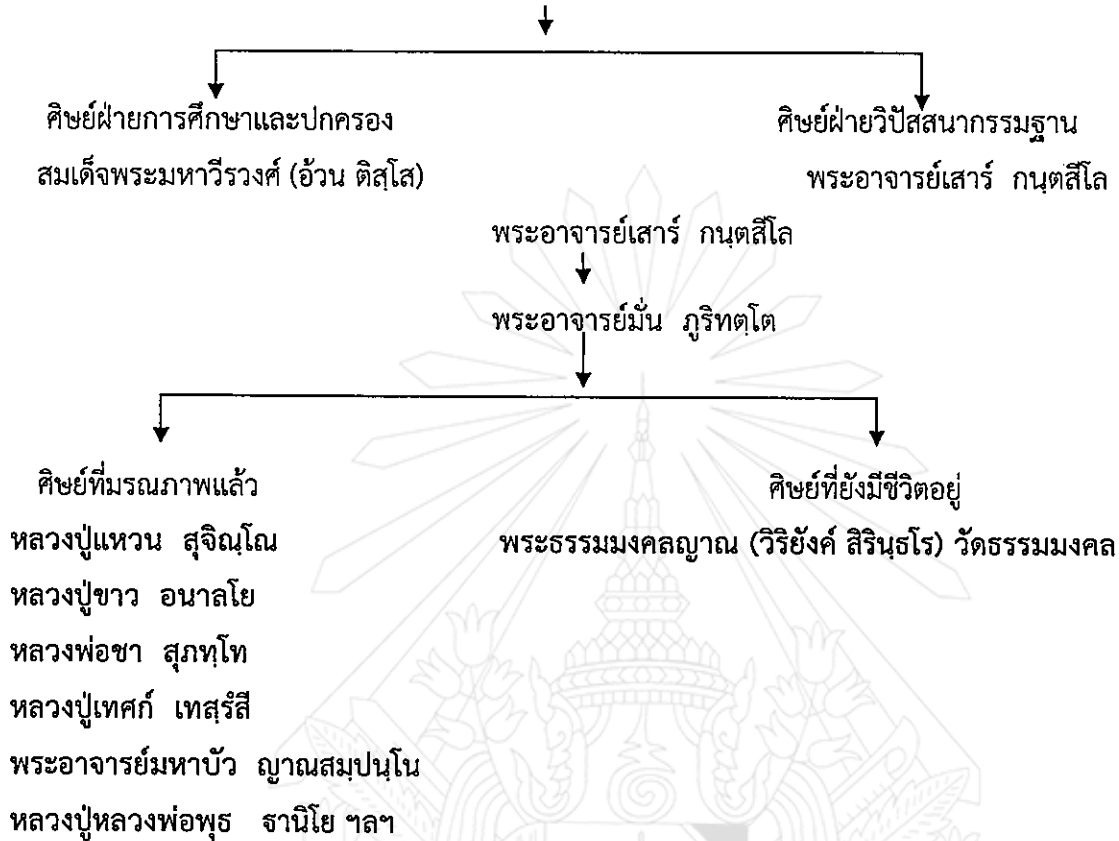
๒.๓ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

การสอนการทำสมาธิ หรือแนวการปฏิบัติธรรมสายอานาปานสติ หรือแบบพุทโธนี้ เชื่อว่ามีปรากฏมานาน โดยเฉพาะในพระไตรปิฎก ได้มีระบุถึงการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อกำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลาย ดังเช่น ในหมวดธรรมว่าด้วยสัญญา ๑๐ (ที.ปา. ๑๑/๔๗๓/๓๔๐; อัง. ทสก. ๒๔/๖๐/๑๑๖) ที่ได้กล่าวถึงความกำหนดหมาย หรือความคิดสำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐานข้อหนึ่งคือ “อานาปานสติ” กล่าวคือ ให้กำหนดสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก อีกแห่งหนึ่งปรากฏในหมวดธรรมว่าด้วยกรรมฐาน ๔๐ นั้น ในกลุ่มอนุสติ ๑๐ (วิสุทธิ. ๑/๑๓๙ ; สังคห. ๕๑) ก็ได้กล่าวถึงการกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก หรืออานาปานสติไว้เช่นกัน ทั้งนี้ พระเทพเวทีก็ได้อธิบายไว้ว่าอานาปานสติเป็นการทำสมาธิที่เป็นลักษณะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแนวหนึ่ง (พระเทพเวที, ๒๕๓๑, หน้า ๑๖๕)

การทำสมาธิแบบพุทโธนี้ เป็นที่นิยมกันแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต (๒๔๑๓ - ๒๔๙๒) ซึ่งถือว่าท่านเป็นอาจารย์ใหญ่ในแนวการสอนสมาธิสายนี้ ตลอดชีวิตของท่านได้ออกจาริกไปสั่งสอน และเดินธุดงค์ไปทั่วประเทศ จนปรากฏมีศิษย์มากมาย ซึ่งต่อมารุ่นศิษย์ก็ยังเป็นที่ได้รับความเคารพนับถือเป็นอย่างมากจนถึงปัจจุบัน

สายศิษย์ยานุศิษย์ ดังกล่าวเขียนแผนผังอธิบายได้ ดังนี้
พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนโท) (วัดบรมนิวาส)



สายการทำสมาธิของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโตนี้ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย แห่งวัดป่าสาละวัน นครราชสีมา ได้กล่าวถึง ความเป็นมาในขณะที่ไปแสดงธรรมที่วัดบรมนิวาส เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๒๖ ซึ่งสรุปความได้ว่า บุรพจารย์ที่มีบทบาทในการเผยแผ่ธรรมทางด้านปริยัติธรรม และการปฏิบัติธรรมก็คือท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ แห่งวัดบรมนิวาส ท่านเป็นพระมหาเถระที่มีชื่อเสียง ในการเทศนาแสดงธรรมมาก ท่านมีศิษย์องค์สำคัญอยู่ ๒ รูป คือ สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (อ้วน ดิสฺโส) ต่อมา ได้เป็นเจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส และอีกรูปหนึ่ง คือ พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล โดยความสามารถทางด้านการบริหารการปกครอง และการศึกษา สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (อ้วน ดิสฺโส) จะมีลักษณะเด่นชัดเจนในด้นนี้ ท่านจึงได้รับการสถาปนาให้เป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ถือว่าเป็นรูปแรกของสงฆ์ที่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนทางด้านพระอาจารย์เสาร์นั้น ท่านมีอุปนิสัยใฝ่ในทางการวิปัสสนาธุระ ศึกษา และปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนากรรมฐานมาโดยตรง

ต่อมาพระอาจารย์เสาร์มีศิษย์องค์สำคัญก็คือ พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ด้วยเหตุที่พระอาจารย์เสาร์เป็นผู้พูดน้อย และแสดงธรรมเพียงสั้น ๆ ชอบความเงียบเฉพาะตัวมากกว่า ดังนั้น จึงมีผู้รู้จักพระอาจารย์มั่นมากกว่า พระอาจารย์มั่นเป็นผู้มีเมตตาแจกแจงธรรมได้เป็นที่เข้าใจอย่างดี จึง

ปรากฏมีศิษย์ที่ได้รับการถ่ายทอดแนวการทำสมาธิปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ท่านจึงได้รับยกย่องให้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ หรือปูชนียาจารย์ที่เป็นต้นแบบการปฏิบัติธรรมสาย“พุทฺโธ”มาจนถึงปัจจุบันนี้

การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานสายพระอาจารย์มั่นนี้ จะมีลักษณะอุปนิสัย หรือมีปฏิปทา ในทางการออกเดินธุดงค์จาริกไปยังที่ต่าง ๆ ทั้งป่าเขาลำเนาไพร ภายในประเทศ และในแถบประเทศใกล้เคียง เช่น ลาว พม่า ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวนี้ พระอาจารย์มหาบัว ญาณสมปนฺโน ได้อธิบายไว้ว่า “แนวดำเนินในสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต กรรมฐาน ๕ (วริยา ชินวรโรณ และคณะ, ๒๕๔๓, หน้า ๙๑) และธุดงค์ ๑๓ ท่านถือเป็นสำคัญมาก จะเรียกว่า เป็นเส้นชีวิตของพระธุดงค์สายท่านก็ไม่ผิด”

ด้วยเหตุนี้ ในการแสดงธรรมเทศน์สอน ท่านมักจะนำเรื่องกรรมฐาน ๕ และหลักการปฏิบัติ ตามหมวดธรรมว่าด้วยธุดงค์วัตร ๑๓ ประการมาสอนอยู่เสมอ

ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต และการเกิดสายสมาธิอานาปานสติ

ประวัติในวัยเยาว์ และการเข้าบรรพชาอุปสมบท ประวัติความเป็นมาของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ตามบันทึกของพระอาจารย์มหาบัว ญาณสมปนฺโน สรุปความโดยย่อได้ว่า ท่านถือกำเนิด เมื่อพฤษภาคม เดือนยี่ ปีมะเมีย ตรงกับวันที่ ๒๐ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๔๑๓ ในครอบครัวชาวนา บิดาชื่อนายคำด้วง แก่นแก้ว มารดาชื่อนางจันทร์ ณ หมู่บ้านคำบง ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ท่านมีพี่น้อง ๙ คน โดยท่านเป็นบุตรคนหัวปี แม้จะรูปร่างเล็ก แต่ก็คล่องแคล่ว ว่องไว มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี ก็ได้เข้าบรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดบ้านคำบง ในขณะที่เป็นสามเณรนี้ ท่านมีความรักในการศึกษาธรรมะ สามารถเล่าเรียนพระธรรมวินัย และพระสูตรต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งความประพฤติ และอัธยาศัยเป็นที่ชื่นชมของครูบาอาจารย์เป็นอย่างมาก แต่เมื่อบวชได้เพียง ๒ ปี ท่านก็ลาสิกขาออกมาช่วยทางบ้านประกอบอาชีพทำมาหากิน

จนกระทั่งเมื่อท่านมีอายุได้ ๒๒ ปี ความรักในการเป็นนักบวชก็ทำให้ท่านขออนุญาตบิดา มารดา เพื่ออุปสมบท ซึ่งก็ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดาเป็นอย่างดี ดังนั้น ท่านจึงได้เข้าอุปสมบท ณ วัดเสียบ ในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ในวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๖ โดยมี พระอริยกวีเป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสีทา เป็นกรรมวาจาจารย์ และพระครูประจักษ์อุบลคุณ เป็นพระอนุศาสนาจารย์ ได้รับฉายาว่า “ภูริทตฺโต”

นิมิตหมายสู่การเป็นพระนักปฏิบัติ

พระภิกษุมั่นเมื่อบวชแล้ว ก็ได้พำนักศึกษเล่าเรียนกับพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล ที่วัดเสียบนั้น โดยได้เรียนการทำสมาธิปฏิบัติสมถกรรมฐานซึ่งมีการบริกรรมภาวนาว่า “พุทฺโธ” อันถูกกับอุปนิสัยของท่าน ด้วยความเพียรพยายาม และรักในการปฏิบัติธรรม วันหนึ่งท่านเกิดสุบินนิมิต (ฝัน) ว่าท่านได้ออกเดินทางในป่ารกชัฏ เต็มไปด้วยขวากหนาม พอหันแนวป่าก็หลุดออกจากทุ่งกว้างสุดสายตา พอเดินตัดทุ่งไปเรื่อย ๆ ก็พบขอนไม้ขาด (ไม้เบญจพรรณชนิดหนึ่ง) ล้มจมดินเปลือกกระพี้ผุ

ฟังไปบ้างแล้ว ท่านก็ป็นขึ้นไปบนขอบขาดแล้วพิจารณาดูภายในก็รู้ว่า ไม่นี่จะไม่มีการงอกขึ้นได้อีกแล้ว ทำให้เกิดความนึกคิดเปรียบเทียบในใจว่า ท่านจะไม่มาเกิดอีกแล้ว ฟุ้งแว้งว้างเปล่าอันกว้างใหญ่ นั้น เปรียบเทียบได้กับความที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีสิ้นสุดของสัตว์โลก ขณะที่ยืนพิจารณาขอบขาดอยู่นั้น ก็ปรากฏมีม้าสีขาวตัวหนึ่งรูปร่างใหญ่โต เดินเลียบเข้ามาเทียบที่ขอบขาด ท่านจึงป็นขึ้นหลังม้ายกแล้ว แล้วควบวิ่งตัดฟุ้งว้างเปล่านั้น จนไปหยุดอยู่ที่ตู่ใบหนึ่ง ในความรู้สึกของท่านก็คือ เป็นดั่งพระไตรปิฎก มีสีขาว งดงามมาก ท่านจึงลงจากหลังม้า จะไปเปิดดู แต่ยังมีพันได้เปิด ท่านก็รู้สึกตัวขึ้นมาเสียก่อน

จากความฝันนี้ ทำให้ท่านมั่นใจว่า สิ่งที่ท่านปฏิบัติมาแล้วนี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง และจะนำไปสู่ความสำเร็จดังใจหวัง ท่านจึงเร่งความเพียรภาวนาตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิ “พุทฺโธ” ให้มากยิ่งขึ้น และยังได้ยึดปฏิบัติตามหลักธรรมถึงอรรถกถาอย่างเคร่งครัด เช่น การถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ยกเว้นในวันที่ไม่ฉันอาหาร ไม่รับอาหารที่มีผู้นำมาส่งถวายที่หลัง และฉันภัตตาหารมือเดียวต่อวัน โดยถือการฉันในบาตรเท่านั้น มีการอยู่ป่าเป็นวัตร เป็นต้น

ด้วยความตั้งใจอย่างเด็ดเดี่ยว ท่านก็มีความก้าวหน้าในการทำสมาธิมากขึ้น ได้มีการออกเดินธุดงค์ไปยังที่ต่าง ๆ โดยลำพัง พร้อมทั้งมีโอกาสเทศนาสั่งสอนประชาชน และได้มีผู้มาขอเป็นศิษย์ ทั้งที่เป็นพระภิกษุ และฆราวาสมากมาย จนปรากฏชื่อเสียงแห่งบารมีธรรมของท่านอย่างกว้างขวาง

ในบั้นปลายชีวิตของท่าน พระอาจารย์มั่นได้มาจำพรรษาอยู่ที่วัดหนองผือ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร แต่เมื่อจะละสังขารชั้นนี้ ในวาระสุดท้ายท่านได้ให้ศิษย์นำท่านไปพำนักที่วัดป่าสุทธาวาส ในอำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร และได้จากไปด้วยอาการสงบในวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๒

วิธีทำสมาธิตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต

การทำสมาธิแบบอานาปานสติที่พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ได้อบรมสั่งสอนนั้นสามารถกระทำได้ทั้งอิริยาบถหนึ่ง และเดินจงกรม

วิธีนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง (อุษิ กายั ปณิธาย) ตั้งจิตให้ตรง (อุษิ จิตตํ ปณิธาย) สำรวมจิต (มนสา ส่วโร สาธุ) นึกว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ที่ใจ ไม่กังวล หรือนึกคิดเรื่องอื่น การนั่งควรหลับตา เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปข้างนอกทางสายตา แต่ถ้าผู้ใดดวง อาจลืมตามองที่ปลายจมูกของตนเองได้

เริ่มต้นทางจิตภาวนาโดยตั้งความรู้สึก คือ จิตลงเฉพาะหน้า หรือเรียกว่า ปัจจุบันธรรม มีสติระลึกอยู่กับใจ ตรวจสอบจิตตนเองว่า กำลังติดอยู่ในอารมณ์ใด พิจารณาไม่ลำเอียงในความคิดน่ารักน่าชัง ตั้งสติเอาไว้ตรงกลาง แล้วนึกบริกรรมภาวนาในใจคำใดคำหนึ่ง เป็นต้นว่า “พุทฺโธ ธมโม สงฺโฆ ๆ ๆ” สามจบ แล้วรวมลงในคำเดียวว่า “พุทฺโธ ๆ ๆ ๆ” เป็นอารมณ์เฉพาะ ไม่ให้ผลออกจนจิตเข้าสู่ภวังค์

ทั้งนี้การบริกรรมภาวนาดังกล่าว จะเป็นสิ่งกำกับใจ เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ ในเวลาต้องการความสงบในเบื้องต้น

การกำหนดลมหายใจนั้น ให้กำหนดความรู้สึกในลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งในส่วนนี้ ครูอาจารย์สายนี้บางท่านก็ให้กำหนดจิตพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก โดยหายใจเข้าให้ภาวนา “พุท” พอหายใจออกภาวนาว่า “โฮ” ฐานลมมี ๓ จุดคือ ต้นลมคือ ปลายจมูก กลางลมคือ ท่ามกลางอก และปลายลมอยู่ที่ท้อง ส่วนในการอธิบายของพระอาจารย์มหาบัว ท่านกล่าวว่า การกำหนดลมหายใจ และฐานที่ตั้งของลมนั้น เมื่อเริ่มต้นกำหนดไว้เช่นไร เช่น ที่ตั้งจมูก ก็ไม่ต้องกังวลว่า สติยังกำหนดอยู่ที่เดิมคือ ตั้งจมูกอยู่หรือเปล่า ควรปล่อยให้สบาย เพราะการที่จะต้องมาพิจารณาว่า ฐานลมเปลี่ยนที่ขึ้นลงไปตรงไหน แล้วกำหนดย้อนมาไว้ที่เดิมนั้น ถือเป็นกรรบกวนตัวเอง เป็นสมาธิได้ยาก

ในขณะที่ภาวนาอานาปานสติไปนี้ ต่อมาเมื่อจิตเป็นสมาธิ ลมหายใจจะดับไปในความรู้สึก กล่าวคือ ลมละเอียด จิตรวมเป็นหนึ่งในอารมณ์เดียวเริ่มเข้าสู่ภวังค์ คำว่า “ภวังค์” นี้ พระอาจารย์มหาบัวท่านได้อธิบายว่า แปลว่า องค์กรแห่งภพ หรือเรือนพักเรือนนอกของอวิชชามาตั้งแต่เดิม จิตตกภวังค์ก็คือ อวิชชารวมตัวเข้าไปอยู่แห่งเดียว ไม่ทำงาน ไม่เข้าไปมีบทบาทรบกวนทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ทวาร ๖) แต่การจะทำลายอวิชชาดังกล่าวได้ จะต้องอาศัยมหาสติ มหาปัญญา

การสังเกตว่า จิตเข้าสู่ภวังค์นั้น จะมีอาการต่างๆ กัน บางคนรวมลงไปทันที บางคนก็เกิดความรู้สึกสว่างขึ้นมาด้วย คำบริกรรมภาวนาก็เลื่อนหายไป แต่รู้สึกกายเบา ใจเบา สบายปลอดโปร่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ให้หยุด คำภาวนา และตั้งมั่นจิตให้เป็นหนึ่งอยู่กับที่ ไม่ปล่อยสติกำหนดอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะรู้สึกเหนื่อย เรียกขั้นตอนนี้ว่า ภาวนาอย่างละเอียด

การที่เกิดภวังค์จิตนั้น อาจจะมีนิมิตต่าง ๆ มาปรากฏในขณะที่จิตนั้น ให้กำหนดจิตไว้ให้ดี ไม่ตกใจ หรือกลัว เพราะสิ่งที่ปรากฏมิใช่สิ่งเที่ยงแท้ เป็นเพียงเงา ๆ พอเห็นปรากฏก็จะหายไปเอง วิธีการแก้นิมิตนั้น กระทำคือ วางเฉยไม่หวั่นไหว แต่ครั้งเมื่อสมาธิกล้าขึ้นก็ให้พิจารณาความไม่เที่ยงของนิมิตปรากฏ จนกระทั่งยกขึ้นสู่การพิจารณาไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นสภาวะธรรมที่มีจิตเป็นเพียงผู้รู้ ทำจิตเป็นอุเบกขา ละวางอารมณ์ต่าง ๆ เสีย

ในการนั่งสมาธินี้ ครูอาจารย์บางท่าน อาจจะมีขั้นตอนเบื้องต้นให้ปฏิบัติก่อนนั่งหลับตา คือ ให้สมาทานศีล สวดมนต์รำลึกถึงพระรัตนตรัย แผ่เมตตาจิตไปยังมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย แล้วรวมใจ กำหนดจิตที่จะทำสมาธิ ตัดความกังวลในใจออกไป (พระศรีวิสุทธิกวี, ๒๕๒๖, หน้า ๗)

วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากสมาธิ ให้กำหนดจิตให้มีสติว่า เบื้องต้นเราได้ทำอะไรลงไปตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร พิจารณาอย่างไร ครั้งเมื่อใจสงบได้สติแล้ว ก็กำหนดจิตออกจากสมาธิ และควรที่จะประคองให้ติดลอดทุกอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน

การเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ วิธีการเดินจงกรมตามแบบของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต มีหลักเกณฑ์เบื้องต้น คือ

ทิศทางการเดินจงกรม ท่านได้อ้างยึดเอาตามแนวอริยประเพณีในสมัยพุทธกาล โดยท่านสอนให้เดินไปตามตะวัน หรือเยื้องตะวันไปทางทิศเหนือ หรือทิศใต้ ซึ่งก็คือ ตามแนวทิศตะวันตก-ตะวันออก และแนวทิศตะวันตกเฉียงใต้-ตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนแนวทิศเหนือ-ทิศใต้ ท่านกล่าวว่า ไม่ควรเดิน

ระยะทางสั้นยาวของทางเดินจงกรมนั้น ไม่ได้จำเพาะว่าควรเป็นเท่าใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่ด้วย แต่โดยความเหมาะสมทั่วไป อย่างสั้นไม่ควรต่ำกว่า ๑๐ ก้าวเดิน ขนาดยาวระหว่าง ๒๕-๓๐ ก้าวเดิน

ในการเดินจงกรมอาจจะครองผ้าอย่างมิดชิด หรือเพียงบางส่วน เช่น นุ่งผ้าสบง ใส่เฉพาะอังสะ ไม่ต้องครองผ้าจีวรก็ได้ ตามแต่ความเหมาะสมของสถานที่

เมื่อจะเริ่มเดินจงกรม โดยกำหนดทิศทางไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้เดินควรจะประนมมือระหว่างศีรษะถึงคอกของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นที่พึ่งที่ระลึกของจิตใจ ตลอดจนคุณของบิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย จากนั้นก็ตั้งจิตรำพึงถึงความมุ่งหมายที่จะได้บำเพ็ญเพียรด้วยการเดินจงกรม เช่น กำหนดจิต ตั้งสัตย์อธิษฐานว่า “ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติ เพื่อเป็นการปฏิบัติบูชาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวก ขอให้จิตใจของข้าพเจ้าสงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปัญญาเฉลียวฉลาด รู้แจ้งแทงตลอดในคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเทอญ” แล้วปล่อยมือลงเอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ได้สะตือตามแบบพุทธรำพึง หอดสายตาลงต่ำ ท่าสำรวม ตั้งสติกำหนดจิต และธรรมที่เคยนำมาบริกรรมกำกับใจตามแบบที่เคยภาวนาในทำนองสมาธิ หรือทำอื่น ๆ มาแล้ว จากนั้นก็เดินจงกรมจากต้นทางไปถึงปลายทางที่กำหนด เดินกลับไปกลับมา ในท่าสำรวม ไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป มีสติอยู่กับบทธรรม หรือสิ่งที่พิจารณาอยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปที่อื่น ไม่เดินแกว่งแขน หรือเอามือขัดหลัง ไม่จำเป็นต้องนับก้าวเดิน เพราะบางครั้งอาจจะต้องยืนนิ่งเพื่อพิจารณา หรือรำพึงธรรมให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ก่อนจึงจะก้าวต่อไปก็มี ซึ่งอาจจะใช้เวลานาน

การเดินจงกรมโดยทั่วไปนี้ ไม่กำหนดเวลาว่าจะยาวนานแค่ไหน แต่ตามที่พระอริยสงฆ์ท่านพระอาจารย์มั่น กำหนดโดยมากครั้งละ ๑ ชั่วโมง ขึ้นไป โดยปฏิบัติหลังจากฉันภัตตาหารเช้า บางครั้งกว่าจะเสร็จก็ถึงเวลาประมาณ ๑๑ นาฬิกา หรือเพลพอดี แล้วอาจจะเริ่มเดินจงกรมอีกครั้งในเวลาประมาณบ่ายโมง (๑๓ นาฬิกา) เดินจนถึงเย็น ส่วนในตอนค่ำ เริ่มต้นเดินราว ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. เป็นต้นไป จนถึง ๒๒.๐๐-๒๓.๐๐ น.

จากอาการสังเกต ผู้วิจัยพบว่า พระธุดงค์สายพระอาจารย์มั่น ส่วนใหญ่จะฉันภัตตาหารมื้อเดียว ทั้งนี้สันนิษฐานว่า เป็นเพราะมีการบำเพ็ญเพียรกันอย่างหนัก ดังนั้น การฉันภัตตาหารมากเกินไป อาจจะทำให้เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน ทำให้การทำสมาธิไม่ได้ผลก้าวหน้าเท่าที่ควร ทั้งนี้ การเดินจงกรม กับการนั่งทำสมาธิ หรือจะทำสมาธิในอิริยาบถอื่น อาจจะทำสลับกันหลังจากปฏิบัติทำหนึ่งไปเป็นเวลานาน ก็จะมีการเปลี่ยนอิริยาบถสักครั้งหนึ่ง

สายวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

การสอนสมาธิสายวัดมหาธาตุฯ หรือบางครั้งก็นิยมเรียกว่า สาย “ยุบ-พอง” ซึ่งในประเทศไทย มีศูนย์กลางอยู่ที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร การสอนสมาธิสายนี้ เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้น มาจนปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชฆานู (โชดก ญาณสิทธิ ปธ. ๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่า เป็นผู้มียุทธศาสตร์สำคัญในการสอนแนววิถีปฏิบัติตามที่ท่านได้เคยศึกษามาจากประเทศพม่า

ความเป็นมา

การเกิดขึ้นของการปฏิบัติธรรม หรือการสอนสมาธิสายวัดมหาธาตุฯ นี้ เริ่มต้นจากคำริของ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) สมัยที่ท่านยังเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา ทั้งภาคภาษาบาลี และภาษาไทย ประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุฯ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทยน่าจะมีการสอนหลักการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดผล (ปฏิเวธ) อย่างแท้จริงนอกเหนือจากที่ได้มีการเรียนรู้ทางทฤษฎี (ปริยัติ) ต่อมาทางสภาการพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้สหภาพพม่าจัดส่งอาจารย์มาสอนการปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย สหภาพพม่าจึงได้จัดส่งพระผู้เชี่ยวชาญในด้านธรรมปฏิบัติ มาทำการสอนแนวการปฏิบัติ ๒ รูป คือ ท่านสัทธัมมโชติกะ ธัมมจริยะ และท่านเตชินทะ ธัมมจริยะ โดยทั้งสองท่านได้ไปทำการสอนพระอภิธรรมปิฎกอยู่ที่วัดระฆังโฆสิตาราม

ครั้นต่อมา สมเด็จพระพุฒาจารย์ ซึ่งขณะนั้นเป็นที่พระพิมลธรรมได้ดำริให้มีการทดลองทำการเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุฯ โดยมีพระอาจารย์สุข ปวโร (พระภวานาภิรามเถร) จากวัดระฆัง โฆสิตารามเป็นพระอาจารย์สอน ปรากฏว่าได้รับความนิยมมากขึ้น เจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าพระมหาโชดก ญาณสิทธิ (ปธ.๙) จากวัดมหาธาตุฯ ซึ่งท่านมีอัธยาศัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ไปศึกษาแนววิถีปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ที่นครย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า ณ สำนักศาสนยิตสา ซึ่งมีท่าน โสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ) เป็นเจ้าสำนัก ในการจัดส่งพระไปศึกษาครั้งนี้ ได้รับการจัดหาจากผู้บริหารของรัฐบาล เมื่อพระมหาโชดกได้ไปศึกษาเป็นเวลา ๑ ปี ก็เดินทางกลับประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ พร้อมทั้งได้อาราธนาพระภิกษุจากพม่ามาด้วย ๒ รูป คือ ท่านอาสภะกัมมัญฐานาจริยะ และท่านอินทวังสะ กัมมัญฐานาจริยะ โดยในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ และมีพระอุโบสถเป็นสถานที่

ทำการสอนแนวปฏิบัติ ซึ่งปรากฏว่า ได้รับความสนใจ และมีพระภิกษุสงฆ์ ตลอดจนคนทุกชั้นได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติกันเป็นอันมาก

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๔๙๘ สมเด็จพระพุทธปาหุนาจารย์ (พระพิมลธรรมขณะนั้น) ในฐานะสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง ได้นำการวิปัสสนากรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรี จนได้รับการรับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลางกองวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุ ฯ คณะ ๕ โดยมีสมเด็จพระพุทธปาหุนาจารย์เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ปธ.๙) สมัยที่ยังเป็นที่พระอุดมวิชาณเถร เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานของกองการวิปัสสนาธุระก็ได้เจริญก้าวหน้า และขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งใน และต่างประเทศ จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๒๔ สมเด็จพระพุทธปาหุนาจารย์ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อมหาวิทยาลัยจัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย เรียกว่า "สถาบันวิปัสสนาธุระแห่งมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย" เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษา และปฏิบัติ ในระยะต่อมาก็ได้ขยายแนวการสอนไปยังวิทยาเขตต่าง ๆ ของมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยในต่างจังหวัดด้วย

แนวการสอนการทำสมาธิสายวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

การสอนสมาธิสายวัดมหาธาตุ ฯ ได้มีการตีความการปฏิบัติสมาธิ หรือการฝึกจิตในพระพุทธศาสนาเบื้องต้น โดยจำแนกธุระในพระพุทธศาสนาออกเป็น ๒ ประการ คือ คັນธุระ ซึ่งได้แก่ การเรียนธรรมภาคทฤษฎี หรือภาคปริยัติ และวิปัสสนาธุระ ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติตามทฤษฎีที่ได้เรียนมา โดยวิปัสสนาธุระ จำแนกได้ ๒ ภาค คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งก็คือปฏิบัติศาสนา และปฏิบัติศาสนา นั่นเอง

๑. ภาคสมถกรรมฐาน

ภาคสมถะ หรือปฏิบัติศาสนา มีลำดับวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ชำระสถานที่ให้สะอาดเรียบร้อยเสียก่อน ตัดปลิวโพธกังวลทุกสิ่งทุกอย่างก่อน เช่น กังวลในเรื่องญาติ ในเรื่องที่อยู่ ตระกูล ลาภ ตลอดจนหน้าที่การงานทั้งหลาย

- ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน
- จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน
- มอภกายถวายตัวต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และต่อท่านอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน โดย

มีการกล่าวคำ และปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

(กล่าวคำมอภกายถวายตัวต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า)

“อิมาหิ ภควา อุตตภาวึ ตุมหากิ ปริจจขามิ”

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระ
กรรมฐาน

(กล่าวคำมอบกายถวายตัวต่อท่านอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน)

“อิมาทิ อัจฉริย อุตตภาวิ ตุมหากัม ปริจจขามิ”

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระ
กรรมฐาน

- หลังจากมอบกายถวายตัวแล้วก็ให้กล่าวคำขอกรรมฐาน

“นิพพานสส เม ภนเต สจฉิกรณตถาย กम्मฏฐานัน เทหิ”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน

- แผ่เมตตา โดยกล่าวว่า

“อหิ สุขิโต โหมิ นิตทุกโข โหมิ อเวโร โหมิ อพฺยาปฺขโณ โหมิ อนินฺโฆ โหมิ สุขี อุตตานิ
ปริหารามิ”

ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนกัน
และกัน ไม่มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เกิด

“สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ นิตทุกฺขา โหนตุ อเวรธา โหนตุ อพฺยาปฺขณา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ
สุขี อุตตานิ ปริหารนตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มี
ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เกิด

- เจริญมรณานุสสติ ด้วยการกล่าว ดังต่อไปนี้

“อทุรํ เม ชีวิตํ, ทุรํ มรณํ, อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ, มรณปริโยสานํ เม ชีวิตตํ, ชีวิตเมว อนียตํ,
มรณํ นียตํ”

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามี
ความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เราได้มี
โอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

- กล่าวตั้งสัจอธิษฐาน

“เยเนวนนติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สวากา เอกาย เนน มคฺเคน สติปฺภูฐาน สณฺญินา”ฯ

พระพุทธเจ้า และเหล่าอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทาง
สายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจ
อธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่
ตนมีโอกาส เท่าที่ตนจะสามารถปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

- กล่าวถึงความปรารถนา

“อิมาย ธมมานุธมมปฏิบัติยา รตนตตยํ ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วยสัจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้าด้วยเถิด

จากนั้นก็สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และถ้อยคำ ถ้า เขา ลำเนาไพร ควรจะสวด กรณียเมตตสูตร และขันธปริตด้วย (พระธรรมธีรราชชมหามุนี, ๒๕๓๑, หน้า ๑-๓, ๙๙)

จากการกล่าวเป็นลำดับดังที่กล่าวมานี้ เป็นเบื้องต้นก่อนที่จะดำเนินเจริญขั้นวิปัสสนากรรมฐาน ในการกล่าวคำมอบกายถวายตัวทั้งต่อพระพุทธเจ้า หรืออาจารย์ก็ดี เป็นผลดีแก่การปฏิบัติ ทำให้ไม่มีความกลัวเมื่อจะมีอารมณ์รู้สึกเกิดขึ้นบางขณะ ในการกล่าวขอกรรมฐานนั้น จะขอได้ต่อบุคคล ๕ จำพวก คือ พระพุทธเจ้า (หากยังทรงพระชนม์อยู่) พระอสีติมหาสาวกองค์ใดองค์หนึ่ง (หากพระพุทธองค์ปรินิพพานแล้ว) พระอริยสงฆ์ พระสมมุติสงฆ์ และผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร

ส่วนการแผ่เมตตา นั้น ก็เพื่อจะให้เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ชื่นชม ยินดี อนุโมทนาสาธุการ และยังจะทำให้เกิดผลดีในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไปด้วย และในการเจริญมรณสติก็เพื่อจะให้เป็นการกำลั้งป้องกันจิตใจมิให้ความประมาท และก่อให้เกิดความเพียรอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติให้บรรลุผลในขั้นตอนนี้เป็นภาคสมถกรรมฐาน

๒. ภาควิปัสสนากรรมฐาน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสายวัดมหาธาตุ ฯ ได้แบ่งเป็นขั้นตอน โดยพระอาจารย์จะให้ปฏิบัติ สรุปได้ดังนี้

วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

การเดินจงกรม

เวลาปฏิบัติเดินจงกรม ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔-๕ ก้าว สติจับอยู่ที่สันเท้า เวลาเดินก็ให้ภาวนาไปด้วย เช่น ก้าวขวา ก็ภาวนาว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” โดยใจที่นึกกับการก้าวต้องพร้อมกัน เมื่อเดินสุดทางที่กำหนด ก็หยุดยืนภาวนาช้า ๆ ว่า “ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ” ให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย เวลาหมุนตัวกลับช้า ๆ ก็ภาวนาว่า “กลับ-หนอ กลับ-หนอ” เมื่อกลับตัวแล้ว เมื่อหยุดยืนก่อนก้าวไปก็ภาวนาว่า “ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ” แล้วเดินจงกรมก้าวไปข้างหน้าพร้อมภาวนาไปด้วย “ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ” ต่อไปการเดินจงกรมนี้ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง การนั่ง

ให้ค่อย ๆ นั่งลงบนอาสนะพร้อมกับภาวนาไปเรื่อย ๆ ว่า “นั่งหนอ ๆ” จนกว่าจะนั่งเสร็จ ส่วนวิธีนั่งนั้น จะนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย กายตั้งตรง อาจจะมีนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วหลับตา เอาสติมาจับที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องจะพอง ก็ภาวนาว่า “พองหนอ” เวลาหายใจออกท้องจะยุบ ก็ภาวนาว่า “ยุบหนอ” โดยที่ภาวนาไปพร้อม ๆ กับอาการยุบพอง

ของห้อง ไม่ต้องวางสติไปจับที่ลมหายใจเข้าออก ซึ่งการนั่งสมาธินี้ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง

เวทนา

ในขณะที่ปฏิบัติ ถ้าเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ก็ให้เอาสติไปจับอยู่ที่เวทนานั้น พร้อมกับภาวนาว่า “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ปวดหนอ ๆ” เป็นต้น เมื่อหายแล้วก็เอาสติไปกำหนดภาวนา “ยุบหนอ พองหนอ” เหมือนเดิม

จิต

เมื่อจิตซัดสายคิดไปถึงเรื่องอื่น ก็เอาสติไปปักที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า “คิดหนอ ๆ” จนกว่าจะหยุดคิด แล้วย้อนเอาสติพิจารณาตามการปฏิบัติเดิมต่อไปอีก แม้จะเกิดอาการ เช่น ดีใจ เสียใจ ก็ภาวนา ดีใจหนอ ๆ หรือเสียใจหนอ ๆ จนอาการต่าง ๆ จะหายแล้วจึงไปกำหนดสติตามที่ได้เริ่มดำเนินมาก่อน

เสียง

ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ ได้ปรากฏมีเสียงดังหนวกหู ก็ใช้สติไปกำหนดที่หู แล้วภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะหายหนวกหู

นอน

เวลานอนจะค่อย ๆ เอนตัวลง พร้อมกับภาวนาตามไปด้วยว่า “นอนหนอ ๆ” เมื่อนอนลงเรียบร้อยแล้ว ค่อยเอาสติมากำหนดที่ท้องแล้วภาวนาต่อว่า “ยุบหนอ พองหนอ” ต่อไป

วันแรก จะมีสิ่งที่ปฏิบัติเพียงเท่านั้น วันต่อไปก็ไปส่งอารมณ์ คือสอบอารมณ์กับอาจารย์กรรมฐาน

วันที่สอง หลังจากสอบอารมณ์กับพระอาจารย์อย่างละเอียดแล้ว ก็จะได้รับบทเรียนเพิ่มอีก ๑ บท คือ การกำหนดตั้งใจ ตั้งใจก็คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน ฯลฯ ดังนั้น เวลาจะลุกก็ให้ภาวนาว่า “อยากลุกหนอ ๆ” เวลาลุกขึ้นก็ภาวนาอีกว่า “ลุกหนอ ๆ ๆ” หรือ เวลาจะเดินก็ภาวนาว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ” เวลาเดินก็ภาวนา “ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ” ไปด้วย

จากการปฏิบัติดังกล่าว จะทราบทำให้เอาสติไปกำหนดทุกอาการที่กระทำ หรืออยากจะทำ

วันที่สาม หรือวันที่ ๔-๕ ก็จะได้รับเพิ่มบทเรียนขึ้นอีก คือ เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

- เวลาตาเห็นรูปก็กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ” โดยตั้งสติไว้ที่ตา
- เวลาหูได้ยินเสียงก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” โดยตั้งสติไว้ที่หู
- เวลาจมูกได้กลิ่นก็กำหนดว่า “กลิ่นหนอ ๆ ๆ” โดยตั้งสติไว้ที่จมูก

- เวลาสิ้นได้รสที่กำหนดว่า “รสนอ ๆ ๆ” โดยตั้งสติไว้ที่ลิ้น

- เวลากายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ ๆ” โดยตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

วันต่อไป เมื่อปฏิบัติได้ญาณที่ ๑-๒ เกิดขึ้นแล้ว ก็จะเพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่สองว่า ยกหนอ เขี่ยบหนอ

ในการปฏิบัติ จะเดินจงกรมระยะที่หนึ่งก่อน ประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงเดินระยะที่สอง อีกประมาณ ๓๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง แล้วจึงค่อยนั่งภาวนา “ยุบหนอ พองหนอ” ต่อไป

วันต่อไป เมื่อถึงวันนี้จะมีความก้าวหน้าขึ้นอีก เวลากำหนด “ยุบหนอ” ถ้ารู้สึกว้างจืดหาวไว้นานอีกเล็กน้อยท้องจึงจะพอง ให้เพิ่มคำว่า “นั่งหนอ” ซึ่งเมื่อภาวนาคำดังกล่าวจะปรากฏรูปนั่งในใจเหมือนเราส่องกระจกหัวแหวนหนึ่ง แล้วก็ปฏิบัติต่อกับบทเดิมที่เคยทำมา

วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๓-๔ เกิดขึ้นแล้วก็จะเพิ่มบทฝึกขึ้นอีก คือ การเดินจงกรมระยะที่สามที่ว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เขี่ยบหนอ”

วันต่อไป เมื่อกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” เวลาที่ภาวนา “นั่งหนอ” ถ้ารู้สึกจืดหาวยังทิ้งระยะห่างอยู่ ก็เพิ่มคำภาวนาลงในระยະนี้ว่า “ถูกหนอ” แต่ถ้าเคยปฏิบัติมาแต่ก่อนดีแล้วก็ไม่ต้องเพิ่ม

วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทฝึกเดินจงกรมเป็นระยะที่ ๔ คำภาวนาก็จะเพิ่มเป็น “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขี่ยบหนอ”

วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๘-๙-๑๐ เกิดขึ้น ก็จะเพิ่มบทฝึก คือ เดินจงกรมระยะที่ ๕ ขึ้นอีก คำภาวนาก็จะเป็น “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” การเดินจงกรมตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๕ นี้ควรจะใช้เวลาเดินประมาณช่วงละ ๑๐ นาที และเมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้น ก็เพิ่มบทฝึกไปเรื่อย ๆ เป็น “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” การฝึกมาได้ถึงญาณ ๑๑ ถือว่าได้เรียนครบบริบูรณ์ ผู้ฝึกจะต้องระมัดระวังหมั่น และตั้งใจฝึกให้ดี

การอธิษฐาน ในการฝึกแต่ละวัน ถ้าหากปฏิบัติได้ดีพระอาจารย์ก็จะให้อธิษฐาน ดังนี้

วันแรก เดินจงกรมระยะที่ ๑-๒ แล้วนั่งลงอธิษฐานว่า “ธรรมวิเศษที่เกิดขึ้นแล้วขออย่าให้เกิดอีก ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิดขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้” แล้วก็เฝ้าเวียนฝึกบทเรียนให้ครบ ๒๔ ชั่วโมง จึงจะต่อบทเรียนอื่น

วันที่สอง กระทำเหมือนวันแรก แต่คำอธิษฐาน คือ “ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วก็ฝึกบทเรียนต่อไป

วันที่สาม หลังจากเดินจงกรมระยะที่ ๑-๒ แล้ว นั่งลงอธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดยุบหนอ พองหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุกชั่วโมงที่นั่ง

วันที่สี่ คล้ายวันที่สาม แต่คำอธิษฐานจะเป็น “ภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้เกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดยุบหนอ พองหนอ และอธิษฐานทุกครั้งที่นั่งภาวนา

วันที่ห้า ปฏิบัติเหมือนวันที่ผ่านมา คำอธิษฐานจะถี่สั้นขึ้น เป็นภายใน ๑๕ นาที ๑๐ นาที ๕ นาที ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก

วันที่หก เติมนิจกรมระยะที่ ๑-๖ แล้วนั่งลงอธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที” แล้วกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ซึ่งบทนี้จะต้องเดินนาน นั่งนาน จึงจะได้ผลดี และเร็ว แล้วค่อยเพิ่มเวลาในคำอธิษฐานจาก ๕ นาที เป็น ๑๐ นาที และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนครบ ๒๔ ชั่วโมง หรือ ๔๘, ๗๒ ชั่วโมง แล้วแต่สมาธิของแต่ละบุคคล

การเทศน์ลำดับญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติจบคำอธิษฐานแล้ว ก็จะจัดให้มีการเทศน์ลำดับญาณ แต่ไม่บ่อยนัก ปีหนึ่งอาจจะมีเพียง ๑-๓ ครั้ง ซึ่งหัวข้อเทศน์ เช่น เรื่องความมุ่งหมายของการฟังเทศน์ลำดับญาณ เรื่องญาณ ๑๖ อริยสัจ ๔ วิสสุทธิ ๗ เป็นต้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี, ๒๕๓๑, หน้า ๓.)

๒.๔ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ มีเอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

เอกสารทั่วไป

รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม (๒๕๕๖) ได้กล่าวไว้ใน การฝึกสมาธิ (PRACTICE OF MEDITATION) ว่า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูง มีลักษณะ ดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีพลัง แรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพว้ากระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดตอง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก่อกองกอนนอนกันหมด

๔. นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ผศ.ดร. สุวิญญู รักสัตย์ (๒๕๕๖) ได้กล่าวไว้ใน คัมภีร์สุวิญญูมาลา ว่า สติที่สังเกตได้อย่างสมบูรณ์พร้อมนั้นแหละ คือ “สมาธิ” ในความหมายนี้ มีแต่ความเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การนั่ง การยืน การทาน การอุจจาระ ปัสสาวะ การพูด อย่างนำเอาคำว่า “สมาธิ” ไปแปลเป็นภาษาอังกฤษ “Concentration” ถ้าจะแปลก็ใช้เพียง “Meditation” ก็พอ มิฉะนั้น จะยิ่งไกลออกไปจากความหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนามากขึ้น ๆ

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ (๒๕๕๓) ได้กล่าวไว้ใน คู่มือการศึกษา สัมมาปฏิบัติไตรสิกขา ว่า คุณของสมาธิ เป็นไปเพื่อความเจริญวิชา และปัญญา การเจริญสมถภาวนา อบรมจิตใจให้หยุดนิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง จนปรากฏองค์คุณ คือ องค์ฌาน เป็นฌานจิต ตั้งแต่ ปฐมฌาน ขึ้นไปถึง

หุตียมาน ตตียมาน และจตุตถมาน อันเป็นธรรมเครื่องกำจัดกิเลสนิรวรณเครื่องกันปัญญาทำให้จิตใจ ผ่องใสควรแก่งาน คือ การเจริญวิชชา ธรรมเครื่องดับอวิชชา มูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งปวง และการ เจริญปัญญา จากการเห็นแจ้ง รู้แจ้งในพระสัจธรรมตามที่เป็นจริง นี้ชื่อว่า “สัมมาสมาธิ” หนึ่งใน อริยมรรคมีองค์ ๘

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บัวครอง ชัยปราบ (๒๕๕๓) “ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียน ชุมชนหนองเม็ก” จากการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ เป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญ ยิ่งในการพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีสติมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ เพราะมีหลักในการ ควบคุมจิตใจ และยังเป็นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิต เช่น การศึกษา การทำงาน และการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น

พระสมุห์ไมตรี สุวโจ (๒๕๕๐) “ได้ศึกษาเรื่องสัมมาสมาธิตามหลักอริยมรรคใน พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า ควรมีการส่งเสริมทางด้านจิตใจของพุทธศาสนิกชน ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านวัตถุในปัจจุบัน โดยเฉพาะควรเผยแผ่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เถรวาท ให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งมากยิ่งขึ้น เมื่อประชาชนมีความประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม มีสัมมาสมาธิ เป็นหลักปฏิบัติพัฒนาทางด้านจิตใจ ให้ละเอียดอ่อน นุ่มนวล ควรแก่งาน มีความรับผิดชอบ ย่อมทำให้สังคมมีความสุข และปฏิบัติตามหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนให้ถูกต้อง หรือทำหน้าที่พลเมืองที่ดีของประเทศชาติสืบต่อไป เพราะปัญหา และความขัดแย้งต่าง ๆ เกิดจาก การแข่งขัน ทะยานหาความสุขให้กับตัวเองอย่างไม่มีขอบเขต หากประชาชนได้ศึกษาปฏิบัติสมาธิได้ อย่างถูกต้อง และเพียงพอแล้ว ประชาชนก็จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

สุธรรมมา วรนาวิน (๒๕๕๐) “ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทาง อารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัส วิหาร” จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติสมาธิ หรือการพัฒนาจิตนั้นส่งผลให้เกิด คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี ผลของการพัฒนาจิตบนฐานแห่งสมาธินี้ไปสู่ความฉลาดทาง อารมณ์ที่ครอบคลุมมิติทั้ง ๔ ด้านของชีวิต คือ พัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาจิต (อารมณ์) และ พัฒนาปัญญาดังกล่าว ซึ่งอาจส่งเคราะห์ลงได้ ๓ ด้าน คือ การพัฒนาด้านพฤติกรรม (กาย+สังคม คือ ศีล) ด้านจิตใจ (อารมณ์) และด้านปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า การบริหารจัดการ หรือพัฒนาจิตบนฐาน แห่งสมาธิ นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

เสนาะ ผดุงฉัตร (๒๕๕๐) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติภาวนาคัมภีร์ ปฏิสัมภีทามรรค” พบว่า ผู้เจริญอานาปานัสสติอยู่เสมอ คือ ผู้ไม่เพลอ มีสติตลอดเวลา ถือว่าเป็นผู้ไม่ ประมาทในกิจการทั้งปวง เมื่อไม่ประมาทก็จะมุ่งพัฒนาตนในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เพื่อให้ตนอยู่อย่างมีความสุขขั้นต้น คือ ชั้นโลกียสุข อยู่กับสังคมได้อย่างปกติ และชั้นโลกุตตรสุข คือ การบรรลุดุรหันตผล อันเป็นผลจากการปฏิบัติจนหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ผู้มีสติจะมีลักษณะรู้ตัว และตระหนกอยู่เสมอในการสร้างสรรค์สิ่งที่ตั้งตามแก่นตน และโลกอย่างแท้จริง

ณัชชา ธารสนธยา (๒๕๔๙) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุนิพพาน ที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร” พบว่า สายธุดงค์กรรมฐานอีสาน เป็นสายที่ยึดแนวการสอนของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เป็นพื้นฐานแต่มีลักษณะเป็นพระป่าออกธุดงค์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงจำแนกออกตามลักษณะเด่นเป็นสายธุดงค์กรรมฐานอีสานโดยเฉพาะ คำสอนเรื่องสมาธิของพระธุดงค์กรรมฐานอีสาน สมาธิ คือ ที่ตั้งมั่นของใจ เพื่อใจมีความหนักแน่น ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ เมื่อสามารถควบคุมฝึกจิตให้มีระเบียบวินัยดีแล้ว โดยมีสติเป็นผู้กำกับ ก็จะค่อย ๆ สงบลงจากกิเลส หลังจากนั้นแล้วให้ประพฤติปฏิบัติ “มัคคสมังคี” คือ มรรคมืองค์ ๘ เป็นหนทางเดียวที่ฝึกแล้วจิตใจพ้นจากทุกข์ร้อนของกิเลสได้ ทางอื่นใดมิใช่ทางพ้นทุกข์ มิใช่ทางไปสู่ภาวะนิพพาน นั่นคือ ต้องเสมอ และถึงพร้อมด้วยไตรสิกขา คือ ฝึกอบรมการแสดงออกทางกาย สมาธิ ฝึกอบรมจิตให้ผ่องแผ้ว ปัญญา ฝึกอบรมอาการรู้ในปัญญาญาณให้รู้แจ้งในไตรลักษณ์ ในขณะที่ปฏิบัติให้ถือปฏิบัติหาความสันโดษ มัชยัสถ์ ใช้ปัจจัย ๔ ตามความจำเป็นแก่การยังชีพ ไม่ให้มีการสังสมวัตถุ อันก่อให้เกิดกิเลส เมื่อจิตใจเกิดภาวะ “สว่าง” ขึ้น ละเอียด สงบนิ่ง เป็นสมาธิดีแล้ว โดยอาศัยการบริการ “พุทฺโธ” จน “พุทฺโธ” หายไปเหลือแต่อาการผู้รู้ จากนั้นให้พิจารณา “ผู้รู้” นั้นจนจิตเป็นประภัสสร คือ เป็นเอกัคคตาจิต หมายถึง จิตใจปลอดจากนิเวศ ๕ แล้วแนบแน่นเป็นหนึ่งอารมณ์เดียว จิตจะมีผลานุภาพสูงขึ้น จากนั้นให้พิจารณาใน “ญาณ” อาการที่รู้นั้น จนจิตละวางตัวตนเหลือแต่การรู้ การรู้นี้เป็นภาวะจิตที่ละเอียดอ่อน สะอาด ปลอดจากอาการขุ่นมัวใด ๆ มีแต่ความผ่องใส เกิดความร่าเริงในธรรม เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในการไม่เกิดทุกข์อีก เรียกว่า เกิดการรู้แท้ เกิดอนัตตานุปัสสนา การฝึกสมาธิ จึงเป็นอุบายทำใจให้สงบ ต่อมา จึงค่อยฝึกจิตด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ สมถกรรมฐาน มหาสติปัฏฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับ ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติปฏิบัติภาตุดงค์วัตร

อนิวัชร์ เพชรนรรัตน์ (๒๕๔๙) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” พบว่า ผลสัมฤทธิ์ในเรื่อง พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมนั้น จะได้ผลสัมฤทธิ์ในเรื่อง ศรัทธา และสมาธิ เป็นหลัก คือ ๗๐ % ของผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจะได้ผลสัมฤทธิ์ในด้าน ศรัทธา และสมาธิ ส่วนในด้านวิริยะ สติ และปัญญา ยังไม่เกิดผลสัมฤทธิ์ อาจเป็นเพราะมีผลมาจาก ระยะเวลา วิธีการปฏิบัติ หรือหลักการในการปฏิบัติ เพราะนักศึกษาที่เข้าร่วมปฏิบัติต้องเข้าร่วมเพราะการบังคับที่เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนของทางมหาวิทยาลัย สรุปว่าจากการวิจัยนี้ชี้ประเด็นให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมที่ไม่มีแรงจูงใจด้านบวกอาจจะส่งผลถึงความสำเร็จของการปฏิบัติ

ธรรมได้เป็นอย่างดี

นางเยาว์ ชาญณรงค์ (๒๕๒๐) “ได้ศึกษาการเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนา และ ที่เอ็ม” จากการศึกษาพบว่า การศึกษาเปรียบเทียบคำสอน วิธีปฏิบัติ และ ผลที่ได้รับตามที่ปรากฏใน คัมภีร์ และ ที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และ ที่ศูนย์ฝึกที่เอ็ม พบว่าการฝึกสมาธิแบบพุทธ และ ที่เอ็ม มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ จะมีแตกต่างกันบ้างก็ใน รายละเอียด และ วิธีปฏิบัติ ๗๘ ปลีกย่อย ผลดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิทั้งสองแบบนี้ เป็นไปในทำนอง เดียวกัน คือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และ สติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิโดยสม่ำเสมอ ผู้ฝึก จะได้รับผลดี และ รับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกาย และ จิตใจ จะพัฒนา และ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี นอกจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้ แล้ว บุคคลอื่น และ สังคมที่แวดล้อม ก็พลอยได้รับผลดีด้วย หากในครอบครัว หรือ สังคมใดมีผู้ฝึก สมาธิ แม้จำนวนน้อยก็จะช่วยให้เกิดความสงบสุข เรื่องกระทำผิดต่าง ๆ ก็จะน้อยลง เกิดความสุขสงบ สุขุมรุ่มเย็นขึ้น ภายในแวดวงนั้นๆ ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขก็ย่อมแผ่ขยายกว้างไกลออกไป โดยทั่วไป

อายุขจร งามชาติ (๒๕๔๖) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาเฉพาะกรณี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และ วัดหลวงพ่อดสมุทรคามายาราม จังหวัดราชบุรี ” จากการศึกษาพบว่า ได้กล่าวถึง อานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ โดยการกำหนด สติพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) คือ พิจารณา กำหนดลมหายใจเข้าออก เห็น กายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก หรือ พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้ง กายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุให้เกิดทั้ง ธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ ว่ามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ (๒๕๔๔) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมารี (โชดก ญาณสิทธิ)” พบว่า แนวการ สอนและ วิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ ๑) ภาคสมถะ หรือ ปฏิบัติศาสนา เป็นหลักการเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติ ที่สำคัญคือการ แผ่เมตตา การระลึกถึงความตาย ๒) ภาควิปัสสนาหรือปฏิบัติวิเวกศาสนา ว่าด้วยวิปัสสนาญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๘ อุปกิเลส ๑๐ ดำเนินตามในมหาสติปัฏฐานสูตร มีกาย เวทนา จิต ธรรม และ ประยุตต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และ กำหนด อิริยาบถย่อย โดยนำวิธีการปฏิบัติแบบพม่ามาใช้ จนเป็นต้นแบบการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอมา จนถึงปัจจุบันนี้ และ แนวที่พระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบในการประยุกต์ ส่วนการกำหนด พองยุบ เป็นเพียงอุบายวิธีที่วิปัสสนาจารย์สอนให้กำหนด เพื่อให้รู้ธาตุต่าง ๆ ที่อยู่ในร่างกาย

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ” ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเพื่อหาหลักการ รูปแบบ วิธีการ ประโยชน์ และอุปสรรค การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยวางขั้นตอนการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยได้กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๒ การสร้างเครื่องมือ และการตรวจสอบเครื่องมือ
- ๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๕ การตรวจสอบข้อมูล
- ๓.๖ การจัดระเบียบข้อมูล
- ๓.๗ การนำเสนอข้อมูล

๓.๑ ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

๓.๑.๑ แหล่งข้อมูลประเภทเอกสาร

ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้

๓.๒ การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

เครื่องมือทั้งหมด ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญในแวดวงครอบคลุมประเด็น ตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ประกอบด้วย

๓.๒.๑ แนวการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก จากผู้ให้สัมภาษณ์ คือ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๕ ท่าน ได้กำหนดผู้ให้สัมภาษณ์ โดยแบ่งเป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ๑ ท่าน และผู้ปฏิบัติธรรม ๔ ท่าน

๓.๒.๒ การสร้างเครื่องมือ ที่เป็นคำถามประเด็นหลัก สำหรับที่ใช้การสัมภาษณ์มีรายละเอียด ดังนี้

ผู้ตรวจเครื่องมือในการวิจัย

๑. พระมหาสายรุ้ง อินทาวุโธ ดร.

๒. รศ. ดร. สุวิญ รักษ์สัตย์

๓. ผศ. ดร. บุญร่วม คำเมืองแสน

การสร้างเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ คือ

๑. ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

๒. ร่างข้อคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาความสมบูรณ์

๓. ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามในการสัมภาษณ์ นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาความสมบูรณ์

๔. นำข้อคำถามในการสัมภาษณ์ ปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ และนำไปใช้ในการดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๓.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง ด้วยการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ตอบเล่าเรื่องในประเด็นที่ผู้วิจัยเตรียมแนวการสัมภาษณ์ แต่ถ้าผู้วิจัยคิดว่ายังขาดข้อมูลบางประเด็น ก็จะกระตุ้นผู้ตอบเพื่อให้ข้อมูลครบถ้วน

๓.๓.๒ การสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งทางการ (Information Interview) ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จะนำไปใช้ในการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติสมาธิในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ในอนาคต

๑. ขึ้นเตรียมการสัมภาษณ์ เริ่มต้นด้วยการกำหนดคำถาม จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เมื่อได้คำถามแล้วจึงกำหนดวันเวลานัดหมาย

๒. ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ศึกษาประเด็นคำถาม เตรียมเครื่องมือ เช่น เทปบันทึกเสียง กล้องถ่ายภาพวิดีโอ กล้องถ่ายภาพนิ่ง และสมุดจดบันทึก

๓. ขึ้นดำเนินการสัมภาษณ์ ก่อนสัมภาษณ์จะสนทนากับผู้ให้สัมภาษณ์ โดยแจ้งวัตถุประสงค์ และเอกสารเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้น อธิบายเหตุผลที่ต้องใช้เครื่องมือบันทึกเสียง และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียง เครื่องบันทึกวิดีโอ และถ่ายภาพนิ่ง

๔. ในขณะที่สัมภาษณ์มิได้ดำเนินการตามข้อคำถามเรียงตามลำดับ แต่จะตั้งประเด็นตามเนื้อเรื่องที่กำลังสนทนากันอยู่ เพื่อเชื่อมโยงการสัมภาษณ์ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามตรงตามประเด็นที่ต้องการ

๕. ขั้นตอนหลังสัมภาษณ์ ถอดเทปบันทึกเสียง ดูภาพ และเสียงจากกล้องถ่ายวิดีโอ โดยผู้วิจัยได้จดบันทึก วัน เวลา ชื่อ และตำแหน่งของผู้ให้สัมภาษณ์ ลงในการบันทึกแต่ละครั้งเพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในการฟัง และการวิเคราะห์ข้อมูล

๖. ผู้วิจัยทำการถอดเทปข้อมูล และนำมาเปรียบเทียบ ว่าข้อมูลที่ถอดเทปกับข้อมูลที่จดบันทึกไว้ ตรงกันหรือไม่ เพื่อความถูกต้องของข้อมูล

๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารโดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นการสำรวจจากการสัมภาษณ์ โดยใช้กรอบแนวคิด ทฤษฎีมาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อประมวลผล และนำเสนอในลักษณะของข้อมูลเชิงพรรณนา ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์แบบจำแนกข้อมูล (Typological Analysis) คือ การจำแนกข้อมูลเป็นชนิด ๆ ทั้งโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีเป็นแนวทางในการจำแนกสำหรับการวิเคราะห์ และแบบไม่ใช้แนวคิดทฤษฎี ซึ่งเป็นการอาศัยสามัญสำนึก หรือประสบการณ์ของผู้วิจัยเอง

วิธีการวิเคราะห์แบบจำแนกชนิดข้อมูล การแบ่งขั้นตอนของเหตุการณ์โดยใช้ทฤษฎี ได้แบ่งชนิดของเหตุการณ์ออกเป็น ๕ ชนิด คือ

๑. การกระทำที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ในที่นี้ หมายถึง รูปแบบกระบวนการประสิทธิผล ผลกระทบของการปฏิบัติสมาธิในสำนักปฏิบัติธรรม จังหวัดกาญจนบุรี

๒. กิจกรรม หมายถึง การกระทำของผู้ให้สัมภาษณ์ และผู้สัมภาษณ์ อาจกระทำร่วมกันในช่วงเวลาเดียวกัน หรือต่างวาระกันก็ได้

๓. ความหมาย หมายถึง การอธิบาย หรือสื่อสารเกี่ยวกับการกระทำ และกิจกรรมที่ผู้ให้สัมภาษณ์สื่อสารกับผู้วิจัย

๔. ความสัมพันธ์ หมายถึง การมีความเห็นที่เข้ากันได้ หรือขัดแย้งกัน ของบุคคลที่ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

๕. บริบท หรือสภาพสังคม โดยวิเคราะห์จากสถานที่วิจัย คือ สำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลแบบไม่ใช้ทฤษฎีนั้น เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการญาณ และประสบการณ์ของผู้วิจัย ด้วยการใช้ทัศนคติ ภาษา ที่ใช้เป็นฐานข้อมูลในการวิจัย อาจจะมีการนำคำพูดบางคำของผู้ให้สัมภาษณ์ มาใช้ในการอ้างอิง จากนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ มาจัดเข้า

ระบบตามกรอบแนวคิดของการวิจัย เพื่อให้ข้อมูลมีความเป็นระบบ เพื่อความสะดวกต่อการวิเคราะห์

๓.๕ การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาตรวจสอบ เพื่อให้มั่นใจในความเชื่อถือได้ของข้อมูล ด้วยการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความแน่ใจ ในความแม่นยำ และน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัย จึงได้กำหนดการตรวจสอบข้อมูล ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) (สุภางค์ จันทวานิช, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๙.) ซึ่งมีวิธีการโดยละเอียด ดังนี้

๓.๕.๑ การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) คือ การพิสูจน์ข้อมูลที่ได้นั้น ถูกต้องหรือไม่ คือ ตรวจสอบแหล่งข้อมูล แหล่งที่มาโดยพิจารณาจาก เวลา สถานที่ และบุคคลที่ได้ข้อมูลมา คือ เก็บข้อมูลก่อนดำเนินการศึกษาค้นคว้า ระหว่างดำเนินการ และหลังสิ้นสุดการดำเนินการ บุคคลที่ให้ข้อมูล คือ กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

๓.๕.๒ การตรวจสอบสามเส้าด้านวิจัย (Investigator Triangulation) ผู้วิจัย ผู้สังเกต ผู้รวบรวมข้อมูล ผู้จัดบันทึกข้อมูล และผู้ให้ข้อมูล

๓.๕.๓ การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) ประกอบด้วย การใช้แนวคิด การตีความ และการสรุป

๓.๕.๔ การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย การใช้วิธีการร่วมกันจากเก็บข้อมูล ศึกษาเอกสารประกอบ และการสัมภาษณ์

๓.๖ การจัดระเบียบข้อมูล

การจัดระเบียบข้อมูลให้เป็นระบบ เพื่อที่จะได้ใช้ในการวิเคราะห์หาข้อสรุปได้ง่าย ตามวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตามกรอบแนวคิด คือ หลักการ รูปแบบ วิธีการ ประโยชน์ และอุปสรรค ของการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี นำบทสรุปของข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาเป็นข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

๓.๗ การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ประกอบด้วย ๖ บท ได้แก่

๓.๗.๑ บทนำ ประกอบด้วย ความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์การวิจัย ขอบเขตของการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และนิยามศัพท์เฉพาะ

๓.๗.๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย แนวคิด ทฤษฎี เรื่อง สมมติในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักการเจริญสมมติโดยทั่วไป การปฏิบัติสมมติของสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

๓.๗.๓ ระเบียบวิธีวิจัย ประกอบด้วย การกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการนำเสนอผลการวิจัย

๓.๗.๔ สภาพพื้นที่ ในการปฏิบัติสมมติของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี เริ่มต้นตั้งแต่ ประวัติความเป็นมาของจังหวัดกาญจนบุรี อำเภอบ่อพลอย และประวัติ วัดทุ่งมะสังจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

๓.๗.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย หลักการ รูปแบบ วิธีการ ประโยชน์ และอุปสรรค ของการปฏิบัติสมมติของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ที่วัดจากสัมภาษณ์แบบเจาะลึก จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๗.๖ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ สรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลโดยใช้วิธีการรายงานเชิงพรรณนา และแนวทางในการปฏิบัติสมมติของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

๓.๗.๗ นำเสนอผลการวิจัย ร่วมปรึกษารื้อกับคณะกรรมการที่ปรึกษาในการทำวิจัย เพื่อร่วมพิจารณาข้อมูลที่ประมวลได้ นำไปสู่ความสมบูรณ์ของเนื้อหา และพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

๓.๗.๘ นำเสนองานที่แก้ไขแล้ว ต่อที่ประชุม และเสนอต่อคณะกรรมการบัณฑิตวิทยาลัย

บทที่ ๔

สภาพพื้นที่ที่ศึกษา

๔.๑ ประวัติ จังหวัดกาญจนบุรี

ความเป็นมาของกาญจนบุรี เท่าที่มีการค้นพบหลักฐานนั้น ย้อนไปได้ถึงสมัยก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อมีการค้นพบเครื่องมือหินในบริเวณบ้านเก่า อำเภอเมือง ฯ ล่วงมาถึงสมัยทวารวดี ซึ่งมีหลักฐาน คือ ซากโบราณสถานที่ตำบลปรังเผล อำเภอสังขละบุรี เป็นเจดีย์ลักษณะเดียวกับจุลประโทนเจดีย์ที่จังหวัดนครปฐม บ้านคูบัว จังหวัดราชบุรี และเมืองอู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี รวมทั้งค้นพบโบราณวัตถุ เช่น พระพิมพ์สมัยทวารวดีจำนวนมาก สืบเนื่องต่อมาถึงสมัยพุทธศตวรรษที่ ๑๖ – ๑๘ หลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ค้นพบ คือ ปราสาทเมืองสิงห์ ซึ่งมีรูปแบบศิลปะแบบขอม สมัยบายนกกาญจนบุรียังปรากฏในพงศาวดารเหนือว่า กาญจนบุรีเป็นเมืองขึ้นของสุพรรณบุรีในสมัยสุโขทัย ครั้นมาถึงสมัยอยุธยา กาญจนบุรีก็มีฐานะเป็นเมืองหน้าด่านสำคัญจนกระทั่งถึงสมัยกรุงธนบุรี และรัตนโกสินทร์

ต่อมาจนถึง พ.ศ. ๒๓๗๔ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ ได้โปรดให้ก่อสร้างกำแพงเมือง และป้อมปราการขึ้นเป็นถาวร และได้แยกออกจากสุพรรณบุรี ทั้งนี้โดยมีพระราชประสงค์ส่วนใหญ่เพื่อติดต่อค้าขายกับเมืองราชบุรี ดังพระราชนิพนธ์เสด็จพระประพาสไทรโยคกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า "แต่มีเมืองปากแพรกเป็นที่ค้าขาย ด้วยเขาชนไก่เมืองเดิมอยู่เหนือมากมีแก่งถึงสองแก่ง ลูกค้าไปมาลำบาก จึงลงมาตั้งเมืองเสียที่ปากแพรกนี้เป็นทางไปมาแก่เมืองราชบุรีง่าย เมืองที่สร้างขึ้นใหม่ กว้าง ๕ เส้น ยาว ๑๘ วา มีป้อม ๔ มุมเมือง ป้อมย่านกลางด้านยาวตรงหน้าเมืองทิศตะวันตกเฉียงใต้มีป้อมใหญ่อยู่ตรงเนิน ด้านหลังมีป้อมเล็กตรงกับป้อมใหญ่ ๑ ป้อม" การสร้างเมืองกาญจนบุรีใหม่นี้ ดังปรากฏในศิลาจารึกดังนี้ ให้พระยาราชวรินทร์ เจ้ากรมพระตำรวจเป็นพระยาประสิทธิสงครามรามภักดีศรีพิเศษประเทศนิคมภิรมย์ราไชยสวรรค์พระยากาญจนบุรี ครึ่งกลับเข้าไปเฝ้าโปรดเกล้า ฯ ว่า เมืองกาญจนบุรีเป็นเมืองอังกฤษ พม่า รามัญ ไปมาให้สร้างเมืองก่อกำแพงขึ้นไว้จะให้เป็นขานพระนครเขื่อนเพชรเขื่อนขันต์มั่นคงไว้แห่งหนึ่ง ในปัจจุบันกำแพงถูกทำลายลงโดยธรรมชาติ และหน่วยราชการเพื่อประโยชน์อย่างอื่น เหลือเพียงประตูเมือง และกำแพงเมืองบางส่วน

ต่อมา ในสมัยรัชกาลที่ ๕ เมื่อมีการจัดรูปแบบการปกครองเป็นมณฑลเทศาภิบาล กาญจนบุรีถูกโอนมาขึ้นกับมณฑลราชบุรี และยกฐานะเป็นจังหวัดกาญจนบุรีในปี พ.ศ. ๒๔๖๗

เหตุการณ์ที่ทำให้กาญจนบุรีมีชื่อเสียงไปทั่วโลก คือช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ เมื่อญี่ปุ่นตัดสินใจสร้างทางรถไฟสายยุทธศาสตร์ จากชุมทางหนองปลาดุกในประเทศไทย ไปยังเมืองทันปู้

ชายตัดในพม่า โดยเกณฑ์เชลยศึก และแรงงานจำนวนมาก มาเร่งสร้างทางรถไฟอย่างหามรุ่งหามค่ำ จนทำให้มีผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ทั้งจากความเป็นอยู่ที่ยากแค้น และโรคร้ายไข้เจ็บที่รุมเร้าซึ่ง ภาพ และเรื่องราวของความโหดร้ายในช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ ปรากฏอยู่ในพิพิธภัณฑ์หลายแห่งใน กาญจนบุรี

๔.๒ อาณาเขต

- ทิศเหนือ ติดต่อกับ จังหวัดอุทัยธานี จังหวัดตาก และสหภาพเมียนมาร์
- ทิศใต้ ติดต่อกับ จังหวัดราชบุรี และจังหวัดนครปฐม
- ทิศตะวันออก ติดต่อกับ จังหวัดสุพรรณบุรี
- ทิศตะวันตก ติดต่อกับ สหภาพเมียนมาร์



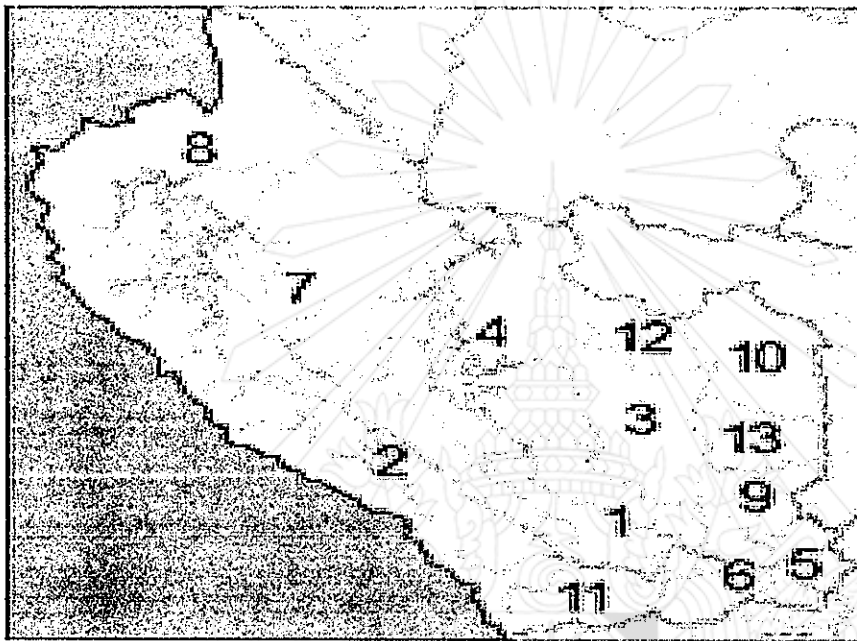
แผนภูมิที่ ๔.๑ แสดงแผนที่ตัวเมืองกาญจนบุรี

๔.๓ หน่วยการปกครอง

การปกครองส่วนภูมิภาค จังหวัดกาญจนบุรีแบ่งเขตการปกครองออกเป็น ๑๓ อำเภอ ๙๘ ตำบล ๙๔๓ หมู่บ้าน ๒๐๖ ชุมชน

- ๑. อำเภอเมืองกาญจนบุรี
- ๒. อำเภอไทรโยค
- ๓. อำเภอบ่อพลอย
- ๔. อำเภอศรีสวัสดิ์

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ๕. อำเภอท่ามะกา | ๖. อำเภอท่าม่วง |
| ๗. อำเภอทองผาภูมิ | ๘. อำเภอสังขละบุรี |
| ๙. อำเภอพนมทวน | ๑๐. อำเภอเลาขวัญ |
| ๑๑. อำเภอด่านมะขามเตี้ย | ๑๒. อำเภอหนองปรือ |
| ๑๓. อำเภอห้วยกระเจา | |



แผนภูมิที่ ๔.๒ แสดงแผนที่การปกครองส่วนภูมิภาค ๑๓ อำเภอการปกครองส่วนท้องถิ่น

พื้นที่จังหวัดกาญจนบุรีประกอบด้วยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๑๒๒ แห่ง แบ่งตามประเภท และอำนาจบริหารจัดการภายในท้องที่ได้เป็น องค์การบริหารส่วนจังหวัด ๑ แห่งเทศบาล ๔๖ แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล ๗๕ แห่ง (กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. สรุปข้อมูล อปท. ทั่วประเทศ. <http://www.dla.go.th/work/abt/index.jsp>. เข้าถึงข้อมูลวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๗)

๔.๔ ลักษณะภูมิประเทศ

ลักษณะภูมิประเทศของจังหวัดกาญจนบุรีประกอบด้วยทิวเขา หุบเขา และที่ราบลุ่มแม่น้ำ โคนพื้นที่ด้านเหนือ และตะวันตกของจังหวัดเป็นเทือกเขา แล้วค่อย ๆ ลาดลงด้านทิศใต้ และทิศตะวันออก แบ่งออกเป็น ๓ เขตใหญ่ ๆ ได้แก่

๑. เขตภูเขา และที่ราบสูง

พื้นที่ด้านเหนือของจังหวัด ในอำเภอศรีสวัสดิ์ และทองผาภูมิ มีลักษณะเป็นเทือกเขาต่อ

เนื่องมาจากเทือกเขาถนนธงชัยถัดไปจากด้านตะวันตกของจังหวัดเป็นเทือกเขาตะนาวศรี ซึ่งกั้นพรมแดนระหว่างประเทศพม่าทอดยาวลงไปทางใต้ในพื้นที่ของอำเภอสังขละบุรี ทองผาภูมิ ไทรโยค เมืองกาญจนบุรี และด่านมะขามเตี้ย บริเวณนี้เป็นแหล่งกำเนิดต้นน้ำลำธารของจังหวัด มีภูเขาที่มีความสูงตั้งแต่ ๑,๐๐๐ เมตรขึ้นไป ในตอนเหนือของจังหวัด โดยเฉพาะในบริเวณเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร เช่น เขาใหญ่ เขาเคลกู เป็นต้น

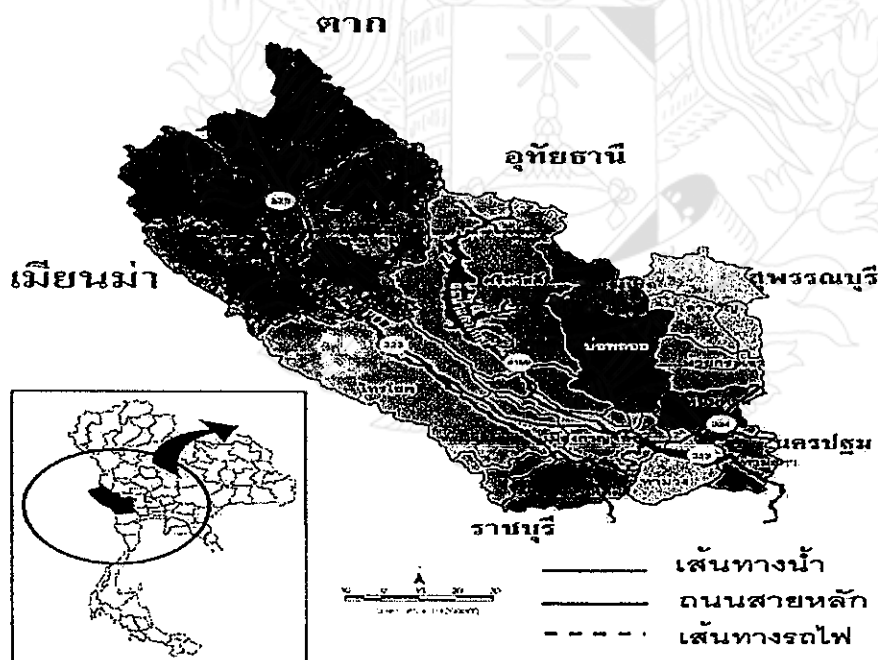
ส่วนบริเวณที่มีระดับความสูง ๔๐๐ - ๑,๐๐๐ เมตร เป็นภูเขาในลุ่มน้ำแควใหญ่ และแควน้อย ในเขตอำเภอสังขละบุรี ทองผาภูมิ ศรีสวัสดิ์ และอำเภอเมืองกาญจนบุรี และส่วนที่มีความสูง ๑๐๐ - ๔๐๐ เมตร อยู่ในเขตภูเขาบริเวณอำเภอไทรโยค อำเภอบ่อพลอย และอำเภอศรีสวัสดิ์

๒. เขตที่ราบลูกฟูก

พื้นที่ด้านตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัด มีลักษณะเป็นที่ราบเชิงเขาสลับกับเนินเขาเตี้ย ๆ อยู่ที่บริเวณ อำเภอบ่อพลอย อำเภอเลาขวัญ และบางส่วนของ อำเภอพนมทวน

๓. เขตที่ราบลุ่มแม่น้ำแม่กลอง

พื้นที่ทางใต้ของจังหวัดมีลักษณะเป็นที่ราบทำให้ดินมีสภาพความอุดมสมบูรณ์ อยู่ในบริเวณบางส่วนของ อำเภอเมืองกาญจนบุรี อำเภอพนมทวน อำเภอท่าม่วง และอำเภอท่ามะกา จึงทำให้เป็นพื้นที่เกษตรกรรมในการปลูกอ้อย และนาข้าวตลอดปี



แผนภูมิที่ ๔.๓ แสดงเขตแผนที่ ที่ตั้งขอบเขต และเส้นทางคมนาคมของจังหวัดกาญจนบุรี

๔.๕ สภาพภูมิอากาศในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี

จังหวัดกาญจนบุรีอยู่ในเขตภูมิอากาศแบบฝนเมืองร้อนเฉพาะฤดูมีอากาศแห้งแล้ง ในฤดูหนาว ฤดูฝน และฤดูแล้ง มีความแตกต่างชัดเจน ช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคม ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้จาก ทะเลอันดามัน ทำให้มีฝนตกชุก อากาศมีความชื้นสูง การแพร่กระจายของฝนมีความแตกต่างกันระหว่างพื้นที่ชัดเจน โดยมีปริมาณ และการกระจายของฝนทางตอนบนของจังหวัด ได้แก่ อำเภอสังขละบุรี อำเภอทองผาภูมิ และอำเภอไทรโยค มีมากกว่าทางตอนล่าง ได้แก่ อำเภอปอพลอย อำเภอหนองปรือ อำเภอห้วยกระเจา และอำเภอพนมทวน ลักษณะภูมิอากาศของจังหวัดกาญจนบุรี แบ่งออกได้เป็น ๓ ฤดูกาล (ศูนย์วิจัยข้าวสุพรรณบุรี, สถาบันวิจัยข้าว, ๒๕๔๘) คือ

ฤดูร้อน

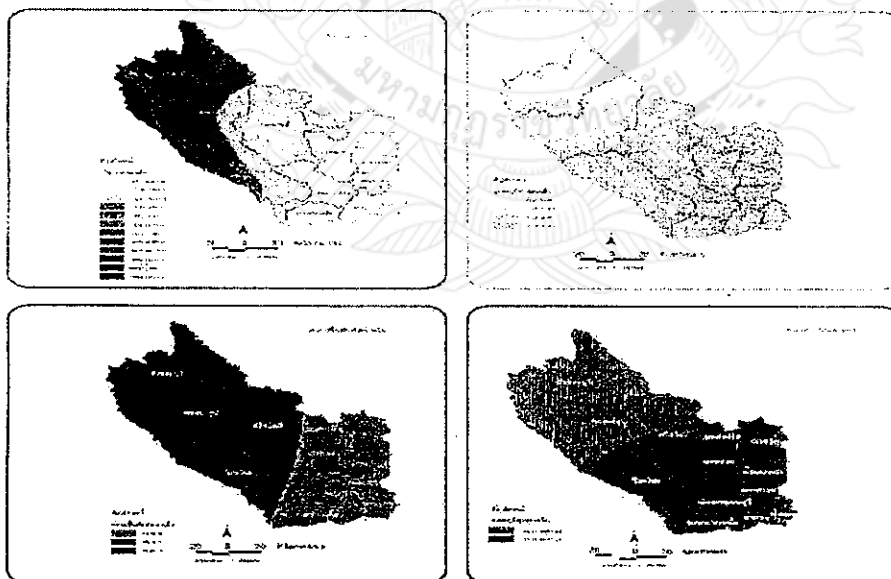
เริ่มประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนพฤษภาคม เมื่อลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ สิ้นสุดลง ลมฝ่ายใต้เริ่มมีอิทธิพลแทน ทำให้มีอากาศร้อนอบอ้าวโดยทั่วไป และมีอุณหภูมิเฉลี่ยสูงสุดในช่วงเดือนเมษายน

ฤดูฝน

เริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมจนถึงเดือนพฤศจิกายน ซึ่งเป็นช่วงที่ลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ พัดปกคลุมประเทศไทย ทำให้มีฝนตกชุกในช่วงนี้ โดยมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยสูงสุดในช่วงเดือนตุลาคม

ฤดูหนาว

เริ่มประมาณเดือนพฤศจิกายนถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ลมมรสุมตะวันออกเฉียงใต้พัดพาลม เย็นจากประเทศจีนมาปกคลุมประเทศไทยในระยะนี้ ทำให้จังหวัดกาญจนบุรี มีอากาศเย็น และแห้งแล้ง มีอุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดในเดือนธันวาคม



แผนภูมิที่ ๔.๔ แสดงแผนที่ สภาพภูมิอากาศของจังหวัดกาญจนบุรี

๔.๖ จำนวนสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดกาญจนบุรี

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๑ แห่ง คือ

๑. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดถ้ำเนรมิต ตำบลแม่กระบุง อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี
๒. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๒ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดห้วยยาง ตำบลดอนแสลบ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี
๓. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๓ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดมโนธรรมาราม ตำบลม่วงชุม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี
๔. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๔ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดเขาวงพระจันทร์ ตำบลหนองฝ้าย อำเภอเลาขวัญ จังหวัดกาญจนบุรี
๕. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๕ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๖. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๖ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดหนองซอนเทพพนม ตำบลหนองปลาไหล อำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี
๗. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๗ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดน้ำตก ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
๘. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๘ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดราษฎร์ประชุมชนาราม ตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
๙. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๙ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดใหม่เจริญผล ตำบลท่าเรือ อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
๑๐. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑๐ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดสุนันทวนาราม ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
๑๑. สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๑๑ ชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งอยู่ที่ วัดดอนขมิ้น ตำบลดอนขมิ้น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

๔.๗ สำนักปฏิบัติธรรม วัดทุ่งมะสัง

ได้รับการตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๕ ตามมติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๕/๒๕๕๐ (สุจิตฺตฺรงานผูกพัทธสีมาปิดทองฝังลูกนิมิต วัดทุ่งมะสัง ต. หนองกุ่ม อ. บ่อพลอย จ. กาญจนบุรี ๒๑ - ๒๙ มกราคม ๒๕๔๔) ตั้งแต่ได้รับการตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

กาญจนบุรี ทางวัดได้พยายามร่วมมือกับส่วนงานอื่น ๆ จัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรม อบรมมาตามลำดับ ตามจังหวะเวลาที่เหมาะสม นอกจากกิจกรรมในส่วนงานการสร้างอาคารปฏิบัติก็มีได้เพิกเฉย ได้ริเริ่มทำอาคารวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๔ ซึ่งขณะนี้(๒๕๕๗) ยังอยู่ในระยะของการก่อสร้าง และยังมีแผนการสร้างที่พัก ห้องน้ำ และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติต่อไป อดีตเจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง ที่ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสระยะยาว ๒ รูป คือ อาจารย์ดอกกรัง ดำรงตำแหน่งประมาณ ๖ - ๗ ปี และพระครูบริรักษ์รัตนากร (สุจินต์ สิรินโร สิบบุก) ดำรงตำแหน่งยาวนานถึง ๓๒ ปี (พ.ศ.๒๕๑๑ - ๒๕๔๒) ส่วนรูปก่อนหน้าทั้งสองนี้เป็นเจ้าอาวาส หรือเจ้าสำนักอยู่ไม่นาน จึงมีผลงานน้อย และไม่มีสิ่งก่อสร้างที่คงทนถาวร

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี แห่งที่ ๕ สังกัด วัดทุ่งมะสัง มหานิกาย ตั้งอยู่ที่ บ้านทุ่งมะสัง เลขที่ ๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๑๑๖๐ โทรศัพท์ ๐๘๑ - ๙๔๔๔๒๗๑ โทรสาร นามเจ้าสำนัก พระครูสิริกาญจนวิริรักษ์ ฉายา ปญฺญาวชิโร นามเดิม ศุภชัย ตำแหน่งเจ้าคณะปกครองสงฆ์ เจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง เจ้าคณะอำเภอบ่อพลอย ได้รับการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ มติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๕/๒๕๕๐

หมวดที่ ๑ บริเวณสำนัก อาคารที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน

๑.๑ ความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในสำนัก

๑.๑.๑ มีการทำความสะอาดในบริเวณที่ตนอาศัยของแต่ละกุฏิ และทำบริเวณส่วนรวมวันละครั้ง

๑.๑.๒ จัดเตรียมภาชนะไว้ในบริเวณต่าง ๆ อย่างพอเพียง

๑.๑.๓ ทำสถานที่ทิ้งไว้สำหรับส่วนที่เป็นใบไม้ และพลาสติก

๑.๑.๔ พยายามเผาให้น้อยที่สุด เผาพลาสติกเท่านั้น

๑.๒ ไม้ยืนต้น

๑.๒.๑ พยายามปลูกพันธุ์ไม้ที่หลากหลายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในสถานที่ที่เหมาะสม เป็นระเบียบ

๑.๒.๒ พยายามต่อน้ำไปให้ถึงหมู่ไม้ที่ปลูกนั้น เพื่อเลี้ยงให้โต

๑.๒.๓ ตั้งพระภิกษุ - สามเณรให้ช่วยกันดูแล

๑.๓ ไม้ดอก ไม้ประดับ

๑.๓.๑ พยายามปลูกเพิ่มในที่ต่าง ๆ เพื่อความสวยงาม และดูสดชื่น

๑.๓.๒ พยายามหาพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับที่หลากหลาย และที่หายากมาปลูกไว้ เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ดู และเป็นการศึกษา

- ๑.๓.๓ ทำซุ้มให้สำหรับไม้เลื้อย เพื่อให้เป็นสถานที่พักผ่อน
 - ๑.๓.๔ แบ่งกันรับผิดชอบโดยแบ่งเป็นโซน จัดพระภิกษุ และสามเณรรับผิดชอบ
 - ๑.๔ ที่พักผ่อนในบริเวณสำนัก
 - ๑.๔.๑ พักผ่อนได้ตามร่มไม้ ในบริเวณวัด และในอุทยานการศึกษา
 - ๑.๔.๒ พักผ่อนได้ตามศาลาราย ๖ หลัง
 - ๑.๔.๓ พักผ่อนได้ ณ ศาลาแปดเหลี่ยมในอุทยานการศึกษา
 - ๑.๕ อาคารสถานที่ปฏิบัติ
 - ๑.๕.๑ ศาลาการเปรียญ
 - ๑.๕.๒ อุโบสถ
 - ๑.๕.๓ อาคารวิปัสสนากรรมฐาน (กำลังก่อสร้าง)
 - ๑.๖ สถานที่พักของผู้ปฏิบัติ
 - ๑.๖.๑ ศาลาการเปรียญ
 - ๑.๖.๒ สำนักแม่ชี
 - ๑.๖.๓ สร้างอาคารพักให้ผู้ปฏิบัติ (อยู่ในแผนพัฒนา)
 - ๑.๗ สิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติ
 - ๑.๗.๑ ห้องน้ำ/ห้องสุขา แยกชายหญิง ชุดที่ ๑ ห้องน้ำชาย จำนวน ๑ ห้อง สุขา ๒ ห้อง ชุดที่ ๒ ห้องน้ำหญิง จำนวน ๒ ห้อง ห้องสุขา ๘ ห้อง ห้องน้ำชายจำนวนเท่ากัน
 - ๑.๗.๒ สำหรับผู้ต้องการใช้กลด สำนักมีกลดบริการ
 - ๑.๗.๓ มีอาคารเล็ก ๆ เป็นที่พักผ่อน ศาลาเล็ก ๖ หลัง และศาลาแปดเหลี่ยม
 - ๑.๘ การบริการแก่ผู้เข้าปฏิบัติ
 - ๑.๘.๑ บริการน้ำปานะ น้ำชากาแฟตลอดเวลาของช่วงโครงการปฏิบัติ
- แผนพัฒนาสำนัก
๑. รื้อแสดงบริเวณที่ตั้งสำนัก
 ๒. ป้ายแสดงสิ่งก่อสร้าง สถานบริการภายในสำนัก และสิ่งประกอบการภายใน และป้ายแผนที่ภายในสำนัก
 ๓. สร้างอาคารปฏิบัติ ที่พักแก่ผู้ปฏิบัติ เสนาสนะสงฆ์ เสนาสนะสามเณร แม่ชี และผู้อาศัยสำนัก
 ๔. สื่ออำนวยการปฏิบัติ
 ๕. แผนงานการดำเนินการ บริหารจัดการสำนักอย่างเป็นระบบ
 ๖. ป้ายสถิติบอกจำนวนศาสนบุคคลภายในวัด
 ๗. ป้ายแสดงสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

บทที่ ๕

ผลการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี” ในครั้งนี้ ใช้กระบวนการศึกษา หรือระเบียบวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาโดยสรุปจากหนังสือเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พระครูสิริภาณุจนาภิรักษ์ ดร. และผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ประชากรที่เป็นกลุ่มเป้าหมายสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ คือ เจ้าสำนัก และผู้ปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก ๕ คน ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยแบบเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ โดยนำเสนอผลออกเป็นหมวดหมู่ และเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีลำดับขั้นตอนที่ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจผลวิจัยอย่างครบถ้วน ผู้วิจัยได้แบ่งผลการวิจัยเป็น ๕ ประการ ดังต่อไปนี้

- ๕.๑ หลักการ ปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง
- ๕.๒ รูปแบบ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง
- ๕.๓ วิธีการ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง
- ๕.๔ ประโยชน์ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง
- ๕.๕ อุปสรรค การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง

๕.๑ หลักการ ปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ผลการวิจัยพบว่า หลักการ ปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งจากการศึกษาตามบทสัมภาษณ์ของ พระครูสิริภาณุจนาภิรักษ์ ดร. จึงได้ผลการวิจัย ดังนี้

วัดทุ่งมะสัง เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี เน้นการสอนสมาธิ ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา มีหลักการปฏิบัติตามแนวสมณะ และวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา

หลักการตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(ก) ตัดปัสสัทธิ

สิ่งแรกที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ คือ การตัดความกังวลใจ ซึ่งเป็นเครื่องผูกพัน หรือห่วงเหนี่ยว เป็นเหตุให้ใจหวังกังวล ปัสสัทธิที่ผู้จะเจริญกรรมฐานพึงตัดเสียให้ได้ เพื่อให้เกิด

ความปลอดภัยพร้อมที่จะเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), หน้า ๒๒๓) มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

- ๑) อาวาสปติโพธิ เครื่องกังวล คือ ที่อยู่
- ๒) กุลปติโพธิ เครื่องกังวล คือ ตระกูล
- ๓) ลาภปติโพธิ เครื่องกังวล คือ ลาภสักการะ
- ๔) คนปติโพธิ เครื่องกังวล คือ หมู่คณะ
- ๕) กัมมปติโพธิ เครื่องกังวล คือ นวกรรม หรือความห่วงกังวลในงาน
- ๖) อัทธานปติโพธิ เครื่องกังวล คือ การเดินทาง
- ๗) ญาติปติโพธิ เครื่องกังวล คือ ญาติของตัวเอง
- ๘) อาพาธปติโพธิ เครื่องกังวล คือ โรคภัยไข้เจ็บ
- ๙) คັນถปติโพธิ เครื่องกังวล คือ การศึกษาเล่าเรียน
- ๑๐) อิทธิปติโพธิ เครื่องกังวล คือ ในฤทธิ์ (พระพุทธโฆสาจารย์, ๒๕๔๘, หน้า ๑๔๗)

สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมา ทำให้ผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่าน จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ คือ ต้องการความสงบระงับ ไม่ให้รัก โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้ จิตใจก็ผ่องใส เยือกเย็น และมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง เกิดขึ้นได้ง่าย ผู้ปฏิบัติต้องไม่ไปยึด หรือกังวล ทำให้อารมณ์ใจไม่ทรงตัว ไม่สามารถต่อต้านกิเลสได้

(ข) ควรถึงพร้อมด้วยสัปปายะ (วิสุทธิ. ๑๖๑)

หมายถึง สถานที่ที่เหมาะสม แก้อกุลช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้มีสมาธิ ตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และเกิดวิปัสสนาปัญญา หรือ ญาณในที่สุด ซึ่งประกอบด้วยองค์สัปปายะ ๗ ประการ ดังนี้

- ๑) อาวาสสัปปายะ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสมกับการปฏิบัติ ไม่พลุกพล่านจอแจ
- ๒) โคจรสัปปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาต ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป
- ๓) ภัตตสัปปายะ การพูดคุยเกี่ยวกับกถาวัตถุ ๑๐ และพูดพอประมาณ
- ๔) บุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกต้อง เหมาะกัน เห็นกันและกัน เป็นมิตร
- ๕) โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ
- ๖) อุตสัปปายะ ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติที่เหมาะสม ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป
- ๗) อิริยาปถสัปปายะ บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง

(ค) ควรทำศีลให้บริสุทธิ์ (ที.ม. ๑๐/๑๔๑/๘๘. และ ๑๐/๑๕๐/๘๔-๘๕.)

เป็นอุบาสก อุบาสิกา สมาทานศีลตามฐานะของตน เรียกว่า สีลวิสุทธิ

(ง) ได้กัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร คือ อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน หรือบุคคลผู้แนะนำสั่งสอนให้ผู้ปฏิบัติเกิด การบรรลุธรรม ความสำคัญของกัลยาณมิตรมีพุทธพจน์ว่า “เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมี แสงอรุณขึ้นมาก่อน

เป็นบุพพนิมิตฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิมิตแห่ง การเกิดขึ้นของมรรคมงคล ๘ ประการ แก่ภิกษุฉันนั้น” (ส.ม. ๑๙/๑๓๙/๓๕.) ในวิสุทธิมรรค แสดงลักษณะของกัลยาณมิตรไว้ ๗ ประการ ได้แก่ “น่ารัก นำเคารพ รู้จักพูดให้เหตุผล อุดหนุนต่อคำพูด อธิบายเรื่องยากให้เข้าใจได้ง่าย และ ไม่ชักชวนในเรื่องเหลวไหล” และได้กล่าวถึงกัลยาณมิตรว่า ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระอสีติมหาสาวก พระอรหันต์อื่น พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน พระปุลฺลชนผู้ได้มาน ผู้ทรงจำพระไตรปิฎก ผู้ทรงจำได้ ๒ ปิฎก ผู้ทรงจำได้ ๑ ปิฎก หรือผู้ทรงจำพระไตรปิฎกอรรถกถาตอนใดตอนหนึ่งได้ (วิสุทธิ. ๑๖๐ - ๑๖๓.) พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรผู้ประเสริฐสุด เพราะทรงเพียบพร้อมด้วยพระคุณ ที่ช่วยเหลือสรรพสัตว์ ผู้ปฏิบัติตามที่พระองค์สั่งสอนให้พ้นทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัจฉริยะมนุษย์สุดประเสริฐ มีพระปัญญาคุณอันล้ำเลิศ สามารถตรัสรู้พบเห็นอริยสัจ ที่ไม่มีใครพบเห็นได้ พระพุทธองค์ทรงพระกรุณาคุณอันยิ่งใหญ่ และตรากตรำพระวรกายสั่งสอนสัตว์โลกอยู่ ๔๕ ปี เพื่อสงเคราะห์พุทธบริษัทด้วยพุทธกิจ ๕ เพราะเห็นว่า เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วมีโอกาสที่จะบรรลุธรรมเพื่อความหลุดพ้นได้ พระพุทธองค์ทรมทนจนกระทั่ง วาระสุดท้าย พระองค์ท่านตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง แล้วสอนธรรมะนั้นแก่ผู้อื่น ให้ตรัสรู้ตามพระองค์ท่านถึงเป็นพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติต้องมีความตั้งใจจริง ในเรื่องของการปฏิบัติ ถ้าหากว่ามีกัลยาณมิตร มีสถานที่ที่เหมาะสม มีอากาศที่เหมาะสม มีแหล่งอาหาร และอาหารที่เอื้ออำนวยเหมาะสม สภาพดินฟ้าอากาศแวดล้อมที่เหมาะสม หรือมีอิริยาบถที่เหมาะสมกับจริตของนักปฏิบัติ เช่น บางคนถูกกับเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่ง เหล่านี้ภาษาบาลีเรียกว่า สัปบายะ คือ ความเหมาะสมความควร ถ้าหากว่าเหมาะสม การปฏิบัติของเราจะเจริญก้าวหน้า แต่นั่นหมายความว่า นักปฏิบัติต้องทำจริง ๆ ไม่ใช่ทำ ๆ ทิ้ง ๆ ไปสนใจเรื่องอื่นแทน

(จ) ได้กรรมฐานถูกอุปนิสัย

ทุกข์ในชีวิตของนักปฏิบัติ นั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เกิดขึ้นมาจากกามตัณหา คือ ความทะยานอยาก กวตัณหา อยากมี อยากได้ อยากเป็น ตามสภาพปกติทั่วไป วิภวตัณหา ไม่อยากมี ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ตัวอย่าง เช่น แก่แล้ว ไม่อยากแก่ เจ็บแล้ว ไม่อยากเจ็บ ป่วยแล้วไม่อยากป่วย ตายก็ไม่อยากตาย เป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้แสดงว่า ความทุกข์ครอบงำเราอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อสาเหตุของความทุกข์ คือ ความอยาก ทำอย่างไรนักปฏิบัติจึงจะลด ความอยาก หรือละความอยากไปได้ อันดับแรก ก็ต้องมีอำนาจเพียงพอที่จะไปต่อต้านกับความอยากทั้งหลายเหล่านั้น อำนาจทั้งหลายเหล่านั้นจะได้มาโดยศีล สมาธิ และปัญญา ศีล คือ การรักษากายวาจาของนักปฏิบัติให้อยู่ในกรอบ สมาธิ คือ การทรงกำลังใจตั้งมั่นเพื่อให้เกิดกำลัง และปัญญา คือ การรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพของชีวิต จิตใจยอมรับได้ ปลดลงได้โดยไม่ไปแบกเอาไว้ ถ้าเป็นดังนี้ ก็ชื่อว่า รู้จักทุกข์ และรู้จักวิธีจัดการกับทุกข์ คือ ไม่ให้ความใส่ใจกับทุกข์มากมายนัก ลักษณะเหมือนกับการแบกสิ่งที่หนัก ๆ เอาไว้ และขณะเดียวกัน ก็ต้องรู้เท่าทันความเป็นจริงด้วยว่า トラบใดที่นักปฏิบัติยังอยู่ในสังคัม ปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ ยังจำเป็นต้องมีไว้เพื่อป้องกันไม่ให้โดนข้อครหาขึ้นมา เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ ที่ต้องบำรุงดูแลรักษาร่างกาย ล้วนแต่สร้างความทุกข์

ให้แก่ นักปฏิบัติทั้งสิ้น สาเหตุใหญ่ก็คือ การเกิดขึ้นมาเป็นคน ถ้าปรารถนาการเกิดอีกเมื่อไร แปลว่า ปรารถนาความทุกข์ สถานที่ที่ไม่เกิดไม่ตาย คือ พระนิพพาน เป็นที่พ้นทุกข์ทั้งปวง พระพุทธองค์สอน ธรรมฐานไว้ถึง ๔๑ แบบ คือ สมถกรรมฐาน ๔๐ และมหาสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้มีกรรมฐานที่เหมาะสมกับ จริตนิสัยของแต่ละคน ซึ่งแตกต่างกันไป จริต คือ ความเป็นไปของจิตมี ๖ (วิสุทธิ. ๑๖๖ - ๑๖๗.) อย่างด้วยกัน คือ

พุทธจริต ประกอบด้วยความฉลาด มีความจำดี มีความคล่องตัว และมีความเข้าใจแตกฉานในสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณา กายคตานุสติ มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความเป็นจริงของร่างกายนี้ ตลอดจน กระทั่งความตาย และอุปสมานุสติ คือ การระลึกถึงพระนิพพานอยู่เสมอ เพราะปัญหาท่านมาก สิ่งที่คุณอื่นเห็นได้ยาก ท่านที่เป็นพุทธจริตสามารถเห็นได้

ราคะจริต เป็นบุคคลที่มีความรักสวयรักงามเป็นปกติ จิตมีความประณีตละเอียด โดยพิจารณา อสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐ กอง และกายคตานุสติกรรมฐาน เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า สภาพร่างกายของเรา และคนอื่น ไม่มีความสวยงามแต่อย่างใด

ศรัทธาจริต ประกอบด้วยความน้อมใจเชื่อเป็นปกติ เชื่อโดยไม่มีเหตุผล ผู้ที่เป็นศรัทธาจริต ควรระลึกในพุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เป็นปกติ

โทสะจริต เป็นคนมักโกรธเป็นปกติ ผู้ที่เป็นโทสะจริต พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาพรหมวิหารทั้ง ๔ ข้อ หรือใช้วรรณกสิณทั้ง ๔ คือ เพ็งสีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาวเป็นปกติ เพื่อที่จะรักษาอารมณ์ทรงตัว ต่อต้านอารมณ์ของโทสะได้

วิตกจริต เป็นคนที่ไม่คิดไม่ได้ตรงไม่ตก กังวลอยู่เสมอ ผู้ที่เป็นวิตกจริต พระพุทธองค์ทรงให้ใช้อานาปานสติกรรมฐาน คือ ดูลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เพราะว่า ถ้าให้ทำอย่างอื่นกำลังใจของท่าน จะก้าวไม่ถึงจุดนั้น

โมหะจริต เป็นบุคคลที่มีกำลังใจมีดมนเป็นปกติ เป็นคนที่หาปัญญาไม่ได้ ผู้ที่เป็นโมหะจริต ท่านให้ใช้อานาปานสติกรรมฐาน คือ ดูลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว เพราะว่า ถ้าให้ทำอย่างอื่นกำลังใจของท่าน จะก้าวไม่ถึงจุดนั้นเหมือนวิตกจริต

การภาวนา และพิจารณาก็จะทรงตัวได้ และต่อไปให้พิจารณาดูใจของตัวเองว่ามีกิเลสหยาบทำให้ปัญญาถอยหลัง คือ นิเวรณ ๕ (ที.ม. ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.) เป็นสิ่งขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), หน้า ๕๒) ถ้าอารมณ์ทั้ง ๕ อย่างนี้ ตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น อยู่ในใจของนักปฏิบัติ สมานทั้งหลายก็สลายตัวไป ทันทีที่เห็นนิเวรณตัวใดตัวหนึ่งอยู่ในใจ ให้ดึงความรู้สึกทั้งหมดกลับมาที่ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ให้อยู่กับปัจจุบันเฉพาะหน้าของผู้ปฏิบัติธรรม

(๑) ควรสำรวมในทวาร ๖

โดยการกำหนดรู้ทุกขณะ (ขุ.เถร. ๒๖/๖๕๓/๔๕๒.) ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ การปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขตามพุทธประสงค์ ๓

ประการ (ข.จ. ๓๐/๖๗๓/๓๓๓.) คือ

๑) เป็นประโยชน์ในชาติปัจจุบันนี้

๒) เป็นประโยชน์ ในชาติต่อไป

๓) เป็นประโยชน์สูงสุด คือ ประโยชน์ในทางธรรมโดยเฉพาะ ถ้าปฏิบัติ ปฏิบัติถูก ก็จะเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป จนกระทั่งหลุดพ้นเข้าสู่พระนิพพานได้ ในการพิจารณา วิปัสสนามี ๓ แบบด้วยกัน คือ

แบบที่ ๑ พิจารณาไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่มีอะไรเป็นตัวตนให้ยึดถือมั่นหมายได้

แบบที่ ๒ เห็นตามความเป็นจริงในวิปัสสนาญาณ ๙ โดยเริ่มตั้งแต่การเกิด และดับ ไล่ไปเรื่อยจนกระทั่งถึง สังขารเปกขาญาณ แล้วก็ทบทวนญาณทั้ง ๘ กลับไปกลับมา ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ

แบบที่ ๓ อริยสังขันธ์ ๔ (พระธรรมธีรราชกุมารี (โชดก ญาณสิทธิ), หน้า ๕๐.) อริยสังขประกอบด้วยความทุกข์ คือ สิ่งที่ต้องทนอยู่ตลอดเวลา สมุทัย คือ สาเหตุของการเกิดทุกข์ นิโรธ คือ การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง และมรรคซึ่งภาษาบาลี เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ การปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ หรือปฏิบัติที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ มี ๘ อย่าง ตั้งแต่สัมมาทิฐิไปจนถึงสัมมาสมาธิสรุปแล้ว เหลือแค่ ศิล สมาธิ ปัญญา ที่เรียกว่า ไตรสิกขา เท่านั้น

อวิชชามีอยู่ ๒ ตัว ด้วยกัน คือ ฉันทะ ความยินดีในสิ่งต่าง ๆ ก็เลยทำให้เกิดราคะ คือ ความอยากมี อยากได้ขึ้นมา ตัวอวิชชาที่ไม่รู้นี้ คือ ตาเห็นรูป ชอบใจ ไปยินดีกับรูป ราคะก็จะเกิด คือ อยากมีอยากได้ หูได้ยินเสียงชอบใจ เกิดฉันทะยินดีในเสียง ก็เกิดราคะอยากฟังต่อไป เพราะฉะนั้น อวิชชาที่เป็นไปในทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะธรรมารมณ์ (พระธรรมธีรราชกุมารี (โชดก ญาณสิทธิ), หน้า ๒๕๐) เป็นบ่อเกิดของอวิชชาอยู่ตลอดเวลา ทำอย่างไรที่เราจะดับอวิชชาลงได้ อวิชชามีร่างกายนี้เป็นเครื่องอาศัย มีจิตคอยปรุงแต่ง ถ้าหากไม่มีร่างกายนี้เสียอย่างเดียว อวิชชาก็ทำอะไรไม่ได้ หรือว่ามีร่างกายนี้อยู่ แต่มีสติสมบูรณ์พร้อม ไม่ไปปรุงแต่งตาม อวิชชาก็ทำอะไรเราไม่ได้ ดังนั้น นักปฏิบัติต้องพิจารณาให้เห็นชัด ๆ เพื่อที่จิตจะได้ยอมรับ

การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งปัญหาความทุกข์ทั้งหมด ด้วยการเพียรเจริญศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ หรือสติปัฏฐาน ๔ (ม.อ. ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.) หรือเอกายนมรรค (ที.ม.อ. ๒/๒/๒๖๔.) (ปฏิสัมภิตามรรค) โดยการกำหนดรู้ปัจจุบันธรรมขณะกำลังปรากฏอยู่จริง ที่อตภาพร่างกาย หรือรูปนาม หรืออุปาทานชั้น ๕ (ม.ม. ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.) เป็นอารมณ์ จนกระทั่งเกิดปัญญาญาณ ตัดกิเลสได้เป็นสมุจเฉทปหานตามอำนาจของมรรคญาณ โดยต้องเริ่มจาก วิสุทธิ ๗ ก็คือ วิปัสสนาญาณ ๑๖ อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑) สีสลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล เมื่อบุคคลได้รักษาศีลตามภูมิของตนให้บริสุทธิ์ เช่น รักษา ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ให้บริสุทธิ์ ก็จัดเป็นสีลวิสุทธิได้ แม้ในขณะที่เดินจงกรมทำวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อใจอยู่กับสติปัญญา ๔ ข้อใดข้อหนึ่ง หรืออยู่กับรูปนามแล้ว กายกรรม ๓ วาจกรรม ๔ มโนกรรม ๓ บริสุทธิ์ดี จัดเป็นสีลวิสุทธิ

๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต ถ้าเป็นสมถกรรมฐาน ได้แก่ อุปจารสมาธิ กับ อัปปนาสมาธิ ถ้าเป็นวิปัสสนากรรมฐานต้องเริ่มจาก ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วคราวชั่วคราว เช่น เวลาท้องพองขึ้นไป สติจับอยู่ที่อาการพองขึ้นไม่ผลอ เวลายุบ สติก็จับอยู่ที่อาการยุบ ไม่ผลอ อย่างนี้เป็น ขณิกสมาธิ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

๓) ทิฐิวินิสุทธิ ความหมดจดแห่งทิฐิ คือ เห็นรูปนาม เข้าใจชัดดีว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เช่น ท้องพอง ยุบ เป็นรูป สติกับจิตที่รู้เป็นนาม เป็นต้น โดยใจความ ได้แก่ ญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ รู้จักแยกกับนามออกเป็นคนละอัน

๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย คือ รู้เหตุปัจจัย รู้ เหตุ รู้ผล ของรูปนาม บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นไปก่อน สติกับจิตจึงตามไป กำหนดที่หลัง บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น สติกับจิตคอยจ้องจะกำหนดอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นไปทีหลัง ในเวลาจะนั่งก็เหมือนกัน จิตอยากนั่งเป็นเหตุ รูปที่นั่งลงไปเป็นผล โดยใจความ ได้แก่ ญาณที่ ๒ คือ ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญาพิจารณารู้เหตุรู้ผลของรูปนาม จัดเป็น กังขาวิตรณวิสุทธิ

๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณรู้ชัดว่าทางนี้ถูกทางนี้ผิด แล้วทั้งทางผิด ยึดทางถูกต้องไป โดยใจความ ได้แก่ ญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณอย่างแก่ เข้าเขตญาณที่ ๔ อ่อน ๆ เมื่อถึงญาณนี้วิปัสสนูปกิเลส คือ อุปกิเลสของวิปัสสนาเกิดขึ้นมาแล้วทำให้วิปัสสนาญาณเศร้าหมอง มีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ โสภาส ปิติ ปัสสัทธิ สุข สัทธา วิริยะ สติ ญาณ อุเบกขา นิกันติ เมื่ออุปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นมา ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานใช้สติกำหนดว่า รู้ หรือเห็น ให้อุปกิเลสนั้นหายไปโดยเร็ว ไม่หลงติดอยู่ อย่างนี้จัดเป็นวิสุทธิที่ ๕

๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งปัญญาเห็นทางปฏิบัติไปโดยลำดับ ๆ หรือเมื่อผู้เจริญกรรมฐานถึงวิสุทธิขั้นนี้ญาณต่าง ๆ อันเป็นตัววิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นตามลำดับ ๆ นั้น ตั้งแต่ ญาณที่ ๔ อย่างแก่ คือ อุทยัพพญาณ รู้ความเกิดขึ้น และดับไปของรูปนาม เห็นรูปนามเกิดดับ คือ เห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจน ผู้ที่จะเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงญาณที่ ๔ นี้ ซึ่งเป็นจุดกลางของการปฏิบัติ นักปฏิบัติจะก้าวเข้าสู่ความบริสุทธิ์ของความรู้ และความเห็น ว่า อะไรคือ ทาง ไม่ใช่ทาง การเกิดขึ้น และการดับไปของสิ่งที่มากระทบนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น นักปฏิบัติยังสามารถสังเกตดูสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น และเหมือนว่าสมาธิจะดำเนินไปด้วยตัวของมันเอง จะเข้าใจสิ่งที่เห็น สักแต่ว่าเห็น โดยไม่ยึดติดด้วยอัตตา หรือยึดมั่นปลงใจในสิ่งนั้น นักปฏิบัติจะมี ครัทธา ปิติ และสุข (สถาบันจิตภาวนา, ๒๕๔๙, หน้า ๒๔) เมื่อปฏิบัติต่อไปไม่ประมาท ญาณที่ ๕ คือ

ภังคญาณ เห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามก็จะเกิดขึ้น ญาณที่ ๖ คือ ภยญาณ เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว ญาณที่ ๗ คือ อาทีนญาณ เห็นรูปนามเป็นทุกข์โทษ ญาณที่ ๘ คือ นิพพิทาญาณ รู้สึกเบื่อหน่ายในรูปนาม ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมมตาญาณ รู้สึกรู้สึกอยากจะพ้นจากรูปนาม ญาณที่ ๑๐ คือ ปฏิสังขชาญาณ รู้ธรรมอันเป็นอุบายเครื่องทำให้พ้นรูปนาม มีจิตใจเข้มแข็งตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ไม่ห่อถอย ญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุปกชาญาณ รู้ทำลายความยินดียินร้ายในนามรูปแล้ววางเฉยอยู่ อันประกอบไปด้วยองค์คุณ ๖ ข้อ ไม่นินดี ไม่ติใจ ไม่เสียใจ เป็นต้น ญาณที่ ๑๒ คือ อนุโลมญาณ ธรรมที่จะอนุโลมให้เป็นอริยสังขารธรรมทั้ง ๔ เป็นเตรียมตัวเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน หรือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจนดี สติปัญฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ มรรค ๘ โพชฌงค์ ๗ (พระมหาวิระ ถาวโร, ๒๕๑๘, หน้า ๙๕-๑๐๑) จะมาเข้ามาพร้อมกัน และเป็นมัคคสมังคี เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๔ ถึงญาณที่ ๑๒ นี้จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงที่ ๖ จัดเป็นโลกียะ

๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ ได้แก่ ญาณที่ ๑๔ คือ มัคคญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตตระ ละกิเลส คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ได้เด็ดขาดตรงนี้ ส่วนญาณที่ ๑๓ คือ โคตรภูญาณนั้น อยู่ในระหว่างวิสุทธิที่ ๖ และวิสุทธิที่ ๗ ต่อกัน อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระต่อกัน อุปมาเหมือนกับบุคคลก้าวขาเข้าไปในประตูห้อง ขาหนึ่งอยู่ข้างนอก อีกขาหนึ่งอยู่ข้างใน จะบอกว่าผู้นั้นอยู่ในห้องก็ไม่ใช่ อยู่นอกห้องก็ไม่ใช่ คือ ครอบอยู่ในระหว่างกลางเอง ญาณทัสสนวิสุทธิ มีความบริสุทธิ์ในการเห็นแจ้งแห่งตลอดของญาณ ได้แก่ มรรคญาณทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติมัคคญาณ ๑ สกิทาคามีมัคคญาณ ๑ อนาคามีมัคคญาณ ๑ อรหัตตมัคคญาณ ๑ เมื่อพระโยคาวจรบุคคลกำลังปฏิบัติอยู่วิปัสสนาญาณจะแก่กล้าขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนกระทั่งถึงสังขารุปกชาญาณ เพราะอาศัยความแก่กล้าของวิปัสสนานั้น อนุโลม คือ วิปัสสนาญาณอันสุดยอด ซึ่งเรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ต่อจากนั้นโคตรภูจิตหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ แล้วทำลายโคตรปฏุชน ยังอริยโคตรให้เกิดขึ้น ในลำดับโคตรภูนั้น อริยมรรคกำหนดรู้ทุกขสัจ และสมุทัยสัจ ทำนิโรธสัจให้แจ้ง หยั่งลงสู่อัปนาวิถีดด้วยอำนาจแห่งการเจริญมัคคสัจ เป็นพระอริยบุคคล (พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ), หน้า ๑๙-๒๐, ๑๐๔-๑๐๖)

ดังนั้นการเจริญวิปัสสนา คือ การเจริญสติปัญฐาน ๔ โดยมีแนวการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) แนววิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัญฐาน

ก) แนววิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนั่งแบบอานาปานสติ

ในมหาสติปัญฐานสูตร กล่าวว่า อุชฺชึ กายํ คือ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นดำรงสติไว้เฉพาะหน้า นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ สบาย ๆ ไม่ต้องเกร็งตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด กำหนดสติอยู่เฉพาะหน้า ระบายลมหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง เมื่อลมหายใจหายหมดไปแล้ว ให้กำหนดความรู้สึกให้ไหลตามลมหายใจเข้าออกไป ไหลตามลมหายใจออกมา ถ้าไม่เคยภาวนามาก่อน จะไม่ใช่คำภาวนาใดเลยก็ได้ หรือถ้าเคยภาวนาแบบไหนมา ก็ให้ใช้คำภาวนาที่ตัวเองถนัด การกำหนดลมหายใจเข้า

ยอกนั้น เพื่อสร้างสมาธิที่มั่นคงให้เกิดแก่นักปฏิบัติก่อนในเบื้องต้น หลังจากนั้นใช้กำลังสมาธิในการพิจารณาวิปัสสนาญาณเพื่อตัดกิเลส การปฏิบัตินั้นต้องมี อาตาศิป คือ การมีความเพียรในการเผากิเลสสัมปชาโน คือ ประกอบด้วยสัมปชัญญะ สติมา คือ เป็นผู้ทรงสติเอาไว้เฉพาะตรงหน้า ไม่ว่าจะเป็ นอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อยอีก ๒๒ ตั้งแต่เหยียดเข้า คู้ ออก กิน ดื่ม เคลื่อนไหว ฯลฯ อิริยาบถต่าง ๆ นี้ นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อรู้แล้วว่าเป็นทุกข์ ก็ตัดความปรารถนาที่อยากมี อยากได้ ในร่างกายนี้ ในโลกนี้เสีย พระพุทธเจ้าท่านถึงได้สอนให้รู้จักการสำรวมอินทรีย์ คือ รู้จักระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายกับสิ่งที่มากระทบ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อยู่แค่นั้น รูปก็ทำอันตรายไม่ได้ อย่าไปปรุงแต่งว่า เป็นหญิง เป็นชาย สวย ไม่สวย ถ้าหากว่าจิตเริ่มปรุงแต่งเมื่อไหร่ ก็เกิดกิเลสเมื่อ ในเมื่อนักปฏิบัติหมดความอยากที่จะเกิดอีก ก็จะต้องชวนชวนเพื่อความหลุดพ้น

การปฏิบัติกรรมฐานสำคัญที่สุด คือ รู้ในอารมณ์ปัจจุบัน โดยการรู้ลมหายใจเข้าออกโดยไม่คิดถึงอดีต หรือว่าอนาคต ซึ่งล้วนแต่สร้างความทุกข์ทั้งสิ้น การรู้อารมณ์ปัจจุบันเป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย และเป็นการฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอก ทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี ปฏิบัติต่ออินทรีย์ทั้งห้าในทางที่เป็นคุณ ให้มีความเจริญงอกงามในกุศลธรรม และให้อกุศลธรรมเสื่อมสิ้นไป รวมทั้งพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ และบุคคลให้เป็นไปด้วยดี “โดยไม่จำเป็นที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), หน้า ๘๑๒) ผลของอานาปานสติที่ถึงอัปนาสมาธิ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์” (ม.จ. ๑๔/๑๔๗/๑๘๗)

ข) แนววิธีการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน

เมื่อผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติในท่านั่ง ครบตามเวลาที่กำหนดแล้ว จะเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติจากนั่งไปเป็นท่าเดิน หรือที่เรียกว่า “การเดินจงกรม” การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ ได้แก่

ระยะที่ ๑ คือ ขว้างหนอ ซ้าย้างหนอ

ระยะที่ ๒ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ คือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

ในขณะที่เปลี่ยนท่าหนึ่งไปเป็นท่าหนึ่ง นักปฏิบัติต้องมีสติในการกำหนดทุกครั้ง เพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้น การก้าว่างเดินไม่ให้ยาว หรือสั้นจนเกินไป ควรประมาณสั้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้ายสัก ๒ นิ้ว มีความเพียรตั้งสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ไม่ต้องก้มดูที่เท้า ให้ก้าวเท้าช้า ๆ พอประมาณโดยให้ก้าวเท้าขวาก่อน แล้วตามด้วยเท้าซ้าย หลักสำคัญ คือ ต้องอยู่ในปัจจุบันขณะ ในทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนไหว ด้วยการกำหนดด้วยใจกับเท้าที่ก้าวไป ต้องพร้อมกันมิให้ก่อน หรือหลังกัน เช่น จงกรมระยะ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ในขณะที่ยกเท้าขวาก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นให้มีสติในปัจจุบันขณะตลอดโดยเริ่มตั้งแต่

๑) ยกเท้า เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟมีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น
 ๒) เวลาย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น
 ๓) เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น
 ๔) เวลาวางเท้าเสมอฟื้น สภาวะสัมผัสที่แข็ง หรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความอ่อน หรือแข็งเป็นหลักในขณะนั้น (พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ), ๒๕๔๘, หน้า ๘๒-๘๕) กำหนดในใจช้า ๆ ว่าขว้างหนอ เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้น ลงคำว่า “หนอ” เท้าซ้ายกำหนดเหมือนเท้าขวา กำหนดว่า “ซ้าย่างหนอ” เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง จากนั้นกำหนดกลับ โดยกำหนดว่า “กลับหนอ” ๓ คู่ ยกปลายเท้าขวาขึ้น สั้นเท้าติดพื้น หมุนปลายเท้าไปทางขวา ๖๐ องศา พร้อมกำหนดว่า “กลับ” วางปลายเท้าลงกับพื้น พร้อมกำหนดว่า “หนอ” (ภททันตะ อาสภเถระ, ๒๕๑๘), หน้า ๑๒๓-๑๒๖) ต้องหมุนกลับอยู่ ๓ คู่ หรือจำนวน ๖ ครั้ง

ค) วิธีกำหนดอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อยมีมากที่สุดเพราะร่างกายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู่ เหยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อ ๆ ก็ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของร่างกายนั่นเอง ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า (ที.ม. ๑๐/๓๗๖/๓๐๕)

“ภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง เพื่อเห็นกายในตนเอง และผู้อื่น เพื่อการดับทุกข์ เพียงเพื่ออาศัยการเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”

วิธีปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถย่อย จะต้องกำหนดให้มีสติในปัจจุบันขณะทันต่ออิริยาบถที่เคลื่อนไหว หรือกระทำการใด ๆ ก็ตาม เช่น “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ”

“อยากทุหนอ” “ตูหนอ” “เห็นหนอ” “เหยียดหนอ” “คู่หนอ” “ตันหนอ” “ตั้งหนอ” “เคลื่อนหนอ” “สั้นหนอ” “ตื้นหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ่มหนอ” “กลืนหนอ” ย่อตัวลุกขึ้น ด้วยอิริยาบถที่ต้องเนื่องต่อการกำหนดรู้ เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยซ้ำ ๆ เหมือนคนป่วยหนัก และกำหนดรู้อาการไปด้วยทุก ๆ ระยะที่เคลื่อนไหวจะทำให้รู้สภาวะเบา หนักได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา ดังมีภาษิตที่พระกัจจายนเถระ (ขุ.เถร. ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.) กล่าวไว้ว่า “ผู้เป็นปราชญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้ ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ” ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป ย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

(๒) แนววิธีการปฏิบัติเวทนาอุปสมาสติปัฏฐาน

การตามดูรู้ทันความรู้สึก หรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกาย และจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบาย หรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจดีใจ ปลาบปลื้ม หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ชัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สรูป คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ตีเฉย ๆ กดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น เช่น ขณะปวด กำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ” ขณะเจ็บ กำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ” ขณะซา กำหนดว่า “ซาหนอ ๆ” ขณะคันกำหนดว่า “คันหนอ ๆ” ขณะเมื่อยกำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ” ขณะแสบกำหนดว่า “แสบหนอ ๆ” เป็นต้น

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับ หรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น การต้องดูเวทนา เพื่อให้อาการเวทนา และความทุกข์ทั้งหลายมันเกิดขึ้นแล้ว จะได้แยกออกได้ว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นกับตัวเรา หรือว่าเกิดขึ้นกับใจของเรา

ก) วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ วิธี (พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, ๒๕๔๘, หน้า ๒๕๒)

(๑) การกำหนดสूแบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จี้ลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอยตายเป็นตาย วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเท และจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งลักษณะพิเศษเวทนาได้เร็ว

(๒) การกำหนดสूแบบกองโจร หรือการลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรก พอรู้สึกว่ากำลังความเพียรมีน้อย ก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์ อื่น ๆ แทน แต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืน หรือเดินในขณะนั้น

(๓) การกำหนดสู่แบบถอยทัพ หรือการเฝ้าดูสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวด หรือเจ็บมาก ก็ไม่ได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่น กำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ” “เมื่อยหนอ ๆ” หรือ “รู้หนอ ๆ” เป็นต้น ไม่เน้น หรือย้ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

(๓) แนววิธีการปฏิบัติจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน

ดังพระพุทธดำรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก” (อง. เอก. ๒๐/๒๔/๕) การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองการกำหนดรู้จิตตามหลัก จิตตามปัสสนามีความสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า “ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้ดังงาม” (ม. มุ. (๑๒/๓๔๔/๓๗๔ - ๓๗๕))

ก่อนการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้น มาก่อนเพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบ หรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่ง หรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว เมื่อทุกคนภาวนาจนจิตทรงระดับใดระดับหนึ่งแล้ว ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปแล้ว ให้หมั่นดูสภาพจิตของตน ซึ่งจะเป็นการปฏิบัติจิตในจิต คือ ดูว่าสภาพจิตของเราขณะปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร แน่วแน่นคงอยู่กับการตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพัน ยังไม่หลุดพัน ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เช่น ขณะฟุ้งซ่าน กำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ๆ” ขณะหงุดหงิด กำหนดว่า “หงุดหงิดหนอ ๆ” ขณะรำคาญ กำหนดว่า “รำคาญหนอ ๆ” หรือ ขณะสงบ กำหนดว่า “สงบหนอ ๆ” เป็นต้น การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้ก็สักแต่ว่าจิตมีลักษณะรู้ อารมณ์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิต ที่มีราคะ การพิจารณาจิตที่มีโทสะ เป็นต้น

(๔) แนววิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดังพระพุทธดำรัสว่า “การใส่ใจโดยไม่แยบคายในศุภนิมิตเป็นนิตยนี้เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น” (ส.ม. ๑๘/๒๓๒/๑๖๒ - ๑๖๓)

ธรรมารมณ คือ สิ่งที่จิตรู้ หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ปรุงแต่งจิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสภาวะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่ สภาวะธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดู และกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ ดังนี้

ขณะเห็น กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” โดยกำหนดเพียงอาการโดยไม่ต้องกำหนดที่ตา และในขณะที่กำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูปที่กำหนดเพราะกิเลสจะเข้า

ขณะได้ยิน กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” โดยกำหนดเพียงแค่อารมณ์ที่ได้ยินเสียงเท่านั้น แต่ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หู หรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ประสาทหูรับเสียงเท่านั้น เพราะจริง แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่

ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า “กลิ่นหนอ ๆ” โดยกำหนดขณะที่จมูกรับรู้กลิ่นในขั้นแรกไม่ต้องแยกแยะว่า หอม หรือเหม็น ให้กำหนดเพียงแค่กลิ่นเท่านั้น เมื่อสมาธิแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เอง

ขณะรู้สึก กำหนดว่า “รสหนอ ๆ” โดยกำหนดขณะที่ลิ้นรับรส กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้น ขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัส ในขณะนั้น ๆ เช่น ขณะเย็น กำหนดว่า “เย็นหนอ ๆ” ขณะร้อน กำหนดว่า “ร้อนหนอ ๆ” เป็นต้น

ดังนั้น นักปฏิบัติต้องวางกำลังใจเป็นกลาง มีตัวอุเบกขาอยู่ประจำใจ แล้วกำหนดรู้อาการปัจจุบันขณะให้ชัดเจน และต่อเนื่อง ให้เรามีความก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติมีจุดมุ่งหมายเพื่อความพ้นทุกข์ โดยเน้นการปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหันต์ คือ พระโสดาบันเป็นอย่างน้อย โดยต้องมีความเคารพพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อย่างจริงจัง ไม่ล่วงเกินด้วยกาย วาจา หรือใจ รักษาศีลทุกสิกขาบทให้สมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ละเมิดด้วยตัวเอง ไม่ยุยงให้คนอื่นทำ ไม่นินทาเมื่อคนอื่นทำ ท้ายสุดตั้งใจเอาไว้ว่า ตายเมื่อไร ขอไปพระนิพพานทีเดียว

หลักการ ปฏิบัติสมาธิ สายอานาปานสติ หรือสายพุทโธ ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เริ่มด้วยการตั้งจิตให้ตรง สำรวมจิต นี้กว่าพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์อยู่ที่ใจ ตั้งความรู้สึก คือจิตลงเฉพาะหน้า หรือเรียกว่า ปัจจุบันธรรม มีสติระลึกอยู่กับใจ ตรวจจิตตนเองว่า กำลังคิดอยู่ในอารมณ์ใด พิจารณาอย่างไม่ลำเอียงในความคิด ตั้งสติเอาไว้ตรงกลาง การฝึกแบบอานาปานสตินั้น ในระยะแรกเป็นการเพ่งจิตไปที่ลมหายใจ เป็นอารมณ์ จนกระทั่งเกิดความสงบระงับขึ้น เมื่อมีความสงบระงับขึ้นแล้ว จะเกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้น เพราะความเป็นสมาธินั้น ดังนั้น

ระยะที่ ๑ การดูลมหายใจ คือ การดูกาย หรือเป็นการทำ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่นเอง

ระยะที่ ๒ เป็นการดูเวทนา คือ พิจารณาความรู้สึกสุขที่เกิดขึ้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ระยะที่ ๓ การดูจิต คือ พิจารณาจิตที่ถูกทำให้ปล่อยวางจากตัวกูของกู นิรวรณ์ หรือกิเลสต่าง ๆ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ระยะที่ ๔ เป็นระยะสุดท้าย คือ การดูธรรม ธรรมในที่นี้นั้น หมายถึง สัจธรรม คือ ความจริงที่แผ่แสดงให้เห็นอยู่ในทุก ๆ สิ่ง เรียกว่า เจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งหมดนี้พุทธทาสภิกขุ ได้

ประมวลลงเป็น ๔ ข้อ เรียกว่า สติปฏิฐาน ๔ นั่นเอง ในการดูทั้ง ๔ หมวด หมวดละ ๔ ลักษณะนั้น พุทธทาสภิกขุ เรียกว่า “อานาปานสติ”

หลักการปฏิบัติของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ หรือสาย “ยุบ-พอง” นั้น เป็นลักษณะการเอาสติมากำกับจิต พร้อมกับพิจารณาอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย โดยเฉพาะหายใจเข้า-ออก ให้เอาสติจับที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องจะพอง ก็ภาวนาว่า “พองหนอ” เวลาหายใจออก ท้องจะยุบ ก็ภาวนาว่า “ยุบหนอ” เป็นการภาวนาไปพร้อมกับอาการยุบพองของท้อง โดยไม่ต้องวางสติไปจับที่ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อจิตซัดสายคิดไปถึงเรื่องอื่น ก็เอาสติไปปักที่ใจ พร้อมกับภาวนาว่า “ติดหนอ ๆ” จนกว่าจะหยุดคิด แล้วย้อนเอาสติพิจารณาตามการปฏิบัติเดิมต่อไปอีก แม้จะเกิดอาการ เช่น ตีใจ เสียใจ ก็ภาวนาตีใจหนอ ๆ หรือเสียใจหนอ ๆ จนอาการต่าง ๆ หายแล้วจึงกำหนดสติต่อไป

ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิสายวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ นี้ จึงเป็นการเจริญสติ และแม้ว่าจะมีลักษณะแตกต่างกันในรายละเอียด ระหว่างสายอานาปานสติ กับ สายวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเฉพาะในประเด็นที่สายอานาปานสติมีการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก แต่สายวัดมหาธาตุฯ เน้นการพิจารณาอาการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ตาม แต่ผู้วิจัยก็เห็นว่า ทั้งสองสายมีลักษณะเป็นการฝึกจิตเช่นกัน (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

จากคำให้สัมภาษณ์ของ นายสมพงษ์ เปลียนพุ่ม อดีตพนักงานการรถไฟแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๖๕ ปี กล่าวว่า “ลุงปฏิบัติธรรมที่นี้มาตั้งแต่หลวงพ่อรูปก่อน ท่านก็สอนไปตามความรู้ความเข้าใจของท่าน แต่พอมาถึงหลวงพ่อรูปปัจจุบันนี้ ท่านก็เน้นย้ำตามหลักวิชา และประสบการณ์ของท่าน คือ เวลานั้นท่านก็ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก หายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” หายใจออกให้บริกรรมว่า “โธ” ส่วนเวลาเดินนั้นท่านใช้ ๖ ระยะ ตามสายวัดมหาธาตุฯ” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

ท่านต่อมา คือ นายสมจิตร จันทร อดีตพนักงานชลประทาน(หน่วยรถชุดที่ ๑) ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๖๗ ปี ยังกล่าวสนับสนุนอีกว่า “หลวงพ่อบุญชัย ท่านมักหาหลักการปฏิบัติ และนิทานจากพระสูตรต่าง ๆ นำมาเล่าให้ฟังในขณะที่นั่งสมาธิ หลังจากนั่งบริกรรม “พุท-โธ”(สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

และอีกท่านหนึ่ง คือ นางละมัย จันทร ภรรยาลุงสมจิตรซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๖๐ ปี ยังกล่าวอีกว่า “หลวงพ่อบุญชัย เน้นการเดินจงกรม ส่วนใหญ่เวลาที่ท่านว่าง ท่านมักจะเดินจงกรมรอบอุโบสถ ท่านจะเดินแบบเดียวกับที่สอนญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรม คือ เดินจงกรม ๖ ระยะ แล้วกลับมานั่งที่ศาลาปฏิบัติธรรม” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

สรุปจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม วัดทุ่งมะสัง ใช้หลักการทางพระพุทธศาสนา ตามสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต คือ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นหลัก และสายวัดมหาธาตุฯ คือ กำหนดยุบหนอ-พองหนอ

๕.๒ รูปแบบการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี วัดทุ่งมะสัง

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งจากการศึกษาตามบทสัมภาษณ์ของ พระครูสิริกาญจนารักษ์ ดร. จึงได้ผลการวิจัย ดังนี้

รูปแบบ การปฏิบัติที่แท้จริง คือ ภาวนาพุทโธ และยุบหนอ-พองหนอ ซึ่งสอดคล้องกับหลักปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรความว่า อุชุง กายัง คือ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นดำรงสติไว้เฉพาะหน้า นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ สบาย ๆ ไม่ต้องเกร็งตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด กำหนดสติอยู่เฉพาะหน้า ระบายลมหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง เมื่อลมหายใจหายหมดไปแล้ว ให้กำหนดความรู้สึกให้ไหลตามลมหายใจเข้าออกไป ไหลตามลมหายใจออกมา ถ้าไม่เคยภาวนามาก่อน จะไม่ใช่คำภาวนาใดเลยก็ได้ หรือถ้าเคยภาวนาแบบไหนมา ก็ให้ใช้คำภาวนาที่ตัวเองถนัด การกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น เพื่อสร้างสมาธิที่มั่นคงให้เกิดแก่นักปฏิบัติก่อนในเบื้องต้น หลังจากนั้นใช้กำลังสมาธิในการพิจารณาวิปัสสนาญาณเพื่อตัดกิเลส การปฏิบัตินั้นต้องมี อาตาศิ คือ การมีความเพียรในการเผากิเลส สัมปชาโน คือ ประกอบด้วยสัมปชัญญะ สติมา คือ เป็นผู้ทรงสติเอาไว้เฉพาะตรงหน้า ไม่ว่าจะเป็ใหริยาบถใหญ่ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อยอีก ๒๒ ตั้งแต่เหยียดเข้า คู่อก กิน ดื่ม เคลื่อนไหว ฯลฯ อิริยาบถต่าง ๆ นี้ นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อรู้แล้วว่าเป็นทุกข์ ก็ตัดความปรารถนาที่อยากมีอยากได้ในร่างกายนี้ ในโลกนี้เสีย พระพุทธเจ้าท่านถึงได้สอนให้รู้จักการสำรวมอินทรีย์ คือ รู้จักระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายกับสิ่งที่มีกระทบ ตาเห็นรูป หยุดอยู่แค่นั้น รูปก็ทำอันตรายไม่ได้ อย่าไปปรุงแต่งว่าเป็นหญิง เป็นชาย สวย ไม่สวย ถ้าหากว่าจิตเริ่มปรุงแต่งเมื่อไหร่ก็เกิดกิเลสเมื่อนั้น (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

จากคำให้สัมภาษณ์ของ นางสุภาวดี ชัยชื่นชอบ เจ้าของฮั่วเฮงหลงอะไหล่ยนต์ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๕๐ ปี ระบุว่า “การเดินจงกรมจะต้องมีความเพียร ตั้งสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะที่อาการเคลื่อนไหวของเท้า เท่านั้น การเดินจงกรมนั้นเป็นการสร้างกำลัง การเดินจงกรมนั้น บางสำนักนั้น ให้วางมือเอาไว้ด้านหน้าอย่างเดียวน ไม่ให้ไหลหลัง เช่น ในสำนักอาจารย์มัน มือจะวางไว้ข้างหน้าอย่างเดียวน ไม่นิยมเอามือไหลหลัง ตอนที่โยมฝึกแบบยุบหนอ พองหนอนั้น สามารถวางมือได้ ๓ แบบ คือ ๑. วางมือไว้หน้าท้อง ๒. เอามือไหลหลัง และ ๓. ปล่อยมือ ตรง ๆ” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

และจากคำให้สัมภาษณ์ของ นางสมาลี ปลาทอง อดีตพนักงานชลประทาน(หน่วยรถชุด) ซึ่ง

เป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๖๒ ปี กล่าวว่า “การฝึกสมาธิตามแบบอานาปานสติ เป็นหนทางหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติ ให้มีสติมั่นคง ไม่วุ่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ เพราะมีหลักในการควบคุมจิตใจ เป็นการพัฒนาความคิดของตนเอง แล้วยังสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อีกต่างหาก” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

๕.๓ วิธีการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งจากการศึกษาตามบทสัมภาษณ์ของ พระครูสิริภาณุจนาภิรักษ์ ดร. จึงได้ผลการวิจัย ดังนี้

วิธีปฏิบัตินั้นได้แบ่งลักษณะการปฏิบัติ โดยกำหนดลมหายใจ”พุท-โธ” สำหรับวันธัมมัสสวนะธรรมดา และการปฏิบัติแบบ”ยุบหนอ-พองหนอ” ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

ถ้าเป็นวันพระธรรมดา ก็จะนำพุทธศาสนิกชน ผู้ปฏิบัติธรรม นั่งบริกรรม”พุท-โธ” เพราะมีระยะเวลาอันสั้น จากนั้นก็เจริญเมตตาเป็นลำดับสุดท้าย

ส่วนของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ซึ่งจัดขึ้นในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา โดยมีวิธีปฏิบัติ ซึ่งสามารถแบ่งเป็นขั้นตอนโดยสรุปได้ ดังนี้

วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ
การเดินจงกรม

เวลาปฏิบัติเดินจงกรม ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔- ๕ ก้าว สติจับอยู่ที่สันเท้า เวลาเดินก็ให้ภาวนาไปด้วย เช่น ก้าวขวา ก็ภาวนาว่า “ขวา-ย่างหนอ” โดยใจที่นึกกับการก้าวต้องพร้อมกัน เมื่อเดินสุดทางที่กำหนด ก็หยุดยืนภาวนาช้า ๆ ว่า “ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ” ให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย เวลาหมุนตัวกลับช้า ๆ ก็ภาวนาว่า “กลับ-หนอ กลับ-หนอ” เมื่อกลับตัวแล้ว เมื่อหยุดยืนก่อนก้าวไปก็ภาวนาว่า “ยืนหนอ-ยืนหนอ-ยืนหนอ” แล้วเดินจงกรมก้าวไปข้างหน้าพร้อมภาวนาไปด้วย “ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ” ต่อไปการเดินจงกรมนี้ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง

การนั่ง

ให้ค่อย ๆ นั่งลงบนอาสนะพร้อมกับภาวนาไปเรื่อย ๆ ว่า “นั่งหนอ ๆ” จนกว่าจะนั่งเสร็จ ส่วนวิธีนั่งนั้น จะนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย กายตั้งตรง อาจจะนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วหลับตา เอาสติมาจับที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องจะพอง ก็ภาวนาว่า “พองหนอ” เวลาหายใจออกท้องจะยุบ ก็ภาวนาว่า “ยุบหนอ” โดยที่ภาวนาไปพร้อม ๆ กับอาการยุบพองของท้อง ไม่ต้องวางสติไปจับที่ลมหายใจเข้าออก ซึ่งการนั่งสมาธินี้ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง

เวทนา

ในขณะที่ปฏิบัติ ถ้าเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ก็ให้เอาสติไปจับอยู่ที่เวทนานั้น พร้อมกับภาวนาว่า “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ปวดหนอ ๆ” เป็นต้น เมื่อหายแล้วก็เอาสติไปกำหนดภาวนา “ยุบหนอ พองหนอ” เหมือนเดิม

จิต

เมื่อจิตซัดส่ายคิดไปถึงเรื่องอื่น ก็เอาสติไปปักที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า “คิดหนอ ๆ” จนกว่าจะหยุดคิด แล้วย้อนเอาสติพิจารณาตามการปฏิบัติเดิมต่อไปอีก แม้จะเกิดอาการ เช่น ดีใจ เสียใจ ก็ภาวนา ดีใจหนอ ๆ หรือ เสียใจหนอ ๆ จนอาการต่าง ๆ จะหายแล้วจึงไปกำหนดสติตามที่ได้เริ่มดำเนินมาก่อน

เสียง

ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ ได้ปรากฏมีเสียงดังหนวกหู ก็ใช้สติไปกำหนดที่หู แล้วภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะหายหนวกหู

นอน

เวลานอนจะค่อย ๆ เอนตัวลง พร้อมกับภาวนาตามไปด้วยว่า “นอนหนอ ๆ” เมื่อนอนลงเรียบร้อยแล้ว ค่อยเอาสติมากำหนดที่ท้องแล้วภาวนาต่อว่า “ยุบหนอ พองหนอ” ต่อไป

จากคำให้สัมภาษณ์ของ นางชุนลิ่ง กิตติวิริยานนท์ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๗๒ ปี กล่าวว่า “วิธีการนั่งสมาธิ และเดินจงกรมที่วัดนี้เขาทำแบบผสมผสาน บางครั้งให้นั่งสมาธิโดยนำเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้ารู้หายใจออกรู้ บางครั้งก็หายใจเข้าพองหายใจออกยุบ ทำอย่างนี้สลับกันไปแล้วแต่ว่าหลวงพ่อกำลังจะนำ มันไม่แน่นอน การเดินก็เหมือนกัน บางทีก็เดินทั้ง ๖ ระยะเวลา บางทีก็เดินแบบธรรมดา แต่ให้มีสติอยู่ทุกขณะอย่างก้าว หลวงพ่อกำลังกล่าวว่า นั่งให้ดูที่ท้อง เดินให้ดูที่เท้า” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

และจากคำให้สัมภาษณ์ของ นางบุญมาก มั่นเพชร ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๖๔ ปี กล่าวว่า “บางครั้งหลวงพ่อก็ให้เอนกายลงนอน แล้วบรรยายธรรม หลากหลายเรื่องราว เช่น มรณสติ กฎแห่งกรรม และนิทานชาดกต่าง ๆ เป็นต้น” นับว่าเป็นกุศโลบายที่แยบยลมาก ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติหลายท่านกล่าวว่า ดีทำให้มีสติยิ่งขึ้น” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

ดังนั้น หากจะกล่าวโดยสรุปแล้ว จะเห็นได้ว่า แม้แต่แต่ละสำนักมีวิธีการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันไป แต่สิ่งดังกล่าวเป็นเพียงวิธีการในขั้นเบื้องต้น ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่เนื้อแท้แห่งคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเหมือนกัน การสอนของแต่ละสำนักเป็นการคิดค้นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากทักษะ หรือความชำนาญของตนเอง ตามประสบการณ์ และเวลาการปฏิบัติที่ได้ฝึกฝนมาจนเชี่ยวชาญ อีกทั้งสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้เข้ารับการอบรมได้มากกว่าวิธีการอย่างอื่น การที่จะกล่าวสรุปลงไปว่า วิธีการใดดีกว่าวิธีการใดนั้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะกระทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัว

ผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เอาใจใส่ตามแนวทางที่ได้รับ ก็ไม่สามารถบรรลุผลตามเป้าหมายของวิธีการนั้น ๆ ได้

๕.๔ ประโยชน์ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ผลการวิจัยพบว่า ประโยชน์ การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งจากการศึกษาตามบทสัมภาษณ์ของ พระครูสิริกาญจนารักษ์ ดร. จึงได้ผลการวิจัย ดังนี้

ส่วนประโยชน์นั้น ทุกสำนักต่างมีความคิดเห็นตรงกันว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิจะรับประโยชน์จากการปฏิบัติเพียงสั้น ๆ ซึ่งจะกล่าวโดยสรุป ดังต่อไปนี้

๑. ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

มีผู้ทำสมาธิหลายท่าน เมื่อได้ทำสมาธิอย่างต่อเนื่องแล้ว ก็สามารถที่จะทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น อากาศโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ปวดศีรษะ อากาศเครียด กระวนกระวายใจ ส่งผลให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ไม่ประสานงานกันอย่างสมบูรณ์ บางคนก็มีอาการเป็นโรคกระเพาะอาหาร บางคนก็มีอาการวิงเวียน จนมีอาการเป็นโรคประสาท แต่การทำสมาธิทำให้ร่างกายผ่อนคลายปรับสมดุลในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น อาการเจ็บป่วยทางกายทุเลาลงจนหายเป็นปกติได้ แล้วแต่ว่าอาการรุนแรงขนาดไหน

การทำสมาธินอกจากจะมีอิริยาบถนิ่งแล้ว ยังมีการเดินอีกเรียกว่า “เดินจงกรม” ซึ่งถือว่าเป็นอิริยาบถหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิ การเดินจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย มีการเปลี่ยนแปลงท่วงท่าการทำสมาธิ ทำให้ร่างกายได้มีการออกกำลังกายไปด้วย เป็นการกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานให้สมบูรณ์ดีขึ้น

๒. ประโยชน์ทางด้านบุคลิกภาพ และจิตใจ

มีสิ่งที่น่าสนใจประการหนึ่งว่า พระภิกษุสงฆ์ผู้ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง และได้รับผลแห่งการปฏิบัติ นั้น ล้วนแต่เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นผู้มีความงดงามในอิริยาบถต่าง ๆ ก่อให้เกิดความน่าศรัทธาเลื่อมใส แก่ผู้พบเห็น ความอึดเอิบผ่องใส ถือเป็นบุคลิกภาพอันเกิดมาจากจิตใจที่ผ่อนคลายมีการทำสมาธิอย่างได้ผลดี ไม่เพียงเท่านั้น บุคคลทั่วไปที่ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมได้รับผลดังกล่าว โดยความเป็นผู้มีจิตใจที่สงบ เยือกเย็น ทำให้ลดความเร่าร้อนในอารมณ์ ระวังความรู้สึกที่พลุ่งพล่านลงได้ การมีจิตใจเยือกเย็นอันเกิดจากการทำสมาธิแบบนี้ สามารถทำให้บุคคลรู้จักการควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ ตลอดจนจนควบคุมการแสดงออกได้เป็นอย่างดี ความใจเย็นย่อมทำให้เป็นผู้มีวินัยในการทำงาน หรือในการทำหน้าที่ต่าง ๆ อย่างมีสติรอบคอบ มีความถูกต้อง และรอบคอบในการทำงาน ซึ่งจะทำให้เป็นผู้มีความมั่นใจในตนเองตามมา

ปัจจุบันปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของสังคมไทย ที่เกี่ยวเนื่องกับการกระทำของแต่ละบุคคล ก็คือ ในขณะที่บ้านเมืองมีการเปลี่ยนแปลง และมีการต่อสู้ดิ้นรนท่ามาหากินเพื่อจะให้ได้มาซึ่งปัจจัย

ในการครองชีพ ทั้งของแต่ละบุคคล และครอบครัว อาการเคร่งเครียดทางจิตใจย่อมปรากฏมีในแต่ละคนโดยตรง ยกตัวอย่างเช่น การต้องเผชิญกับปัญหาจรรยา การบริโภค อุโภค สาธารณสมบัติต่าง ๆ ตลอดจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความชะงักล่าช้าในการดำเนินกิจกรรม ย่อมจะเป็นภาวะที่บีบคั้น ทางจิตใจของแต่ละบุคคล การทำสมาธิจะสามารถช่วยลดความกระวนกระวายใจลดภาวะตึงเครียด หรือความบีบคั้นทางจิตใจให้คลายทุเลาเบาบางลง หากมีความชำนาญก็สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ ซึ่งผลของการทำสมาธิที่มีต่อบุคลิกภาพ และสุขภาพทางจิตใจ ยังมีอีกมากมาย ซึ่งย่อมจะปรากฏเกิดผลดีแก่ผู้ที่ได้ปฏิบัติอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

ในด้านการพัฒนาทางกำลังความคิด และสติปัญญา พบอยู่เสมอว่า สมาธิช่วยให้มีการพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ความคิด ความจำ สมาธิ ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ทำให้ความคิดความอ่านแจ่มใส มีการจัดลำดับความคิดได้อย่างเป็นระเบียบ จึงทำให้มีความจำที่ดี และส่งผลให้มีการตัดสินใจที่ดียิ่ง

๓. ประโยชน์ต่อครอบครัว

การทำสมาธินอกจากจะเกิดผลดีในระดับบุคคลแล้ว ยังส่งผลดีให้ปรากฏในระดับครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยสังคมเล็ก ๆ หน่วยหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกที่ใกล้ชิดผูกพันอีกด้วย สัมพันธภาพอันดีระหว่างพ่อ แม่ ลูก หรือสามี ภรรยา บุตร-ธิดา ถือเป็นสิ่งสำคัญของสถาบันครอบครัว สมาธิทำให้สมาชิกในครอบครัวมีจิตใจที่เยือกเย็นหนักแน่น ไม่ถือเอาอารมณ์เป็นใหญ่ แต่ละคนจะสามารถควบคุมตนเองได้ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถช่วยกันแก้ไขทำความเข้าใจ หรือปรับความเข้าใจ จนเกิดความเข้าใจ และปรารถนาดีต่อกัน ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เพราะจิตใจของแต่ละบุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว มีความผูกพันในสิ่งที่ดีงาม ทำให้มีความสมัครสมานรักใคร่สามัคคีกัน มีความปรองดองพร้อมใจกันที่จะช่วยงานของครอบครัวให้ก้าวหน้าลุ่ล่งไปด้วยดี ทั้งยังเป็นการสร้างฐานะ ตลอดจนความเจริญรุ่งเรืองทางอาชีพการงานอีกด้วย

ในการปฏิบัติสมาธินี้ มีบางครอบครัวที่สมาชิกทุกคนมีความพร้อมเพรียงกันทำสมาธิ มีความเชื่อถือ และมีธรรมเนียมที่ปฏิบัติสมาธิเช่นเดียวกัน เช่น มีการสวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิด้วยกันทุกวันในห้องพระ เป็นต้น สิ่งดังกล่าวถือเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นสายใยแห่งความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว ผลดีย่อมทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง และเกิดความเป็นสิริมงคลแก่บ้านพักอาศัยอีกด้วย

๔. ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

การที่จะลด หรือควบคุมปัญหาของสังคมลงได้ ย่อมจะต้องมีสมาชิกของสังคมเป็นผู้ประกอบด้วยศีลธรรมจรรยาที่ดี ปัญหาสังคมที่ร้ายแรงระดับต่าง ๆ เช่น อบายมุข ปัญหายาเสพติด ตลอดจนถึงปัญหามิถาชีพ ที่นำไปสู่การก่อให้เกิดปัญหาทางอาชญากรรม ย่อมเกิดมาจากจิตใจของเขาเหล่านั้นวันไหวต่ออำนาจของกิเลส ไม่มีความอาย หรือเกรงกลัวต่อบาป แต่การทำสมาธิใน

สังคมได้สนใจ หรือหันมาสนใจธรรมปฏิบัติ หรือการทำสมาธิ ย่อมจะเป็นการกำจัดปัญหาดังกล่าวให้ลดน้อยเบาบางลงได้ แม้ตามความเป็นจริงเราไม่สามารถทำให้ผู้คนในสังคมทั้งหมดสนใจที่จะฝึกสมาธิได้ แต่การมีบุคคลส่วนหนึ่งในสังคมแม้จะมีจำนวนไม่มากนัก แต่มีบทบาทในการปกครองประเทศชาติ บ้านเมืองเห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติ ก็จะช่วยทำให้มีปัญหาสังคมลดน้อยลงไปได้

ในการทำให้ประชาชนเห็นคุณค่าของการทำสมาธินี้ ปรากฏว่า ได้มีสำนักต่าง ๆ ดำเนินการปลูกฝัง และสอนให้ประชาชนรู้จักการทำสมาธิ ดังที่พบเห็นได้ตามสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หรือโดยการจัดส่งวิทยากรไปเผยแผ่วิธีการปฏิบัติตามโรงเรียน หรือสถาบันต่าง ๆ เป็นการแนะนำทำให้เยาวชนของชาติได้รู้จักแนวทางปฏิบัติสมาธิ และยังเป็นการทำให้อุทิศใช้เป็นที่พึ่งทางจิตใจ ทำให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมได้ นอกจากนี้จะเป็นการป้องกันไม่ให้เยาวชนสร้างปัญหาแก่สังคมแล้ว และยังสามารช่วยแก้ปัญหาให้กับสังคมประเทศชาติได้อีกด้วย ขณะเดียวกันหากจะกล่าวถึงผลของแต่ละบุคคล ที่ได้ทำสมาธิจนเกิดประโยชน์แก่ตนเอง และครอบครัวแล้ว การที่ครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยสำคัญของสังคมมีความมั่นคง และเจริญก้าวหน้า ย่อมส่งผลต่อสังคมใหญ่โดยรวมด้วย เพราะการที่บุคคลในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผลปรากฏ เช่น ความมีคุณภาพ และประสิทธิภาพในการทำงาน ย่อมส่งผลต่อเศรษฐกิจ ความมั่นคง การควบคุมรักษาความเป็นระเบียบวินัยของสังคม นั่นคือ สามารถทำให้ผู้คนอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมืองอย่างมีความสุข

๕. ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาอันเกิดจากการทำสมาธิ ถือเป็นประโยชน์ที่เกิดโดยตรง เพราะการทำสมาธิทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติมีความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง การทำสมาธิจะทำให้เกิด “ปัญญา” และการทำสมาธิได้ดั่งนั้นย่อมจะมีการรักษา “ศีล” มาก่อนเพราะฉะนั้นบุคคลย่อมจะรู้จัก และเข้าใจในหลักธรรมอันสำคัญ นั่นคือ “หลักไตรสิกขา” นั่นเอง ซึ่งไตรสิกขาก็คือหลักการศึกษาทางพระพุทธศาสนา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้นสมาธิจึงเป็นวิธีการนำไปสู่ความมีปัญญา ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ มีความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในหลักธรรม และนำมาใช้ประโยชน์ ตลอดจนจนยึดเป็นที่พึ่งทางใจได้เป็นอย่างดี เมื่อมีความเข้าใจถูกต้องแล้ว ย่อมจะทำให้สามารถปฏิบัติหลักธรรมได้ถูกต้อง ก่อให้เกิดผลดีแต่ละบุคคล ทำให้เกิดความศรัทธา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ทำให้มุ่งที่จะส่งเสริมเชิดชู และทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้า ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๖. ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ จากการที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ในด้านต่าง ๆ นั้น ถือว่าเป็นประโยชน์ที่เอื้ออำนวยให้เกิดผลดีในปัจจุบัน หรือในภพชาตินี้ หากจะกล่าวโดยความเชื่อพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาถึงประโยชน์ในภพชาติหน้านั้น ก็พบว่า การทำสมาธินอกจากจะให้ประโยชน์ในภพชาตินี้ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ในภพชาติหน้า หรือภพชาติต่อไปได้ จนถึง

ทำให้ได้ประโยชน์อันยิ่ง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ”นิพพาน” กล่าวคือ การทำสมาธิจะทำให้บุคคลมีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ สามารถรู้จักทุกข์ ตลอดจนการดับทุกข์ร้อนทางกาย-ใจ ได้ การได้ปฏิบัติธรรมด้วยการทำสมาธิ แม้จะยังไม่สามารถบรรลุถึงนิพพาน ก็ทำให้บุคคลนั้นได้ชื่อว่ามีชีวิตที่ประเสริฐ สามารถทำให้เกิดปัจจัยให้บรรลุมรรคผลในภพชาติต่อ ๆ ไปได้ เมื่อบุคคลละโลกหรือตายไปก็จะไปเกิดในภพภูมิที่ดี หรือที่เรียกว่า ไปสู่สวรรค์ ทำให้ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ หรือนรก (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

จากคำให้สัมภาษณ์ของ นางสาวรัศมี แต่งทองคำ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๔๔ ปี กล่าวว่า “หนูไปปฏิบัติมาหลายที่แล้ว แต่ละที่ ก็ทำให้ได้ประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป แต่ที่ชอบมาที่นี่ เพราะว่า หลวงพ่อมีอะไร ๆ ที่แตกต่างจากท่านอื่น พอได้มาที่ไร่รู้สึกอึดอัดใจทุกที” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

และอีกท่านหนึ่ง คือ นางสาวเจนจิรา ดอกบุก ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๒๔ ปี ได้กล่าวสั้น ๆ ว่า “หลังจากที่เข้าอบรมเกี่ยวกับปฏิบัติธรรม หนูรู้สึกว่าสมองมันเบาสบาย จิตใจมันปลอดโปร่งโล่งสบายตลอดเวลา” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

สรุป ดังนั้น การทำสมาธิ จึงกล่าวได้ว่า นอกจากจะให้ประโยชน์ในชาตินี้แล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์ในภพชาติต่อไปข้างหน้า และยังทำให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดที่เป็นจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา คือ “นิพพาน” นั่นเอง

๕.๕ ปัญหา และอุปสรรคการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหา และอุปสรรค การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งจากการศึกษาตามบทสัมภาษณ์ของ พระครูสิริกาญจนารักษ์ ดร. จึงได้ผลการวิจัย ดังนี้

ปัญหา และอุปสรรคส่วนใหญ่ คือ เรื่องของการสอบอารมณ์ ในการสอบอารมณ์หลัก ๆ เลยก็คือ สอบถามเกี่ยวกับpong-yup แล้วก็การเดินจงกรม โดยเฉพาะเน้นของเรื่องอิริยาบถย่อย เพราะอิริยาบถย่อยจะสร้างสติได้ดีที่สุด และที่แน่ ๆ ก็คือ ถ้าหากนักปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติจริง ๆ จะอธิบายไม่ถูก ดังนั้นในเรื่องของอิริยาบถย่อยต่าง ๆ จะเป็นส่วนสำคัญของการสอบอารมณ์ และส่วนที่หึงไม่ได้เลยก็คือ เวลาเรานั่งอยู่สามารถกำหนด pong-yup ได้ชัดหรือไม่ แล้วขณะเดียวกัน เวทนาเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราใช้วิธีการต่อสู้แบบไหน ถ้าไม่ใช่คนที่ปฏิบัติจริง ๆ จะบอกอาการทั้งหลายเหล่านี้ไม่ถูก เราสามารถตรวจสอบได้อย่างชัดเจนเลยว่า เขาทั้งหลายเหล่านั้นปฏิบัติถูกต้องหรือเปล่า

ดังนั้น ควรแก้ปัญหาตามสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า โดยการกำหนดรู้หนอ ตามสภาพนั้น ถ้าหากว่า มีการกำหนดรู้หนอ รู้หนออยู่ การกำหนดสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าสภาวะธรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นถึงแม้จะแปลก ประหลาดขนาดไหนก็ตาม ก็ต่อเมื่อสติของเรา ตั้งมั่นคงขึ้น สภาวะเหล่านี้

จะอยู่ในลักษณะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป ตามแบบของไตรลักษณ์จริง ๆ เพราะฉะนั้น การกำหนดรู้ให้เท่าทันตามความเป็นจริง ตามอารมณ์ปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ในการที่เราจะแก้กรรมที่เราปฏิบัติให้ดีขึ้น

คำถามต่าง ๆ ที่เรากำหนดอยู่ พอเรากำหนดถามไปนี้ เราก็จะสามารถบ่งบอกได้อย่างชัดเจนเลยว่าเขาผ่านในสภาวะธรรมนั้นจริงหรือไม่ แล้วในขณะที่เดียวกันเวลาที่เราสอบถาม สิ่งที่เขาอธิบายมา มันตรงกับสภาวะในญาณ ๑๖ ตรงจุดไหนบ้าง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้จะว่าไปแล้ว บางส่วนก็จะเป็นเพียงแคผิวเผินเท่านั้น แต่บางคนก็เข้าถึงอย่างจริงจัง และตรงกับสภาพญาณเหล่านั้นจริง ๆ ในตอนนั้นจริง ๆ ถ้าหากว่าใครก็ตามถ้าหากว่าเข้าถึงเพียงผิวเผินเราก็จะเน้นการปฏิบัติเพิ่มเติม ให้กำหนดเพิ่มเติม อย่างเช่นว่า ตูอิริยาบถย่อย หรือว่า กำหนดดูพอง - ยุบให้ละเอียดขึ้น มีการกำหนดคำภาวนาเพิ่มขึ้น อย่างเช่นว่า คำภาวนาเร็วขึ้น แต่การเคลื่อนไหวยังช้าลง หรือการเคลื่อนไหวเร็วขึ้นแต่ก็ภาวนาช้าลง เหล่านี้ เป็นต้น เราสามารถแยกแยะได้ว่าเขาอยู่ในสภาวะของญาณไหนบ้าง(สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

จากคำให้สัมภาษณ์ของ นางสาวเกษรมาลี เชื้อวู้หลิม ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๕๔ ปี กล่าว ว่า “โยมรู้ตัวว่า มีอุปสรรคในการเดินและนั่งอย่างมากเพราะเวลาเดินก็เจ็บขาข้างซ้ายจึงทำให้เดินได้ไม่นานพอหยุดเดินมานั่งก็ฟุ้งอีก พอหลวงพ่อก็เรียกไปสอบอารมณ์ยิ่งทำให้ตอบไม่ถูกตามที่ท่านอยากรู้ เพราะไม่รู้จะตอบอย่างไร ” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

และอีกท่านหนึ่ง คือ นางสาวแบัว ชิบเซ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรม วัย ๔๗ ปี ได้กล่าวอีกว่า “ส่วนโยมนั้นมีปัญหาเรื่อง สติไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัวเท่าไรนัก เดี่ยวคิดนู่นนี่นั่น จนเป็นบุคลิกส่วนตัวไปแล้ว พอไปสอบอารมณ์หลวงพ่อก็ให้ว่า ควรจะมีการเดิน และการนั่ง สลับกันในเวลาที่ใกล้เคียงกัน เช่น เราเดิน ๓๐ นาที เราก็ต้องนั่ง ๓๐ นาที แล้วค่อย ๆ ขยายเวลาเพิ่มมากขึ้น ตามสภาพจิตที่ละเอียดขึ้นไป อย่างเช่นว่า อาจจะเป็น ๔๐ นาที ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น เมื่อยืนพื้น แล้วไม่ควรจะต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง ต่อการนั่ง ๑ บัลลังก์ และการเดินจงกรม ๑ บัลลังก์ ถ้าหากสามารถทำอย่างนี้ได้ อินทรีย์ของเราที่ได้รับการปรับอย่างสม่ำเสมอ ตัวสติสัมปชัญญะ ก็จะมีคามมั่นคงเข้มแข็งสามารถที่จะกำหนดจนกระทั่งสภาพจิตของเราก้าวล่วงเข้าไปสู่วิปัสสนาที่เข้มข้นขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามลำดับ” (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗)

สรุป ดังนั้น อุปสรรคของการปฏิบัติที่วัดทุ่งมะสัง คือ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ผู้ปฏิบัติไม่รู้สภาวะของจิตในขณะที่ปฏิบัติ กำหนดไม่ถูกต้องตามสภาวะตามความเป็นจริง จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่พัฒนา

บทที่ ๖ บทสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี” นี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยใช้การรวบรวมข้อมูล โดยได้ศึกษาจากเอกสารทางวิชาการ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา เอกสาร อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ และโดยใช้การสัมภาษณ์ และการบันทึกการสนทนา จนกระทั่งได้ข้อมูลพอที่จะสรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ เพื่อให้ได้แนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้จริง และมีความน่าเชื่อถือ และเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๖.๑ สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและหลักปฏิบัติให้ถูกต้องได้ ดังนั้น การศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จึงสามารถพอสรุป เป็นประเด็น ๆ ได้ ดังต่อไปนี้

ในการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม วัดห่มมะสัง ได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ มีทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนั้นยังนำหลักการ และแนวทางการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดยการ ภาวนาพุทโธ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งจัดเป็นหนึ่งใน อนุสสติ ๑๐ ประการ และยังนำหลักการปฏิบัติของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยใช้วิธีการ ยุบหนอ-พองหนอ ซึ่งเมื่อก้าวออกไปแล้ว ก็กำหนดว่า ยุบหนอ-พองหนอ-

ในการศึกษา และจากการสัมภาษณ์เจ้าสำนัก และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมสรุปได้ว่า รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่ใช้ในปัจจุบันนี้ เป็นการปฏิบัติแบบผสมผสาน โดยการนำเอาหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นต้นแบบ นอกจากนั้น ยังนำเอาหลักคำสอนของครูบาอาจารย์ในสมัยปัจจุบันมาเป็นแบบอย่าง เช่น แนวทางปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยกำหนด ภาวนาพุทโธ และของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยกำหนดว่า ยุบหนอ-พองหนอ

ในการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง มีวิธีการ คือ ได้แบ่งลักษณะการปฏิบัติ โดยกำหนดลมหายใจ”พุท-โธ” สำหรับวันธัมมัสสวนะธรรมคา และการปฏิบัติแบบ“ยุบหนอ-พองหนอ” ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

สำหรับในการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม วัดทุ่งมะสัง ผลที่จะเกิดขึ้นเป็นผลดีแก่แต่ละบุคคลนั้น สรุปได้ว่า

๑. ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

ร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม มีร่างกายที่เข้มแข็ง มีสุขภาพที่แข็งแรง

๒. ประโยชน์ทางด้านบุคลิกภาพ และจิตใจ

จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม มีความมั่นคง อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง ถ้าบุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์มีพลังกำลัง ด้วยพลานามัย บุคคลนั้น ก็จะมีจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว

๓. ประโยชน์ต่อครอบครัว

บุคคลใดที่มีใจหนักแน่น มีสมาธิ ก็สามารถที่จะให้ครอบครัวอยู่ร่มเย็นเป็นสุขได้

๔. ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

หากจะกล่าวถึงผลของแต่ละบุคคล ที่ได้ทำสมาธิจนเกิดประโยชน์แก่ตนเอง และครอบครัวแล้ว การที่ครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยสำคัญของสังคมมีความมั่นคง และเจริญก้าวหน้า ย่อมส่งผลต่อสังคมใหญ่โดยรวมด้วย เพราะการที่บุคคลในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผลปรากฏ เช่น ความมีคุณภาพ และประสิทธิภาพในการทำงาน ย่อมส่งผลต่อเศรษฐกิจ ความมั่นคง การควบคุมรักษาความเป็นระเบียบวินัยของสังคม นั่นคือ สามารถทำให้ผู้คนอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมืองอย่างมีความสุข

๕. ประโยชน์ต่อศาสนา

สมาธิเป็นวิธีการนำไปสู่ความมีปัญญา ทำให้มีความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในหลักธรรม และก่อให้เกิดผลดี ทำให้เกิดความศรัทธา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ทำให้มุ่งที่จะส่งเสริมเชิดชู และทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

๖. ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ

การทำสมาธิ อาจกล่าวได้ว่า นอกจากจะให้ประโยชน์ในชาตินี้แล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์ในภพชาติต่อไปข้างหน้า และยังทำให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดที่เป็นจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา

ส่วนปัญหา และอุปสรรคในการสอบอารมณ์หลัก ๆ เลยก็คือ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ผู้ปฏิบัติไม่รู้สภาวะของจิตในขณะที่ปฏิบัติ กำหนดไม่ถูกต้องตามสภาวะตามความเป็นจริง จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่พัฒนา

๖.๒ อภิปรายผล

จากการศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี จากการสัมภาษณ์ ตั้งแต่หลักการ จนถึงปัญหาอุปสรรคนั้น สามารถ สรุปได้ดังนี้

๖.๒.๑ หลักการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี วัดทุ่งมะสัง

จากการศึกษาพบว่า ได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ มีทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนั้นยังนำหลักการ และแนวทางการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน

การศึกษาในครั้งนี้แสดงผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พรธรรมราย รัตนไพฑูรย์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมารี (โชดก ญาณสิทธิ)” พบว่า แนวการสอน และวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ ๑) ภาคสมถะ หรือปฏิบัติศาสนา เป็นหลักการเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติ ที่สำคัญ คือ การแผ่เมตตา การระลึกถึงความตาย ๒) ภาควิปัสสนา หรือปฏิบัติเวทศาสนา

และยังพบอีกว่า มีหลักการสอนตามครูบาอาจารย์ที่ ณัชชา ธารสนธยา ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร” พบว่า สายจุดงค์กรรมฐานอีสาน เป็นสายที่ยึดแนวการสอนของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต สมาธิ คือ ที่ตั้งมั่นของใจ เพื่อใจมีความหนักแน่น ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ เมื่อสามารถควบคุมฝึกจิตให้มีระเบียบวินัยดีแล้ว เมื่อจิตใจเกิดภาวะ “สว่าง” ขึ้น ละเอียด สงบนิ่ง เป็นสมาธิดีแล้ว โดยอาศัยการบริการ “พุทโธ” จนปลอดจากอาการขุ่นมัวใด ๆ มีแต่ความผ่อนคลาย เกิดความร่าเริงในธรรม เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในการไม่เกิดทุกข์อีก เรียกว่า เกิดการรู้แท้ เกิดอนัตตานุปัสสนา การฝึกสมาธิ จึงเป็นอุบายทำให้สงบ ต่อมา จึงค่อยฝึกจิตด้วยวิธีการต่าง ๆ

๖.๒.๒ รูปแบบการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี วัดทุ่งมะสัง

จากการศึกษา สรุปได้ว่า เป็นการปฏิบัติแบบผสมผสาน โดยการนำเอาหลักคำสอนของครูบาอาจารย์ในสมัยปัจจุบันมาเป็นแบบอย่าง เช่น แนวทางปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยกำหนด ภาวนาพุทโธ และของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยกำหนดว่า ยุบ ห่อ-พองห่อ

การศึกษาในครั้งนี้แสดงผลสอดคล้องกับงานวิจัยของอายุษกร งามชาติ “ได้ศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และวัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม จังหวัดราชบุรี ” จากการศึกษ พบว่า ได้กล่าวถึง อานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ โดยการกำหนดสติพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) คือ พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก เห็นภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอก หรือพิจารณาเห็นภายใน

กาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุให้เกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่ามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า

๖.๒.๓ วิธีการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

จากการศึกษา ในการปฏิบัติสมาธิ ได้แบ่งลักษณะการปฏิบัติ โดยกำหนดลมหายใจ”พุท-โธ” สำหรับวันธัมมัสสวนะธรรมดา และการปฏิบัติแบบ“ยุบหนอ-พองหนอ” ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

๖.๒.๔ ประโยชน์การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

จากการศึกษา ผลที่จะเกิดขึ้นเป็นผลดีแก่แต่ละบุคคลนั้น สรุปได้ว่า

๑. ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

ร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม มีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพที่แข็งแรง

๒. ประโยชน์ทางด้านบุคลิกภาพ และจิตใจ

จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม มีความมั่นคง อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง ถ้าบุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์มีพลังกำลัง ด้วยพลานามัย บุคคลนั้น ก็จะมีจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว

การศึกษาในครั้งนี้แสดงผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธรรมมา วรนาวิน “ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร” จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติสมาธิ หรือการพัฒนาจิตนั้น ส่งผลให้เกิด คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี ผลของการพัฒนาจิตพื้นฐานแห่งสมาธินี้ นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ที่ครอบคลุมมิติทั้ง ๔ ด้านของชีวิต คือ พัฒนากาย พัฒนาสังคม พัฒนาจิต (อารมณ์) และพัฒนาปัญญา ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

และยังพบอีกว่า เป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตใจ ที่ บัวครอง ชัยปราบ “ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” จากการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีสติมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ เพราะมีหลักในการควบคุมจิตใจ และยังเป็นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง

และยังพบอีกว่า ผลดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิ คือ ร่างกาย และจิตใจ ที่นิ่งเยาว์ ชาญณรงค์ “ได้ศึกษาการเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนา และที่เอ็ม” จากการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิทั้งสองแบบนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกัน คือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิโดยสม่ำเสมอ ผู้ฝึกจะได้รับผลดี และรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกาย และ จิตใจ จะพัฒนา และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี นอกจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้แล้ว ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคมที่แวดล้อม ก็พลอยได้รับผลดีด้วย

๓. ประโยชน์ต่อครอบครัว

บุคคลใดที่มีใจหนักแน่น มีสมาธิ ก็สามารถที่จะให้ครอบครัวอยู่ร่มเย็นเป็นสุขได้

๔. ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

หากจะกล่าวถึงผลของแต่ละบุคคล ที่ได้ทำสมาธิจนเกิดประโยชน์แก่ตนเอง และครอบครัว แล้ว การที่ครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยสำคัญของสังคมมีความมั่นคง และเจริญก้าวหน้า ย่อมส่งผลต่อสังคมใหญ่โดยรวมด้วย เพราะการที่บุคคลในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผลปรากฏ เช่น ความมีคุณภาพ และประสิทธิภาพในการทำงาน ย่อมส่งผลต่อเศรษฐกิจ ความมั่นคง การควบคุมรักษาความเป็นระเบียบวินัยของสังคม นั่นคือ สามารถทำให้ผู้คนอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมืองอย่างมีความสุข

๕. ประโยชน์ต่อศาสนา

สมาธิเป็นวิธีการนำไปสู่ความมีปัญญา ทำให้มีความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในหลักธรรม และก่อให้เกิดผลดี ทำให้เกิดความศรัทธา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ทำให้มุ่งที่จะส่งเสริมเชิดชู และทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

๖. ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ

การทำสมาธิ อาจกล่าวได้ว่า นอกจากจะให้ประโยชน์ในชาตินี้แล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์ในภพชาติต่อไปข้างหน้า และยังทำให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดที่เป็นจุดหมายในทางพระพุทธศาสนา

๖.๒.๕ ปัญหา และอุปสรรคการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ปัญหา และอุปสรรคในการสอบอารมณ์หลัก ๆ เลยก็คือ สอบถามเกี่ยวกับpong-yup แล้วก็ การเดินจงกรม โดยเฉพาะเน้นของเรื่องอิริยาบถย่อย เพราะอิริยาบถย่อยจะสร้างสติได้ดีที่สุด และที่ แน่ ๆ ก็คือ ถ้าหากนักปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติจริง ๆ จะอธิบายไม่ถูก เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ผู้ปฏิบัติไม่รู้ สภาวะของจิตในขณะที่ปฏิบัติ กำหนดไม่ถูกต้องตามสภาวะตามความเป็นจริง จึงทำให้การปฏิบัติธรรม ไม่พัฒนา

๖.๓. ข้อเสนอแนะ

๖.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี พบว่าควรมี การส่งเสริมทางด้านจิตใจของพุทธศาสนิกชน ควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านวัตถุในปัจจุบัน โดยเฉพาะ ควรเผยแพร่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท ให้กับประชาชน ได้มีความรู้ ความเข้าใจ อย่าง ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เมื่อมีสมาธิ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติพัฒนาทางด้านจิตใจให้ละเอียดอ่อน นุ่มนวล ควรแก่ งาน มีความรับผิดชอบ ย่อมทำให้สังคมสงบสุขได้ หากทุกคนได้ศึกษาปฏิบัติสมาธิอย่างถูกต้อง และ

เพียงพอแล้ว มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ ก็จะอยู่กันอย่างสันติสุข ฉะนั้น จึงต้องมีการเผยแผ่ และควรมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

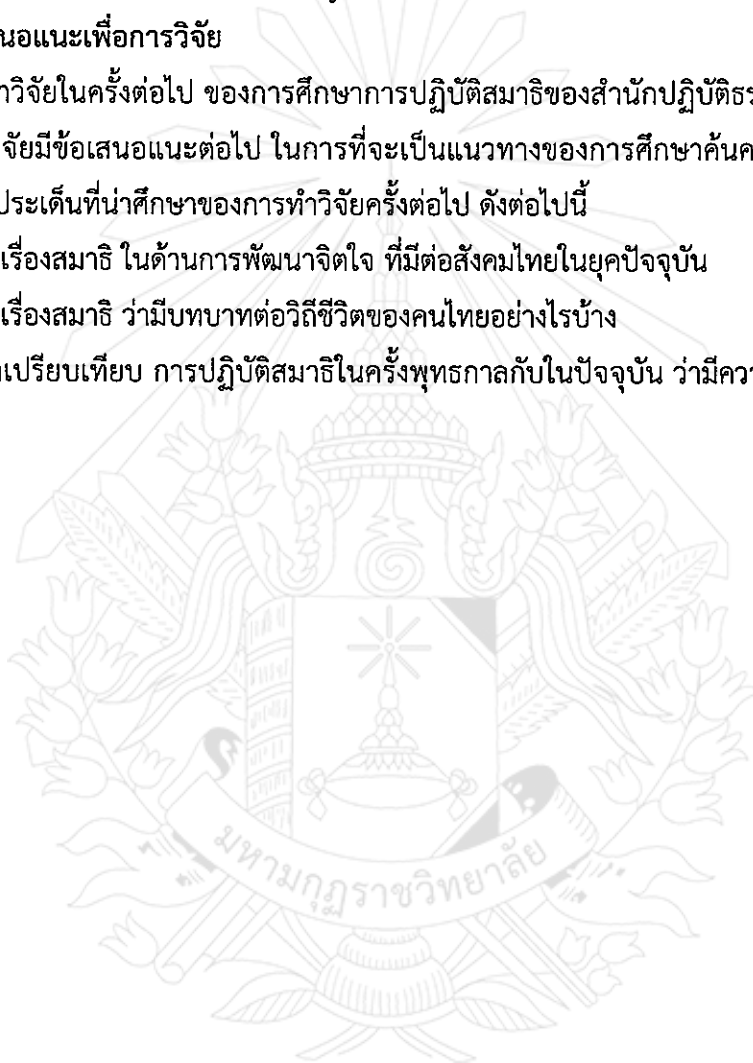
๑. ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้พุทธศาสนิกชนนำพาลูกหลานเข้าวัดฟังธรรม และเพื่อปฏิบัติสมาธิ หรือฝึกอบรมตามหลักสูตรที่ทางวัดได้จัดขึ้นในวันพระ หรือวันเสาร์ – อาทิตย์

๒. ควรส่งเสริมให้หน่วยงานทางราชการ และโรงเรียนต่างพากันนำนักเรียนเข้าวัด อาทิตย์ละหนึ่งครั้ง เพื่อปฏิบัติสมาธิ หรือฝึกอบรมตามหลักสูตรที่จัดขึ้น

๖.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

เพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป ของการศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่อไป ในการที่จะเป็นแนวทางของการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ มีประเด็นที่น่าศึกษาของการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังต่อไปนี้

๑. ควรศึกษาเรื่องสมาธิ ในด้านการพัฒนาจิตใจ ที่มีต่อสังคมไทยในยุคปัจจุบัน
๒. ควรศึกษาเรื่องสมาธิ ว่ามีบทบาทต่อวิถีชีวิตของคนไทยอย่างไรบ้าง
๓. ควรศึกษาเปรียบเทียบ การปฏิบัติสมาธิในครั้งพุทธกาลกับในปัจจุบัน ว่ามีความแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไร



พระราชกฤษฎีกาตั้ง. (๒๕๐๖). อำเภอปอพลอย อำเภอไทรโยค อำเภอหนองปรือ อำเภอหนองสองห้อง อำเภอประทาย อำเภอห้วยแถลง อำเภอสะพานทราย อำเภอกุยบุรี อำเภอตาพระยา อำเภอหนองไผ่ อำเภอนาเชือก อำเภอวัดเพลง อำเภอพนัสนิคม อำเภอภูกระดึง อำเภอปราณบุรี อำเภอท่าช้าง อำเภอบ้านด่านลานหอย อำเภอบ้านดุง อำเภอสว่างอารมณ์ และอำเภอกุตุชุม". ราชกิจจานุเบกษา.

พระราชญาณวิสิฐ และ คณะ. (๒๕๕๓). คู่มือการศึกษา สัมมาปฏิบัติไตรสิกขา. นครปฐม : พิมพ์ที่เพชรเกษม พรินตติ้ง กรุ๊ปจำกัด โดยศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ). (๒๕๔๔). ธรรมปริทรรศน์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหากรรมราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ). (๒๕๔๙). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.

ภัททันตะ อาสภเถระ. (๒๕๑๘). วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหากรรมราชวิทยาลัย. (๒๕๔๔). วิสุทธิธรรมแปล. ภาค ๑ ตอน ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหากรรมราชวิทยาลัย.

วริยา ชินวรรโณ. และคณะ. (๒๕๔๓). สมาธิในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วคิน อินทสระ. (๒๕๔๑). พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทองกวาว.

ศูนย์วิจัยข้าวสุพรรณบุรี. สถาบันวิจัยข้าว. (๒๕๔๘). เอกสารวิชาการการจัดเขตศักยภาพการผลิตข้าว จังหวัดกาญจนบุรี. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟริกกี ดี จำกัด.

สุจิตรา อ่อนค้อม, รองศาสตราจารย์ ดร.. (๒๕๕๖). การฝึกสมาธิ (PRATICE OF MEDITATION). กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.

สุภางค์ จันทวานิช. (๒๕๔๘). วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิญ รักสัตย์, ผศ. ดร. (๒๕๕๖). คัมภีร์สุวิญญูมาลา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอ.

๒) สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ นางชุนลิ่ง กิตติวิรยานนท์. (๒๕๕๓). เรื่องวิธีการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางบุญมาก มั่นเพชร. (๒๕๕๗). เรื่องวิธีการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางละม้าย จันทร ภรรยาลุงสมจิตร. (๒๕๕๗). เรื่องหลักการ ปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางสุภาวดี ชัยชื่นชอบ เจ้าของฮั่วเฮงหลงอะไหล่ยนต์. (๒๕๕๗). เรื่องรูปแบบการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางสุมาลี ปลาทอง อดีตพนักงานชลประทาน(หน่วยรถชุด). (๒๕๕๗). เรื่องรูปแบบการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางสาวเกษรมาลี เชื้อวู้หลิม. (๒๕๕๗). เรื่องปัญหาอุปสรรคการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางสาวเจนจิรา ดอกบุก. (๒๕๕๗). เรื่องประโยชน์การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางสาวแป้ว ชิบเข. (๒๕๕๗). เรื่องปัญหาอุปสรรคการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นางสาวรัศมี แดงทองคำ. (๒๕๕๗). เรื่องประโยชน์การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นายสมจิตร จันทร อดีตพนักงานชลประทาน(หน่วยรถชุดที่ ๑). (๒๕๕๗). เรื่องหลักการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ เป็เลียนพุ่ม อดีตพนักงานการรถไฟแห่งประเทศไทย. (๒๕๕๗). เรื่องหลักการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

สัมภาษณ์ พระครูสิริกาญจนารักษ์. เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมวัดทุ่งมะสัง. (๒๕๕๗). เรื่องหลักการ รูปแบบ วิธีการ ประโยชน์ อุปสรรค การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี.

๓) Website

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น.สรุปข้อมูลอพททั่วประเทศ

<http://www.dla.go.th/work/abt/index.jsp>.เข้าถึงข้อมูลวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๗)

๔) วิทยานิพนธ์

- ณัชชา ธารสนธยา. (๒๕๔๙). “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นงเยาว์ ชาญณรงค์. (๒๕๒๐) “ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และ พึ่งปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และ ที่ศูนย์ฝึกที.เอ็ม.”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บัวครอง ชัยปราบ. (๒๕๕๓). “ผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสมุห์ไมตรี สุวโจ (ศรีแก้ว). (๒๕๕๐). “การศึกษาเรื่องสัมมาสมาธิตามหลักอริยมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. (๒๕๔๔). “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆณี (โชดก ญาณสิทธิ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุธรรมมา วรนาวิน. (๒๕๕๐). “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสนาะ ผดุงฉัตร. (๒๕๕๐). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อณิวัชร เพชรนรรัตน์. (๒๕๔๙). “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อายุขร งามชาติ. (๒๕๔๖) “ศึกษาวิเคราะห์สัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และ วัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายารามจังหวัดราชบุรี”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.

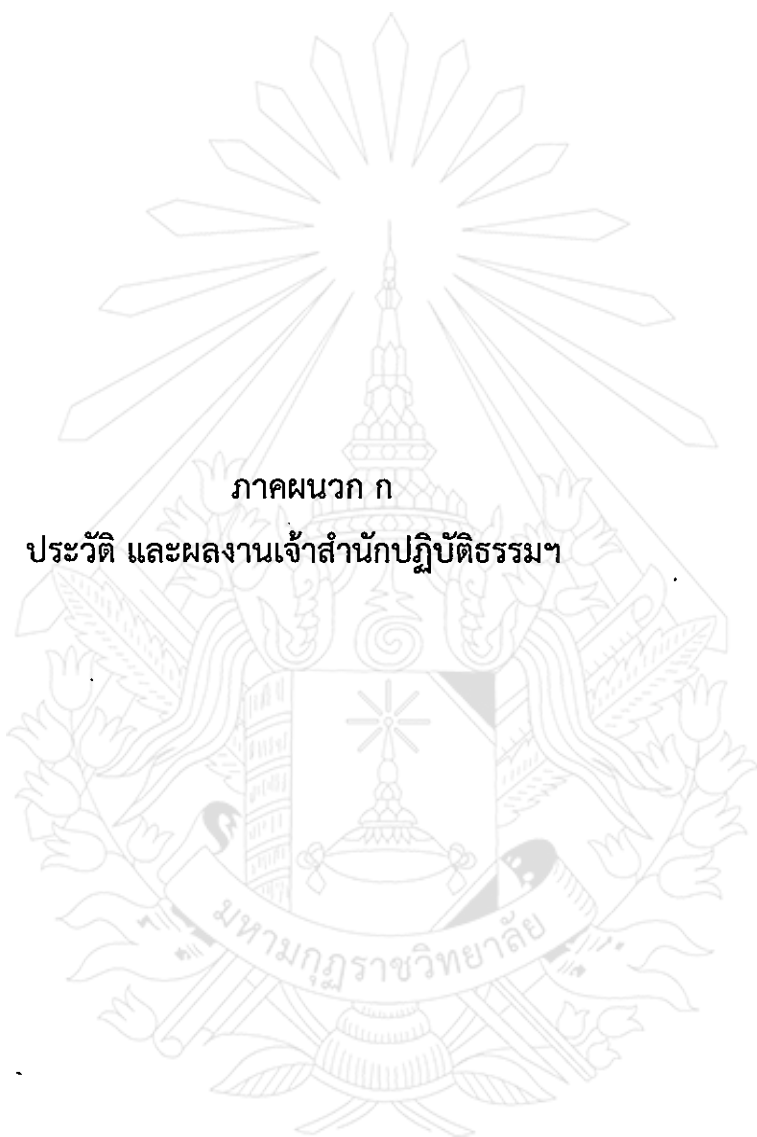
๕) เอกสารต่าง ๆ ที่ไม่ได้ตีพิมพ์

สูจิบัตรงานผูกพัทธสีมาปิดทองฝังลูกนิมิต วัดทุ่งมะสัง. (๒๕๔๔). ต. หนองกุ่ม อ.ป้อพลอย
จ. กาญจนบุรี.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ประวัติ และผลงานเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมฯ

ประวัติ และผลงาน

ชื่อ พระครูสิริกาญจนารักษ์ ฉายา ปณฺญาวิโร อายุ ๕๔ พรรษา ๓๓ วิทยฐานะ น.ธ. เอก, ป.ธ. ๕, ปริญญาตรี (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปริญญาโท (M.A. Buddhist Studies) และปริญญาเอก (สาขาพุทธศาสนา) (Ph.D. Buddhist Studies) มหาวิทยาลัยเดลี ประเทศอินเดียปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ๑. เจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง ๒. เจ้าคณะอำเภอปอพลอย

สถานะเดิม ชื่อ ศุภชัย นามสกุล เหมือนอินทร์ เกิดวัน ๕ ๓ ค่ำ ปี ชวด ตรงกับ วันที่ ๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ บิดาชื่อ นายเกลื่อน มารดาชื่อ นางทองหยิบ บ้านเลขที่ ๔๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลปอพลอย อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

บรรพชา วันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ วัดกาญจนบุรีเก่า ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พระครูศรีกาญจนารักษ์ (ปัจจุบันพระวิสุทธธีรังษี) วัดกาญจนบุรีเก่า (ท่าเสา) ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

อุปสมบท วันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

พระอุปัชฌาย์ พระครูบริรักษ์รัตนกร วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

พระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการมานพ ฉายา มานโว วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

พระอนุสาวนาจารย์ พระปลัดทองเหมาะ ฉายา กลฺยาณธมฺโม วัดวิเศษสุขาราม ตำบลหนองกุ่ม อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

วิทยฐานะ พ.ศ. ๒๕๑๒ สำเร็จ ชั้น ป.๔ โรงเรียน บ้านหนองย่างช้าง อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

พ.ศ. ๒๕๒๑ สอบได้ น.ธ.เอก สังกัดสำนักศาสนศึกษา วัดทุ่งมะสัง สำนักเรียนวัดทุ่งมะสัง สังกัดสำนักศาสนศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี

พ.ศ. ๒๕๓๔ สอบได้ ป.ธ.๕ สังกัดสำนักศาสนศึกษา วัดรวกสุทธาราม สำนักเรียนวัดหงษ์รัตนาราม หรือสำนักเรียนคณะจังหวัดกรุงเทพมหานคร

การศึกษาพิเศษ

พ.ศ. ๒๕๓๓ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี พธ.บ. มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๓๖ สำเร็จ ปริญญาโท (M.A.) สาขา พุทธศาสนา (Buddhist Studies) มหาวิทยาลัยเดลี ประเทศอินเดีย

พ.ศ. ๒๕๓๙ สำเร็จเตรียมปริญญาเอก (M.Phil.) สาขาพุทธศาสนา (Buddhist Studies)

พ.ศ. ๒๕๔๕ สำเร็จปริญญาเอก (.Ph.D.) สาขาพุทธศาสนา (Buddhist Studies)

ชำนาญการ

ชำนาญพิมพ์ดีดสัมผัส ทั้งไทย และอังกฤษทำงานตามระบบคอมพิวเตอร์เป็น
งานการปกครอง

พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัด
กาญจนบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นรักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย
จังหวัดกาญจนบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นรักษาการแทนเจ้าคณะอำเภอบ่อพลอย

พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นเจ้าอาวาสวัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นเจ้าคณะอำเภอบ่อพลอย

พ.ศ. ๒๕๔๔ มีพระภิกษุจำพรรษา ๒๓ รูป สามเณร ๑ รูป ศิษย์วัด ๑ อารามิกชน

พ.ศ. ๒๕๔๕ มีพระภิกษุจำพรรษา ๒๔ รูป สามเณร ๓ รูป ศิษย์วัด ๑ อารามิกชน

พ.ศ. ๒๕๔๖ มีพระภิกษุจำพรรษา ๒๐ รูป สามเณร ๑ รูป ศิษย์วัด ๑ อารามิกชน

พ.ศ. ๒๕๔๗ มีพระภิกษุจำพรรษา ๒๕ รูป สามเณร ๔ รูป ศิษย์วัด ๑ อารามิกชน- แม่ชี ๒

พ.ศ. ๒๕๔๘ มีพระภิกษุจำพรรษา ๒๘ รูป สามเณร ๒ รูป ศิษย์วัด ๑ อารามิกชน – แม่ชี ๒

มีการทำวัตรสวดมนต์ เช้า- เย็น ตลอดปี และมีการทำอุโบสถกรรมทุกกึ่งเดือน ตลอดปี มีพระภิกษุ
สวดพระปาติโมกข์ได้ จำนวน – รูป มีระเบียบ หรือกติกา การปกครองวัด คือ

๑. ผู้จะบวช (ยกเว้นบนตัวบวช) ต้องท่องขานนาคได้
๒. เมื่อบวชจำพรรษาต้องอยู่ถึงสอบนักธรรมสนามหลวง (เว้นลาราชการ)
๓. ต้องเอื้อเฟื้อต่อกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำวัตรสวดมนต์ ทำความสะอาดบริเวณวัดเป็นนิตย
๔. ต้องช่วยกันรักษาสอดส่องดูแลวัดของวัด
๕. ต้องระมัดระวังความประพฤติเพื่อรักษาศรัทธาประชาชน และเอื้อเฟื้อต่อพระวินัย

- มีระเบียบปกครองวัดเป็นไปตามพระธรรมวินัย พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ และกฎหมาย

เถรสมาคม

- ตั้งแต่ปกครองในวัดทุ่งมะสัง ไม่เคยมีอธิกรณ์เกิดขึ้น
- ตั้งแต่ปกครองคณะสงฆ์ในเขตอำเภอบ่อพลอย ได้รับความร่วมมือจากพระสังฆาธิการ

เป็นอย่างน่าพอใจในกิจกรรมของพระศาสนาต่าง ๆ และกิจกรรมทางสังคม

งานการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๖ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรม และบาลี สำนักเรียน (ศาสนาศึกษา) วัดไชยชุมพลชนะสงคราม ตำบลบ้านใต้ อำเภอเมืองจังหวัดกาญจนบุรี

พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นเจ้าสำนักเรียน (ศาสนาศึกษา) วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอ บ่อพลอย มีนักเรียน นักธรรม และธรรมศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๖ - ๔๕

๑. เป็นกรรมการตรวจข้อสอบธรรมสนามจังหวัด (นวกภูมิ) ณ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

๒. เป็นกรรมการร่วมอบรมนักธรรมก่อนสอบวัดไชยชุมพลชนะสงคราม

๓. เป็นกรรมการตรวจข้อสอบธรรมสนามหลวง ณ วัดไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัด นครปฐม

๔. เป็นกรรมการร่วมอบรมบาลีก่อนสอบวัดไร่ขิง มีนักเรียนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม (รายงานย้อนหลัง ๕ พ.ศ.) ดังนี้

พ.ศ. ๒๕๔๔ น.ธ.ตรี สมัครสอบ ๑๒ รูป สอบได้ ๑๑ รูป สอบตก ๑ รูป
 น.ธ.โท สมัครสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก - รูป
 น.ธ.เอก สมัครสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
 น.ศ.ธ.ตรี สมัครสอบ ๒๓๘ คน สอบได้ ๓๔ คน สอบตก ๒๐๔ คน
 น.ศ.ธ.โท สมัครสอบ ๔๙ คน สอบได้ ๒๔ คน สอบตก ๒๕ คน
 น.ศ.ธ.เอก สมัครสอบ ๕ คน สอบได้ ๒ คน สอบตก ๓ คน

พ.ศ. ๒๕๔๕ น.ธ.ตรี สมัครสอบ ๑๗ รูป สอบได้ ๑๕ รูป สอบตก ๒ รูป
 น.ธ.โท สมัครสอบ ๓ รูป สอบได้ ๓ รูป สอบตก - รูป
 น.ธ.เอก สมัครสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก - รูป
 น.ศ.ธ.ตรี สมัครสอบ ๒๖๙ คน สอบได้ ๓๗ คน สอบตก ๒๓๒ คน
 น.ศ.ธ.โท สมัครสอบ ๕๔ คน สอบได้ ๒๔ คน สอบตก ๓๐ คน
 น.ศ.ธ.เอก สมัครสอบ ๖ คน สอบได้ ๓ คน สอบตก ๓ คน

พ.ศ. ๒๕๔๖ น.ธ.ตรี สมัครสอบ ๑๖ รูป สอบได้ ๑๔ รูป สอบตก ๒ รูป
 น.ธ.โท สมัครสอบ ๒ รูป สอบได้ ๒ รูป สอบตก - รูป
 น.ธ.เอก สมัครสอบ ๒ รูป สอบได้ ๒ รูป สอบตก - รูป
 น.ศ.ธ.ตรี สมัครสอบ ๑๒๕ คน สอบได้ ๘๑ คน สอบตก ๔๔ คน
 น.ศ.ธ.โท สมัครสอบ ๔ คน สอบได้ ๑ คน สอบตก ๓ คน
 น.ศ.ธ.เอก สมัครสอบ ๑๔ คน สอบได้ ๓ คน สอบตก ๑๑ คน

พ.ศ. ๒๕๔๗ น.ธ.ตรี สมัครสอบ ๑๒ รูป สอบได้ ๗ รูป สอบตก ๕ รูป

น.ศ.โท สมัครสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก - รูป
 น.ศ.เอก สมัครสอบ ๒ รูป สอบได้ ๒ รูป สอบตก - รูป
 น.ศ.ตรี สมัครสอบ ๒๐๓ คน สอบได้ ๑๔ คน สอบตก ๑๘๙ คน
 น.ศ.โท สมัครสอบ ๔๕ คน สอบได้ ๑๖ คน สอบตก ๒๙ คน
 น.ศ.เอก สมัครสอบ ๑๓ คน สอบได้ - คน สอบตก ๑๓ คน
 พ.ศ. ๒๕๔๘ น.ศ.ตรี สมัครสอบ ๒๔ รูป สอบได้ ๑๖ รูป สอบตก ๘ รูป
 น.ศ.โท สมัครสอบ ๒ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก ๑ รูป
 น.ศ.เอก สมัครสอบ - รูป สอบได้ - รูป สอบตก - รูป
 น.ศ.ตรี สมัครสอบ ๒๖๖ คน สอบได้ ๙๘ คน สอบตก ๑๖๘ คน
 น.ศ.โท สมัครสอบ ๕๓ คน สอบได้ ๑๖ คน สอบตก ๓๗ คน
 น.ศ.เอก สมัครสอบ ๑๑ คน สอบได้ ๔ คน สอบตก ๗ คน

นักเรียนปริยัติธรรม แผนกบาลี

พ.ศ. ๒๕๔๔ ป.ธ.๑-๒ สมัครสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
 พ.ศ. ๒๕๔๕ สมัครสอบ ๓ รูป สอบได้ชั้นไวยากรณ์ ๓ รูป สอบตก - รูป
 ป.ธ. ๑-๒ สอบได้ - รูป สอบตก ๓ รูป
 พ.ศ. ๒๕๔๖ ป.ธ.๑-๒ สมัครสอบ ๕ รูป สอบได้ ๒ รูป สอบตก ๓ รูป
 พ.ศ. ๒๕๔๗ ป.ธ.๑-๒ สมัครสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
 พ.ศ. ๒๕๔๗ ป.ธ. ๓ สมัครสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
 พ.ศ. ๒๕๔๘ ป.ธ. ๑-๒ สมัครสอบ ๕ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๕ รูป

การสนับสนุนกิจกรรมทางการศึกษา และร่วมมือกับโรงเรียนอื่น ๆ

๑. อบรมนักเรียนในวันแม่แห่งชาติ วันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

๒. จัดอบรมนักเรียนโรงเรียนวัดทุ่งมะสังมิตรภาพที่ ๙ เป็นประจำ

๓. อบรมนักเรียนวันสุดท้ายวัดป่าไร่โรงเรียนวังดั่ง

๔. แนะนำ และชักนำครู-อาจารย์ให้เห็นคุณค่าของการศึกษาธรรม โดยให้นักเรียน ได้สมัครสอบธรรมศึกษา โรงเรียนวัดทุ่งมะสังมิตรภาพที่ ๙, โรงเรียนบ้านวังดั่ง นับว่า เป็นโรงเรียนนำในปีต้น ๆ พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นต้นมา จนต่อมาโรงเรียนอื่นๆ ในเขตอำเภอปอพลอยค่อย ๆ ร่วมส่งนักเรียนเข้าสอบธรรมศึกษาเพิ่มขึ้นทุกปี ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ มีโรงเรียนที่ส่งนักเรียนเข้าสอบธรรมศึกษาเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก รวมทั้งอำเภอส่งสอบมากกว่า ๒,๕๐๐ คน ในปีพ.ศ. ๒๕๔๗ มากกว่า ๒,๘๐๐ และปี พ.ศ. ๒๕๔๘ มากกว่า ๓,๐๐๐ คน

๕. ส่งพระภิกษุสอนธรรมวิชาพุทธศาสนาในโรงเรียนวัดทุ่งมะสังมิตรภาพที่ ๙ โรงเรียนวังดั่ง และได้เสนอแต่งตั้ง พระภิกษุในเขตอำเภอปอพลอย เป็นครูสอนธรรมในโรงเรียนต่าง ๆ ในอำเภอปอพลอย ปัจจุบัน (๒๕๔๙) มีถึง ๑๐ รูป

๖. จัดประกวดการวาดภาพ พระพุทธเจ้ากับความสุขของประชาชน ในวันเปิดศูนย์ศึกษาวิถีพุทธที่วัดทุ่งมะสัง แก่นักเรียนชิงทุนการศึกษา ได้มอบทุนให้แก่ผู้ชนะในการประกวดวาดภาพ ที่ ๑ ทุนละ ๕๐๐ บาท ที่สอง ๓๐๐ บาท และที่สาม ๒๐๐ บาท รวม สองระดับประถม และมัธยมต้น เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

๗. ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ จัดอบรม พระภิกษุผู้สอนธรรมในโรงเรียน ร่วมกับคณะสงฆ์อำเภอหนองปรือ และอำเภอเลาขวัญ รวมสามอำเภอ มีผู้ผ่านอบรม ๔๐ รูป เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการสอนธรรมในโรงเรียนตามหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนา

๘. ร่วมกับศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอปอพลอย เปิดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนระดับประถม มัธยมต้น และมัธยมปลาย

๙. จัดเป็นศูนย์การศึกษาวิถีพุทธขึ้น เพื่อเป็นอุทยานการศึกษา ให้ความรู้แก่ชุมชนได้หลากหลายมากขึ้น

๑๐. มีความสัมพันธ์กับ องค์การสงเคราะห์อาสาสมัครมาสอนพระเณรภาษาอังกฤษให้ผู้สนใจ ภาษาอังกฤษในวัด ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นต้นมา

๑๑. เป็นอาจารย์ประจำสอน วิชา เกี่ยวพระพุทธที่ห้องเรียน มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ที่วัดไชยชุมพลชนะสงคราม ตำบลบ้านใต้ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๔๗ เป็นต้นมา

๑๒. สนับสนุนการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกธรรม ธรรมศึกษา และบาลี

๑๓. เปิดสอนวิชาพระพุทธศาสนาแก่นักเรียนวันเสาร์ - อาทิตย์

๑๔. ร่วมเป็นคณะกรรมการโรงเรียนวัดทุ่งมะสัง ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นต้นมาถึงปัจจุบัน

๑๕. ร่วมเป็นกรรมการโรงเรียนรัชดาภิเษกปอพลอย ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ - ๒๕๔๘

งานศึกษาสงเคราะห์

ตั้ง/เพิ่ม ทุนการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๔๓ ตั้งกองทุนสงเคราะห์เพื่อการศึกษา วัดทุ่งมะสัง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ชื่อบัญชีเงินฝากประจำ “กองทุนสงเคราะห์เพื่อการศึกษา” บัญชีเลขที่ ๓๕๔- ๒- ๐๒๕๖๐- ๗ ธนาคารกรุงไทย สำนักงานถนนแสงชูโต กาญจนบุรี ประเภทฝากประจำ จำนวนเงิน ๔,๐๐๐ บาท (สี่พันบาท)

พ.ศ. ๒๕๔๔ กองทุนในบัญชีเพิ่มเป็น ๑๒,๘๑๘.๕๗ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๕ กองทุนในบัญชีเพิ่มเป็น ๑๔,๕๓๕.๐๖ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๖ กองทุนในบัญชีเพิ่มเป็น ๑๖,๕๙๘.๗๖ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๗ กองทุนในบัญชีเพิ่มเป็น ๔๖,๔๗๗.๖๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๘ กองทุนในบัญชีเพิ่มเป็น ๕๑,๐๙๙.๑๘ บาท

การแจกทุนการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๔๕ แจกทุนสงเคราะห์เพื่อการศึกษาแก่นักเรียน ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดทุ่งมะสังมิตรภาพที่ ๙ ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๔ ทุน ๆ ละ ๓๐๐ บาท ชั้นมัธยมศึกษาต้น จำนวน ๖ ทุน ๆ ละ ๓๐๐ บาท รวม ๓,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๖ แจกทุนสงเคราะห์เพื่อการศึกษาแก่นักเรียน ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดทุ่งมะสังมิตรภาพที่ ๙ ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๑๐ ทุน ๆ ละ ๓๐๐ บาท ชั้นมัธยมศึกษาต้น จำนวน ๓ ทุน ๆ ละ ๕๐๐ บาท รวม ๔,๕๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๗ แจกทุนสงเคราะห์เพื่อการศึกษาแก่นักเรียน โรงเรียนบ้านวังดั่ง ตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ชั้นอนุบาล ๒ ทุน ๆ ละ ๓๐๐ บาท รวม ๖๐๐ บาท ชั้นประถมศึกษา จำนวน ๖ ทุน ๆ ละ ๓๐๐ บาท รวม ๑,๘๐๐ บาท ชั้นมัธยมศึกษา จำนวน ๓ ทุน ๓๐๐ บาท รวม ๙๐๐ บาท รวม ๑๑ ทุน ๓,๓๐๐ บาท พร้อมกันนี้ได้มอบทุนการศึกษาแก่เด็กสอบธรรมศึกษาได้ โรงเรียนวังดั่งอีก ๑๖ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๘๐๐ บาท รวมทั้งสิ้น ๔,๑๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๘ แจกทุนสงเคราะห์ นักเรียนผู้วชในโครงการสามเณรภาคฤดูร้อน จำนวน ๒๒ คน รวมเป็น ๒๒ ทุน ๆ ละ ๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๑,๐๐๐ และตัวแทนจาก วัดต่าง ๆ ในอำเภอบ่อพลอย จำนวน ๒๖ คน รวม ๒๖ ทุน ๆ ละ ๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๓,๐๐๐ บาท รวมทั้ง ๒ ส่วน เป็นเงิน ๔๔,๐๐๐ บาท

นอกจากแจกทุนการศึกษาให้นักศึกษานักธรรมทั้งสามชั้น ที่สอบผ่านปีการศึกษาที่ผ่านมา ถือเอาในวันเข้าพรรษาเป็นวันมอบทุนทุกปี ปีนี้มอบให้ผู้สอบได้ในนักธรรมชั้นละ ๕๐๐ บาท รวม ๔ รูป ๒,๐๐๐ บาท

งานเผยแผ่

พ.ศ.๒๕๔๓ ถึงปัจจุบัน (๒๕๔๗) มีการแสดงพระธรรมเทศนา บรรยาย ทำวัตรสวดมนต์ และบำเพ็ญกรรมฐานทุกวันธรรมสวนะ ตลอดปี เทศนาอบรมสั่งสอนเยาวชน และประชาชนในโอกาสสำคัญต่าง ๆ มีการทำพิธีมาฆบูชา เป็นประจำทุกปี มีผู้มาร่วมประชุมทำพิธี พระภิกษุ-สามเณร ประมาณ ๒๐ รูป ประชาชนประมาณ ๕๐๐ คน และมีการทำพิธีวิสาขบูชา เป็นประจำทุกปี มีผู้มาร่วมประชุมทำพิธี พระภิกษุ-สามเณรประมาณ ๒๐ รูป ประชาชนประมาณ ๘๐๐ คน มีการทำพิธีอาสาฬหบูชา เป็นประจำทุกปี มีผู้มาร่วมประชุมพิธี พระภิกษุ-สามเณรประมาณ ๒๐ รูป ประชาชนประมาณ ๕๐๐ คน มีการทำพิธีอัฐมีบูชา เป็นประจำทุกปี มีผู้มาร่วมประชุมพิธี พระภิกษุ-สามเณรประมาณ ๒๐ รูป ประชาชนประมาณ ๔๐๐ คน มีการอบรมด้านศีลธรรม จริยธรรม คุณธรรม แก่

ภิกษุ-สามเณร และมีการฝึก และปฏิบัติการวิปัสสนากรรมฐาน ให้แก่พระภิกษุ-สามเณร และฆราวาส ทุกวันหลังทำ วัตรเช้า- เย็น มีการอบรมศีลธรรมให้กับประชาชนทุกวัน ธรรมสวณะ ให้การสนับสนุน การสอนจริยธรรม หรือวิชาพระพุทธศาสนาแก่โรงเรียนในเขตอำเภอพลอย มีการอบรมศีลธรรม ให้แก่นักเรียน ในวันที่โรงเรียนจัดกิจกรรมพิเศษ เช่น วันไหว้ครู วันแม่ ฯลฯ

- มีผู้ถือศีลครั้งละประมาณ ๖๕ คน
- มีผู้ฟังธรรมครั้งละประมาณ ๓๐๐ คน
- มีผู้มาทำบุญที่วัดเป็นประจำ ประมาณ ๓๐๐ คน
- มีผู้มาทำบุญที่วัดในเทศกาล แต่ละครั้งประมาณ ๙๐๐ คน
- มีกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเผยแผ่ คือ ให้ความร่วมมือกับคณะสงฆ์ในการเผยแผ่ศีลธรรม และ จริยธรรมในที่ต่าง ๆ คือ เขตอำเภอพลอย, อำเภอเมือง และที่ต่าง ๆ ทั่วจังหวัด เป็นครั้งคราว

- มีกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเผยแผ่ คือ ให้ความร่วมมือกับทางราชการในการเผยแผ่ศีลธรรม และจริยธรรมในที่ต่างๆ คือ ในเขตอำเภอพลอย, อำเภอเมือง กาญจนบุรี เข้าร่วมประชุมอบรม ข้าราชการ และรับนิมนต์เข้าร่วมประกาศณณรงค์เรื่องสิทธิมนุษยชน จังหวัดกาญจนบุรี

- มีกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเผยแผ่ อื่น ๆ สอนธรรมศึกษา, เปิดสอนภาษาอังกฤษพิเศษในวัน เสาร์ เพื่อตั้งให้นักเรียนใกล้วัด ป้องกันอบายมุข, สอนพุทธศาสนาวินัยอาทิศย และเชิญชวนโรงเรียน ต่างๆ ในเขตอำเภอพลอย ส่งนักเรียนเข้าสอบธรรมศึกษา จนมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

- วิธีเผยแผ่ด้วยการปรับเข้ากับประเพณี คือ การเยี่ยมงานบำเพ็ญกุศล ในหมู่บ้านอันเป็น ชุมชนของวัดทุ่งมะสัง และหมู่บ้านใกล้เคียง ถือโอกาสอย่างนี้บรรยายธรรม และแนะนำการประกอบ พิธีกรรมอย่างประหยัดให้เหมาะสมกับยุค การเยี่ยมงานนี้ปฏิบัติต่อเนื่องจนเป็นความเคยชิน ประชาชนให้บรรยายธรรมหลังพระสวดอภิธรรมเสมอ

- จัดงานปิดทองฝังลูกนิมิต เมื่อวันที่ ๒๐ - ๒๙ มกราคม ๒๕๔๔ ส่งเสริมประเพณี วัฒนธรรมไทย ส่งเคราะห์ส่งเสริมการบำเพ็ญกุศลของพุทธศาสนิกชนทั่วไป

- จัดเทศน์มหาชาติ ในเทศกาลสงกรานต์ ๑๓ - ๑๖ เมษายน ๒๕๔๔ ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๔๕- ๒๕๔๖ จัดวันที่ ๑๕- ๑๖ เมษายน และจะถือปฏิบัติทุกปีเพื่อเป็นการส่งเสริมประเพณี การเทศน์ มหาชาติ ดำรงรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมแห่งการบำเพ็ญทานบารมีตามจริยาข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ เวสสันดร

- จัดบวชนาคหมู่สงเคราะห์คนยากจนไม่มีทรัพย์ โดยวัดจัดเครื่องอัฐบริวารให้ทุกประการ ผู้บวช และญาติไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ปี ๒๕๔๗ นี้ ได้จัดอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพ รัตนราชสุดา เมื่อ ๑๔ - ๒๙ เมษายน

- จัดบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน อบรมศีลให้เยาวชนผู้บวชเป็นเวลา ๑ เดือน ในช่วงเดือน เมษายน ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๓- ๒๕๔๗ และจะถือปฏิบัติต่อไปทุกปี

- การจัดให้มีการดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมเก่า เช่น การซ้อมข้าว ในเทศกาลสงกรานต์
- การแจกข้าวกลิ้งให้คนสูงอายุในชุมชน เพื่อให้เกิดกำลังใจ ใฝ่บุญ อบอุ่น เมื่อรู้สึกว่ พระสงฆ์ห่วงใย เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
- แจกยาหอม แก่คนสูงอายุ
- แจกผ้าขนหนู ให้คนสูงอายุในวาระมืงานเทศกาลต่าง ๆ
- การเผยแพร่ธรรมทางสถานีวิทยุ เช่น วิทยุชุมชน กาญจนบุรี และสถานีวิทยุแห่งประเทศไทย จังหวัดกาญจนบุรี
- การทำประชาชนเดินทางร่วมปิดทองวัดต่าง ๆ ในแต่ละปี มีอิทธิพลทางความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธาของค่นต่อการทำความดี ซึ่งได้ปฏิบัติมาทุกปี มีคนร่วมเดินทางถึงปีละประมาณ ๓ รถบัสขึ้นไป บางปีมีถึง ๖ คัน

งานสาธารณูปการ และการก่อสร้างภายในวัด

พ.ศ. ๒๕๕๒- ๕๔ ดำเนินการก่อสร้าง พระอุโบสถ จำนวน ๑ หลังด้วยวัสดุคอนกรีตเสริมเหล็ก ตัวพระอุโบสถ กว้าง ๗ เมตร ยาว ๒๑ เมตร รอบกำแพงกว้าง ๒๗ เมตร ยาว ๔๑ เมตร สิ้นค่าก่อสร้างไปแล้ว ๙,๘๐๐,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๙,๘๐๐,๐๐๐ บาท (เก้าล้านแปดแสนบาท)

พ.ศ. ๒๕๕๓ วันที่ ๑๕ เดือน พฤษภาคม สร้างห้องน้ำ ๔ ห้อง และห้องส้วม ๒๐ ห้อง (ทำทั้ง สอง ด้านหันหลังชนกัน) สร้างด้วยฐานคอนกรีต กำแพงห้องถืออิฐฉาบปูน และเครื่องบนทำด้วยไม้ หลังคามุงกระเบื้องกว้าง ๕ เมตร ยาว ๑๘ เมตร เสร็จบริบูรณ์วันที่ ๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๓ ราคาก่อสร้าง เป็นเงิน ๖๔,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๓ วันที่ ๑๐ เดือน สิงหาคม สร้างห้องน้ำห้องส้วมโรงครัว ๓ ห้อง กว้าง ๒.๕ เมตร ยาว ๔.๕ เมตร เทพื้นคอนกรีต ฝาทำด้วยอิฐบล็อกหลังคาโครงไม้ มุงด้วยกระเบื้อง เสร็จบริบูรณ์ วันที่ ๑๘ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ราคาก่อสร้าง ๑๒,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ ทำรั้วบาตรหน้าศาลาการเปรียญ เพื่อสงเคราะห์คนมาบ่าเพื่อกุศลให้ได้ รับความสะดวกสบายมากขึ้น ยกพื้นเทคอนกรีต ติดกระเบื้อง พร้อมทั้งทำพื้นลานกว้าง สิ้นปัจจัย ๓๙,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๕๕ วาดภาพอุโบสถทั้งด้านใน และนอก สิ้นปัจจัย ๓๗๑,๕๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔- ๒๕๕๕ ทำกุฏิสงฆ์ขนาดเล็กทรงไทย อยู่จำได้เฉพาะรูปเดียวสำเร็จไป ๗ หลัง ในงบประมาณ หลังละ ๒๐,๐๐๐ บาท รวมสิ้นปัจจัย ๑๔๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๖ เทพื้นคอนกรีต ระหว่างกุฏิสงฆ์ และหอนั้ เพื่อกันน้ำพัดพาติน หรือกัดเซาะ และเป็นการปรับพื้นที่ให้เสมอ และสะอาด สิ้นปัจจัย ๑๐,๔๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๖ สร้างห้องน้ำห้องส้วม ใหม่ ๓ แห่ง ประกอบด้วยห้องน้ำ ๓ ห้อง ห้องส้วม ๔ ห้อง สิ้นปัจจัย โดยรวมทั้งสามแห่ง ประมาณ ๘๕,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๗ สร้างกุฏิสงฆ์สองชั้นขนาดกว้าง ๖ ห้อง สร้างด้วยคอนกรีต โครงหลังคาไม้ มี
ห้องน้ำห้องส้วมในตัวสิ้นปัจจัย ๓๔๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๗ สร้างกุฏิซี ชั้นเดียวยาว ๓ ห้อง กว้าง ๕ เมตร สิ้นปัจจัย ๔๘,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๗ สร้างห้องน้ำห้องส้วมให้แม่ชีอีกหลัง สิ้นปัจจัยไป ๒๙,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๗ สร้างศูนย์ศึกษาวิถิพุทธเป็นศาลาหลังเดี่ยวเปิดโล่ง พร้อมทั้งอาคารรับรอง รวม
๕ หลัง สิ้นปัจจัยไป ๙๔,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๗ เทถนนคอนกรีตในวัด ยาวยาว ๖๔ เมตร สิ้นปัจจัย ๒๖,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๘ สร้างสำนักงานคณะอำเภอบ่อพลอยทรงไทย ขนาด ยาว ๑๖ เมตร กว้าง ๑๑
เมตร เสาไม้ พื้นปูนซีเมนต์ ปูหินขัด ครึ่งหนึ่งเป็นส่วนสำนักงาน ห้องพัก ห้องน้ำ ชั้นบนเป็นที่พัก และ
เก็บเอกสาร อีกครึ่งหลังเป็นห้องสมุดท้องถิ่น สิ้นเงินก่อสร้างประมาณ ๕๐๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๘ สร้างอาคารเก็บของ ด้านหน้ากว้าง ๑๑ เมตร เท่ากับสำนักงานเพราะอยู่แนว
เดียวกัน ด้านข้างยาวแค่ ๙ เมตร เพราะติดต้นไม้ และเท่ากับกุฏิสงฆ์หลังใหญ่หลังเก่า เพื่อให้ได้แนว
กัน พื้นปูนคอนกรีต เสาไม้ โครงบนทำด้วยไม้ มุงกระเบื้อง ทรงไทย สิ้นค่าก่อสร้างประมาณ
๔๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๘ ทำฐานครอบเสมา ๘ อันรอบอุโบสถ ทำด้วยปูน ทาสี สิ้นเงินประมาณ
๒๕,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๓๙ ทำกุฏิสงฆ์ขนาดเล็กทรงไทย หลังที่ ๘ ในแนวเดียวกับที่สร้างไว้เดิม ในราคา
ประมาณ ๒๕,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๙ ทำสถานจกรมข้างอุโบสถ ยาว ๒๔ เมตร กว้าง ๒ เมตร เพื่อเป็นสถานเดิน
จกรมปฏิบัติ สิ้นค่าวัสดุ ประมาณ ๓,๕๐๐ บาท รวมค่าก่อสร้าง ๑๑,๖๕๒,๔๐๐ บาท (สิบเอ็ดล้าน
ห้าหมื่นแปดพันเก้าร้อย)

พ.ศ. ๒๕๔๓ ซ่อม และเสริมโรงครัว ด้วยวัสดุ เทพื้นด้วยคอนกรีต เสาไม้ โครงไม้หลังคามุง
สังกะสีขยายออกกว้าง และยาวกว่าหลังเก่า กว้าง ๑๔ เมตร ยาว ๑๖ เมตร สิ้น ปัจจัย ประมาณ
๑๔,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๓ ต่อเติมกุฏิสงฆ์ เพื่อทำสถานที่รับแขก และทำงาน ทำด้วยวัสดุเสาไม้ โครงไม้
มุงด้วยแฝก มุงทับด้วยสังกะสี เทพื้นด้วยปูนซีเมนต์ ทำฝาผนังด้วยระดับเสอด้วยไม้รวก ใช้วัสดุเป็น
ส่วนใหญ่ จึงสิ้น ปัจจัยเพียง ๒,๕๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๔๓ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ ดำเนินการ ซ่อมเปลี่ยนโครงสร้างของหอรบั้งเปลี่ยน
จากโครงไม้ เป็นโครงปูนซีเมนต์ โดยเหลือต้นไม้สะเดาที่เป็นปุ่มเก่าแก่ไว้กลาง ทำเสาคอนกรีต ทั้งสี่
ด้านของต้นไม้เก่า หลังคาเป็นจตุรมุข หน้าบันไต่ทำลวดลายศิลป์ มีช่อฟ้า และใบระกา ชั้นที่แขวน
ระฆัง และชั้นล่างติด ลูกกรง สิ้นปัจจัย ๑๑๕,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ ปรับปรุงห้องพัสดุย้ายจากใต้กุฏิตึกสงฆ์มายังใต้หอดฉัน ซึ่งเป็นสถานที่กว้างกว่า ปลอดภัยกว่า อากาศถ่ายเทง่ายกว่า เทพื้นเสริม ๑๘ ห้อง ติดประตูเลื่อนพับสี่ห้อง ทำชั้นเก็บของ สิ้นเงินปรับปรุง ๓๗,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ ปรับปรุงหอดฉันทำบันไดหอดฉันใหม่ จากเดิมยื่นออกจากตัวหอดฉันออกไป ได้ทำใหม่โดยทำให้ทอดลงในเขตตัวหอดฉันเอง ปรับเปลี่ยนเป็นชั้นลงได้ ๒ ทางปูด้วย กระเบื้อง สิ้นปัจจัยปรับปรุง ๑๘,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ ติดผ้าหอดฉันในส่วนในของหอดฉัน พร้อมทั้งขัดเสาไม้ทาแล็กเกอร์ สิ้นปัจจัย ๑๓,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ ซ่อมหลังคามรุ สิ้นปัจจัย ๔,๗๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๕ ทาสีใหม่ศาลาการเปรียญ กำแพงแก้วศาลาการเปรียญ และหอดฉัน เพื่อให้ดูสะอาดตา ยังศรัทธาให้เกิดแก่คณะกองพลทหารราบที่ ๙ ซึ่งนำภริยามาทอด สิ้นปัจจัย ๑๒,๕๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๖ ปรับห้องน้ำห้องส้วมให้ดีขึ้น เปลี่ยนรูปแบบปูกระเบื้องสิ้นปัจจัย ๒๑,๐๐๐ บาท รวมค่าปฏิสังขรณ์ทั้งหมด ๒๓๗,๗๐๐ บาท (สองแสนสามหมื่นเจ็ดพันเจ็ดร้อยบาท) มีการพัฒนาวัด ดังนี้

๑. ทำความสะอาดบริเวณวัดจตุสดุสะอาด นำทัศนาศนา, พักผ่อน และชวนให้ปฏิบัติธรรม
๒. นำดินมาถมพื้นที่ต่ำ สิ้นค่าใช้จ่ายไป ๓๔,๕๐๐ บาท
๓. นำหินลูกรังมาลงพื้นหน้าศาลาการเปรียญ และโรงครัว เพื่อปรับพื้นที่ให้เรียบ และดูสะอาด สิ้นค่าใช้จ่ายไป ๕,๖๐๐ บาท
๔. นำหินคลุกสีขาวมาลงทับที่ลูกรังอีกชั้นหนึ่ง เพื่อให้พื้นเรียบนิ่ม และดูขาวสะอาด สิ้นค่าใช้จ่ายไป ๖,๔๐๐ บาท
๕. สร้างแทงค์เก็บน้ำและต่อท่อน้ำประปา ส่งไปทั่วบริเวณวัด สิ้นค่าใช้จ่ายไป ๓๗,๐๐๐ บาท
๖. สงวนป่าไม้ ต้นไม้ และปลูกต้นไม้เพิ่มในบริเวณวัดให้เป็นสถานที่ร่มรื่น เป็นตัวอย่างแก่ประชาชนในการช่วยกันการรักษาธรรมชาติ และสภาพแวดล้อม
๗. สร้าง และซ่อมแซมเครื่องมือเครื่องใช้ เช่น รถใช้ในวัด เครื่องขยายเสียง เครื่องมือก่อสร้าง เป็นต้น จัดซื้อเพิ่มเติมเครื่องมือทำงานต่างๆ เช่น มีดตัดหญ้า จอบ กบไสไม้ ใบพัดตัดปูนซีเมนต์ เป็นต้น
๘. จัดซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์เข้าสำนักงานเจ้าคณะอำเภอพลอย ราคา ๒๕,๐๐๐ บาท
๙. จัดซื้อเครื่องปริ้นเตอร์อิงค์เจท ราคา ๔,๐๐๐ บาท
๑๐. จัดซื้อเครื่องปริ้นเตอร์ เลเซอร์ ราคา ๗,๐๐๐ บาท
๑๑. เครื่องสแกนเนอร์ ราคา ๓,๓๐๐ บาท

๑๒. เครื่องแกะ/ฟันแปา รายชื่อลงแผ่นหินอ่อน ราคา ๘,๐๐๐ บาท
๑๓. โต๊ะเอกสารเข้าสำนักงานอำเภอ ๑,๘๐๐ บาท
๑๔. โต๊ะตั้งคอมพิวเตอร์ ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. ซื้อเครื่องขยาย/ทำหออกระจายเสียง/ติดลำโพง เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร และกระจายการบรรยายธรรม สิ้นปัจจัย ๒๘,๐๐๐ บาท
๑๖. เครื่องขยายติดลำโพง เสียงตามสายภายในวัด ไปยังกุฏิสงฆ์ต่างๆ เพื่อกระจายข่าวเปิดธรรมะ และประกาศข่าวสาร จ่ายค่าวัสดุต่างๆ ๑๒,๐๐๐ บาท
๑๗. เดินสายไฟ ติดลำโพงประจำในศาลาการเปรียญ เพื่อความชัดเจนในเวลาแสดงธรรม ใช้ปัจจัย ๘,๖๐๐ บาท
๑๘. เดินสายไฟ และติดหลอดไฟฟ้าใหม่ในศาลาการเปรียญ ใช้ปัจจัย ๑๑,๐๐๐ บาท
๑๙. ซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ (Note Book) เข้าสำนักงานอีกหนึ่งเครื่อง ๔๓,๐๐๐ บาท
๒๐. ซื้อเครื่องขยาย และเครื่อง DVD เพื่อให้เปิดในวัด และศาลาการเปรียญ ๗,๕๐๐ บาท
๒๑. ซื้อพรมใช้ประโยชน์เป็นอาสนะสงฆ์ ๑๐ ผืน ๗,๐๐๐ บาท
๒๒. ซื้อตู้ใส่หนังสือ จำนวน ๕ ตู้
- งานสาธารณสงเคราะห์
- พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นผู้นำในการจัดซื้อโลงเย็น เพื่อสงเคราะห์แก่ประชาชน ราคา ๕๐,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นผู้เริ่มให้ประชาชนซ่อมแซมสะพานข้ามลำตะเพิน กว้าง ๓ เมตร ยาว ๑๕ เมตร ด้วยการชักชวนร่วมกันบริจาค ไม่ต้องใช้งบของทางราชการ โดยบริจาค่นำก่อน ๑,๐๐๐ บาท พร้อมทั้งให้วัสดุ ไม้ที่มีอยู่ในวัด จนซ่อมแซมสะพานสำเร็จประชาชนใช้ได้ดี และปลอดภัย (ปัจจุบันทำเป็นสะพานคอนกรีตแล้ว)
- พ.ศ. ๒๕๔๓ จัดตั้งกองทุนเพื่อการศึกษาสงเคราะห์ของวัดตามนโยบายของคณะสงฆ์ เพื่อสงเคราะห์นักเรียนในชุมชน ด้วยทุนเริ่มแรก ๔,๐๐๐ บาท จนปี ๒๕๔๔ กองทุนสงเคราะห์เพิ่มขึ้นเป็น ๑๒,๘๑๘.๕๗ บาท เพื่อกองทุนนี้คงอยู่อย่างถาวร และเพิ่มเป็นกองทุนใหญ่ต่อไปในอนาคต การแจกทุนนักเรียน ในช่วงต้นของการตั้งกองทุนนี้ จึงไม่ใช้ ปัจจัยจากกองทุนสงเคราะห์แต่ใช้ทุนส่วนตัว แจกเป็นทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียน
- พ.ศ. ๒๕๔๓ แจก ๓,๓๐๐ บาท ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ แจก จำนวน ๑,๘๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๔๕ แจก ๓,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๒๕๔๕ ทำหนังสือธรรมศึกษาแก่นักเรียนผู้สอบธรรมศึกษา
- พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๒๕๔๖ สงเคราะห์เด็กนักเรียนยากจนแต่เรียนดี โดยให้อยู่วัด และสงเคราะห์ส่งเรียนรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทุกประการ
- พ.ศ. ๒๕๔๕ ตั้งกองทุนฌาปนกิจ ระหว่างพระสังฆาธิการในเขตอำเภอบ่อพลอย

พ.ศ. ๒๕๕๖ นำตั้งกองทุนเพื่อโรงพยาบาลอำเภอบ่อพลอย ครั้งแรก เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๕๖ นำหาทุนซื้อเครื่องมือแพทย์ ๔ อย่าง ๕ ชิ้น มอบให้โรงพยาบาลบ่อพลอย ราคาเครื่องมือแพทย์ ๑๗๑,๕๐๐ บาท ตามความตั้งใจ และวิธีการจะส่งผลให้กองทุนนี้จะยังคงอยู่ยาวนานเท่านั้น

พ.ศ. ๒๕๕๖ มอบคอมพิวเตอร์ให้โรงเรียนวัดทุ่งมะสังมิตรภาพที่เก่า ๑ เครื่อง

พ.ศ. ๒๕๕๗ มอบเครื่องเล่น VCD ให้โรงเรียนอนุบาลเทศบาลบ่อพลอย ๑ เครื่อง

พ.ศ. ๒๕๕๘ ร่วมเป็นกรรมการหากองทุนให้โรงเรียนรัชดาภิเษกบ่อพลอย ในโรงเรียนโรงเรียนในฝัน

พ.ศ. ๒๕๕๙ ร่วมเป็นกรรมการจัดหาทุน และนำผ้าป่าทอดที่เรือนจำ อำเภอทองผาภูมิ เพื่อสร้างห้องสมุดในเรือนจำ เฉลิมพระเกียรติ แด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ฯลฯ

- นอกจากนี้ โรงเรียนใดในเขตอำเภอบ่อพลอยจัดหาทุน เช่น จัดทอดผ้าป่าโรงเรียน จะเข้าร่วมด้วยเสมอ เช่น โรงเรียนวัดทุ่งมะสัง โรงเรียนไร่ใหม่เจริญ โรงเรียนหนองกระทุ่ม โรงเรียนหนองกุ่ม เป็นต้น

- การช่วยเหลือกันระหว่างพระสังฆาธิการในจังหวัดกาญจนบุรี เช่น มีพระมรณภาพ หรือ บิดามารดาพระสังฆาธิการ ถึงอสัญกรรม จะร่วมกันเป็นเจ้าภาพเสมอ

- การร่วมกับกิจกรรมการบริจาคเข้าส่วนร่วม เช่น จัดหากองทุน ถวายเป็นพระราชกุศล ในวาระฉลองการครองราชย์ครบ ๖๐ พรรษา ของในหลวง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ใน ๒ กองทุน คือ กองทุนเทศน์มหาชาติเฉลิมพระเกียรติ เมื่อวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๙ ณ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม รวบรวมได้ ๑๔,๖๔๐ บาท และยังมีกรรวบรวมปัจจัยกัณฑ์เทศน์ศุภพิธราชธรรม ๑๒ กัณฑ์ ซึ่งจะส่งมอบปัจจัยก่อนสิ้นปี ๒๕๕๙ ให้เจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี ๆ จะมอบให้ผู้ว่าราชการจังหวัดทูลเกล้าต่อไป

งานพิเศษ

๑. ร่วมงานคณะสงฆ์ดำเนินกิจกรรมทางศาสนาทุกประการ เช่น งานสวดธรรมจังหวัดฯ งานอบรมนักรธรรมก่อนสอบ และอบรมบาลีก่อนสอบ ณ วัดไร่ขิง งานร่วมดำเนินงานสวดนักรธรรม ธรรมศึกษา และบาลี ประจำปี

๒. งานร่วมมือกับทางราชการที่สำนักงานอำเภอบ่อพลอย ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในวันสำคัญ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา ในหลวง / พระราชินี เป็นต้น หรือในโอกาสอื่นๆ เช่น การรณรงค์ปฏิญาณตนเลกียาเสพติด / ปฏิญาณตนไม่ก่อการทะเลาะวิวาทในเทศกาลสงกรานต์ / เข้าร่วม และพบ ให้คติธรรมแก่ราชการครูในเขตอำเภอบ่อพลอย ในวันครูแห่งชาติ / เข้าร่วมอบรมรณรงค์เลกียาเสพติดร่วมกับทางการในหลายโครงการ/ได้รับนิมนต์เข้าร่วมเป็นกรรมการการศึกษาโรงเรียนมัธยมระดับ อำเภอ โรงเรียนรัชดาภิเษก และเป็นกรรมการการศึกษาของโรงเรียนทุ่งมะสังมิตรภาพที่ ๙

๓. ร่วมงานส่งเสริมการศึกษาด้านวัฒนธรรม กับสถาบันมหาวิทยาลัย ราชภัฏกาญจนบุรี โดยสอนในคราวสถาบัน ฯ ติดต่อกัน

๔. ร่วมเป็นอาจารย์สอนในโครงการขยายห้องเรียนมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

๕. ร่วมมือให้การอบรมโครงการอบรมข้าราชการเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ณ วัดไชยชุมพลชนะสงครามทุกรุ่น

๖. การให้ความร่วมมือจัดส่งพระภิกษุในเขตเข้าร่วมอบรมในโครงการต่าง ๆ ตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชา

งานในตำแหน่งเจ้าคณะ

๑. งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้รับตำแหน่งเป็นรักษาการแทนเจ้าคณะอำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี วันที่ ๑๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๒

พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้รับตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี วันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

(๑) จำนวนวัดที่ปกครอง มีจำนวน ๓๙ วัด สำนักสงฆ์ ๕ แห่ง

(๒) พระภิกษุสามเณรในเขตปกครอง ย้อนหลัง ๔ ปี มีดังนี้

พ.ศ. ๒๕๔๕ มีพระภิกษุ ๓๘๙ รูป สามเณร ๕๒ รูป

พ.ศ. ๒๕๔๖ มีพระภิกษุ ๒๙๑ รูป สามเณร ๕๗ รูป

พ.ศ. ๒๕๔๗ มีพระภิกษุ ๒๖๖ รูป สามเณร ๔๙ รูป

พ.ศ. ๒๕๔๘ มีพระภิกษุ รูป สามเณร รูป

(๓) การตรวจเยี่ยมวัด

พ.ศ.๒๕๔๕ มีพระภิกษุ ๓๘๙ รูป สามเณร ๕๒ รูป (กรกฎาคม)

พ.ศ.๒๕๔๖ มีพระภิกษุ ๒๙๑ รูป สามเณร ๕๗ รูป (กรกฎาคม)

พ.ศ.๒๕๔๗ มีพระภิกษุ ๒๖๖ รูป สามเณร ๔๙ รูป (สิงหาคม)

พ.ศ. ๒๕๔๘ มีพระภิกษุ ๒๘๐ รูป สามเณร ๔๑ รูป (กันยายน)

งานตรวจการคณะสงฆ์

เดินทางตรวจอย่างเป็นทางการ เป็นกิจจะลักษณะปีละ ๓ ครั้ง

งานจัดการประชุม (ในเขตการปกครองอำเภอปอพลอย)

นโยบายการบริหารคณะสงฆ์ในเขตอำเภอปอพลอยจะถือการประชุมสมัยสามัญ ๓ ระดับเสมอมาคือ

๑. การประชุมระดับเจ้าคณะอำเภอเจ้าคณะตำบล รองเจ้าคณะตำบล และเลขานุการ ฯ

๒. การประชุมระดับเจ้าอาวาส ๓ ระดับพระภิกษุสามเณรจะจัดประชุมสมัยวิสาขบูชาให้มีการเรียกประชุม หรือจัดประชุมได้ทันที เมื่อมีเจ้าคณะพระสังฆาธิการยื่นเรื่องขอให้มีการประชุมขึ้น
ผลงานด้านประพันธ์ / แต่ง / รวบรวม - พิมพ์หนังสือ

๑. นิทานพื้นบ้าน (Folk Tales of Tibet) - แปลถอดความ (๒๕๔๒)

๒. มาตราลี้ก - เขียนถึงประวัติโยมแม่ (๒๕๔๓)

๓. รื้อวิถีภิกษา - ถาม - ตอบข้อสงสัย (๒๕๔๔)

๔. นิราศวังเวงนิยสถาน - นำคณะโดยพระเดชพระคุณพระธรรมคุณาภรณ์ อดีตเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี อดีตเจ้าอาวาสวัดไชยชุมพลชนะสงคราม พิมพ์คราวทำบุญครบรอบ ๗๒ ปี (๒๕๔๕)

๕. นิราศสิ้นสุดการเดินทาง -ของพระเดชพระคุณ พระธรรมคุณาภรณ์ นำคณะไปนมัสการสังเวชนียสถานครั้งสุดท้าย แล้วมรณภาพที่ประเทศอินเดีย ๒๕ ธันวาคม ๒๕๔๕ (พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ พระเดชพระคุณ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗)

๖. อนุสรณ์ พระราชทานงานศพ (เป็นกรณีพิเศษ) แม่น้อย วิเศษสิงห์ แต่งกลอน และเขียนบทความ รวบรวมข้อเขียนบทความจากหลายท่านพิมพ์ถวายพระเดชพระคุณพระวิสุทธธีรังษี รองเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี (๘ พฤษภาคม ๕๔๘)

๗. ธรรม และความหลายจากบทสวดมนต์ (๒๕๔๘)

๘. สัจจกิริยา ของพระมหาโพธิสัตว์ (๒๕๔๘)

๙. ภูมิกำเนิด พิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพพระครูอินทกาญจนวงศ์(สมหมาย อินทวโโส) ในความอุปถัมภ์ของ พระเดชพระคุณพระวิสุทธธีรังษี (๒๕๔๙)

สรุปกิจกรรมในการปกครอง

- ประชุมระดับ จอ. จต. รจต. และเลขา ฯ ๔ ครั้งต่อปี
- ประชุมระดับเจ้าอาวาส ๓ เดือน ต่อ ๑ ครั้ง
- ประชุมพระภิกษุสามเณร ๔ ครั้งต่อปี

งานการศึกษา

๑. จำนวนโรงเรียน

- โรงเรียนนักธรรม ๓๐ โรงเรียน มีนักเรียน ๑๕๒ รูป
- โรงเรียนต่าง ๆ ส่งนักเรียนสอบธรรมศึกษามากกว่า ๓,๐๐๐ คน จำนวน ๑๙ แห่ง
- โรงเรียนบาลี วัดเขาวงจินตาราม เปิดสอนด้วยตนเอง
- โรงเรียนบาลี วัดทุ่งมะสังเปิดสอนด้วยตนเอง
- ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน ณ วัดทุ่งมะสัง ต.หนองกุ่ม อ.บ่อพลอย

- ศูนย์อบรมจริยธรรม นักเรียน ประชาชน ณ วัดถ้ำผาวังจันทร์ ตำบลหลุมรั้ง
- ศูนย์รักษาโรคด้วยสมุนไพร ๑ แห่ง ที่วัดหนองย่างช้าง

๒. นักเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีทั้งอำเภอ

- พ.ศ. ๒๕๔๕ สมัครสอบ ๑๐ รูป สอบได้เฉพาะชั้นไวยากรณ์ ๔ รูป ป.ธ.๑ - ๒ สอบได้ -
รูป สอบตก ๑๐ รูป

- พ.ศ. ๒๕๔๖ สมัครสอบ ๑๔ รูป สอบได้เฉพาะชั้นไวยากรณ์ ๔ รูป ป.ธ. ๑ - ๒ สอบได้
๓ รูป สอบตก ๑๑ รูป

- พ.ศ. ๒๕๔๗ สมัครสอบ ๑๗ รูป สอบได้ ป.ธ.๑-๒ = ๒ รูป, ป.ธ.๓ = ๑ รูป

- พ.ศ. ๒๕๔๘ สมัครสอบ รูป สอบได้ ป.ธ.๑-๒ = รูป, ป.ธ.๓ = รูป

- พ.ศ. ๒๕๔๙ สมัครสอบ รูป สอบได้ ป.ธ.๑-๒ = รูป, ป.ธ.๓ = รูป

การส่งเสริมการศึกษา

- จัดส่งพระภิกษุไปเป็นครูสอนวิชาพระพุทธศาสนา จำนวน ๑๐ รูป
- จัดอบรมพระภิกษุสอนธรรมในโรงเรียน เพื่อทำงานสอนธรรมในโรงเรียนด้วยกองทุน

ดำเนินการส่วนตัวไม่ได้ของงบประมาณจากที่ใด

- จัดพิมพ์หนังสือหลักสูตรธรรมศึกษา เพื่อแจกยังโรงเรียนต่าง ๆ
งานเผยแผ่

- การแสดงธรรม

- แสดงธรรมทางสถานีวิทยุทางสถานีวิทยุ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

- แสดงธรรมตามประชาชนอาราธนาประจำ

- แสดงธรรมในวันสำคัญต่าง ๆ ตามโอกาสนั้น ๆ เสมอ

- แสดงธรรมในรูปของการบรรยายในสถาบันการศึกษา และสถานที่ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ

- การให้คติธรรมในงานพิธีกรรมต่าง ๆ เสมอ

งานสาธารณูปการ

๑. การก่อสร้างของวัดในเขตปกครอง

๒. การบูรณะปฏิสังขรณ์

๓. งานก่อสร้างที่ควรยกย่อง คือ งานการสร้างพระพุทธรูปที่ทำด้วยนิลของวัดเขาวง

จินดาราม และงานประดิษฐ์ที่น่ายกย่อง คือ ทำพระพุทธรูปลอย ของวัดหนองย่างช้าง

๔. การตรวจสภาพวัดในรอบปี มีดังนี้

- ตรวจความสะอาด
- ตรวจบัญชีทรัพย์สิน
- ตรวจบัญชีพัสดุ

- ตรวจสอบก่อสร้าง

๕. อธิกรณ์

๑. เกี่ยวกับทางวินัย ๒. เกี่ยวกับการปกครอง





ภาคผนวก ข
เอกสารอนุมัติหัวข้อ และโครงสร้างวิทยานิพนธ์



ประกาศ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
เรื่อง อนุมัติหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์
ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒๕ แห่งระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๕ และมติคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖ อนุมัติให้หัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อไปนี้ของนักศึกษาบรรพชิตและคฤหัสถ์ ดำเนินการวิจัยได้

หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (Buddhist Studies)

ที่	เลขประจำตัว	ชื่อ / สกุล	หัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์	ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์
๒	๕๕๒๐๑๕๐๑๑๒๐๐๔	พระณรงค์ ปภากร (ประสม)	ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดกาญจนบุรี	อาจารย์ที่ปรึกษา พระมหาบุญไทย บุญมโน, ดร.
			A STUDY OF MEDITATION PRACTICE OF THE MEDITATION CENTER IN KANCHANABURI PROVINCE	อาจารย์ที่ปรึกษาร่ว
วัตถุประสงค์		เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี		

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖



(พระมหาบุญธรรม ภูมิปัญญาไทย, ผศ.ดร.)

รักษาตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์



บันทึกข้อความ

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๔๗๖

วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้ตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาสายรุ้ง อินทาวุโธ,ดร.

ด้วย พระณรงค์ ปากาโร (ประสม) เลขประจำตัว ๕๕๒๐๑๕๐๑๑๒๐๐๔ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (Buddhist Studies) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม
ประจำจังหวัดกาญจนบุรี”(A STUDY OF MEDITATION PRACTICE OF THE MEDITATION
CENTER IN KANCHANABURI PROVINCE)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ
เครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมายังท่าน เพื่อขออนุมัติเคราะห้ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้
นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลาดังกล่าวนักศึกษาคือเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วย
ตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติเคราะห้

(พระมหาบุญศรี ภาณุวุฒิไธ,ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

นางสาว
พรพิมล ใจดี
๓๐ กันยายน ๒๕๕๗



บันทึกข้อความ

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๔๗๗ วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รศ.ดร. สุวิญ รักสัตย์

ด้วย พระณรงค์ ปากาโร (ประสม) เลขประจำตัว ๕๕๒๐๑๕๐๑๑๒๐๐๔ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (Buddhist Studies) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม
ประจำจังหวัดกาญจนบุรี”(A STUDY OF MEDITATION PRACTICE OF THE MEDITATION
CENTER IN KANCHANABURI PROVINCE)”มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ
วิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย
ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่าน
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโฒ,ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

นางสาวใจ
น

๕ ตุลาคม ๒๕๕๗



บันทึกข้อความ

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ. ๖๐๐๒ / ๔๗๘ วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร. บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย พระณรงค์ ปภากรโ (ประสม) เลขประจำตัว ๕๕๒๐๑๕๐๑๑๒๐๐๔ นักศึกษาหลักสูตร
ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (Buddhist Studies) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรม
ประจำจังหวัดกาญจนบุรี”(A STUDY OF MEDITATION PRACTICE OF THE MEDITATION
CENTER IN KANCHANABURI PROVINCE) มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ
วิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย
ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่าน
ด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๐๗/๙๓๐๗๖๖
๒๗
30 Ac (A.)



ภาคผนวก ง
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์
เรื่อง
ศึกษาการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ขอความกรุณาท่าน ได้กรุณาช่วยสละเวลาให้ข้อมูลอย่างละเอียด และลึกซึ้ง ซึ่งข้อมูลนี้จะเก็บเป็นความลับ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ นามสกุล อายุ
..... วุฒิการศึกษา ตำแหน่ง
..... หน่วยงาน
สถานที่ให้ข้อมูล วันที่ ระหว่างเวลา
..... น.

ตอนที่ ๒ ประเด็นคำถามที่จะสัมภาษณ์

๑. การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบันใช้หลักการอะไร ?
๒. การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี มีรูปแบบอย่างไร ?
๓. การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี มีวิธีการอย่างไร ?
๔. การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี มีประโยชน์อย่างไร ?
๕. ปัญหาและอุปสรรค การปฏิบัติสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาญจนบุรี มีอะไรบ้าง ?
๖. ข้อเสนอแนะ อื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

()

ขอขอบคุณ
ชื่อผู้สัมภาษณ์

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา-นามสกุล : พระณรงค์ ปภากรโ (ประสม)
- วัน เดือน ปีเกิด : วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๕
- ชาติภูมิ : ๑๓๐ / ๒๒ หมู่ ๖ ต.วังขนาย อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๑๐
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสันติคีรีศรีบรมธาตุ (เขาดิน) เลขที่ ๙๗ หมู่ ๕ ถนนแสงชูโต
ตำบลท่าล้อ อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๑๐
โทรศัพท์ ๐๘๑-๑๙๑๕๔๐๒ Email: Lrin_2525@hotmail.com
- บรรพชา : ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘ ณ วัดหนองหูล้าง
- อุปสมบท : ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘ ณ วัดหนองหูล้าง ต.หนองปรือ อ.หนองปรือ
จ.กาญจนบุรี
- สังกัดปัจจุบัน : วัดสันติคีรีศรีบรมธาตุ (เขาดิน) ต.ท่าล้อ อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
๗๑๑๑๐
- การศึกษา
- พ.ศ. ๒๕๕๒ : นักรธรรมชั้นเอก สำนักเรียน คณะจังหวัดกาญจนบุรี
- พ.ศ. ๒๕๕๕ : ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องเรียนวัดไชยชุมพล
ชนะสงคราม กาญจนบุรี
- ประสบการณ์ทำงาน
- พ.ศ. ๒๕๕๑ : เป็นครูพระสอนศีลธรรม ประจำโรงเรียนอนุบาลท่าม่วง
ต.ท่าม่วง อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
- พ.ศ. ๒๕๕๒ : เป็นครูพระสอนศีลธรรม ประจำโรงเรียนเขาดินวิทยาการ
ต.ท่าล้อ อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
- พ.ศ. ๒๕๕๔ : เป็นครูพระสอนศีลธรรม ประจำโรงเรียนวีรศิลป์
ต.ท่าม่วง อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
- พ.ศ. ๒๕๕๕ : เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสันติคีรีศรีบรมธาตุ (เขาดิน)
ต.ท่าล้อ อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี
- ปัจจุบัน : เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสันติคีรีศรีบรมธาตุ (เขาดิน)