

ศึกษาวิธีปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม  
วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร

A STUDY OF PRACTICAL METHOD AND RESULT  
OF MEDITATION PRACTITIONERS OF MEDITATORS AT  
WAT TRISIGKHATHALAMALATARAM  
KHUMTAKLA DISTRICT, SAKONNAKHON PROVINCE



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

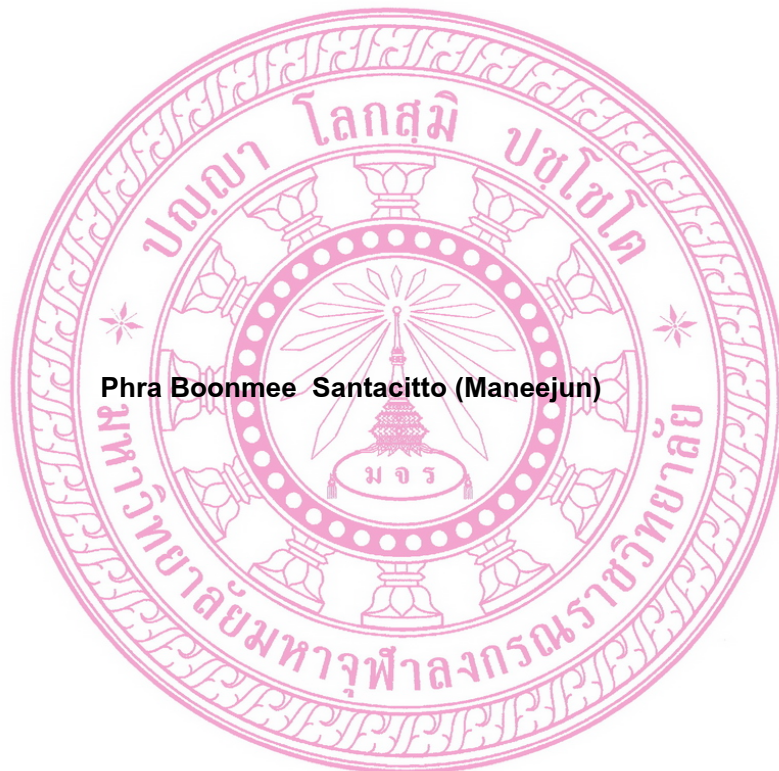
ศึกษาวิธีปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม  
วัดไตรสิกขาทลามลตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF PRACTICAL METHOD AND RESULT  
OF MEDITATION PRACTITIONERS OF MEDITATORS AT  
WAT TRISIGKHATHALAMALATARAM  
KHUMTAKLA DISTRICT, SAKONNAKHON PROVINCE**

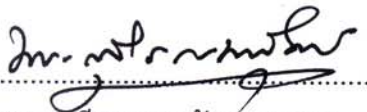


**Phra Boonmee Santacitto (Maneejun)**

A Thesis submitted Fulfillment  
The Requirement For The Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)  
  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

  
.....  
(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

  
.....  
(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร.)

ประธานกรรมการ

  
.....  
(พระมหาประมวล จานทตฺโต, ดร.)

กรรมการ

  
.....  
(ดร. ประยูร แสงใส)

กรรมการ

  
.....  
(รศ.ดร. ประจितร มหาหิง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาประมวล จานทตฺโต, ดร.  
ดร.ประยูร แสงใส

ประธานกรรมการ

กรรมการ



**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาวิธีปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม  
วัดไตรสิกขาทลามลตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร

**ผู้วิจัย** : พระบุญมี สุนตจิตโต (มณีจันทร์)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ :**

: พระมหาประมวล ฐานทตโต, ป.ธ.๖, ปว.ค, พธ.บ.(ภาษาไทย),  
M.A.(Ling.), M.A., Ph.D.(Pali&Bud)

: ดร.ประยูร แสงใส, ป.ธ.๔, พ.ม., พธ.บ., M.A., (Ed) P.G.Dip.  
in Journalism Ph.D.(Ed.)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๕

ในการวิจัย เรื่อง วิธีปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม  
วัดไตรสิกขาทลามลตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑)ศึกษา  
หลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒)ศึกษาวิธีการปฏิบัติ  
กัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ตำบลแพต อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนครและ  
(๓)ศึกษาผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของวัดดังกล่าวข้างต้น

งานวิทยานิพนธ์นี้ ใช้วิธีการวิจัยทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อรวบรวมข้อมูล การ  
ติดตามผล ด้วยวิธีแจกแบบสอบถามมีโครงสร้างแบบปลายเปิดและแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด  
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง แยกเป็น  
พระภิกษุ, ครูอาจารย์, นักเรียน, ผู้ปกครอง จำนวนอย่างละ ๒๐ รูป/คน ตามลำดับ

ผลจากการวิจัย พบว่า

หลักกัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าจำแนกเป็น สมถกัมมัฏฐาน คืออบรมจิตให้เกิดความ  
สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน ปฏิบัติฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้อ  
แจ้ง กำหนดรูปนามพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และวิปัสสนามีเพียงในพระพุทธศาสนา วิธีการ  
เจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญวิปัสสนา มีสติกำหนดรู้รูป-นาม การดับกิเลสประกอบด้วย อา  
ตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว หมั่นขยันปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่อง สติมา มีสติ  
กำหนดรูปนามอยู่เสมอ สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุกขณะ และอานาปานสติ

สมาธิเป็นข้อปฏิบัติเพื่อมุ่งผลสมาธิอย่างเดียวกันได้ ใช้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา อานาปานสติเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้า การปฏิบัติก็มีมาตรฐานตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นคำสอนที่เกี่ยวกับปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธในพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุญาณ มรรค ผล และนิพพาน

วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ส่วนใหญ่ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ ยึดคัมภีร์พระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรค สอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ มีความพร้อมด้านวิชาจรณะ ประยุกต์หลักธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติใหม่ เฉพาะกลุ่มเยาวชนเข้าใจได้ง่ายตามหลักสูตรระยะสั้น โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้มีความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ผลของผู้เข้าฝึกอบรม ซึ่งมีความแตกต่าง ในเรื่อง เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บางคนขาดความศรัทธาไม่เคยรู้ว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร จากเหตุผล เมื่อได้รับการฝึกอบรมแล้ว เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจมีอารมณ์มั่นคงจิตใจสงบ มีสติสัมปชัญญะต่อผลการเรียน มีความกตัญญูรู้คุณพ่อคุณแม่ มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนามากขึ้น

ผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของกลุ่มเป้าหมาย ได้ผ่านการฝึกอบรมกัมมัฏฐาน มีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน เช่น ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านศีลธรรม ด้านครอบครัวและด้านสังคม มีความเชื่อในเรื่องการปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติ นอกจากนี้ มีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีสติยังคิดก่อนการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุ ผลจิตใจ มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ละอายชั่วกลัวบาป อ่อนน้อมถ่อมตน กตัญญูต่อคุณพ่อคุณแม่ เคารพครูอาจารย์ เพิ่มมากขึ้น กลุ่มเยาวชนที่ผ่านการฝึกอบรม มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมระดับความพึงพอใจ จากการประเมินผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน โดยรวม มีความสำรวมกาย วาจา รู้จักรับผิดชอบต่อการเรียนและงานบ้านมากขึ้น

**Thesis Title** : A Study of Practical Method and Results of Meditation Practitioners of Meditators at Wat Trisikhathalamalataram, Khumtakla District, Sakonnakhon Province

**Researcher** : Phra Boonmee Santacitto (Maneejun)

**Degree** : Master of Arts (Buddhism)

**Thesis Supervisory Committee :**

: Phramaha Pramuan Thānadatto Pali VI. B.A.,  
M.A.(Ling.), M.A., Ph.D.(Pali&Bud.)

: Dr. Prayoon Saengsai Pali IV, B.A., M.A.(Ed.),P.G.Dip.  
in journalism, Ph.D. (Ed.)

**Date of Graduation** : March 12, 2012

### ABSTRACT

The research, “A Study of Practical Method and Results of Meditation Practice of Meditators at Wat Trisikhathalamalataram, Khamtakla District, Sakonnakhon Province” was done with three main purposes: to study principles and methods of practicing meditation in Theravāda Buddhism, to study the methods of practicing meditation at Wat Trisikhathalamalataram, Khamtakla district, Sakonnakhon province, and to study the results of practicing meditation done by the meditators at Wat Trisikhathalamalataram, Khamtakla district, Sakonnakhon province.

A result of this study dealt with both a qualitative and quantitative research in order to collect data by the open-end structural questionnaire and interview. The statistics used in this research study was t-test and described a result with averages and description in separated groups: monks, teachers, students, and parents. Each of them was 20 persons in order.



A result of this research was found that the Buddha divided the principle of meditation into two kinds: tranquility meditation--to make mind calm and insight meditation--to purify mind with wisdom to understand Three Characteristics of all component things. This insight meditation was seen only in Buddhism. The principle of Four Foundations of Mindfulness was recognized as the insight meditation to understand clearly a body and mind. The cessation of defilement was consisted of Ātāpi-great effort to burn defilement by practicing meditation continuously, Satimā-being mindful of a body and mind, Sampajāno-consciousness of a body and mind, and Ānāpānasati-samādhī-a practical method to make mind calm or to follow a practical way of Four Foundations of Mindfulness. This method was both the tranquility and insight meditation. Ānāpānasati was a way of the enlightened one's life. The practice of meditation in Visuddhimagga was full of morality, concentration and wisdom that were really about Pariyatti, Patipatti, and Pativedha in Buddhism-attainment of Jhāna, Magga, Phala and Nibbāna.

All methods of practicing meditation at Wat Trisigkhathalamalatarāma taught by Ven. Phra Sompob Jotipaṇṇo were taken from Tipitaka and Visuddhimagga. As a monk of wisdom and morality, he followed greatly Four Foundations of Mindfulness and Contemplation of breathing. The applied Buddhist principles were clear with a concrete meaning that the new meditators, especially the teenagers could make it easily by contemplating the breathing in and out, being mindful of the recent feelings, and then, taking these methods to the daily life. A result of practicing meditation was different about sex, age, education, and occupation. Someone came without faith and did not learn what the meditation was. After practicing the meditation, there was great development of mind with stable emotions, calm mind, consciousness of studying, gratitude to the parents, and more faith in Buddhism.



A result of practicing the meditation done by a target group of people was found that after practicing the meditation, there was great development in various aspects: mental health, morality, family, society, and faith in meditation to grow mindfulness. Moreover, all of them were optimistic about Buddhism and could this method applied to the qualitative development of life, clear consideration before decision, and reasonable solution of all problems. This result of practicing the meditation had the effect on mind was well. Those people believed greatly in the law of action: "good action produced goodness; bad action produced badness". They feared unwholesomeness, respected to the old people, and had gratitude to the parents and teachers. After practicing the meditation, the groups of teenagers had more love towards people in the world. When the comparison was done, the satisfaction was in a high level by collecting data from the parents of students that all students were more conscious of a body and speech, and were responsible for their education and homework.

## กิตติกรรมประกาศ

เบื้องต้นผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษา พระมหาประมวล ฐานทตโต ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และดร.ประยูร แสงใส ในฐานะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร. ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรศ.ดร.ประจิดร มหาหิง ในฐานะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์จากต่างสถาบัน ได้ให้คำปรึกษาแนะนำแนวคิดและตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องนานัปการ จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ผู้วิจัยขออ้อมรำลึกถึงหลวงปู่พระครูเทพโลกอุดร เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผู้ที่มีคุณูปการต่อมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอสำนึกในพระคุณของพระครูเกษมไพฑูริย์ (ปรีดา เขมธโร) และขอสำนึกในพระคุณของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ขอบคุณคณะสงฆ์ เจ้าหน้ำที่นำปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ที่ได้เอื้อเฟื้อสถานที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยอย่างเต็มที่ ขอบคุณคณะครูนักเรียนโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์และโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี

ขอบคุณครูบาอาจารย์ทุกรูป ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นตำราให้ได้ศึกษาค้นคว้าและตลอดทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ขอบคุณพระครูไพฑูริย์ไพฑูริย์ อูปถัมภ์เครื่องมื่อวิจัย ขอบคุณเจ้าหน้ำที่ศูนย์บัณฑิตศึกษา ขอบคุณเพื่อนสหธรรมิกมหาบัณฑิตรุ่น ๘/๒๕๕๒ วิทยาเขตขอนแก่น พร้อมด้วยคุณาแจ่ม และเพื่อนมหาบัณฑิตรุ่น ๑ ร.ป.ม. วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ผู้สนับสนุนร่วมทุกข์สุขให้กำลังใจทำให้วิทยานิพนธ์ลุล่วงสำเร็จลงด้วยดี

ขอบคุณ ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่งานวิจัยนี้ เจริญพรขอบคุณ คุณสมเกียรติ ผาสุกสถาพร และร้านไอโรออน เซาว์น่า ที่อุปถัมภ์การพิมพ์วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ด้วยคุณงามความดีวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอบูชาคุณของพระพุทธศาสนา ขอบูชาคุณของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ผู้ที่มีคุณูปการต่อผู้วิจัย ขอบูชาคุณของพ่อสังัด ขอบูชาคุณของแม่เป้า มณีจันทร์ ซึ่งเป็นบิดามารดาที่ได้มอบธาตุสี่ขันธ์ห้าและมรดกทางวิญญาณให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเล่าเรียน ด้วยคุณค่าในงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ หากมีสิ่งใดบกพร่อง ผู้วิจัยขอขมาต่อผู้มีอุปการคุณและนักวิชาการทุกรูป/ท่าน ตลอดถึง ขออุทิศวิทยาทานนี้แก่สรรพสัตว์ เจ้ากรรมนายเวร ขอจงมีส่วนแห่งบุญนี้ โดยทั่วกัน เทอญ

พระบุญมี สนต์จิตโต (มณีจันทร์)

๒๓ มกราคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ (ภาษาไทย)	ก
บทคัดย่อ (ภาษาอังกฤษ)	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฏ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๕ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
<b>บทที่ ๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๔</b>
๒.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน	๑๔
ก. ความหมายกัมมัฏฐาน	๑๔
ข. ความหมายของสมาธิ	๑๕
ค. ประเภทของกัมมัฏฐาน	๑๕
๒.๒ จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐาน	๑๗
๒.๓ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระพุทธศาสนา	๑๗
๒.๔ หลักการสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๗
๒.๔.๑ วิธีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔	๒๐
๒.๔.๒ วิธีการปฏิบัติตามอานาปานสติสมาธิ	๒๑



	๑. ความหมายอานาปานสติ	๒๑
	๒. ความหมายของสมาธิ	๒๒
	๓. การเรียกชื่อ	๒๒
	๔. องค์ประกอบของอานาปานสติ	๒๒
๒.๔.๓	วิธีปฏิบัติอานาปานสติตามแนวพุทธพจน์ ๑๖ ขั้นตอน	๒๓
	๑. เริ่มการปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์	๒๓
	๒. สรรเสริญและเชิญชวนให้เจริญอานาปานสติสมาธิ	๒๕
	๓. อารมณ์ของอานาปานสติ	๒๖
๒.๕	ประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๒๘
	๒.๕.๑ ประโยชน์ในการระงับกิเลสชั่วคราว	๒๘
	๒.๕.๒ ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ	๒๘
	๒.๕.๓ ลักษณะพิเศษของอานาปานสติสมาธิ	๒๙
	๒.๕.๔ ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๓๐
๒.๖	หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๓๑
	๒.๖.๑ ความหมายกัมมัฏฐาน	๓๑
	๒.๖.๒ ประเภทกัมมัฏฐาน	๓๑
	๒.๖.๓ อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน	๓๒
	๒.๖.๔ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๓
<b>บทที่ ๓</b>	<b>วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลาลมสตาราม</b>	<b>๓๕</b>
	๓.๑ ประวัติความเป็นมาของวัดไตรสิกขาทลาลมสตาราม	๓๕
	๓.๒ ประวัติของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ	๓๖
	๓.๓ หลักการสอนธรรมทั่วไป	๓๘
	๓.๓.๑ คุณสมบัติพิเศษพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ	๓๙
	๓.๔ เทคนิคและวิธีการสอนของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ	๔๐
	ก. เทคนิคลีลาการสอน	๔๐
	ข. กลวิธีและอุบายต่างๆ ในการสอน	๔๒
	๓.๕ วิธีการสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ	๔๖
	๓.๕.๑ หลักการสอนสติปัฏฐาน ๔	๔๖
	๓.๕.๒ หลักการสอนอานาปานสติ	๔๘
	๓.๕.๓ หลักโสตปฏิบัติยั้งคะ	๔๙
	๓.๕.๔ หลักการสอนสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๕๑



๓.๕.๕	วิธีการและขั้นตอนปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๕๒
	ก. วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถยืน	๕๓
	ข. วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน	๕๓
	ค. วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง	๕๔
	ง. วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนอน	๕๔
	จ. วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถย่อย	๕๕
๓.๕.๖	เกี่ยวกับผู้เรียนและผู้สอน	๕๕
	ก. เกี่ยวกับผู้เรียน	๕๕
	ข. เกี่ยวกับผู้สอน	๕๕
	ค. ประโยชน์และความพร้อม	๕๖
	ง. วิธีการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง	๕๗
	จ. บุพกิจเบื้องต้น	๕๗
	ฉ. ปลีโพธ	๕๗
	ช. สัปายะ	๕๗
๓.๖	สถิติและข้อมูลของผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๕๙
๓.๖.๑	สำนักปฏิบัติธรรมกับวันและกิจกรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๖๐
	ก. วันเสาร์-อาทิตย์	๖๑
	ข. วันธรรมสวนะ	๖๑
	ค. วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๖๒
	ง. อบรมคุณธรรม จริยธรรมแก่ประชาชนทั่วไป	๖๒
	จ. รุ่งควัตร	๖๓
	ฉ. บวชศีลจารินี	๖๓

**บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าด้วย**

**การปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม** ๖๕

๔.๑	วิธีการติดตามผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๖๕
	ก. การปฏิบัติกัมมัฏฐานในเบื้องต้น	๖๕
	ข. การปฏิบัติกัมมัฏฐานในท่ามกลาง	๖๕
	ค. หลังการปฏิบัติกัมมัฏฐานขั้นสูง	๖๖
๔.๒	ผลตามหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๖๖
	ก. ผลการวิเคราะห์ของกลุ่มพระภิกษุ สามเณร	๖๗

	ข. ผลการวิเคราะห์ของกลุ่มประชาชน ครูอาจารย์	๖๘
	ค. ผลการวิเคราะห์ของกลุ่มนักเรียน นักศึกษา	๖๙
	ง. ผลการวิเคราะห์กลุ่มผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน	๗๕
	๔.๓ ผลการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม	๘๑
	๔.๔ ผลการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย	๘๑
	๔.๕ ผลการศึกษาในเชิงลบ	๘๑
	๔.๖ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม	๘๓
	๔.๗ ผลการนำหลักอานาปานสติไปใช้ในชีวิต	๘๔
	ก. กลุ่มของผู้นำอานาปานสติไปใช้	๘๔
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัย ข้อเสนอแนะ</b>	๘๖
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๖
	๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๘๘
<b>บรรณานุกรม</b>		๘๙
<b>ภาคผนวก</b>		๙๘
	ภาคผนวก ก	๑๐๒
	๑. แบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิด	๑๐๒
	๒. แบบสอบถามมีโครงสร้างแบบปลายเปิด (ระดับการปฏิบัติ)	๑๐๔
	ภาคผนวก ข	๑๐๖
	๑. รูปภาพ / กิจกรรม	๑๐๖
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		๑๑๒

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ ๑	สถิติจำนวนผู้ปฏิบัติธรรม พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๔	๕๙
ตารางที่ ๒	กำหนดกฎระเบียบ สำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลตาราม	๖๑
ตารางที่ ๓	สถานภาพของพระภิกษุสามเณร	๖๗
ตารางที่ ๔	สถานภาพของประชาชน ครู/อาจารย์	๖๘
ตารางที่ ๕	สถานภาพของกลุ่มนักเรียน	๗๐
ตารางที่ ๖	สถานภาพผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน	๗๖
ตารางที่ ๗	ประเมินระดับความพึงพอใจผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน	๗๗

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในการอ้างอิง เอกสารชั้นปฐมภูมิของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ได้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยใช้สัญลักษณ์และคำย่อ ตามระเบียบของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ ชื่อย่อคัมภีร์ / เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สิลกขนธรวคคปาติ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย สิลกขนธรวคคภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ เป็นต้น

### พระวินัยปิฎก

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

### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สิลกขนธรวคค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขนธวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สั.สพา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย เอกกนิปาตปาติอังกุตตร	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	นิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)



อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตทก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จุฬนิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามมรรค	(ภาษาไทย)

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมงคฺลวิลาสินี มหาวคคอกฺกุฏกถาปรมัตถ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มู.อ.	(บาลี) =	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี มุลปณฺเณสากอฺกุฏกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	(ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี มุลปณฺเณสากอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี มัชฌิมปณฺเณสากอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาย	สทฺธมฺมบปกาสินี ปฏิสมฺภิทามคคอกฺกุฏกถา	(ภาษาบาลี)

### อรรถกถาปกรณ์วิเสส

สงฺคห.	(ไทย) =	อภิธัมมัตถสังคหะ	(ภาษาไทย)
--------	---------	------------------	-----------

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมปัจจุบันนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุ ในทัศนะของคนส่วนใหญ่คิดว่าประเทศที่มีการพัฒนาเทคโนโลยีทางวัตถุมากคือประเทศที่มีความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งทำให้แต่ละประเทศแข่งขันกันพัฒนาทางด้านวัตถุ ลืมการพัฒนาทางจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดผลตามมาในรูปแบบของความเครียด คือการแก่งแย่ง ความสับสนวุ่นวาย ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ การเอาัดเอาเปรียบ การต่อสู้ ความแตกแยก เตือดร้อนกระวนกระวาย ทุกข์อยู่เกือบตลอดเวลาและความไม่สงบสุขในสังคม โดยในอดีตที่ผ่านมาเข้าใจว่า การพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นหน้าที่ของสถาบันศาสนาแต่เพียงฝ่ายเดียวในการเยียวยาให้กับสังคม สถาบันศาสนาจึงไม่ได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ทางบ้านเมืองเท่าที่ควร การทำหน้าที่ใช้ศีลธรรมเยียวยาสังคม จึงไม่ประสบผลสำเร็จเพราะด้านกระแสค่านิยมโลกปัจจุบันไม่ไหว และคนส่วนใหญ่ตั้งหน้าแสวงหาและกอบโกยผลประโยชน์ให้สุดเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ ทำให้ปัญหาการก่ออาชญากรรมมีสถิติเพิ่มมากขึ้นทุกปี มุ่งแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นทาสเงินตรา เกิดปัญหายาเสพติดและอบายมุข<sup>๑</sup> แพร่หลายในสังคม ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตคนส่วนใหญ่ในสังคมที่นับวันจะยิ่งเรื้อรังยากแก่การเยียวยา ซึ่งเป็นปัญหาที่รัฐบาลไทยแต่ละยุคสมัยต้องเผชิญ และได้พยายามวางแผนการพัฒนาสังคมขึ้น แม้ว่าในแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติจะกล่าวถึงการพัฒนาศีลธรรมด้วยก็ตาม แต่ไม่ได้พัฒนาด้านศีลธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรมเท่าที่ควร การพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคมการเมือง การปกครองสาธารณสุข การศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทางการศึกษาที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางวิชาการ ทำให้ผู้ที่สำเร็จการศึกษา เมื่อออกไปประกอบอาชีพเป็นคนที่มีความรู้ แต่ขาดศีลธรรม เมื่อคนไม่มีศีลธรรมจึงเป็นคนที่ไม่ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ส่งผลให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ รวมถึงวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชาติที่บรรพบุรุษได้สร้างสมจรโลงขึ้นมา ถูกกลบเลือนไปตามกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม วัฒนธรรมทางจิตใจ ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติถูกแทนที่ด้วยวัตถุเทคโนโลยีล้ำสมัยและค่านิยมใหม่ ๆ ที่สังคมไทยอำแขนรับเข้ามาพร้อม ๆ กับปัญหาด้านศีลธรรมที่เสื่อมถอย ถึงแม้ว่า

<sup>๑</sup> เขมานันท์ เขมานนุโท, สันติภาพทางเลือกเดียวและศีลห้า (ปัญญาศีล) พุทธวิธีสู่โลกสันติ แปลโดย สุจิตรา ธรณี, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๓๙), หน้า ๘.

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๕ ได้เพิ่มเป้าหมายการพัฒนาจิตใจเข้าไปด้วย โดยเน้นให้มีการเพิ่มจำนวนพุทธศาสนิกชนเข้าฟังธรรมและปฏิบัติธรรมในวัดให้มากขึ้น โดยประสานงานกับฝ่ายศาสนา สถาบันครอบครัว สถาบันการอาชีพต่างๆ รวมทั้งสถาบันการศึกษา ทั้งภาครัฐและเอกชน ส่วนเยาวชนให้มีการเรียนธรรมศึกษาทุกระดับเน้นที่แก่นแท้ของศาสนา คือ ธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ในแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ มี วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ กล่าวว่า เพื่อพัฒนาศักยภาพของคนด้านจิตใจ ให้เป็นคนดีมีศีลธรรม มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม<sup>๒</sup> เมื่อกาลผ่านมายังไม่เห็นรูปแบบหรือวิธีที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์ดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

ในปัจจุบันประเทศไทยประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เป็นเพียงชาวพุทธเชิงพิธีกรรม ให้ทานและสร้างศาสนวัตถุ ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ศึกษาหลักการปฏิบัติ ก็มีพื้นฐานอันเป็นหนทางดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นในทางพระพุทธศาสนา เรียกการศึกษาว่า (สิกขา) หรือ ไตรสิกขา มี

๑) อธิศีลสิกขา คือ ระบบของการสำรวมกาย วาจา ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม ทางกายรักษากายให้เรียบร้อยไม่ทำร้ายผู้อื่น ทางวาจาไม่ส่อเสียดผู้อื่น

๒) อธิจิตตสิกขา คือ ระบบการสร้างความตั้งมั่นแห่งจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบ เป็นการพัฒนาเพื่อยกระดับทางจิตให้มีศักยภาพ

๓) อธิปัญญาสิกขา<sup>๓</sup> คือระบบการเรียนรู้ด้วยความพินิจพิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ตามแนวทางแห่งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ความรู้หรือปัญญาจึงเกิดได้ ๓ ทาง ได้แก่ เกิดจากการฟัง เกิดจากการคิด และเกิดจากการภาวนา วิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนานี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติเพื่อรู้เท่าทันความรู้สึก

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม<sup>๔</sup>

การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลมีความระลึกถึงตัว

<sup>๒</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, "วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ศ.๙)", วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕).

<sup>๓</sup> ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.



อยู่ตลอดเวลาและยังสามารถกำหนดรู้สิ่งต่างๆได้ตามสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถนำไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะลดปัญหาสังคมได้เป็นอย่างดี และปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลาลมดารามได้มีการส่งเสริมให้สถานศึกษานำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรม เพื่อปลูกฝังศีลธรรมให้กับเยาวชน โดยสถานศึกษาต่างๆ ให้การตอบรับเป็นอย่างดี เห็นได้จากการสมัครเข้าร่วมโครงการโรงเรียน วิถีพุทธ ๑๑,๑๐๐ โรงเรียน<sup>๕</sup> ขณะนี้สำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลาลมดาราม ซึ่งตั้งอยู่บ้านฝาง ตำบลแพด อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร มีพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ได้ก่อตั้งขึ้นมานานเป็นที่ทั้งหมด ๗๐๐-๘๐๐ไร่ ใช้เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติธรรมของเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา มีวิธีดำเนินการสอนทั้งสมถะวิปัสสนา สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ได้รับความนิยม มีความโดดเด่น ด้านคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจที่มีระเบียบวินัยประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ผาสุกเรียบง่ายในสังคม ซึ่งพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เป็นพระนักปฏิบัติที่มีผลงานมากมายหลายประการ ผลงานที่โดดเด่น คือ การแสดงธรรมโดยนำประสบการณ์ที่เกี่ยวกับหลักปฏิบัติธรรมมาเผยแพร่ให้ประชาชนใน ภูมิภาคนี้และต่างประเทศ ได้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องทำให้ประชาชนรู้จัก เพราะได้ทุ่มเทกำลังในการแสดงธรรมเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งถือได้ว่าเป็นงานหลักของพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จะต้องกระทำเพื่อให้กระแสพระสัทธรรมของศาสนาแพร่หลาย และได้ยึดมั่นในการเผยแผ่มีผู้เคารพ เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา น้อมนำเอาหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

จากการศึกษา ความเป็นมาของปัญหา พอประมวลความได้ว่า สังคมปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลตามมาในรูปแบบของความเครียด ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตคนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะด้านการศึกษา ที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศทางวิชาการ เมื่อสำเร็จการศึกษาเป็นคนที่มีความรู้ แต่ขาดศีลธรรม จึงเป็นคนที่ไม่มีชื่อเสียงต่อหน้าที่ ส่งผลให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา ปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา เพื่อลดปัญหาของสังคม ควรส่งเสริมให้สถานศึกษานำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรม เพื่อปลูกฝังศีลธรรมให้กับเยาวชน ได้เรียนรู้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกวิธี

<sup>๕</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงเรียนวิถีพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒.

<sup>๖</sup> พระมหาสุริยัน จันทนาโม(จันทะนาม), "ศึกษาบทบาทและผลงานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระอาจารย์สมภพโชติปัญญา," วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).



จากประเด็นปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ กัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ตำบลแพด อำเภอคำตากลำ จังหวัด สกลนคร ว่ามีความเข้าใจหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเพียงใด สามารถ นำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติประจำวันอย่างไร และมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้ผลการฝึกอบรม ปฏิบัติกัมมัฏฐานได้พัฒนาขึ้นเป็นรูปธรรมและนำวิธีการที่ได้ฝึกอบรมมาเผยแพร่สู่สังคมชาวพุทธ ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถนำมาปรับปรุงและพัฒนาฝึกอบรมให้กับเยาวชนและ ประชาชนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ตำบลแพด อำเภอคำตากลำ จังหวัดสกลนคร
๓. เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของวัดดังกล่าวข้างต้น

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ ดังนั้น การวิจัยจึงเน้นการศึกษาเอกสาร(Documentary Research) และวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นส่วนประกอบ มีขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังนี้

### ๑.๓.๑ ขอบเขตด้านข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

- ๑) พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐
- ๒) พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙
- ๓) อรรถกถาพระไตรปิฎก

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

- ๑) ศึกษาจากเอกสารของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง
- ๒) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ วิธีการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานเน้นวิปัสสนา กัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ตำบลแพด อำเภอคำตากลำ จังหวัดสกลนคร

### ๑.๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่และผู้ให้ข้อมูล

เป็นการศึกษาวิจัยบริเวณวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ของกลุ่มเป้าหมายผู้เข้า ปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวนทั้งหมด ๘๐ รูป/คน และกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรม จำนวนอย่างละ ๕ รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย ดังนี้

- ๑) พระภิกษุสามเณร จำนวน ๒๐ รูป ที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน
  - ๒) ประชาชน ครู/อาจารย์ จำนวน ๒๐ คน ที่เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน
  - ๓) นักเรียนนักศึกษา จำนวน ๒๐ คน
  - ๔) ผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน-นักศึกษา จำนวน ๒๐ คน
- ผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จำนวน ๘๐ รูป/คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

(Purposive sampling)

#### ๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

**กัมมัฏฐาน** หมายถึง อุบายสำหรับพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบเป็นสมาธิตั้งมั่น เป็นขบวนการพัฒนาศักยภาพของชีวิต หรือที่ตั้งของการงาน การกระทำ การประพฤติ

**ผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน** หมายถึง ผลที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติในพฤติกรรมเชิงบวกทางจิต คือ เกิดความสงบสุขมีสติควบคุมพฤติกรรมทางกายใจ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงรู้จักปรับตัวจิตมีความมั่นคงเมื่อเผชิญปัญหาที่มากระทบสามารถแก้ไขได้

**วิธีปฏิบัติ** หมายถึง ใช้เทคนิคการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูให้เข้าใจขั้นตอน และวิธีปฏิบัติธรรม คือ สอนให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีเดินจงกรม สอนวิธีนั่งสมาธิ

**วิปัสสนา** หมายถึง วิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ไคร่ครวญธรรมให้เห็นจริงในไตรลักษณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลุดพ้น จากอำนาจของความโลภ โกรธหลง ให้เบาบางกระทั่งหมดจดบริสุทธิ์

**วัดไตรสิกขาทลามลदारาม** หมายถึง สำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลदारาม ตำบลแพต อำเภอคำตากลำ จังหวัดสกลนคร

**คัมภีร์พระพุทธศาสนา** หมายถึง พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก เป็นหลักคำสอนของพระพุทธองค์ให้สาวกประพฤติปฏิบัติตาม

#### ๑.๕ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลदारาม อำเภอคำตากลำ จังหวัดสกลนคร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมข้อมูลด้านเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานวิจัย ดังต่อไปนี้

### ก. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

**พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)**<sup>๗</sup> กล่าวไว้ใน อานาปานสติสมบูรณแบบว่า การทำอานาปานสติ ก็รู้อยู่แล้ว ต้องหายใจเป็นหลักสำคัญ ได้แก่ มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เป็นการฝึกหายใจอยู่ด้วยสติ มีสติหายใจอยู่ เป็นการผูกจิต สติอยู่กับลมหายใจที่เคลื่อนไป เคลื่อนมา ออกอยู่เข้าอยู่ รวมความว่าเป็นเรื่องการฝึกสมาธิ จึงเอาความรู้สึกนั้นเป็นสำคัญ จะต้องคอยติดตาม มีสติกำหนดจิตให้ติดอยู่กับลมหายใจที่ออก-เข้า อยู่ด้วยกันเสมอ ที่ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ตัวพร้อมว่าหายใจเข้า-ออกยาว

**พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ)**<sup>๘</sup> กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนี้

๑. สติเป็นเครื่องตื่นอยู่ ปลุกคนให้ตื่นอยู่เสมอ
๒. สติจำเป็นปรารถนาในที่ทั้งปวง
๓. สติทำคนให้ได้รับความเจริญทุกเมื่อ
๔. สติทำคนให้ได้รับความสุข
๕. สติทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน
๖. สติทำคนให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ

**พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต)**<sup>๙</sup> กล่าวไว้ใน พุทธธรรม ว่าหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้บรรดากัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้น ขอเลือกอานาปานสติ เหตุผลที่เลือก เช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ พอลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ภายใจผ่อนคลายได้พักจิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น การบำเพ็ญอานาปานสติ ทำให้กายใจสุขสงบ ลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก ถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้ว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซำลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง

<sup>๗</sup> พระธรรมโกศาจารย์(พุทธทาสภิกขุ), อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

<sup>๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

<sup>๙</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕๔-๘๕๕.



**พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตโต<sup>๑๐</sup>** ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติ คือ

๑. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
๒. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็นขึ้น
๓. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานดีขึ้น
๔. เป็นผู้มีเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๕. เป็นผู้มีสติระลึกได้ จำได้ ไม่หลงลืม
๖. เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย
๗. เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤตินุจริตทางกายและวาจา
๘. เป็นผู้มีสมาธิ คือ จิตใจตั้งมั่นเป็นอันเดียวไม่ออกแวกคิดฟุ้งซ่าน
๙. เป็นผู้มีปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์สิ่งที่ไม่ควรทำและไม่ควรทำ

ควรทำและไม่ควรทำ

**พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์<sup>๑๑</sup>** ได้แสดงสาระสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า กายก็สักแต่ว่ากาย เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม กล่าวคือ กายก็เพียงกิริยาอาการทางกาย เวทนาก็เพียงความรู้สึกทางเวทนา จิตก็เพียงการตรึกนึกคิดทางจิต และธรรมก็เพียงสภาพทางสำคัญมั่นหมายอะไร ไม่เข้าไปขัดทัดทวนหรือยึดหน่วงเหนี่ยวไว้ ทำความเข้าใจได้อย่างนี้ทำให้สติแล่นล่องท่องเที่ยวไปในกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างต่อเนื่องว่าทำอย่างไร จึงจะรู้เพียงสักแต่ว่าให้มาอยู่กึ่งกลางระหว่าง อภิชฌาและโทมนัส อภิชฌา คือโลภะโทมนัส คือโทสะ กล่าวคืออยู่กึ่งกลางระหว่างอิฏฐารมณ คือ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง เมื่ออยู่กึ่งกลางได้ ตัณหามานะทิวฏฐิก็ไม่อาจเข้ามาแทรกแซง

**พระสมภพ โชติปญฺโญ<sup>๑๒</sup>** ได้กล่าวถึง การฝึกอานาปานสติปฏิบัติให้ทราบว่า คนในโลกนี้มีหลากหลาย มีกลุ่มโง่ ฉลาด พอปานกลาง ทำอย่างไรทั้ง ๓ กลุ่มจะได้รับประโยชน์พระธรรมคำสั่งสอนเข้าถึงสัจธรรม พระพุทธเจ้าฝึกฆวนการพัฒนาจิตให้เข้าถึงธรรมมิให้กำเริบธรรมที่ไม่ดีกลับคืนมา ไม่ว่าผู้นั้น จะพอปานกลาง จะไม่โง่ ไม่ฉลาด ให้เข้าถึงได้ไว้ๆ ด้วยการเจริญอานาปานสติ แต่การเจริญอานาปานสติมี ๓ ระบบ ระบบคนโง่จะเจริญอย่างหนึ่ง คนฉลาดจะเจริญอย่างหนึ่ง คนไม่โง่ไม่ฉลาดจะเจริญอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน การเจริญอานาปานสติมี

<sup>๑๐</sup> พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตโต, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๔๖), หน้า ๒๙.

<sup>๑๑</sup> พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนาวิถีสู่ทางตัดตรงเข้าสู่ความจริง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๔๕), หน้า ๓๖-๓๗.

<sup>๑๒</sup> พระสมภพ โชติปญฺโญ, อานาปานสติปฏิบัติ, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนาวิทยา ๒๕๕๓), หน้า ๑-๔.

องค์ประกอบ ๕ ประการก็จะแห่งตลอดธรรมที่ไม่กำเริบต่อกาลไม่นานนัก มีกิจน้อย มีรุระน้อย มีอาหารน้อยไม่เห็นแก่นอน มีเสนาสนะที่สงบ อยู่ในป่าเป็นวัตร พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอรรถกถาว่า กลุ่มคนโง่ กลุ่มฉลาดพอปานกลาง จะเข้าถึงเร็ว

**พระสมภาร สมภาโร**<sup>๑๓</sup> เอกสารกล่าวว่า พระพุทธศาสนามีทางปฏิบัติที่นำไปสู่พระนิพพานมีอยู่ ๒ ทาง คือโดยทางอ้อมและโดยตรง โดยทางอ้อมหรือ สมถยานิกะยาน คือเจริญสมถกัมมัฏฐานก่อนแล้วน้อมมาสู่วิปัสสนาที่หลัง แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาจนเข้าถึงพระนิพพานซึ่งเป็นทางโดยตรงเรียกว่า วิปัสสนายานิกะยาน คือเป็นการมุ่งเข้าสู่พระนิพพานโดยตรงสมถจริง ๆ แล้ว คือ การอนุโลมปฏิโลมเข้าเป็นธรรมอันหนึ่ง สมถนั้นเป็นตัวกุศลธรรมเหมือนกัน เป็นรูปกุศล อรูปกุศล เป็นของดี ให้ผลดี ไม่ขัดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ซึ่งพระพุทธเจ้าค้นพบวิปัสสนาเองไม่มีในศาสนาอื่น มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

**จุฑาทิพย์ อุมะวิชณี และนภาเดช กาญจนะ**<sup>๑๔</sup> เนื้อหาได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระชุตงค์กัมมัฏฐานโดยทั่วไป คือต้องรักษาศีลอย่างบริสุทธิ์ ไม่ให้มีต่างพร้อยในกระบวนไตรสิกขา เพราะศีลเป็นเครื่องรองรับเป็นฐานของสมาธิ ทำให้สมาธิเกิดง่ายและตั้งอยู่โดยมั่นคง ศีลต้องดีก่อน สมาธิจึงจะดีได้ นอกจากนั้นในการท่องเที่ยวแสวงหาที่สัปปายะ ๑๐ สำหรับอบรมจิต ต้องฝ่าอันตรายนานา พระป่ามีความเชื่อมั่นว่า ศีลที่บริสุทธิ์จะเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุด บทวิเคราะห์ปฏิปทาพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต คือ มีข้อวัตรและปฏิบัติ คือ ชุตงค์ ๑๓ ชั้นวัตร ๑๔ มีอาคันตุกวัตร เป็นต้น เป็นปฏิปทาที่ทำได้ยากและลำบากเพราะเป็นการปฏิบัติที่ทวนกระแสโลกทั้งทางกาย วาจา และทางใจ คุณประโยชน์ของชุตงค์ มีจำนวน ๒๘ ข้อ ๑ การหาเลี้ยงชีพบริสุทธิ์ ข้อสุดท้าย ทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง

**จรรยา วรรณกสิณานนท์**<sup>๑๕</sup> กล่าวไว้ในหนังสือ กสิณกัมมัฏฐานที่ทรงพลัง ว่าวิธีปฏิบัติฝึกจิตทั้งหมด มีชื่อว่า กัมมัฏฐาน มี ๒ ชนิด ๑สมถกัมมัฏฐาน เพื่อทำให้จิตสงบระงับกิเลสคือความฟุ้งซ่านเดือดร้อน บังคับจิตให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์ วิธีการของพระพุทธองค์ได้วาง หลักปฏิบัติ ๔๐ วิธี เพื่อบรรลุมรรคผลเรียกว่าเจโตสมาธิ ๒วิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีการใช้ปัญญา พิจารณาสภาวะธรรมให้รู้ให้เข้าใจ ตามจริงของสิ่งที่เกิดกับตัวเอง-บุคคล-สัตว์ ผู้ปฏิบัติมุ่งมาทางนี้เพื่อบรรลุมรรคผล เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ หลักการปฏิบัติทั้ง ๒ ต้องอาศัยกันและกัน

<sup>๑๓</sup> พระสมภาร สมภาโร, กัมมัฏฐานเอกสารประกอบการสอนนิชากัมมัฏฐาน ระดับการศึกษามหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๖-๘. (อัดสำเนา)

<sup>๑๔</sup> จุฑาทิพย์ อุมะวิชณี และนภาเดช กาญจนะ, ปรัชญาธรรมของพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๘.

<sup>๑๕</sup> จรรยา วรรณกสิณานนท์, กสิณกัมมัฏฐานที่ทรงพลัง, (กรุงเทพมหานคร : พุทธลีลาการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๖-๑๗.

สัมพันธ์กัน จึงจะบรรลุธรรมตามจุดประสงค์หลักของพระพุทธศาสนา วิธีปฏิบัติเพื่อยึดจิตทั้งสองวิธีนี้ วิธีที่เป็นฐานสำคัญ ดังพุทธพจน์ตรัสว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยไม่มี สมถกัมมัฏฐานเป็นฐานให้เป็นอฐานะ (เป็นไปไม่ได้) หมายความว่า การพิจารณาล้วนๆ ไม่ได้ฝึกจิตเป็นสมาธิ เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ที่จะบรรลุธรรม คือไม่สามารถรู้ความจริงได้เพราะสภาวะจิตขุ่นมัวเหมือนกระแสน้ำที่ขุ่น

เสฐียรพงษ์ วรรณปก<sup>๑๖</sup> เนื้อหาได้กล่าวถึงวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งสรุปได้

๑) ทำนามธรรมให้เป็นรูปธรรม - ใช้อุปมาอุปไมย ยกนิทานประกอบ ใช้อุปกรณ์หรือสื่อการสอน  
๒) ทำตนให้เป็นตัวอย่าง ๓) ใช้ถ้อยคำเหมาะสม ๔) เลือกสอนเป็นรายบุคคล ๕) รู้จังหวะและโอกาส ๖) ยืดหยุ่นในการใช้วิธี ๗) การเสริมแรง

## ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล(ฤทธิลือไกร)<sup>๑๗</sup>** วิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระครูโพธิสารคุณ(ประยงค์ อุปถัมภ์) กล่าวถึง วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เริ่มตั้งแต่บุพกิจเบื้องต้นของวิปัสสนาและการตัดปณิธาน รวมถึงหลักการปฏิบัติ มีอยู่ ๓ ประการคือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดรู้ในอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีที่นิยมยกย่องนับถืออย่างสูงมีพร้อมทั้งสมถและวิปัสสนาในตัวเองและสติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน สติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง

**พระมหารุ่งเรือง รุกขิตมโม(ปะมะชะ)<sup>๑๘</sup>** วิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานพร้อมทั้งอารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ โดยย่อลงเหลือรูปกับนาม

<sup>๑๖</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, พุทธวิธีสอนจากพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : เพชรรุ่งการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๐.

<sup>๑๗</sup> พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล(ฤทธิลือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระครูโพธิสารคุณ(ประยงค์ อุปถัมภ์)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

<sup>๑๘</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขิตมโม(ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).



พระมหาสุริยัน จันทนาโม(จันทะนาม)<sup>๑๙</sup> วิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาบทบาทและผลงานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา กล่าวว่า การพัฒนาจิตนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ สำหรับการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นหัวใจอันยิ่งใหญ่ ในการเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในการแสดงธรรม หรือการปฏิบัติธรรมแต่ละครั้ง พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ให้ความสนใจเป็นพิเศษและได้เลื่อมใสศรัทธาปฏิบัติปทาของหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท วัดหนองป่าพง เมื่อมีโอกาสจะไปปฏิบัติธรรมและฟังธรรมเสมอ

คณินนิตย จันทบุตร และสุบรรณ จันทบุตร<sup>๒๐</sup> เนื้อหากล่าวถึง ผลการวิจัยสรุปว่าการดำเนินชีวิตในวัดหนองป่าพง ยึดหลักพระธรรมวินัย ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ผีกัดกาย วาจา ใจ ในชีวิตประจำวัน เน้นการศึกษาประพฤติปฏิบัติให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งนำชุดงศวัต ๑๓ วัตร ๑๔ มาเป็นแนวปฏิบัติ ด้านการเผยแผ่ หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท สอนด้วยการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ทำเหมือนพูด พูดเหมือนทำ จึงก่อให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสต่อลูกศิษย์

ชมชื่น สมประเสริฐ<sup>๒๑</sup> วิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า การฝึกอานาปานสติ มีผลในการลดความวิตกกังวลได้จริง หมายถึง เป็นวิธีการพัฒนาอารมณ์ได้อย่างลุ่มลึก ซึ่งเป็นรากฐานในการพัฒนาของมนุษย์ ทำให้เราสามารถนำวิธีอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน จึงน่าจะมีการศึกษาผลของอานาปานสติสมาธิด้านต่างๆ เช่น การพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาทางเชาว์ปัญญา การพัฒนาทางด้านจริยธรรม การฝึกอานาปานสติ เป็นวิธีการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ชั่วขณะมีแนวทางการฝึกให้มนุษย์แก้ปัญหาชีวิตอย่างมีเหตุผล มีระบบขั้นตอนเป็นระเบียบวิธีเหมือนกับวิธีแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ มีวิธีการมุ่งไปที่การทำลายและป้องกันมิให้เกิดความทุกข์ในจิตใจ และเพื่อฝึกจิตใจให้สูงขึ้นในระดับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

<sup>๑๙</sup> พระมหาสุริยัน จันทนาโม(จันทะนาม), “ศึกษาบทบาทและผลงานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

<sup>๒๐</sup> คณินนิตย จันทบุตร และสุบรรณ จันทบุตร, “ความสำเร็จในการปฏิบัติภารกิจของวัด : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : การศึกษาแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๔๕).

<sup>๒๑</sup> ชมชื่น สมประเสริฐ, “ผลของการฝึกอานาปานสติต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาคลินิก, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕).

**เสนาะ ผดุงฉัตร<sup>๒๒</sup>** กล่าวว่าการเจริญอานาปานสติ เอาสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและออก กล่าวว่ายัสสาสะ หมายถึงลมที่เกิดขึ้นภายใน ปีสสาสะ หมายถึงลมที่เกิดขึ้นภายนอก ได้แก่ กัมมัฏฐานที่เจริญโดยใช้กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในที่ต่างๆ และที่พระสารีบุตรเถระอธิบายและนักปราชญ์อธิบาย

**อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ<sup>๒๓</sup>** ได้ศึกษา ผลของการฝึกปฏิบัติแบบอานาปานสติสมาธิในทางพระพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม พบว่า อานาปานสติในพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างศรัทธาอันถูกต้อง โดยการพิสูจน์ได้ด้วยเหตุผลว่า การทำเหตุที่ดี ผลที่ดีก็จะตามมา สร้างเหตุชั่วผลที่ชั่วก็จะตามมา

จากการศึกษา ทบทวนเอกสารงานวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบหลักและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยการสำรวมฝึกสติให้มีสมาธิตั้งมั่น มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ มีสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดพิจารณาที่ใจนี้เกิด แล้วนำมาแจกแจงให้เกิดปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น เห็นอาการเกิดดับของสรรพสิ่งไม่เที่ยง ตามความเป็นจริง เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบทางตา เป็นรูปนามกิตติ ทำให้มีความสำรวมระวังมากขึ้นในทางฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยนำมาเป็นฐานข้อมูลและกรอบในการวิจัยครั้งนี้ ได้เป็นอย่างดี

## ๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย (Research Process)

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เป็นการศึกษาวิจัยด้านเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยภาคสนาม (Field Research) ใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างแบบปลายเปิดและสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเข้าร่วมสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

<sup>๒๒</sup> เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติศึกษาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

<sup>๒๓</sup> อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ, “ผลของการฝึกอานาปานสติในพระพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาคลินิก, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖).

### ๑.๖.๑ ชั้นกำหนดขอบเขตและพื้นที่ในการวิจัย

๑) **ด้านเนื้อหา** ได้แก่ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานและผลการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ตำบลแพต อำเภอคำตากกล้า จังหวัดสกลนคร

๒) **ด้านพื้นที่** ได้แก่ บริเวณภายในวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ตำบลแพต อำเภอคำตากกล้า จังหวัดสกลนคร

### ๑.๖.๒ การเตรียมเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจากเครื่องมือการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมหาธรรมาธิคุณ (ประมาชะ) โดยปรับให้เหมาะสมกับเรื่องที่ศึกษา เพื่อทำการศึกษาวิจัยภาคสนาม (Field Research) แบ่งเป็น ๒ ตอน มีดังนี้

๑) สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์แบบปลายเปิด (Open ended question)

๒) ระดับการปฏิบัติ ของผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียนที่เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้วิจัยใช้แบบการประมาณค่า ๕ ระดับ (Rating scale) นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ใช้อุปกรณ์และผู้ช่วยครั้งนี้ คือ เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป สมุดบันทึกข้อมูล ผู้ช่วยเก็บข้อมูลในการวิจัย

### ๑.๖.๓ ขั้นตอนวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บข้อมูล จากกลุ่มเป้าหมายของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ได้มาโดยวิธีเจาะจง (Purposive sampling) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายผู้ปฏิบัติธรรมอย่างง่ายด้วยการเขียนรายชื่อให้ครบจำนวนที่ต้องการลงในฉลากแล้วจับฉลากรายชื่อผู้ที่ถูกเลือก จำนวนอย่างละ ๒๐ รูป/คนในแต่ละกลุ่ม โดยแจกแบบสอบถามปลายเปิดและสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เข้าร่วมสังเกตการณ์ ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย :

- ๑) กลุ่มพระภิกษุสามเณร ที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวน ๒๐ รูป
- ๒) กลุ่มประชาชนครู/อาจารย์ ที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวน ๒๐ คน
- ๓) กลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวน ๒๐ คน
- ๔) ผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวน ๒๐ คน
- ๕) เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๖) ขอนหนังสือจากมหาวิทยาลัยเพื่อขอความร่วมมือจากประธานสงฆ์วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ที่จะทำการวิจัย



### ๑.๖.๔ ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยพรรณนาความเรียง

- ๑) วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามปลายเปิดและสัมภาษณ์ จำนวน ๘๐ รูป/คน และกลุ่มเป้าหมายจากกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม จำนวนอย่างละ ๒๐ รูป/คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง
- ๒) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๓) นำข้อมูลที่ได้มาทำการสรุปผลเป็นงานวิจัย

### ๑.๖.๕ ชั้นเรียบเรียงข้อมูล

การเรียบเรียงข้อมูลทั้งหมด ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยครั้งนี้ นำมาจัดทำเป็นรูปเล่ม ให้สมบูรณ์ ดังนี้

- ๑) เรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์
- ๒) จัดระเบียบข้อมูลตามสารบัญชัชวัคราว
- ๓) เขียนวิทยานิพนธ์
- ๔) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ข้อมูลการวิจัย
- ๖) พิมพ์วิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์และนำเสนอมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับ :

๑. หลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ตำบลแพด อำเภอดำรงวิทยารั จังหวัดสกลนคร
๓. ผลของการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของวัดดังกล่าวข้างต้น

## บทที่ ๒

### หลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่ ๒ ผู้วิจัยจะศึกษาหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จากเอกสารปฐมภูมิและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นที่จะศึกษาวิจัย คือ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระพุทธศาสนา ที่เป็นปัจจัยส่งผลต่อการเผยแผ่ต่อสาวกสืบต่อไป

#### ความนำเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน

ความสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งสมถะและวิปัสสนา กัมมัฏฐาน แปลว่า ความตั้งมั่น ความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์เดียวอย่างสม่ำเสมอและถูกทาง ฉะนั้นสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางด้านจิตใจ ไม่เลื่อนลอยไม่ฟุ้งซ่าน และไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจของกิเลสทางธรรมชาติ คือ ความตั้งมั่นในการทำงาน พระพุทธองค์ได้ใช้หลักสมถกัมมัฏฐาน คือ การงานทางจิตใจด้วยความมั่นคงโดยการกำหนดลมหายใจออก สติอันกำหนดเอาหายใจเข้ารู้-ออกรู้ และเมื่อมีสติอยู่กับลมหายใจ จิตเป็นเอกัคคตา (อารมณ์เป็นหนึ่ง) จึงยกระดับจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนาม ว่าเป็นลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเป็นการภาวนามยปัญญา เข้าถึงความจริงอันประเสริฐ จนบรรลุมรรค ผล พระนิพพานตามกำลังของวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนา

#### ๒.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน

##### ก. ความหมายของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต<sup>๑</sup> ซึ่งหมายถึง การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ มีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่งกัมมัฏฐาน เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ สัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรม

<sup>๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑.

ทั้งหลาย ในการประกอบกัมมัญฐานอยู่พึงหวังผลได้ คือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี<sup>๒</sup>

### ข. ความหมายของสมาธิ

ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธิทริยัม สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”<sup>๓</sup>

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งมั่นอยู่แห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น”<sup>๔</sup>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งมั่นได้แก่ ความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตในอารมณ์เดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกต้องด้วย เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ ไม่เลือนลอย ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจของกิเลสทางธรรมชาติ คือ ความตั้งมั่น”

### ค. ประเภทของกัมมัญฐาน

ก่อนอื่นควรที่จะทราบ “ประเภทกัมมัญฐาน” อันปรากฏในพระไตรปิฎกมีอยู่หลายประเภท ในที่นี้จะกล่าวถึงที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตจำแนกเป็น ๒<sup>๕</sup> ประเภท ดังนี้

๑) สมถกัมมัญฐาน หมายถึง อบายพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ โดยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดสมาธิตามสมมติโลกียอภิปัญญา เป็นขบวนการพัฒนาศักยภาพสมาธิจิต กล่าวโดยย่อ มี ๗ หมวด ๔๐ ประการ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น ระบบของสมถกัมมัญฐานมีสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ จุดมุ่งหมายสูงสุดได้บรรลุฌานสมาบัติ คือ สุขที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในวิภวสังสาร เท่านั้น องค์ประกอบที่สำคัญ มีอยู่ ๓ อย่าง (๑)นิจลักษณะ คือ เห็นสรรพสิ่งทั้งหลายว่าเที่ยงแท้แน่นอน (๒)สุขลักษณะ คือพอใจในฌานสมาบัติไม่ปรารถนาความหลุดพ้นทางใจ (๓)อัตลักษณะ คือ มีอัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอนสามารถบังคับได้ตั้งใจปรารถนา

การเจริญสมถกัมมัญฐานเพื่อให้เกิดสมาธิมี ๓ ขั้นตอน คือ (๑) ปรกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กัมมัญฐาน (๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ

<sup>๒</sup> ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

<sup>๓</sup> อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙, อภิ.วิ (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๒๖.

<sup>๕</sup> อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๔๕/๓๐,



เกิดอุปจารสมาธิ (๓) อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแนวแน่ คือ เกิดอัปนาภาวนาเข้าถึงฌาน

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีพัฒนาฝึกฝนสติปัญญาอาศัยสมมติบัญญัติเป็นบาทเพื่อการเข้าถึงปรมาตม์เป็นอารมณ์ เมื่อกล่าวโดยองค์รวมก็คือสติปัฏฐานสูตร<sup>๖</sup> ที่เป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรมในบวรพระพุทธศาสนา เพราะมีทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัว เป็นมรรควิธีหรือมรรคภาวนา มรรคปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทางที่ไปถึงอสังขตธรรม<sup>๗</sup> ผู้ใฝ่แสวงหาความหลุดพ้นพึงสำเหนียก เพื่อให้แจ้งอรหัตผล คือ ธรรมอันเกษมจากโยคะ<sup>๘</sup> เพื่อละระคายโทสะโมหะ กำหนดรู้ทุกข์ทำและดับเวทนา ละกิเลส อวิชชา ตัณหาและอุปทาน รู้สภาพรู้สภาวะทุกข์ เพื่อให้แจ้งนิพพาน คือ ความบริสุทธิ์แห่งพรหมณ์จรรยในทางพระพุทธศาสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และเป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องหลุดพ้น ไปจากอำนาจการครอบงำของกิเลส ตั้งแต่เบาบาง จนกระทั่งหมดจดปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ดังนั้น วิปัสสนา มาจากคำว่า “ วิ + ปัสสนา ” วิ แปลว่า แจ้ง,จริง,วิเศษ ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อกล่าวโดยความหมาย คือ (๑) ปัญญาเห็นแจ้งเห็นชัด ในรูปนาม, อริยสัจจ์ (๒) ปัญญาเห็นโดยอาการต่างๆ มีเห็นไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุပ္บาท (๓) ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัครรรยในสิ่งที่ได้เห็นในขณะปฏิบัติ) วิปัสสนา คือ อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า “ปัญญาที่รู้ชัด ด้วยการวิจัย เลือกเฟ้น กำหนดหมาย คิดค้น ไคร่ครวญธรรมให้รู้แจ้งเห็นจริง เห็นชอบตามธรรมนั้นนี้ชื่อว่าวิปัสสนา”<sup>๙</sup> ตามความหมายในพระไตรปิฎก วิปัสสนา จึงหมายถึง “ปัญญาที่รู้ชัดเห็นจริงในธรรม”

เมื่อกล่าวโดยทฤษฎีและหลักวิชาการ คือ พระสัทธรรม ๓ ประการ<sup>๑๐</sup> (True doctrine) ที่เป็นโครงสร้างหลัก ในการพัฒนาจิตวิญญาณจากปุถุชนให้เป็นปัญญาชนและเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในที่สุด

(๑) ปรียัติสัทธรรม คือ คำสั่งสอนอันจะต้องเล่าเรียนเพียรรู้ทุกข์ ได้แก่ พุทธพจน์ (The True doctrine of study) หลักปรียัตินี้ เปรียบเหมือนการศึกษาแผนที่ในการเดินทาง (ศีล)

(๒) ปฏิบัติสัทธรรม คือปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ได้แก่ อัญญังคิกรมรรคหรือไตรสิกขา (The True doctrine of practice ) เมื่อศึกษาแผนที่เป็นที่เข้าใจดีแล้ว ก็ออกเดินทางตามแผนที่นั้นๆ (ยังสมาธิให้เกิดขึ้น)

(๓) ปฏิเวธสัทธรรม คือ ผลอันจะเข้าถึงบรรลุด้วยการปฏิบัติ ได้แก่ มรรค ผล

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียด ที.ม. (บาลี)๑๐/๒๗๓-๓๐๐/๓๒๕-๓๕๗, ที.ม. (ไทย)๑๐/๒๗๓-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

<sup>๗</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๖/๔๕๑.

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียด ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๔/๑๓๒.

<sup>๙</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

นิพพาน (The True doctrine of penatation) อันเป็นผลหรือจุดมุ่งหมายอันสูงสุดแห่งการ  
เดินทาง (โลกุตระปัญญา)

จากการศึกษา ความหมายของกัมมัฏฐาน ดังกล่าวข้างต้นนั้นว่า กัมมัฏฐานในทาง  
พระพุทธศาสนานั้น ก็เพื่อมรรค ผล พระนิพพาน การเจริญกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีทั้ง  
สมถะและวิปัสสนา การปฏิบัติก็เพื่อพัฒนาจิตใจมนุษย์ เป็นการชี้แนวทางปฏิบัติ ให้สาธุชนได้  
เดินตามทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักการเอาไว้ คือ ระดับศีล สมาธิ ปัญญาในระดับนี้ เป็น  
การบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน ซึ่งมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เท่านั้น

## ๒.๒ จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐาน

จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดกระทั่ง  
บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การเจริญพระกัมมัฏฐาน  
เป็นการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวทางการปฏิบัติตามที่  
ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามหลักคำสอน  
ของพระพุทธองค์ทรงประกาศธรรมจักรกับปวัตตนสูตร เป็นครั้งแรกมีโกณฑัญญะ เป็นผู้  
สามารถรู้และเข้าใจในธรรม จากนั้นจึงได้ทูลขออุปสมบทเป็นภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา<sup>๑๑</sup>  
หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเรื่องที่ชาวพุทธศาสนิกชน ควรจะรับทราบ ขอเพียงสละเวลา หัน  
มาสนใจเอาไว้เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา นับว่าเป็นการดี

จากการศึกษา จุดมุ่งหมายนั้น ก็เพื่อความพ้นทุกข์จากกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งหลาย  
ที่พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้

## ๒.๓ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระพุทธศาสนา

คำว่า กัมมัฏฐาน เป็นคำผสมของคำ ๒ คำ คือ กัมม + ฐาน แปลว่า สถานที่ทำงาน  
พื้นฐานของการทำงาน ที่ตั้งของการทำงาน ดังนั้นกัมมัฏฐาน ในที่นี้จึงหมายถึง อารมณ้อย่าง ๑ และ  
วิธีการเจริญภาวนาอีกอย่าง ๑ หมายถึง อารมณที่โยคีพึงยึดเป็นฐานที่ตั้งของการภาวนาและ  
วิธีการเจริญภาวนานั้นเอง กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัด  
จิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั้นเอง กัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์  
แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกัมมัฏฐาน  
เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุขและมีความสุขเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรม  
ดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง

<sup>๑๑</sup> วิ.ม. (ไทย)๔/๑๘/๒๕.

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตา กรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้ง สัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิ เป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสต้นเหตุของวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ มรรค ผล พระนิพพาน กัมมัฏฐานจำแนกเป็น ๒<sup>๑๒</sup> ประเภท คือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบประณีตละเอียด จิต จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว จิตของบุคคลผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่นเกิดสมาธิ สมถนี้ เป็นฝ่ายโลกียะก่อนจะปฏิบัติกัมมัฏฐานควรชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ ตัดปิลิโพทเครื่องกังวล ฟังเรียนเอากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่ จริตจริยาของตน ฟังหาที่สงบภาวนาสมาธิตามสมควร เมื่อจิตสงบประณีตละเอียด ทำให้เกิด เป็นองค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และอุเบกขา

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง เป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้ บุคคล ใช้สติปัญญา และความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชันธ์ ๕ หรือ รูปและนาม ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นการเห็นสรรพสิ่งด้วยปัญญา ทำอาสวะกิเลสทุกอย่างหมดสิ้นไป โดยสิ้นเชิง รู้ในหลักอริยสัจ ๔ คือ รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค โดยอาการ ๑๒ ถือว่าเป็น วิปัสสนา การรู้ชัดแจ้งซึ่งส่วนดีของเบญจขันธ์และเห็นส่วนเสีย แล้วหาทางหลุดพ้น โดยการ ปฏิบัติวิปัสสนา ให้รู้ชัดตามเป็นจริงในอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายใน พระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตต ปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก เช่น ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่ บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา” การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่ง ทำลายล้างข้าศึกของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายเผ่าพันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้ แจ้งโลก สิ่งที่เป็นรากเหง้าของความรู้แจ้งทั้งหลายเรียกว่า อวิชชา การทำลายอวิชชาความรู้แจ้ง ต้องใช้ปัญญาคือความรู้แจ้งเป็นเครื่องมือ

จากการศึกษา วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า กัมมัฏฐาน เป็นพื้นฐานของการงาน ที่ตั้งของการงาน มี ๒ ประเภทๆ สมถกัมมัฏฐาน คือเป็นการฝึกอบรม จิตให้เกิดความสงบ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคล สติใช้ ปัญญา ความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูรูปและนาม ในแง่ของความเป็นจริง คือ ลักษณะที่เสมอ

<sup>๑๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.



กันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง... เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

## ๒.๔ หลักการสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อยู่อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนนั้นเป็นสำคัญ ชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลว จะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั่นเอง ความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่ว พูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา การปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลากายใจของมนุษย์ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสังขารในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก แต่หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๑๓</sup> คำว่า สติปัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสภาษาบาลี ๒ ศัพท์คือ สติ กับ ปฏฐาน “สติ” แปลว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ ความไม่เผลอไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ส่วน “ปฏฐาน” แปลว่าที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน

ส่วนอานาปานสติสมาธินี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวกันได้ ใช้เป็นการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสูตรครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ กล่าวง่าย ๆ ว่าเป็นทั้งสมถและวิปัสสนาศึกษาให้ครบถ้วนทั้ง ๒ ข้อปฏิบัติ เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในหลายสูตรด้วยกัน คือ อานาปานสติที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ในที่ฌนิกายมหารรรคหรือมหาสติปัฏฐานสูตร และมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกหรือสติปัฏฐานสูตร ที่ระบุนิปฏิบัติครบ ๑๖ ชั้นและครบสติปัฏฐาน ๔ คือในมัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกหรืออานาปานสติสูตร สังยุตตนิกายมหาราวรรคหรือกิมลสูตร และปฐมอานันทสูตร และในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที ๗๘ ว่า

<sup>๑๓</sup> ส.ม. (ไทย)๑๙/๑๐๑/๖๑๓.



“วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतถมนุโมติ ปญญา ภาวิตติ ปญญา ภาวิตา กิमतถมนุโมติ ยา อวิชชา สา ปหียติ” ซึ่งแปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวิภวสังสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา” การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายล้างข้าศึกของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายเผ่าพันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลก สิ่งที่เป็นรากเหง้าของความรู้ทั้งหลายเรียกว่า “อวิชชา” การทำลายอวิชชาความรู้จึงต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือ

#### ๒.๔.๑ วิธีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแก่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สัมผัสเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ... ทางหูก็เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ ตามธรรมชาติของชาวโลกทุกๆ ไปแล้ว เช่น เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปเทลงตรงไฟนั้นไฟจึงดับ ได้ฉันใด ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉันนั้น กิเลสเกิดทางตา... จะดับกิเลสตรงที่ตา...วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ ๓<sup>๑๔</sup> คือ

- (๑) อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกัมมัฏฐานมิให้ขาด
- (๒) สติมา มีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ
- (๓) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือ รูัปรูปนามอยู่ทุกๆ ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์

เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน... เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรูัปรูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมีช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรูัปรูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็นตัวถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้ คือ สติ ซึ่งคำว่า สติสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

- (๑) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย
- (๒) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- (๓) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต
- (๔) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย<sup>๑๕</sup>

ในการพิจารณาภายใน กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเพียร (อาตาปี) มีสัมปชัญญะและมีสติควบไปด้วยเสมอ เพื่อกำจัดให้หมดไปซึ่งความยินดีและความ

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๑๕</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๗/๑๕๑/๔๑๕.

เสียใจในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดั่งรังสีไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้ายาว'

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกยาว'

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจเข้าสั้น'

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า 'เราหายใจออกสั้น'<sup>๑๖</sup>

### ๒.๔.๒ วิธีการปฏิบัติตามอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติสมาธินี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวก็น่าได้ ใช้เป็นปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ กล่าวง่ายๆ ว่าเป็นทั้งสมถและวิปัสสนา ศึกษาให้ครบถ้วนทั้ง ๒ ข้อปฏิบัติ เพราะพระพุทธรูปองค์ตรัสไว้ในหลายสูตรด้วยกัน คือ อานาปานสติที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายนุสสนาสติปัฏฐาน คือในที่ขนิมิกายมหาวรรคหรือมหาสติปัฏฐานสูตร และมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกหรือสติปัฏฐานสูตร ที่ระบุนิธิปฏิบัติครบ ๑๖ ชั้นและครบสติปัฏฐาน ๔ คือในมัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกหรืออานาปานสติสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรคหรือกัมมิลลสูตรและปฐมอานันทสูตร เป็นต้น

ที่กล่าวถึงเนื้อหาของการปฏิบัติครบ ๑๖ ชั้นในสูตรอื่นๆ อีก คือวินัยปิฎกมหาวิภังค์ (ตติยปาราชิก) มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก(มหาราหุโลวาทสูตร) สังยุตตนิกาย มหาวรรค (เอกธัมมสูตร) และสุตติกสูตร อังคุตตรนิกาย ทสกนินบาต(อาพาธสูตร) เป็นต้น ส่วนคำอธิบายพิสดารมาในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิกามรรค(อานาปนกถา) และในวิสุทธิมรรค(อนุสสติกัมมภูฐานนิเทศ) ดังนี้

#### ๑. ความหมายอานาปานสติ

หมายถึง สติอันกำหนดเอา ลมหายใจออก และลมหายใจเข้า ชื่อว่า อานาปานสติ คือมีสติในลมหายใจ... ลมหายใจเข้าชื่อว่า อานะ ไม่ใช้ลมหายใจออก, ลมหายใจออก ชื่อว่า ปานะ ไม่ใช้ลมหายใจเข้า<sup>๑๗</sup> อานะและอาปานะ ชื่อว่า อานาปานะ ได้แก่ ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า สติมีลมหายใจออกและมีลมหายใจเข้านั้น เป็นอารมณ์ ชื่อว่าอานาปานสติ<sup>๑๘</sup>

#### ๒. ความหมายของสมาธิ

ความหมายสมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นความดำรงอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถ) สมาธิทริยัม สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใดนี้เรียกว่า

<sup>๑๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

<sup>๑๗</sup> ขุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๕๒๕.

<sup>๑๘</sup> สงคห. (ไทย) ๗/๔๑๒/๓๘๐.

สัมมาสมาธิ<sup>๑๙</sup> อานาปานสติสมาธิทำให้มาก เป็นธรรมที่สงบประณีตเยือกเย็นเป็นสุข และยัง  
 ธรรมอันลามกให้อันตรธานสงบระงับไปโดยพลัน<sup>๒๐</sup>

### ๓. การเรียกชื่อ

หมายถึง การบำเพ็ญเพียรทางจิตชนิดนี้ว่า อานาปานสติสมาธิ (อานาปานสสติ  
 สมาธิบ้าง) หรืออานาปานสติบ้าง ต่อมาเขียนให้สั้นว่าอานาปานสติหรืออานาปานสติสมาธิ<sup>๒๑</sup>  
 และเพิ่มคำว่า ภาวนา เข้ามาอีก เรียกว่า อานาปานสติสมาธิภาวนา ปัจจุบันเรียกให้สั้นลงว่า อา  
 นาปานสติภาวนา<sup>๒๒</sup>

### ๔. องค์ประกอบของอานาปานสติ

อานาปานสติมีลักษณะพิเศษที่ควรกล่าวไว้ เพื่อให้ผู้ศึกษาเห็นภาพรวมของ  
 การปฏิบัติสมาธิวิธีนี้ตลอดสาย ปฏิบัติเพื่อผลที่เป็นอัมปนาสมาธิก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติ  
 ตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่าง ซึ่งเป็นวิปัสสนาก็ได้ เป็นกัมมัญฐานข้อหนึ่งในจำนวน  
 ๑๑ อย่าง (กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ ๑) ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถได้ ตั้งแต่ปฐมฌาน  
 จนถึงขั้น จตุตถฌาน ซึ่งตามมติของพระอรชกคณาจารย์อานาปานสติไม่สามารถให้ผลถึงอรุ  
 ฌานได้ อานาปานสติเป็นกัมมัญฐานที่หนัก เจริญยาก ให้ความสำคัญไว้ว่า อานาปานสติเป็น  
 ยอดในประเภทกัมมัญฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตร  
 ชนิดมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิดหน่อย มิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้งเสพได้ ถ้าไม่ละที่มี  
 เสียงอ้ออิ่ง ก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อๆ ไปก็จะต้อง  
 ใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย อธิบายว่า “ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติได้เฉพาะจตุกคะแรก คือหมวดสี่ที่ ๑  
 เท่านั้น ส่วนจตุกคะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุฌานแล้ว อนึ่ง เฉพาะสามจตุกคะต้น  
 เท่านั้น ใช้ได้ทั้งสมถและวิปัสสนา จตุกคะสุดท้ายใช้ได้แต่วิปัสสนาอย่างเดียว” มีพุทธพจน์ที่มา  
 สนับสนุนว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่คนที่มีสติเลอะเลือน ไร้สัมปชัญญะ”<sup>๒๓</sup>

อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่ ทำยากอย่างนี้ เหตุ  
 ไฉน จึงกล่าวว่าอานาปานสติเป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วยนั้น ให้เหตุผลว่า  
 โมหจริตและวิตกจริตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะกับคนวิตกจริตจึงเหมาะแก่คน  
 โมหจริตด้วย แสดงว่า “โมหจริตบุคคลมีส่วนเข้ากันได้กับวิตกจริตบุคคล โดยมี

<sup>๑๙</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

<sup>๒๐</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖-๑๓๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๕/๔๖๓, ๑๙/๙๙๗/๔๕๓.

<sup>๒๑</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๓/๑๔๐.

<sup>๒๒</sup> พระสารีบุตรมหาเถระ, สารัตถทีปนีแปลฎีกาพระวินัย ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : หจก.

ทิพย์วิสุทธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖๙.

<sup>๒๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๙/๑๙๖.



อรรถาธิบายว่าเมื่อโมหจริตบุคคลเพียรพยายามเพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิตกผู้ทำอันตรายย่อมซึ่งเกิดขึ้นเสีย โดยมาก ทั้งนี้เพราะวิตกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะขยายความว่า โมหะเป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เพราะเคลื่อนกลาดตาชดาไปในอารมณ์ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเพราะตริตริกนี้ไปโดยประการต่างๆ ฉันนั้น และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่นเพราะไม่หยั่งลงมั่นในอารมณ์ ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่น เพราะกำหนดอารมณ์ รวดเร็ว ฉันนั้น

### ๒.๔.๓ วิธีปฏิบัติอานาปานสติตามแนวพุทธพจน์ ๑๖ ขั้นตอน

อานาปานสติภาวนานี้เป็นแบบที่ พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าเป็นแบบที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นแบบที่ปฏิบัติได้สะดวก เพราะว่าเราสามารถใช้สิ่งที่มีอยู่ในตัวเราล้วนๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นเครื่องปฏิบัติ เป็นวัตถุสำหรับการกำหนด ไม่ยุ่งยาก ไม่ลำบาก ไปนั่งที่ตรงไหนก็มีลมหายใจ มีการคิดนึกได้ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องเที่ยวหอบเที่ยวหิวอะไรไปนั่งที่ไหนโคนต้นไม้ไหนก็กำหนดลมหายใจได้ จึงสะดวกอย่างนี้ และปฏิบัติได้โดยไม่ต้องระหกระเหินไม่ต้องประสบกั้นเข้ากับภาพที่น่ากลัว น่าอันตราย อย่างไม่พิจารณาซากศพอย่างนี้ ก็ต้องไปประสบกั้นเข้ากับภาพที่เป็นภาพที่น่ากลัว บางทีก็เป็นอันตรายถ้าทำไม่ถูกวิธี แต่ในการปฏิบัติอานาปานสตินี้ จะไม่มีปัญหาอย่างนั้น จะไม่มีสิ่งที่น่ากลัว จะมีแต่สิ่งที่สงบเย็น ตั้งแต่เบื้องต้นถึงปลายทุกขั้นตอน

#### ๑. เริ่มการปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์

พระพุทธองค์ตรัสไว้เริ่มต้นไว้ในจุดกาะที่ ๑ ว่า

- ก) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว
- ข) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น
- ค) สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก
- ง) สำเนียงกว่าเราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่าเราระงับกายสังขาร หายใจออก<sup>๒๔</sup>

ในจุดกาะที่๑ อธิบายว่า

- (๑) อธิบาย “ความรู้ชัด” คือการมีสติ ไม่ละสติในการสังเกตลมหายใจเข้าและออกนั้น และรู้ชัดด้วยปัญญาว่า ขณะนั้นจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน เรียกว่าผู้ทำสติ เป็นต้น
- (๒) อธิบาย “ความสำเนียง” หมายถึง ความเพียรพยายามก็ได้ หรือการสำรวมอยู่ในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาในที่นี้ หมายถึงการ

<sup>๒๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๘, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๑.



พยายามสำรวมอยู่ด้วยสติในนิมิต คือลมหายใจ<sup>๒๔</sup>

(๓) อธิบาย “การกำหนดรู้กองลมทั้งปวง” คือการมีสติ และสัมปชัญญะ รู้ความปรากฏของลมหายใจทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด เช่น รู้การเข้าของลม รู้การตั้งอยู่ของลม รู้การออกของลม ดังนี้ เป็นต้น ดังที่ระบุว่า “ย่อมหายใจออกและหายใจเข้าด้วยจิตที่เป็นญาณ สัมปยุต” คำว่า กาย ในที่นี้ ใต้แกกองลมหายใจ

(๔) อธิบาย “การระงับกายสังขาร การมีสติกำหนดกองลมพร้อมๆ กับมีปัญญารู้กองลมนั้นว่าหยาบ ละเอียด ซึ่งกล่าวว่า ลมหายใจจะหยาบ ละเอียดก็ขึ้นอยู่กับจิต “เมื่อกายและจิตกระสับกระส่ายอยู่กายสังขารย่อมเป็นไปโดยประมาณ คือหยาบ เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด” กายสังขาร ในที่นี้ ใต้แก ลมหายใจ (เพราะปรุงแต่งกาย ทำให้กาย คือชีวิตดำรงอยู่ได้)

จตุกกะที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

จตุกกะที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

จตุกกะที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

จตุกกะที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้<sup>๒๕</sup>

นอกจาก ๑๖ ชั้นนี้แล้ว ยังตรัสถึงวิธีเจริญวิปัสสนาโดยมีอานาปานสติเป็นปัจจัย ว่า ภาวทุกขทั้งหลาย อานาปานสติที่ภาวสุจริตแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้ จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ ภาวสุจริตแล้วอย่างนี้จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ จึงทำให้วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์<sup>๒๖</sup> ตามที่ทรงแสดงไว้เป็นการตรัสเต็มรูปแบบ ตั้งแต่เริ่มต้นด้วยสมถกัมมัฏฐานถึงความหลุดพ้นจากอวิชชาด้วยวิปัสสนา ทรงมุ่งให้ผู้ปฏิบัติบริหารกัมมัฏฐานนี้อย่างจริงจัง เพื่อความพ้นทุกข์ อย่างที่เรียกว่า ปาริหาริกกัมมัฏฐาน (กัมมัฏฐานที่ต้องรักษาอยู่เป็นนิตย์)

เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ผู้เริ่มปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะที่เหลือ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุมานแล้ว ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมถและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ พระพุทธองค์ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจ ตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจตุกกะที่ ๔ ตรัสหมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

<sup>๒๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓-๑๗๐/๒๕๔-๒๖๗.

<sup>๒๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗, วิสุทธิมรรคเรียกว่าโสฬสวัตถุ หน้า ๔๖๕.

<sup>๒๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๑, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๙๘๙/๔๗๓, ม.ม.อ. (ไทย) ๓/๑/๓๘๔.

## ๒. สรรเสริญและเชิดชูชวนให้เจริญอาณาปานสติสมาธิ

อาณาปานสติสมาธินี้พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้มากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ และทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติอยู่เนื่องๆ แม้ว่าผู้นั้นจะเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสไว้หลายแห่งว่า ภิกษุทั้งหลายได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่นี้) เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักษุก็ไม่ลำบาก และจิตใจของเราก็ดลัดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมนสิการอาณาปานสติสมาธินี้แลให้ดี<sup>๒๘</sup> ภิกษุทั้งหลาย ความจริงบุคคลเมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงธรรมนั้นว่าอริยวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ) เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ก็พึงกล่าวถึงอาณาปานสติสมาธิว่าเป็นอริยวิหาร ภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะยังไม่บรรลुพระอรหัตตผล ย่อมปรารถนาธรรมอันยอดเยี่ยมอยู่ อาณาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันตชินาสพอยู่จบพรหมจรรย์ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว ลีลาสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ โดยชอบ อาณาปานสติที่ภิกษุพึงเจริญ ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและมีสติมีสัมปชัญญะ อาณาปานสติสมาธิทำให้มาก เป็นสภาพสงบประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาล ทำให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว อาณาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลกรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว<sup>๒๙</sup> การที่กายจิตไม่ไหวหรือดิ้นรน เพราะสมาธิใดที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว เพราะอาณาปานสติสมาธิที่ ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว นรชนในโลกนี้จะฝึกลูกโคพึงผูกไว้ที่หลัก ฉันทใจ พระโยคาวจรในศาสนานี้พึงผูกจิตของตนไว้ที่อารมณ์ให้มันด้วยสติ ฉันทนั้นเกิด<sup>๓๐</sup>

นอกจากนี้ยังทรงยกย่องอาณาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง และทรงยกย่องผู้เจริญอาณาปานสติว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ด้วย “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๗ อย่าง (๑) ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว (๒) ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว (๓) เพื่อคลายกำหนด (๔) เพื่อความดับ (๕) เพื่อความสงบ (๖) เพื่อความรู้ยิ่ง (๗) เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือ อาณาปานสติ”<sup>๓๑</sup> ถ้าภิกษุเจริญ

<sup>๒๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๗/๙๘๔/๔๖๑.

<sup>๒๙</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

<sup>๓๐</sup> วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๗, ม.มุ.อ. (บาลี) ๔/๒๖๓, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๒.

<sup>๓๑</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖-๓๘๒-๕๖๒/๓๗-๔๖-๕๑.

อานาปานสติแม้ชั่วการ ลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เรากล่าวว่าอยู่ไม่เห็นห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่วุ่นวิถึบทบาทของชาวแวนแคว้นเปล่าๆ จะป่วยกล่าวไปใยถึงผู้กระทำใ้หมากซึ่งอานาปานสติเล่า

### ๓. อารมณ์ของอานาปานสติ

อารมณ์อานาปานสตินี้เป็นกัมมัญฐาน ที่พระพุทธรเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นยอดกัมมัญฐานทุกๆ ขั้นตอน จะต้องทำให้ปรากฏแจ่มชัดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก ดังนั้น จึงได้เรียกว่า “อานาปานสติสมาธิ”<sup>๓๒</sup> กล่าวโดยย่อ ดังนี้ว่า

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว  
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น  
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
๓. สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า  
สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมหายใจออก
๔. สำเนียงว่า จะระงับกายสังขารหายใจเข้า  
สำเนียงว่า จะระงับกายสังขารหายใจออก
๕. สำเนียงว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก
๖. สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก
๗. สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจเข้า  
สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตตสังขารหายใจออก
๘. สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขารหายใจเข้า  
สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขารหายใจออก
๙. สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตต หายใจเข้า สำเนียงว่า จะรู้ชัดจิตต หายใจออก
๑๐. สำเนียงว่า จะยังจิตตให้บันเทิงหายใจเข้า  
สำเนียงว่า จะยังจิตตให้บันเทิงหายใจออก
๑๑. สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า  
สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจออก
๑๒. สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก
๑๓. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า  
สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก

<sup>๓๒</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๙.



๑๔. สำเนียงว่า พิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า  
 สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
๑๕. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า  
 สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับหายใจออก
๑๖. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า  
 สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก<sup>๓๓</sup>

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก<sup>๓๔</sup> พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญอานาปานสติมากกว่าอย่างอื่นหมด จึงขอให้ท่านทั้งหลายเอาไปพิจารณาดู มีโอกาสเหมาะสมก็ลงมือฝึกฝนกันไปตามลำดับ

จากการศึกษาวิจัย หลักการสำคัญของการปฏิบัติอานาปานสติในสติปัฏฐาน พอประมวลได้ว่า การปฏิบัติก็มีมาตรฐานเพื่อมุ่งมรรค ผล พระนิพาน อานาปานสติสมาธิปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ว่าเป็นทั้งสมถและวิปัสสนา เป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนา คืออยู่ในที่ฌมิกาย มหาวรรคสูตร ระบุวิธีปฏิบัติครบ ๑๖ ชั้นและครบสติปัฏฐาน คือในมัชฌิมนิกาย อุปริปีณณาสกั ส่วนอธิบายพิสดารในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ความว่า เหาสติกำหนดลมหายใจออก-เข้า เป็นอารมณ์ ให้ความตั้งมั่นอยู่แห่งจิต ความสงบเป็นองค์แห่งมรรค เป็นธรรมที่ประณีตเยือกเย็น เป็นสุข ยิ่งธรรมอันลามกให้อันตรธาน การบำเพ็ญเพียรทางจิตปัจจุบันเรียกชื่อว่า อานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่ามีผลอานิสงส์มาก ปฏิบัติได้สะดวก การกำหนดลมหายใจไม่ยุ่งยากลำบากเป็นผลประโยชน์ต่อตนเองและสังคมด้วย

## ๒.๕ ประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานการเจริญอานาปานสติสมาธิในสติปัฏฐาน ๔ นั้น ปรากฏตามพุทธพจน์ที่ยกมากแล้ว ย่อมมีประโยชน์รองรับจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติสมาธิ มีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อส่วนร่วม จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดังนี้

### ๒.๕.๑ ประโยชน์ในการระงับกิเลสชั่วคราว

ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุมรรคที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่า เจโตวิมุตติประเภทไม่เด็ดขาดกล่าว คือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม

<sup>๓๓</sup> ม.อ. (ไทย)๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๘, ส.ม. (ไทย)๑๘/๘๗๗/๔๕๔-๔๕๕, ข.ป. (ไทย)๓๑/๑๖๓/๒๕๔.

<sup>๓๔</sup> ส.ม. (ไทย)๑๘/๘๗๗/๔๕๕.



หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกษัมภณวิมุตติ<sup>๓๔</sup> นอกจากนี้ยังมี พุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่า จักช่วยละอกุศลวิตกทั้งหลายได้ด้วย ดังที่ ตรัสว่า “...เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่นอนมา แห่งวิตกทั้งหลายในภายนอก อันเป็นไปใน ผักฝ้ายแห่ง ความคับแค้น ย่อมไม่มี...”<sup>๓๕</sup> หรือ “...พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก” ดังนี้ เป็นต้น

### ๒.๕.๒ ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

ประโยชน์ของ อานาปานสติสมาธิว่า มีประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนา บุคลิกภาพว่า “ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์) เติริ่มจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดขยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและ ภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย”

### ๒.๕.๓ ลักษณะพิเศษของอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติสมาธิมีลักษณะพิเศษที่ควรกล่าวไว้ เพื่อให้ผู้ศึกษาเห็นภาพรวมของการปฏิบัติสมาธิวิธีนี้ตลอดสาย ดังนี้

๑) ปฏิบัติเพื่อผลที่เป็นอภิปานสมาธิก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่าง ซึ่งเป็นวิปัสสนาก็ได้ ดังที่มติของอรรถกถาว่า ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือหมวดสี่ที่ ๑ นี้เท่านั้น ส่วนจตุกกะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุดมามาแล้ว อนึ่ง เฉพาะสามจตุกกะต้นเท่านั้น ใช้ได้ทั้งสมถและวิปัสสนา จตุกกะสุดท้ายใช้ได้ แต่สำหรับวิปัสสนาอย่างเดียว

๒) เป็นกัมมัฏฐานข้อหนึ่งในจำนวน ๑๑ อย่าง (จากกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ ๑) ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมถได้ ญาณ เป็นไวพจน์คำหนึ่งของปัญญา แต่มักใช้ในความหมายที่จำเพาะกว่า คือเป็นปัญญาที่ทำงานออกมาเป็นเรื่องราว กล่าวได้ว่า ญาณ คือความรู้บริสุทธิ์ที่สุดโพล่งสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ หรือเรื่องนั้นๆ มีการกล่าวถึงญาณในหลายลักษณะ หรืออาจจัดแบ่งญาณได้เป็นญาณ ๓ และญาณ

<sup>๓๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๗/๗๒.

<sup>๓๕</sup> ขุ.อติ. (ไทย) ๒๕/ ๘๕/๔๕๒, ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

๑๖ ดังนี้ ญาณ ๓ ได้แก่ วิชชา ๓ หมายถึง พระปริชาหยังรู้ของพระพุทธเจ้า ความรู้แจ้งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เรียกเต็มว่า โพธิญาณ หรือสัมมาสัมโพธิญาณ

๑) ความรู้เป็นเหตุให้ระลึกถึงขั้นที่ในอดีตได้ คือระลึกชาติได้

๒) ความรู้ในจุดและอุบัติของสัตว์โลกได้เรียกว่า ทิพพจักขุญาณ

๓) ความรู้ในการกำจัดอาสวะกิเลสให้สิ้นไป โดยสรุปก็คือการรู้แจ้ง การเห็นชัดเจนตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการครอบงำของกิเลส ความเศร้าหมอง ความอยากมี นอกจากนี้ยังทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง และทรงยกย่องผู้เจริญอานาปานสติว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ว่า

(๑) ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว (๒) เพื่อคลายกำหนด (๓) เพื่อความดับ (๔) เพื่อความสงบ (๕) เพื่อความรู้ยิ่ง (๖) เพื่อความตรัสรู้ (๗) เพื่อนิพพาน

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร? คือ อานาปานสติ”<sup>๓๗</sup> “ภิกษุทั้งหลาย การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรนเพราะสมาธิใดที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว สมาธินั้น ภิกษุนั้นได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก... การที่กายไม่เอนเอียง จิตไม่ดิ้นรน เพราะสมาธิอย่างไหนที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว คือ การที่กายไม่เอนเอียง จิตไม่ดิ้นรน เพราะอานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว”<sup>๓๘</sup>

### ๒.๕.๔ ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมฐาน

การปฏิบัติกัมมฐานตามวิธีการเจริญอานาปานสตินั้น จะได้รับผลหลายประการ เช่น สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต ได้ขนิทสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง รักษาโรคภัยบางชนิดหายได้ ตลอดจนการได้รูปฌาน ได้แก่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตตฌาน หรือได้รูปฌาน ได้แก่ อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌานและเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แต่สำหรับผู้ที่ได้ “ฌาน” จะได้ อภิญญา ๖ ด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญว่า “ฌาน” เป็นหนทางเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ เพราะผู้ที่ได้ฌานย่อมได้รับอานิสงส์คือ การได้ไปบังเกิดในพรหมโลกตามแต่ว่าจะได้ฌานระดับไหน ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงอภิญญา คือ อิทธิวิธี ทิพยโสตา เจโตปริยฐาน ปุพเพนิวาสานุสติ ทิพพจักขุ ซึ่งเป็นโลกีย์อภิญญา หมายถึง อภิญญาซึ่งเกี่ยวข้องกับอยู่ในโลกเป็นวิสัยของปุถุชน ซึ่งอภิญญาทั้ง ๕ นี้ พระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ได้มีมาแล้วก่อนพุทธกาล ส่วนความรู้ที่ทำให้ดับอาสวะกิเลสหรือดับทุกข์ได้นั้น เรียกว่า “อัสวัคจยญาณ” แปลว่า ญาณที่ทำอาสวะกิเลสให้สิ้นไปเป็นอภิญญาข้อสุดท้าย และเป็นโลกุตระ อภิญญา คือ

<sup>๓๗</sup> อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๙๗/๓๒, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

<sup>๓๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๓/ ๔๕๙-๔๖๐.

ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่ง พ้นจากการครอบงำของโลกปุถุชนกลายเป็นพระ  
อริยะโดยสมบูรณ์ นั่นเพราะวิธีการเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ชั้นนั้นจัดเป็นวิปัสสนา  
กัมมัฏฐาน ซึ่งผู้ที่ต้องการพ้นจากทุกข์ย่อมปฏิบัติตามวิธีการนี้ เหตุผลอีกประการหนึ่งนั้นโลกีย  
อภิญญาทั้งหลายย่อมเสื่อมถอยได้ แต่โลกุตระอภิญญาไม่เสื่อมถอย และประเสริฐกว่าโลกีย  
อภิญญาทั้ง ๕ รวมกัน ซึ่งถ้าผู้ปฏิบัติได้โลกุตระอภิญญาและโลกียอภิญญาด้วย อันเป็นคุณสมบัติ  
ส่วนที่พิเศษ เพราะเสริมให้ดีพร้อมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้น โลกุตระอภิญญาเท่านั้นที่เป็นสิ่งจำเป็น  
สำหรับชีวิตที่ดีงาม ควรได้ ควรถึง ดังนั้นการเจริญอานาปานสติ เกิดอานิสงส์ในปัจจุบัน ๕  
ประการ ๑) เป็นผู้สงบระงับ ๒) เป็นผู้ประณีตละเอียดอย่างยิ่ง ๓) ไม่รุดน้ำก็เย็น ๔) มีความสุข  
เป็นเครื่องอยู่ ๕) สามารถทำอกุศลบาปกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธาน สงบระงับไปได้

จากการศึกษาวิจัย การปฏิบัติกัมมัฏฐานก่อให้เกิดประโยชน์ พอสรุปได้ดังนี้ การ  
เจริญอานาปานสติมีคุณประโยชน์อย่างมากมาย ซึ่งเห็นได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยส่งผล  
ต่อการพัฒนาทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ ให้มีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สามารถปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มั่นคง และรักษาโรคภัยบางชนิดให้หายได้ เกิดความนับ  
ถือมีศรัทธาในพระพุทธเจ้ามากขึ้น มีจิตน้อมไปในพุทธภูมิอยากเป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้เจริญ  
ด้วยปีติปราโมทย์ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสติ ปัญญา อีกทั้งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะหลุดพ้นแล้ว  
จากอาสวะกิเลสทั้งหลาย

## ๒.๖ หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

มีความหมายเป็นทางการว่าสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออธิบายใน  
การฝึกอบรมจิต เห็นยวนาสมาธิ พุดงายๆ ว่าสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่งไม่เที่ยว  
วิ่งเล่นเตลิดไปอย่างไร้จุดหมาย กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการ  
ฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัดและสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และ  
ศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นฐานะอันสำคัญยิ่ง ทางพระพุทธศาสนา

### ๒.๖.๑ ความหมายกัมมัฏฐาน

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้คำนิยามไว้ว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ชื่อว่า  
สมาธิ การเรียกว่า อานาปานสติกัมมัฏฐาน เป็นคัมภีร์รุ่นหลังกัมมัฏฐาน แปลว่า ความตั้งมั่น  
ได้แก่ ความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์เดียวอย่างสม่ำเสมอ



และโดยถูกทางด้วย เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ ไม่เลื่อนลอยไม่ฟุ้งซ่าน และไม่ส่ายไปใน อารมณ์อื่น ด้วยอำนาจของกิเลสทางธรรมชาติ คือความตั้งมั่น<sup>๓๙</sup>

### ๒.๖.๒ ประเภทกัมมัฏฐาน

โดยทั่วไป กัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีทำจิตให้สงบหรือฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิเวศูปกิเลส หรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ” พระพุทธศาสนาจำแนกเป็น ๒<sup>๔๐</sup> ประเภท มีสมถกัมมัฏฐานและ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก. สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบประณีตละเอียด จิตจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตของบุคคลผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่นเกิดสมาธิ สมถนี้เป็นฝ่าย โลภิกะ ก่อนจะปฏิบัติกัมมัฏฐานควรชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ ตัดปณิธานเครื่องกังวล ฟังเรียน เอากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจริยา ของตน ฟังหาที่สงบภาวนาสมาธิตามสมควร เมื่อจิตสงบประณีตละเอียด ทำให้เกิดเป็นองค์ ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และอุเบกขา

ข. วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า ญาณ แปลว่า ความรู้ หรือกำหนดรู้ได้ด้วยอำนาจการบำเพ็ญวิปัสสนา เรียกว่า วิชชา คือเป็นปัญญาที่ทำงานออกผล มาเป็นเรื่องๆ กล่าวได้ว่า ญาณ คือความรู้บริสุทธิ์ที่ผุดโพล่งสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นตามสภาวะ ของสิ่งนั้นเรื่องนั้นๆ บางครั้งญาณเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดเป็นอิสระจากความคิดเหตุผล คือ ตัวสภาวะที่เป็นอยู่จริง มีการกล่าวถึงญาณในหลายลักษณะ จัตระดับญาณได้ ญาณ ๓ ญาณ ๑๖<sup>๔๑</sup> วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเห็นสรรพสิ่งด้วยปัญญา ทำอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้น ไปโดยสิ้นเชิง รู้แจ้งในหลักอริยสัจ ๔ โดยอาการ ๑๒ ถือว่าเป็นวิปัสสนา การรู้แจ้งชัดนั้น รู้ชัด ตามเป็นจริงในอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริย สติ สมาธิ และปัญญา ความหมายโดยสรุปว่า วิปัสสนา คือ การรู้แจ้งเห็นชัดเจน ตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการครอบงำของ ความอยากมี วิปัสสนาเป็นอุบายให้เรื่องปัญญาให้เห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นรูป-นามในขณะที่ ปัจจุบัน เอรูปรกับนามเป็นอารมณ์พิจารณาเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช้ตัวไม่ใช้ตน ดังนี้

<sup>๓๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๔.

<sup>๔๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑.

<sup>๔๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙๒, ๑๙๑, ๑๙๔, ๓๑๕-๓๑๘, ๓๔๓-๓๔๔.



### ๒.๖.๓ อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

อารมณ์สมถกัมมัฏฐาน หรือเป็นอุปกรณ์สำหรับใช้ในการบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน มีอยู่ถึง ๔๐ ประการ นำมาเป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา เป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตลิดเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เป็นอุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานควรจะต้องรู้อารมณ์อุปนิสัยจรรยาทั้ง ๖ ของตนเอง หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ โดยผ่านทางตา เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆสเถระ ได้จำแนกอารมณ์สมถกัมมัฏฐานไว้ ๔๐ ประการ สงเคราะห์เข้าไว้ ๗ หมวด มีความสำคัญมากเพื่อให้เกิดความเข้าใจ จึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

๑. กสิณ ๑๐ ได้แก่ วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ โดยวิธีเพ่งเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง คือ กสิณกลางมี ๖ อย่าง คนทุกจริตฝึกกสิณได้ทั้ง ๖ เพราะเหมาะกับอารมณ์อุปนิสัยของทุกคน ให้เลือกภาวนากสิณใดกสิณหนึ่งให้ได้ถึงระดับฌาน ๔ ฌาน ๕ เช่น ปฐวีกสิณ กสิณที่ทำด้วยดิน ภาวนาว่าปฐวีกสิณหนึ่ง... กสิณเฉพาะอุปนิสัย หรือเฉพาะจริตมี ๔ อย่าง สำหรับคนโง่ตรงง่าย คือพวกโทสจริต ภาวนากสิณที่ทำด้วยของสีเขียว... ดังนี้

๒. อสุภะ ๑๐ ได้แก่ ซากศพที่มีลักษณะต่าง ๆ สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่าอสุภะ อันปราศจากวิญญูณครอง

๓. อหุสสติ ๑๐ ได้แก่ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงอยู่เนืองๆ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้

๔. พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ ธรรมอันประเสริฐ ธรรมที่พึงแผ่ไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกว่า พรหมวิหาร ๔ หรือธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัดบุคคล<sup>๔๒</sup>

๕. อรูปธรรม ๔ ได้แก่ สิ่งปราศจากรูป กำหนดสภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ ๙ อย่างแรก มีปฐวีกสิณเป็นต้น จนได้ฌาน ๔ มาแล้ว กัมมัฏฐานแบบนามธรรม

๖. อาหาเรปฏิกูลสัญญาภาวนา คือ สิ่งปฏิกูลน่าเกลียด กำหนดพิจารณาเป็นปฏิภาณในอาหาร

๗. จตุธาตุมัจฉิกขณ (ธาตุดัง ๔) กำหนดพิจารณาร่างกายของตน ตามที่ตั้งอยู่ โดย

<sup>๔๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๑, ๖๑๘, ๗๙๑, ๘๐๓, ๘๑๑, ๘๒๑, ๘๒๕, ดูเทียบ อัง.ติก (ไทย) ๒๐/๗๒/๒๙๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๔/๔๐๐, สัม.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔, ชุ.ม. (ไทย) ๒๗/๑๘๑/๕๑๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗.

สักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง เมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น

### ๒.๖.๔ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยรวมเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน สงเคราะห์เข้าไว้ ๖ หมวด เพราะเหตุที่ธรรมทั้งหลาย อันแยกประเภทเป็น ชั้น อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ ปฏิจจสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญาที่ ประกอบด้วย

๑. ชั้น ๕ หรือกอง อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนักบุคคลคือผู้ ที่แบกภาระอันนี้ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระไว้ ถอน ดัชนีพร้อมทั้งรากสิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว

๒. อายตนะ ๑๒ คือสิ่งที่เชื่อมต่อนำให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิด วิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริง มีอายตนะภายในนอก อย่างละ ๖ มีตากระทบรูป เป็นต้น

๓. ธาตุ ๑๘ คือ ที่ทรงไว้ (ถือไว้) ซึ่งลักษณะของสภาวะธรรมที่สัตว์ทรงไว้

๔. อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ ในอินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียงรูป และนามเท่านั้น

๕. อริยสัจ ๔ คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ชื่อว่า สัจจะใน อริยสัจมีทุกข์เป็นต้น ท่านจำแนกเป็นอย่างละ ๔ (คือสัจจะละ๔) เป็นของจริงแท้ไม่เป็นเท็จ ไม่ เป็นอื่น ซึ่งโยคาวจรทั้งหลายควรรู้อย่างแจ้งในอริยสัจ ฟังรู้ได้อรหัตถ์แห่งทุกข์ คือ ความบีบคั้น ความ เป็นสังขตะ ความเร่าร้อน ความแปรเปลี่ยน

๖. ปฏิจจสมุปบาท คือ กระบวนการเกิด(ความสืบเนื่องกัน) เพราะอวิชาเป็น ปัจจัย สังขารจึงมี...เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาสจึง มี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันดังนี้<sup>๔๓</sup>

ในส่วนของวิปัสสนาญาณ ๑๖ นั้น มีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวคือ เมื่อบรรลุถึงสัจจานุโมลิกญาณ(๙) เรียกชื่อว่า ปฏิปทา ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความ บริสุทธิ์ของความรู้และความเห็นในทางปฏิบัติญาณ สัจจานุโมลิกญาณซึ่งเป็นคำเรียกอนุโลมญาณ ในการเห็น โยคาวจรผู้ปรารถนาบรรลุอนุโลมญาณนั้น จะต้องกระทำในญาณทั้งหลาย ตั้งแต่ อุทยัพพญาณ - สัจจานุโมลิกญาณ(อย่างแก่) ซึ่งจะพ้นจากอุปกิเลสแล้วสามารถกำหนดรู้พระ ไตรลักษณ์ได้ เมื่อโยคาวจรกำหนดรู้ความเกิด-ดับแล้ว เพิกถอนสันตติออกไป อนิจจลักษณะก็ ปรากฏ โดยหน้าที่ของตนตามเป็นจริง

<sup>๔๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๓, ๑๐๗๒, ดูเทียบ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕, ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔.

จากการศึกษาวิจัย หลักการและวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประมวลว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ความตั้งมั่น ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ ของจิตในอารมณ์เดียวและถูกทาง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีสติกำหนดรู้รูป-นาม ประกอบด้วย อาตาปี มีความเพียรเพิกเลสหมันขยันปฏิบัติกัมมัฏฐาน สติมา มีสติกำหนดรูปนามอยู่เสมอ สัมปชานो รู้รูปนามอยู่ทุกๆ ขณะ อาณาปานสติสมาธินี้ ปฏิบัติมุ่งผลสมาธิอย่างเดียวก็ได้ ใช้ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ อย่างก็ได้ กล่าวว่าเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงความเป็นเลิศ ให้เห็นถึงคุณประโยชน์จากเนื้อหาผู้ปฏิบัติมีทั้งพัฒนาและปัญญาให้รู้จักคิดพิจารณา เพื่อการบรรลุมรรคผลพระนิพพาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ปัญญา รู้แจ้งชัดเจนตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการครอบงำของความอยากมี เห็นแจ้งรูปนามในขณะที่ปัจจุบัน เอารูปนามเป็นอารมณ์พิจารณา ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งวิธีการนี้ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา นำมาเป็นแนวทางการสอนประจำวัดไตรสิกขาทลามลตาราม และวิธีการสอนปฏิบัติกัมมัฏฐาน ขอแนะนำเสนอในบทที่ ๓ ตามลำดับ ต่อไป



## บทที่ ๓

### วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม

ในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของวัดไตรสิกขาทลาลมตารามและประวัติของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺญ พร้อมด้วยวิธีการสอนปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อนำมาประกอบเนื้อหาของกรวิจัยให้สมบูรณ์ ซึ่งในฐานะเป็นผู้นำ นักปฏิบัติเผยแผ่อนุรักษ์ ปฏิปทาเปี่ยมล้นด้วยความเมตตา ด้วยปณิธานมุ่งมั่นอย่างจริงจัง ฉะนั้น ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดังนี้

#### ๓.๑ ประวัติความเป็นมาของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม โดยรวม

ประวัติความเป็นมาของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺญ ได้เริ่มการประกาศตนเอง ในการเป็นผู้นำปฏิบัติและเผยแผ่พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ โดยได้ดำเนินตามรอยพระศาสดาอย่างนำอนโมทนา พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺญ ยอมละทิ้งความสุข ความสบาย ที่ได้รับอย่างพร้อมพร้อมในชีวิตฆราวาส โดยไม่มีความอาลัยในสิ่งเหล่านั้น หันหลังให้กับโลกที่เต็มไปด้วยกิเลส ตัณหา อย่างไม่ท้อถอย ด้วยปณิธานที่มุ่งมั่นในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เจกเช่นพระพุทธรเจ้าเมื่อครั้งเสด็จหนีออกจากพระราชวัง เพื่อค้นหาพระสัจธรรมท่ามกลางป่าเขาถ้ำเนาไพร ด้วยปณิธานที่มุ่งมั่นในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สำนักแรกที่ได้เริ่มการเผยแผ่พระธรรมคำสอน คือ วัดนิเวศพลาราม ตั้งอยู่บนเนื้อที่ ๒๐๐ ไร่ ที่ได้มาซื้อไว้ด้วยน้ำพักน้ำแรงจากค่าจ้างในการทำงาน ปัจจุบันได้มาสร้างสำนักป่าแห่งใหม่ เพื่อปลูกป่าและอนุรักษ์ธรรมชาติ เพื่อให้เหมาะกับการประพฤติปฏิบัติธรรม คือวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม บ้านฝาง ตำบลแพต อำเภอคำตากกล้า จังหวัดสกลนคร ตั้งอยู่บนเนื้อที่ ๗๐๐-๘๐๐ ไร่ โดยมีการปลูกป่าตามอุดมการณ์ที่ว่า “เพียงแมกไม้จ้่าขึ้นในผืนป่า เพียงธาราเจิ่งข้งทั้งเย็นใส เพียงเสียงสัตว์เรีงร้องก้องพงไพร เพียงเพื่อให้ผมมวมลมิตรใกล้ชิดพุทธธรรม” ทางคณะสงฆ์จึงเห็นพ้องกันว่าต้องขุดแหล่งน้ำ นำดินที่ขุดขึ้นมากองเป็นภูเขาจำลองปลูกต้นไม้ให้เขียว เป็นภูเขาอันสดชื่น ขุดสระน้ำใต้ภูเขาด้วย ให้สมกับภาษาบาลีว่า “ไตรสิกขาทลาลมตาราม” ซึ่งแปลว่า อารามอันทรงไว้ซึ่งความสดชื่นสำหรับผู้นำเพ็ญไตรสิกขา (ศีล สมาธิและปัญญา) ด้วยเหตุนี้ พระอาจารย์สมภพจึงได้ตั้ง “สำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม” ขึ้นมาท่ามกลางความแห้งแล้งแห่งภาคอีสาน ท่ามกลางสายลม แสงแดด ภูมิภาคแห่งนี้จะเป็นเสมือนขุมทรัพย์กลางทะเลทราย อาจกลายเป็นแคว้นศักดิ์สิทธิ์แห่งจิตใจซึ่งอาจจะกลายเป็นโอเอซิสธรรม (Dhamma Oasis) แห่งภาคอีสาน ทั้งนี้ เป็นการสนับสนุนโครงการของรัฐบาลปัจจุบัน อันว่าด้วยการพัฒนาทรัพยากรน้ำอย่างยั่งยืน ทั้งน้ำท่วม-น้ำแล้ง

ช่วยได้ทั้ง ๒ ด้าน นอกจากนี้ ยังมีการหล่อพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ปางตรัสรู้ ประทับบนภูเขาแล้ว บรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ในองค์พระพุทธรูปปฏิมากร ภูเขากลายเป็นเจดีย์ที่มีคุณค่ามาก พระพุทธรูป เรียกว่า อุทเทสิกะเจดีย์ เพราะเป็นภูเขาที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ สิ่งที ก่อสร้างขึ้นสำหรับบรรจุสิ่งที่เคารพนับถือ สิ่งนั้นนับว่าเป็นเจดีย์ ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว เป็น การสร้างสรรค์และการพัฒนาอย่างยั่งยืน รวมทั้ง ยังเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการ ครอบคลุม เกือบทุกด้าน เป็นการส่งเสริมด้านเกษตรกรรม ด้านธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ให้เกิดดุลยภาพทาง ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมด้านการศึกษาตามแนวทางของพุทธศาสนาให้ครบทั้งสามด้าน พุทธกรรม คือ ศีล จิตใจ สมာธิ ขบวนการรับรู้ด้านปัญญา นี้คือ ไตรสิกขาในภาพรวม

จากการศึกษา ประวัติวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ประมวลได้ว่า ไตรสิกขา คือ อารามอันทรงไว้ซึ่งความสดชื่น สำหรับผู้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ปัจจุบันตั้งอยู่ บ้านฝาง ตำบลแพด อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร บนเนื้อที่ ๗๐๐-๘๐๐ไร่ มีพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เป็นประธานสงฆ์

### ๓.๒ ประวัติของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา โดยสังเขป

#### ภูมิหลัง :

พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา มีนามเดิมว่า สมภพ นามสกุล ยอดหอ เกิดเมื่อวันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๒ (ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๖) ณ บ้านแพด ตำบลแพด อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร บิดาชื่อนายจุม มารดาชื่อนางสอน นามสกุล ยอดหอ มีพี่น้องร่วมสายโลหิต เดียวกัน ทั้งหมด ๑๒ คน พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เป็นบุตรคนที่ ๕ ในจำนวนทั้งหมด ๑๒ คน ครอบครัวของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา มีต้นกำเนิดอยู่ที่ บ้านนาฝาง อำเภอ ตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อครอบครัวประสบกับภาวะการหนีภัยเสี่ยงชีพที่ขัดสนบิดา มารดาของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา จึงได้อพยพมาตั้งถิ่นฐานใหม่ที่ บ้านวังชมพู ตำบล แพด อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร

#### ชีวิตก่อนออกบรรพชา :

เด็กชายสมภพ ยอดหอ เมื่อครั้งเยาว์วัยเป็นเด็กที่ระลึกชาติได้ เมื่ออายุได้ ๔ ปี ได้ ครอบรับบิดามารดาให้พากลับไปยังบ้านเกิดเดิมที่จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อไปถึงท่านก็ทักทายคน แก่เหมือนกับเป็นรุ่นเดียวกันโดยใช้ภาษาถิ่น ทำให้เป็นที่แปลกใจของคนทั่วไป สิ่งหนึ่งที่พิสูจน์ ได้ว่าเป็นเด็กจำเริญราวในอดีตได้ คือ เด็กชายสมภพถามถึงเหล็กขื่อที่ใช้บังคับช้างที่เขาเคยใช้ ในอดีตชาติและเก็บไว้บนหิ้งพระ ถามใครก็ไม่มีใครรู้ทุกคนจึงบอกให้เขาค้นหาเองเขาก็ค้นพบ อยู่ที่เดิมบนหิ้งพระ คนทั่วไปจึงเชื่อว่าเด็กชายสมภพระลึกชาติได้ เพราะชาติก่อนเขาเป็นคน เลี้ยงช้างเมื่อเติบโตถึงเกณฑ์เข้าโรงเรียนเด็กชายสมภพ ยอดหอ ก็ได้รับการศึกษาเล่าเรียนจน จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ตามยุคของการศึกษาในขณะนั้น เมื่อจบการศึกษาแล้วก็ได้ทำงาน ช่วยบิดามารดา แล้วก็ไปเป็นนักมวย เพื่อหาประสบการณ์ชีวิต เพราะการศึกษาในยุคนี้ยัง

ลำบากไม่มีความเจริญด้านสื่อสารและอุปกรณ์ทางการศึกษาเหมือนปัจจุบันนี้ จึงได้รับการศึกษาจบแค่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ก็นับว่ามีการศึกษาสูงแล้วรัฐบาลไม่ได้บังคับให้ศึกษาเหมือนปัจจุบันนี้ แต่ถึงกระนั้น เด็กชายสมภพ ยอดหอ ก็มีใฝ่ใฝ่อยากได้พยายามพากเพียรสามารถนำความรู้ที่ได้มาจากการศึกษาและประสบการณ์ในชีวิตมาถ่ายทอดให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและทางพระพุทธศาสนาในเวลาต่อมา

#### การบรรพชา :

เด็กชายสมภพ ยอดหอ ได้รับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะบรรพบุรุษได้ยึดมั่นในการทำบุญปฏิบัติธรรม รักษาศีล จึงนับได้ว่าเป็นครอบครัวที่เป็นสัมมาทิวามีความใกล้ชิดและซาบซึ้งในหลักคำสอน ดังนั้น เมื่อจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ ๔ ได้เข้าบรรพชาเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ ณ วัดสระแก้ววาริราม อำเภวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร โดยมีพระครูคัมภีร์ปัญญาาคม เป็นพระอุปัชฌาย์<sup>๑</sup>

#### การอุปสมบท :

ครั้นเมื่อนายสมภพ ยอดหอ มีอายุได้ ๓๘ ปี ก็เกิดความคิดขึ้นว่า “การที่เราลงทุนไปสร้างวัดจะให้ได้ประโยชน์มากเราจะต้องบวช” จึงได้ตัดสินใจเดินทางกลับสู่มาตุภูมิ เพื่อเข้าพิธีอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พัทธสีมา วัดเนินพระเนาวนาราม ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ มีพระครูภาวนาปัญญาภรณ์ เป็นพระอุปัชฌาย์<sup>๒</sup> ได้รับฉายาว่า “โชติปญฺโญ” แปลว่า “ผู้มีปัญญาอันโชติช่วงประจูดวงประทีป” ได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเวลา ๑ ปี (ได้สมาทานมุขวัตร นั่งสมาธิ เดินจงกรม ปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเวลา ๓ ปี) พอครบ ๑ ปี หลวงพ่อพระอุปัชฌาย์ก็เรียกให้ไปแปลธรรมะภาคภาษาอังกฤษเป็นเล่ม และเทศน์ให้ชาวต่างชาติฟัง ที่แรกก็ปฏิเสธ พระอุปัชฌาย์ก็ว่า เรากินข้าวเราอยู่ ก็เลยต้องปฏิบัติตามอย่างขัดไม่ได้...ครั้นต่อมา ชาวไทยมีความประสงค์จะฟังธรรมและปฏิบัติธรรม เข้าไปกราบพระอุปัชฌาย์ จะขอนิมนต์พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ ให้แสดงธรรมแก่ชาวไทย มีชาวบ้านพูดกันว่า “พูดกับชาวฝรั่งก็ยังพูดได้ ทำไม่ไม่สั่งสอนคนไทยบ้าง” จากนั้นพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ ได้รับภาระและฐานะในพระพุทธศาสนา ด้วยการเผยแผ่ในสถานที่ต่างๆ คือ พรรษาที่ ๑ (พ.ศ.๒๕๒๘) – ปัจจุบัน พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ เป็นอาจารย์ผู้สอนวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบอานาปานสติสมาธิที่มีชื่อเสียงแก่บุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดเพศและอายุ แนวทางการสอนมักนิยมใช้ คำว่า อานาปานสติภาวนา ได้ยึดตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎกและ

<sup>๑</sup> พระมหาสุริยัน จันทนาโม(จันทะนามป), “ศึกษาบทบาทและผลงานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ พระมหาหนุการ วสลงกาโร, พระอุปัชฌาย์จาก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.



คัมภีร์รุ่นหลัง โดยได้รับความรู้จากครูบาอาจารย์จำเป็นต้องมีกัลยาณมิตรที่ชี้ช่องทางที่ถูกต้อง ปรคับปรคองทำให้มองเห็นได้ว่า เส้นทางนี้เป็นเส้นทางที่ประเสริฐสุด เวลาที่ลงสอนจะเตรียมการสอนอย่างละเอียดมากด้วยความตั้งใจเพราะเป็นครูโดยแท้ ครูผู้ทำหน้าที่สร้างคนให้เป็นมนุษย์ ครูผู้มีธรรมชาติทำหน้าที่สอนธรรมชาติเพื่อให้ลูกศิษย์ได้เรียนรู้ธรรมชาติโดยมีลมหายใจเป็นเพื่อน

### ๓.๓ หลักการสอนธรรมทั่วไป

หลักการสอนก็มีพื้นฐานของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ เป็นการสื่อสารธรรมผ่านการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจในขณะปฏิบัติ เพื่อนำหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องนำไปใช้ในชีวิตให้เกิดเป็นประโยชน์แก่ตนเอง หรือบางครั้งก็เป็นผลสงฆ์ให้เกิดประโยชน์แก่สังคม ได้พยายามอธิบายจำแนกธรรมด้วยเทคนิคลีลาพร้อมทั้งวิธีการสอนปฏิบัติก็มีพื้นฐานเพื่อให้เข้าใจง่ายเหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ ซึ่งการทำเช่นนี้ นำไปสู่สัมฤทธิ์ผลในการเผยแผ่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในที่สุด เกี่ยวกับเนื้อหา พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ จะเน้นการปฏิบัติก่อนแล้วจึงสอดแทรกเนื้อหาสาระให้ เป็นการให้ยาที่ถูกโรคของคนป่วย โดยจะนำพาปฏิบัติเอง และเนื้อหาสาระที่เน้นมากก็คือ หลักอานาปานสติสมาธิและเสริมองค์แห่งพระโสดาปัตติยัคคธรรม องค์ธรรมที่จะนำให้คนเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบันจะยกขึ้นน้อยกว่าหลักธรรมหมวดอื่น ๆ เช่น หลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก พระพุทธองค์ตรัสว่า“...เย เต ภิกขเว ออนุกมเปยฺยถ เย จ โสตพฺพํ มุญฺเจยฺยุมิตฺตา วา อมจฺจา วา ญาตี วา สาโลหิตา วา เต ภิกขเว จตุสฺส โสตปตฺติยญฺเญสฺส สมาทเปตพฺพา นิเวเสตพฺพา ปตฺติจฺจาทพฺพา...”<sup>๓</sup> ภิกษุทั้งหลาย เหล่าชนทั้งหลายทั้งที่พวกเขาจะฟังอนุเคราะห์ และคนที่พอจะรับฟังคำสอนไม่ว่าจะเป็นมิตร เป็นผู้ร่วมงาน เป็นญาติ หรือเป็นสายโลหิตก็ตาม พวกเขาฟังชักชวน ฟังแนะนำ ฟังสนใจ ให้ตั้งดำรงมั่นในองค์คุณแห่งพระโสดาบัน ๔ ประการ คือ ทาน ศีล จาคะ ปัญญา เป็นการชักชวนให้ผู้ฟังเดินตามคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยนำหลักอานาปานสติและโสดาปัตติยัคค มาแสดงแก่พุทธบริษัทให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องต่อหลักธรรม

<sup>๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑,๔๙๓/๔๕๖, พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ, โสตาปัตติยัคคธรรม, (เทพคาสเส็ต ทางห้าสายสลายทุกข์).

จากการศึกษา หลักการสอน ประมวลได้ว่า พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เป็นกัลยาณมิตรอยู่ในสี่อาจารย์ที่มีปฏิปทาที่มีคุณสมบัติประจำตัว จะปฏิบัติตนต่อผู้ฟังตามองค์ธรรมของกัลยาณมิตรว่า เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นที่น่าเจริญใจ รู้จักพูดชี้แจงเผยแผ่ให้ได้ผล อดทนต่อถ้อยคำ อธิบายหลักธรรมที่ลึกซึ้งให้ผู้ฟังเข้าใจได้ด้วยนิรุตติศาสตร์ ไม่ชักนำผู้ฟังให้เดินผิดทางไปจากพุทธดำรัส

### ๓.๓.๑ คุณสมบัติพิเศษพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา

พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เป็นพระเถระที่มั่นคงในสี่อาจารย์ที่มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ที่สำคัญเป็นผู้ที่มีความแตกฉานในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า เป็นพระธรรมกถึก ประพฤติตนด้วยความสันโดษ ดำเนินรอยตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวก พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ ยินดีในสิ่งที่ตนมีอาศัยอยู่ป่า หรือที่เรียกว่าอริยญวาสี อยู่กับธรรมชาติ เกรงครัดในการปฏิบัติ ทุมนเทศชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรม เผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง เป็นกัลยาณมิตรของผู้ฟังสนทนาธรรมด้วยถ้อยคำสุภาพ มีปฏิสันถารกับบุคคลที่ไปเยี่ยม มีทั้งอามิสปฏิสันถารและธรรมปฏิสันถาร จากการสัมภาษณ์ลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดและผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมชี้ให้เห็นว่า พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา จะปฏิบัติตนต่อผู้เฝ้ารอตามองค์ธรรมของกัลยาณมิตร ๗ ประการ<sup>๔</sup>

เป็นที่รัก คือ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเองชวนให้ผู้ฟังสนใจอยากฟัง อยากสนทนาด้วยเพราะจะพูดเป็นภาษาท้องถิ่น เป็นส่วนมากหรือภาษากลาง ภาษาอังกฤษ จึงเกิดความเป็นกันเองกับผู้ฟัง, เป็นที่เคารพ มีความประพฤติทางกาย วาจา ที่เหมาะสมแก่บุคคลทุกฐานะชวนให้เกิดความอบอุ่นใจเป็นที่ฟังได้อย่างไม่มีข้อกังขา ให้การต้อนรับด้วยท่าทางที่เต็มใจ ด้วยรอยยิ้มเสมอต้นเสมอปลาย, เป็นที่น่าเจริญใจ มีความรู้จริงทางภูมิปัญญาและเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอเป็นแบบอย่างที่ดีทำให้ผู้ฟังเกิดศรัทธาได้ สามารถอธิบายพระไตรปิฎกได้อย่างแม่นยำและถูกต้อง ถ่ายทอดธรรมที่ยากให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่าย, รู้จักพูดชี้แจง ให้ได้ผล อธิบายธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในรูปแบบต่างๆ เผยแผ่ให้เข้าใจหลักธรรมที่ถูกต้อง, อดทนต่อถ้อยคำคือพร้อมที่จะรับฟัง คำถามคำถามวุ่นวาย (ปวารณา) ไม่เบื่อหน่ายไม่เสียอารมณ์ พร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น, อธิบายหลักธรรมที่ลึกซึ้งให้เข้าใจได้ด้วยนิรุตติศาสตร์ คือสามารถอธิบายธรรมได้หลากหลายภาษา โดยจะเลือกให้เหมาะสมในขณะนั้น เพื่อให้เกิดศรัทธา

<sup>๔</sup> อัง. สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๕๗/๕๗, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๒/๑๖๑.

และยอมรับปฏิบัติตาม, ไม่ชักนำให้เดินผิดทางไปจากพุทธดำรัส ชักชวนให้ผู้ปฏิบัติตนเองให้ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา<sup>๔</sup>

จากคุณสมบัติพิเศษดังกล่าว พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ซึ่งให้ผู้ปฏิบัติเห็นประโยชน์และสิ่งที่มีประโยชน์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจะประสบผลสำเร็จได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญจะต้องอยู่ที่ผู้เผยแผ่เอง จะต้องเป็นบุคคลที่พร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ มีองค์ธรรมครบบริบูรณ์ ตามหลักโอวาทปาติโมกข์และองค์ธรรมของกัลยาณมิตร ปัจจุบันนี้ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ไม่สามารถถ่ายทอดพระธรรมวินัยได้สะดวก เพราะเกิดอาการอาหารทางสังขารร่างกาย ดังนั้น ผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับขั้นตอน ต่อไป

### ๓.๔ เทคนิคและวิธีการสอน ของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา

พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ใช้เทคนิคและวิธีการในการเผยแผ่พุทธธรรมด้วยวิธีการเปรียบเทียบยกอุทาหรณ์และเล่านิทานประกอบ พร้อมกับยกคำคม(ผญา) และสุภาษิตในการตอบปัญหาและการแสดงธรรมทุกครั้ง นอกจากนี้ ยังนำเหตุการณ์ปัจจุบัน มาแสดงประกอบ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมกับการฟังธรรม ทำให้เห็นภาพชัดเจน ไม่เกิดความเบื่อหน่าย จึงทำให้การสื่อสารหลากหลายวิธีการ ดังนั้น เทคนิคและวิธีการเผยแผ่ของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา นั้นพอสรุป ได้ดังนี้

#### ก. เทคนิคลีลาการสอน

๑) สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่าย ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ วิธีการเปรียบเทียบอุปมาเหมือนกับยกนิทานหรือยกอุทาหรณ์ เป็นวิธีการที่พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ใช้ในการสอนหัวข้อธรรมที่ยากแก่การเข้าใจเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งวิธีการนี้ทำให้มองภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้นในการสอนธรรม จึงเหมาะกับกลุ่มบุคคลที่มีการศึกษาเพื่อให้เกิดความคิดจากการได้คิดการเปรียบเทียบการใช้อุปมา

๒) สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป เรียกว่า สอนเป็นอนุพยพิภพ และพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา จะช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ่งเข้าใจยากปรากฏความหมายเด่นชัดและเข้าใจง่ายขึ้น จะช่วยให้เนื้อความหนักแน่นขึ้นในพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงนำมาเปรียบเทียบให้ผู้ฟัง เข้าใจธรรม มีเป็นจำนวนมาก

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระมหาหนุการ วัสดุภาโร, พระอุปัชฌาย์ก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.



๓) ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดูได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ นำมายกตัวอย่างของจริงหรือปรากฏการณ์จริงที่เป็นรูปธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่และใกล้ตัวผู้ฟัง เป็นสิ่งที่คนเรารู้เห็นกันอยู่ทั่วไป การนำรูปธรรมไปเปรียบเทียบกับสิ่งที่เป็นนามธรรมนั้น

๔) สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คลุมอยู่ในเรื่อง มีจุดไม่วกวนไม่ไขว่ไขวไม่นอกเรื่อง

๕) สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ ใช้เป็นประจำเพราะเป็นการเผยแพร่ธรรม การใช้เทคนิคและวิธีการอย่างนี้ จะทำให้มีโอกาสหลายๆ เช่น วันพระ งานอบรมเสนาปฏิบัติภา ในงานแต่ละครั้งจะมีผู้ฟังตั้งแต่ ๒,๐๐๐ - ๑๐,๐๐๐ คน โดยพื้นฐานแล้วบุคคลมีความศรัทธาจึงง่ายต่อการแนะนำหลักพุทธธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจเพิ่มพูนความรู้ให้มากขึ้น โดยไม่ต้องใช้เหตุผลชักชวน เพราะทุกคนน้อมนำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จแก่ตนเองและครอบครัวตามควรแก่ฐานะ

๖) สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างพระพุทฺธเจ้า เมื่อประทับอยู่ในป่าประดูลายใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประดูลายเล็กน้อยใส่กำพระหัตถ์ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบประดูลายในพระหัตถ์กับในป่าไหนจะมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ในป่ามากกว่า<sup>๖</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ นำวิธีการนี้ใช้ คือ ปัญหาที่ไม่มีประโยชน์ จะทำให้ผู้ถามได้รับความรู้ เพื่อนำไปสู่จุดหมาย เพราะบางครั้งอาจจะทดลองภูมิเพื่อต้องการจะหาเหตุให้เกิดเรื่อง เช่น ตายแล้วได้เกิดหรือไม่ สวรรค์นรกมีจริงหรือไม่ ชาตินี้ชาติหน้ามีจริงหรือไม่ พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ จะไม่ตอบเพราะบอกว่า แม้แต่พระพุทฺธเจ้าก็ไม่ทรงตอบ เพราะตอบแล้วก็ไม่คลายความสงสัย จะชวนให้ปฏิบัติก็จะรู้เองจากวิธีการอย่างนี้ ทำให้ประสบผลสำเร็จในการเผยแพร่พุทธธรรม ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากเพราะมีความรู้ทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ชี้แจงสิ่งที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรมของพระสัมมาสัมพุทฺธเจ้า ส่งเสริมให้เกิดความสงบสุขในสังคม โดยมีเทคนิคการนำเสนอพุทธธรรมแก่สังคม

๗) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีเมตตาหาวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย จึงตรัสวาจาตามหลัก ๖ ประการ คือ

๑. คำพูดที่ไม่จริงไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ของผู้อื่น ไม่ตรัส

<sup>๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗/๑๒ .

๒. คำพูดที่จริงถูกต้อง แต่ไม่เป็นประโยชน์ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ของผู้อื่นไม่ตรัส  
 ๓. คำพูดที่จริงถูกต้องเป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่นเลือกการตรัส  
 ๔. คำพูดที่ไม่จริงไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่นไม่ตรัส  
 ๕. คำพูดที่จริงถูกต้อง แต่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่พอใจ ของผู้อื่น ไม่ตรัส  
 ๖. คำพูดที่จริงถูกต้อง เป็นประโยชน์ เป็นที่รักที่พอใจ ของผู้อื่นเลือกการตรัส”  
 ลักษณะนี้ พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ นำมาใช้สนทนากับผู้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นการตั้งปัญหาให้ผู้ปฏิบัติ เกิดความสนใจ อยากจะสนทนาด้วย และเป็นการตอบปัญหาของผู้สงสัยด้วย ซึ่งการทำเช่นนี้ เป็นวิธีการที่สร้างความคิดให้แก่ผู้สงสัยได้ขบคิดทบทวนถึงคำตอบหรือแม้แต่คำถามของท่านเองจะทำให้ผู้ฟังเกิดปัญญา เช่น สนทนาเรื่อง การรักษาศีล โดยพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ จะสนทนาธรรมกับผู้ถามโดยตรงและเป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง

## ข. กลวิธีและอุบายต่าง ๆ ในการสอน

พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ ใช้กลวิธีและอุบายในการเผยแผ่พุทธธรรม ทำให้เห็นภาพชัดเจน ไม่เกิดความเบื่อหน่ายจึงทำให้การสื่อสารมีหลากหลายกลวิธีและอุบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ นั้นพอสรุป ได้ดังนี้

๑. การอุทาหรณ์ การเล่านิทานมาประกอบการบรรยายหลักธรรม เป็นการช่วยให้เข้าใจความหมายได้ง่ายและชัดเจน ช่วยให้จำได้แม่นยำเห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลินทำให้เนื้อหาธรรมที่เสนอเพิ่มจุดสนใจยิ่งขึ้น ในข้อนี้จะเห็นว่า การเล่านิทานแล้วนำหลักพุทธธรรมมาแทรกในระหว่างการบรรยายธรรม เพื่อเป็นบทสรุป ย้ำให้ผู้ฟังได้เข้าใจอีก เป็นวิธีการที่พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ ใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เช่น นิทานจากอรรถกถาธรรมบท นิทานชาดกนิทานพื้นบ้าน นิทานเชิงประวัติศาสตร์ บ้านเมืองศาสนา หรือแม้แต่ นวนิยายอิงธรรมะ เพื่อเป็นการปูทางให้ผู้ฟังได้มีจิตใจที่คล้อยตามเพื่อที่จะได้รับฟังอย่างตั้งใจ เช่น หลักพุทธธรรมข้อออกตัญญู เพื่อให้เห็นตัวอย่างและจำเนื้อหาของหลักพุทธธรรมให้ง่าย จึงยกอุทาหรณ์ของบุคคลไม่ดีขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์ เพื่อสอนให้เขาเรียนรู้จักสำนึกในบุญคุณของบุพการี ดั่งมีใจความว่า คนเนรคุณมารดา... คือ มีชายคนหนึ่งอาศัยอยู่กับแม่ เป็นคนติดการพนัน แม่บอกไม่รู้จักเชื่อฟังในที่สุด ลูกชายก็ไม่เหลียวแล แม่ก็เลยพูดว่า “สาธุ มีลูกคนเดียว เลี้ยงมาด้วยความลำบากแต่ก็ไม่รู้จักบุญคุณ ขอให้ตาบอดเหมือนแม่” ต่อมาลูกชายของแกก็เกิดปวดหัว

<sup>๗</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีในการสอน, หน้า ๔๑-๔๓.

อย่างรุนแรง จากที่ไม่รู้จักบุญคุณของแม่ ในที่สุดก็ตกตาดเหมือนแม่ ๆ นี่ยกอุทาหรณ์ ตัวอย่างของคนไม่ดีสอนเพื่อเตือนสติลูกหลาน<sup>๔</sup>

**๒. การเปรียบเทียบอุปมา** การนำเสนอหลักพุทธธรรมด้วยวิธีนี้ก็เหมือนกับยกนิทานหรือยกอุทาหรณ์ เป็นวิธีการที่พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ใช้ในการเทศน์หรือการบรรยายธรรม ในหัวข้อธรรมที่ยากแก่การเข้าใจเป็นส่วนใหญ่ซึ่งวิธีการนี้ทำให้ผู้ฟังมองภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้นในการบรรยายธรรม พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดเจนหลังจากอธิบายหลักพุทธธรรมไปแล้ววิธีการเช่นนี้จึงเหมาะกับกลุ่มบุคคลที่มีการศึกษา เพื่อให้เกิดความคิดจากการเปรียบเทียบการใช้อุปมา

**๓. การยกตัวอย่าง** ของจริงหรือปรากฏการณ์จริงที่เป็นรูปธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่และใกล้ตัวผู้ฟัง เป็นสิ่งที่คนเรารู้เห็นกันอยู่ดาษดื่นทั่วไป การนำรูปธรรมไปเปรียบเทียบกับสิ่งที่เป็นนามธรรมนั้น จะช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยากปรากฏความหมายเด่นชัดและเข้าใจง่ายขึ้น ส่วนการนำนามธรรมไปเปรียบเทียบกับรูปธรรม จะช่วยให้เนื้อความหนักแน่นขึ้น อุปมาอุปไมยในพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงนำมาเปรียบเทียบให้ผู้ฟัง เข้าใจธรรมมีเป็นจำนวนมาก เช่น

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ... ภูเขาศิลาล้วน เป็นแห่งที่บ ย่อมไม่สะเทือนเพราะลม ฉันใดบัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหว เพราะนิทานหรือสรรเสริญ ฉันทัน” เป็นการเปรียบเทียบว่า บุคคลที่หนักแน่นไม่หวั่นไหวแม้จะมีคำชมและคำติแต่ก็ให้ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด จากตัวอย่างการใช้อุปมา ผู้ฟังย่อมเข้าใจถึงคำสอนของพระองค์อย่างชัดเจน ผู้ฟังตรงตามความเป็นจริงได้ เพราะเป็นสิ่งที่เห็นง่ายไม่ต้องไปจินตนาการ พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ จึงได้นำเอาวิธีการอุปมาใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะเห็นว่าหลักพุทธธรรมบางข้อนั้นยากแก่การเข้าใจ บางครั้ง ก็ได้ตีความหมายในเชิงจริยธรรมในแง่ของการอุปมาเปรียบเทียบ ให้เห็นว่าพุทธศาสนิกชนที่นับถือพระพุทธศาสนาที่เข้าถึงหลักธรรมของพระพุทธเจ้าจริง ๆ นั้นมีน้อย เพราะส่วนใหญ่จะหนักในรูปแบบ และเสียง ของพระเกจิอาจารย์รุ่นหลังนับว่าเป็นการตีความให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น

**๔. การยกพุทธภาษิต** การนำเสนอหลักพุทธธรรมด้วยวิธีการยกพุทธภาษิต คำคมปรีชา คำกลอน มาประกอบกับการบรรยายธรรม เป็นวิธีการที่ พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ใช้เสมอ จะเห็นวิธีการนี้ได้ยกมาประกอบรองรับแทรกอยู่เสมอ คล้ายเหมือนกับเป็นบทสรุปหรือ

<sup>๔</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ, นิทานชาดกสำหรับเยาวชน, เทปคาสเส็ต ปี ๒๕๓๔.



เป็นบทอ้างอิง เพื่อสร้างความสนใจให้ผู้ฟังมากขึ้น เพราะจะเชื่อมหรือแทรกด้วยคำเหล่านี้ตลอด โดยเฉพาะพุทธภาษิต ถือเป็นเอกลักษณ์ให้เข้าถึงผู้ฟังเกิดความแจ่มแจ้ง ทำให้ประเด็นเด่นชัด และได้คติธรรมเพื่อไปดำเนินชีวิตให้ดีงาม ลักษณะประเภทนี้ เพื่อคลี่คลายหลักพุทธธรรมให้ชัดเจน สามารถแยกเป็นประเภทได้

ก. **สุภาษิต** เพราะถือว่าเป็นธรรมเนียมที่จะต้องยกสุภาษิต เช่น การบรรยายธรรม ปาฐกถาสันทนาและบทความไม่มีเกณฑ์บังคับ โดยยกสุภาษิตแทรกเป็นบทตั้ง ใช้เป็นบทสรุปบ้าง แล้วแต่ความเหมาะสม... ส่วนมากนำมาจากพระไตรปิฎก เช่น “สทุธาย สีเลน จ โย ปวทุตติ ปญญาจจาเคน สุเตน จูภย โส ตาทิโส สบปุริโส วิจกขโณ อาทียติ สารมิเชว อุตตโน” บุคคลใดเป็นผู้มีศรัทธา เจริญด้วยศีล เป็นผู้มึปัญญา สดับศึกษาในการเสียดสละ บุคคลผู้เป็นสัตบุรุษเป็นผู้เฉียบแหลม เขาย่อมถือเอาประโยชน์แห่งตนในโลกนี้ไว้โดยแท้ หรือศรัทธาของบุคคลใดตั้งมั่น หยั่งลงแล้วมีความเห็นที่ถูกต้องไม่ถอนแค้นคลอนแคลน ทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด เพราะไม่มีใครทำลายและนำไปใช้ในทางที่ผิดได้”<sup>๙</sup>

ข. **ภาษา** รู้จักใช้ภาษาให้เหมาะสมกับระดับของผู้ฟังและผู้เผยแพร่มีความเข้าใจเกี่ยวกับผู้ฟังมากเท่าใด โอกาสย่อมมีมากขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งต้องคำนึงถึงผู้ฟังเป็นหลัก เพราะการสื่อสารภาษาธรรมให้เข้าถึงประชาชน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ภาษาท้องถิ่นที่ใช้ในการเผยแพร่ หรือภาษากลาง ต้องเป็นภาษาที่ผู้ฟังรู้เรื่องและเข้าใจ พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำให้พระสาวกใช้ภาษาตามที่นิยมในที่นั้น ๆ ไม่ให้ทะเลาะกับใคร เพราะภาษาเป็นเหตุ ดังเช่น พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ เป็นผู้ฉลาดในภาษาท้องถิ่นและภาษาต่างประเทศ รู้จักใช้ตามความเหมาะสม เช่น งานอบรมเสขปฏิบัติ ทำให้พระนิสิต ประชาชนทั่วไปและต่างชาติ เข้าใจ โดยเฉพาะภาษาอีสานคำสอนของนักปราชญ์ เป็นการใช้ภาษาเรียบง่าย

พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ใช้ภาษาท้องถิ่นอีสานเป็นส่วนใหญ่ จะมีภาษากลางสอดแทรกบ้าง ดังปรากฏในเทปเรื่อง ธรรมลีลาภาษาพื้นบ้านว่า

“ส่าบายดี พ่อแม่ อ้ายน้อง ที่ฮักแพงซู้ซู้คน สุริยาฟ้าสว่างแนวทางแห่งมือใหม่มาฮอดจอดถึงมือนี้ มือนี้แม่นวันศีล เสียงญาคูตีกลอง เตือนให้ซุ่มเฮาฮู้จักบาปบุญคุณโทษ ฮู้จักประโยชน์และบ่มีประโยชน์ ตามฮีตสิบสองครองสิบสี่ มือนี้แม่นมือเข้าพรรษา ตามฮีตตามครองพ่อแม่เฒ่าแก่ของเฮาสองขอบฝั่งแม่น้ำของ เขียนเป็นกาพย์เป็นกลอนไว้สอนลูกหลาน...”

<sup>๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๗/๔๗๓/๔๕๖.

<sup>๑๐</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ, โสตาปัตติสังคยธรรม, เทปคาสเส็ต.

(ข้อความว่า อยากเรียกพี่น้องสาธุชนให้ตื่น ธรรมิกถาหลังฟ้าสาง บทเพลงแห่งพระธรรม กล่อมเกลาจิตใจวิญญาณในวันนี้ ถ้าไม่บอกก็คงจะรู้ พ่อแม่ปู่ย่า พาลูกพาหลานมาวัดมาวา ทำอาหารหวานคาวใส่บาตร ทำบุญกุศลถวายทาน ส่วนพวกปู่ย่า หรือว่าพี่น้องผองเพื่อน พอจะมีโอกาส มีเวลา เป็นผู้ไม่ประมาทควรจะใส่ชุดขาว มาวัดมาสมาทานอุโบสถศีลเก็บเล็กผสมน้อย คุณงามความดี สังสมบุญบารมี วันนี้เป็นการสะท้อนสอนจิตสอนใจจาก พ่อแม่ผู้หลักผู้ใหญ่โบราณเรา กล่าวว่าคุณงามความดีควรสั่งสมเอาไว้ ทาน ศีล ภาวนา อมรมบ่มนิสัย ใจคอให้ดีให้งาม ดีกว่าไปร่ำเรียนศิลปะ เรียนมาหลาย ๆ ผู้บางคนก็ได้ดีเป็นเจ้าของนายจบปริญญาเป็นมหา แต่ว่าไม่ได้สร้างบุญสมภารบารมี คือ การฝึกจิตฝึกใจ อบรมวิชาความรู้ ก็ไม่สามารถช่วยให้ดีขึ้น... บางครั้งเรียนมามาก ๆ เป็นผู้ปกครองเป็นคนหัวแข็ง วิชากฎหมายไม่กลัวคุกตาราง ส่วนคนไม่มีความรู้จะทำอะไร ๆ ก็กลัวแต่ความผิด จึงไม่กล้าที่จะทำผิดศีลธรรม จึงมีแต่พวกที่มีวิชาพากันตกต่ำ เรียนมาหลาย ๆ จึงลืมนบุญลืมนคุณพ่อแม่ ตูถูกข่มเหง น้ำใจพ่อแม่ พ่อแก่ชราที่ว่าโง่ เกิดมานานไม่รู้อะไร...)<sup>๑๑</sup>

### ๓.๕ วิธีการสอนปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ

เป้าหมายในการสอน ของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ มุ่งหวังให้พระสงฆ์ และญาติธรรมพึงปฏิบัติตั้งแต่หลักเบื้องต้นขึ้นไป ตามแนวทางที่ปฏิบัติ คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ ขอเพียงให้มีบุคคลผู้รู้แจ้งในธรรมที่ท่านสอนตามแนวของพระพุทธองค์เพียงแค่ ๑ ใน ๑๐๐ ก็เป็นที่น่าพอใจ ไม่เหนื่อยเปล่าเพราะบุคคลนี้จะเป็นขุนพลแห่งกองทัพธรรม ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไปในอนาคต การพัฒนาจิตใจนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งเพราะว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในการเผยแผ่<sup>๑๒</sup> ด้านหลักคำสอนที่ถือว่าเป็นยอดคำสอน ที่จะเน้นเป็นพิเศษและจะกล่าวบ่อยที่สุด คือ สติปัฏฐานอานาปานสติและโสตาปัตติยงค์<sup>๑๓</sup> เพื่ออธิบายหลักพุทธธรรมให้บุคคลได้เข้าใจและเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เพื่อให้พบกับความสุขตามหลักการของพระพุทธศาสนา ตามแนวทางที่ถูกต้อง พอสรุปได้ดังนี้

<sup>๑๑</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ, เข้าพรรษาใฝ่หาธรรม, เทปคาสเส็ต ปี ๒๕๓๖.

<sup>๑๒</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ, สถานการณ์พระพุทธศาสนาในโลกปัจจุบัน, ธรรมบรรยาย ๒ เรื่องที่ ๗.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ พระมหาหนุการ วัสลงกาโร, พระอุปัฏฐาก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.

### ๓.๕.๑ หลักการสอนสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ปฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง สติ แปลว่า ความระลึก หมายถึงที่ตั้งลงแห่งความระลึกมีอยู่ ๔ อย่าง คือ รู้สึกกาย กายตนเองนั่งอยู่อย่างนี้ รู้ว่าตนเองนั่งหรือว่ากายเคลื่อนไหวไปมา เอาความรู้สึกมาอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของกาย รู้อาการนั่งอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ นี้เรียกว่า กายานุปัสสนา มีสติเห็นกายอยู่ในกาย หรือมีจะนั้น

มาดูเวทนา เวทนานี้ คือ จิตเข้าไปเสพเสวยความรู้สึก เวท แปลว่า รู้ จิตรู้สึกว่าเป็นสุขเป็นทุกข์ ยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า (Feeling) เพื่อจะไม่ให้เป็นช่องว่างให้ตัณหาเกิดขึ้น ตัณหาทุกชนิดจะเกิดขึ้นเมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปทาน ส่งต่อไป เป็นภพ เป็นชาติ... ที่นี้เวทนาจริง ๆ ไม่จำเป็นต้องเกิดตัณหาเลยก็ได้ ถ้าหากมีสติเข้าไปสกัดกั้นไม่ให้ตัณหาเกิดในเวทนา สมมติว่า เราฉันอาหารตอนเช้า ถ้าอร่อยขึ้นมา เรียกว่า สุขเวทนา พอใจในอาหารนี้ ในขณะที่เดียวกันจะพ่วงต่อไปเป็นตัณหากินซ้ำก็ไม่ได้ไม่ทันใจ รีบเคี้ยวรีบกลืน เป็นตัณหา และอยากต่อไปอีกว่า วันพรุ่งนี้ขอให้ฉันอีกอาหารที่อร่อยอย่างนี้ อย่างนี้พ่วงต่อไปอีก ที่นี้ถ้าสติเข้ามาทันเวทนา รู้สึกว่าอร่อย ฉะ ๆ แล้วก็ยุติลงแค่นั้น ไม่ได้รีบเคี้ยวไม่ได้รีบกลืนก็ดูเวทนานี้ เพราะฉะนั้นเวทนานี้เมื่อมีสติเข้ามาทัน ตัณหาก็ก็น่าจะเกิดขึ้น สติปัฏฐานนั้นก็คือสิ่งมาควบคุมสภาวะไม่ให้ตัณหาเจริญงอกงามเกิดขึ้นไม่เป็นโทษของสิ่งเหล่านี้

ต่อมาก็มาถึงจิตตานุปัสสนา รู้เข้าไปในจิต จิตเป็นอย่างไร จิตเฉย ๆ ก็รู้จัก ไม่ให้เป็นอย่างนั้น ฉะ ๆ รู้เข้าไป ถ้าขุนายก็รู้ มีราคะก็รู้ มีโทสะก็รู้โมหะก็รู้ ไม่มีก็รู้ เป็นอะไรก็รู้ เหมือนกันแอบดูจิตทุกซอกทุกมุม (บ้านเขาเอ็นว่าฮู้เมื่อใจ)

ที่นี้ก็มา ธรรมานุปัสสนา รู้จักสภาวะธรรมที่มันเกิดในกาย ในจิตเริ่มตั้งแต่ความว่าง กามคุณต่าง ๆ นิสรรณทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่เราเอามาเป็นเครื่องมือในการเจริญปัญญา อย่างว่างว่างก็รู้ ว่างว่างเข้าไป ตื่นขึ้นมาก็รู้อย่างนั้น รู้ไปรู้มาจนว่างเกิดขึ้นมาไม่ได้เลยอันนี้เป็นเรื่องของปัญญาล้วน ๆ เรื่องปัญญาล้วน ๆ ที่จะสกัดกั้นไม่ให้กิเลสตัณหาเกิดขึ้นได้เลย แล้วก็หลุดพ้น เมื่อรู้แจ้งก็เป็นนิสสรภาพปลดปล่อยจากตัณหา...”

การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่มีพิธีตรอง ขอให้เข้าใจว่า ไม่มีพิธีตรอง ไม่ได้ไหว้ครู ตื่นขึ้นมาก็เอากันเลย จนถึงเวลาหลับ ไม่ว่าจะกิน จะดื่ม จะไปห้องน้ำ ห้องท่า รู้้อย่างนั้น เกิดอะไรขึ้นก็รู้้อย่างนั้นกินข้าวก็เจริญสติปัฏฐาน ถ้าจะว่าไปกินนั้นแหละเป็นตัวการดีที่สุดเลย มีหมดทุกอย่าง อันนี้เป็นเรื่องปัญญา ปัญญาชนิดนี้เป็นปัญญาที่ดาสิตาสาไม่ได้เรียนหนังสือสักตัวก็เจริญได้ ไม่เกี่ยวกับปริญญา อ่านหนังสือไม่ได้ก็เจริญได้ ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า พุทธิปัญญา อันนี้เรียกว่า ปัญญาภาวนา ทำให้ปัญญาเจริญขึ้นสกัดกั้น จนตัณหาเกิดขึ้นไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้



ที่นี้จิตภาวนา การเจริญจิต ให้จิตมีส่วนเพื่อส่วนเกิน รักเกิน ชังเกิน โง่เกิน ฉลาดเกิน อ่อนแอเกิน จิตไม่พอดี จนหล่อหลอมให้จิตทั้งหมดนั้นพอดี เรียกว่าสมาธิ สม แปลว่า สม่่าเสมอ อาทิ แปลว่า ปกติ สม่่าเสมอดีแล้ว ไม่รักเกิน ไม่ชังเกิน ไม่โง่เกิน ไม่ฉลาดเกิน ไม่อ่อนแอเกิน จิตระดับนี้มีกำลัง แล้วจะพบความสุข มีความสุขมาก ๆ ยิ่งสงบลงไปมาก ยิ่งมีความสุขมาก ๆ หลังจากนั้น เมื่อมันมีความสุขมีปีติ จิตนี้จะเริ่มปรุงแต่งความคิดที่ตึงามขึ้นมาใหม่เพราะฉะนั้น การเจริญจิตภาวนา เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน พวกนี้โลดเผนพระพุทธรเจ้าไม่เกิดมาก็มีมาแล้วนะ สิ่งที่เกิดมาพร้อมกับพระพุทธรเจ้า พร้อมกับการตรัสรู้ของพระพุทธรเจ้าคือ เรื่อง ปัญญาวิปัสสนา ตัวสติปัฏฐานล้วน ๆ นี้ไม่มีศาสดาใด ๆ สอนในยุคที่นั้นนอกจากพระพุทธรเจ้าองค์ก่อนๆ เรื่อง สติปัฏฐานนั้นเป็นเรื่องของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อชำระชำระกิเลส แต่เรื่องนั่งเจริญสมถภาวนา เฟงกสิณ เฟงชากศพ เฟงอะไรต่อมิอะไร จนสงบ มีฤทธิ์ มีเดช มีหุทิพย์ ตาทิพย์ เห็นเทวดา ฟาดินต่าง ๆ ไม่ใช่สิ่งที่เกิดมาพร้อมพระพุทธรศาสนา แต่เป็นสิ่งที่มียุ่อย่างนั้น ธรรมดาหนีไม่พ้นวิภูฏสงสาร หนีไม่พ้นกิเลสตัณหาอะไรเป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้นตรงนี้จึงมี ๒ อัน คือ สมถและวิปัสสนา เรียกว่า จิตภาวนาและปัญญาภาวนา อานาปานสติ จะรวบได้ทั้ง ๒ อย่าง ทั้งจิตทั้งปัญญาภาวนา พุดง่าย ๆ ว่า ถ้าใครเจริญอานาปานสติ จะได้ทั้งสมถและวิปัสสนา เมื่อกี่เราสวดขึ้นต้นนะเราจะบอกว่า จตฺตาโร สติปัฏฐานเ ปริปุเรหติ จะทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ให้บริบูรณ์เมื่อเจริญอานาปานสติ...”<sup>๑๔</sup>

### ๓.๕.๒. หลักการสอนอานาปานสติ

ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งหลาย นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น เธอทั้งหลายจงทำไว้ในใจให้ดี ๆ ซึ่งอานาปานสติสมาธินี้แล พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ แนะนำวิธีการเจริญอานาปานสติมี ดังนี้

ก. นั่งคู้ขาเข้าโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น ไส สโต ว อสฺสสฺสตี, สโต ปสฺสสฺสตี มีสติอยู่หายใจเข้า มีสติอยู่หายใจออก โดยไม่ได้ว่าอะไร ไม่สั้น ไม่ยาว ไม่มีเทคนิคอะไร ซึ่งแบบนี้ใครทำมาก่อน ทำมามากเป็นสันดานมาผู้นั้นจะง่ายโดยไม่ต้องสั้น ไม่ต้องยาว ไม่ยุบหนอ-พองหนอก็ได้ จะว่า พุทโธ เพราะพระพุทธรองค์ไม่ได้บัญญัติ คำว่า พุทโธ, ยุบหนอ-พองหนอ, สัมมา-อรหังไม่มีปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งคำเหล่านั้นเป็นเทคนิคที่ครูบาอาจารย์แต่ละสำนักผูกขึ้นสอนลูกศิษย์ ซึ่งจะไปไล่หาจนตายก็ไม่เจอในพระไตรปิฎก ในพระไตรปิฎกจะพูดถึงเพียงมีสติอยู่หายใจเข้า มีสติอยู่หายใจออก<sup>๑๕</sup>

ข. (๑) ทีฆิ อสฺสสนฺโต ทีฆิ อสฺสปสฺสสามีตี ปชานาตี หายใจออกยาว รู้สึกตัวทั่วถึง

<sup>๑๔</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ, อานาปานสติ ตอนที่ ๑, แผ่น MP ๓.

<sup>๑๕</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ, อานาปานสติ ชุด๑, งานอบรมเสขปฏิบัติปา ปี ๒๕๔๗.

ตรงนี้มีคำว่า ปชานาติ นะ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว ออกยาว ถ้าเราหายใจยาวๆ เราจะรู้ตัวทั่วถึงได้ง่าย จะรู้สึกตัววาร์อนไปทั่ว กระทบทั่วกาย ก็รู้สึกตัวทั้งกาย อย่าลืมนะ คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกชั้นตอนเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญต่อกัน ถ้าหายใจยาวจะสัมพันธ์กับหายใจสั้นจะมีผลจะปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เมื่อเราหายใจเข้ายาว ออกยาว ตัวร้อน หายใจหายบ ๑ ตัวร้อน ๑ แม้แต่ตัวเราหันไปไหนไปทั้งหมดเราก็รู้ มันเคลื่อนไหวไปไหนมาถึงตรงนี้จะมีการอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมา คือ ตัวร้อนมากขึ้น น้ำลายมากขึ้น

(๒) รสสิ วา อสฺสสนฺโต รสสิ อสฺสปฺสฺสสามิติ ปชานาติ รู้ตัวทั่วถึง เราหายใจเข้าสั้น ออกสั้น คือ ตรงนี้สั้นนะ เมื่อยาวก่อน แล้วจึงมาสั้นมันสัมพันธ์กัน ตอนหายใจเข้ายาว ๑ จะอึดอัดตัวร้อนจะเหนื่อย น้ำลายจะมากขึ้น พอปล่อยให้หายใจสั้น ตอนนี้มีอีกแบบหนึ่ง หายใจเกือบจะไม่พอกินหายใจสั้น ๑ สั้นเข้าสั้นออก ครั้งแรกเราปล่อยให้สั้น สั้นเข้าแล้วสั้นออก สั้นเข้าสั้นออก พอประมาณแล้วจะยัด จะยัดจากสั้นไปหายาว จากหายาวไปหาสั้น เป็นกลาง ตัวนี้จะปรับด้วยตนเองโดยอัตโนมัติ ที่แรกเราหายใจยาวเสียก่อน เข้ายาวออกยาวประมาณสัก ๑๐ นาที อันนี้ตามสเป็คตาม เทคนิค ที่นี้มาไล่สั้นสัก ๑๐ นาที หลังจากนั้นจะปรับให้พอดี จะไม่สั้นจะไม่ยาว จะยัดจากสั้นมาจะหดจากยาวมาอยู่เป็นตรงกลาง ตรงนี้ไม่ต้องอะไรแล้ว ไม่ต้องสั้นไม่ต้องยาวแล้ว

(๓) สพฺพกายปฏิสงฺเวทึ อสฺสปฺสฺสสิสฺสามิติ สิฺกฺขติ ตรงนี้มีสิฺกฺขติ สิฺกฺขติ แปลว่า ศึกษาสังเกต ที่เราว่าศึกษานั้น คือ สิฺกฺขติ ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย ทั้งปวง ปฏิสงฺเวทึ แปลว่า รู้พร้อมเฉพาะแล้วยังไม่พอยังมี สิฺกฺขติ ซึ่งแปลว่า ศึกษาสังเกต (Observe) ตรงนี้ให้สังเกต พอมาถึงช่วงนี้จะตื่น กระตุกเดินไปตามเนื้อตามตัว ตัวเล็ก ๆ จะไต่ไปตามตัว เหมือนแมลงหวี่แมลงวัน ตัวเลือดตัวเส้น ตัวไล่ไต่ไปตามหน้าตามตาต้องรู้ รู้อยู่ตรงนั้นต้องรู้ จึงเรียกว่า สพฺพกายสังเวทึ รู้พร้อมกายทั้งปวง ละเอียด บางที่เดินตามเนื้อตามตัวตามหน้าตามหลัง ตามไหล่ตามเอว ตามแขนตามขา เกิดสะดุ้งเข้าในสมาธิ ถ้าเข้าสักครั้งหนึ่ง ๕ นาที ถือว่าคุ้มไปตั้ง ๒๐ ปี ที่ทำมาเหนื่อย ๆ ๒๐ ปี ถ้าเข้าสัก ๕ นาที คุ้มแสนจะคุ้มไม่ขาดทุนเลย ได้กำไรที่สุดตอนนี้เรากำลังจะทำกายสังขารให้ระงับ

(๔) ปสฺสมภฺยํ กายสงฺขารํ อสฺสปฺสฺสสิสฺสามิติ สิฺกฺขติ ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ กายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออกหายใจเข้า<sup>๑๖</sup> อะไรคือกายสังขาร ลมหายใจเข้าหายใจ ออกเป็นกายสังขาร ถ้าเราไม่มีลมหายใจเข้าหายใจออกกายเราก็ตายไประงับอย่างไร ทำลมให้ระงับ ตอนนี้นั้นที่ ๔ ดูลมง่าย ๆ ดูอย่างไร ฝ่าดูลมเข้า-ออก จุดดูลมง่าย ๆ ดูอย่างไร ฝ่าดูลมเข้า-ออก จุดเดียวถ้ายังไม่ชัด ตามดู ตามเข้าไปในท้องตามออกมา จะเข้าไปสู่ผวน

<sup>๑๖</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ, อานาปานสติ ชุด ๒, งานอบรมเสขปฏิบัติพหุปี ๒๕๔๗ .

๓.๕.๓ หลักโศดาปัตติยงค์ องค์คุณเครื่องบรรลุโศดา คุณสมบัติที่ทำให้เป็นพระโศดาบัน ๔ ประการ

๑. สปัปฺริสสังเสวะ เสวนาสัตบุรุษคบหาผู้ทรงธรรมทรงปัญญาเป็นกัลยาณมิตร  
 ๒. สัทธัมมัสสวนะ สดับสัทธรรมใส่ใจเล่าเรียนอ่านหาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้  
 ๓. โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี  
 ๔. ธัมมานุวัตรปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลัก ให้ธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กันปฏิบัติธรรมนั้นๆ ให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์กับธรรมข้ออื่นๆ กลมกลืนกันในหลักใหญ่ที่เป็นระบบทั้งหมด, ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม ในส่วนของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ ได้แสดงขยายโศดาปัตติยงค์ธรรมว่าเป็นธรรมคุณเครื่องของพระโศดาบัน ความว่า “ฝ่ายบวกมีศรัทธามั่นใจในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ ฝ่ายลบไม่ไปหลงมกมายกับสิ่งเหล่านี้ที่เรียกว่า สิลัปปตปราคาส วิจิกิจจา ไม่ไปสงสัยเรื่องพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เรื่องอริยสัจถูกตัดไปเชื่อมั่นร้อยเปอร์เซ็นต์ เชื่อกรรม คือการกระทำของตัวเองดีหรือชั่ว รับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเองด้วยสมองเรียกว่า กัมมัสสกตาสัทธา...ต่อมาศีลมีการประพฤติกายวาจาเลี้ยวชีพสุจริตเป็นที่พอใจของอริยชน ไม่เป็นทาสของตัณหา ประพฤติตรงตามหลักการอย่างนี้เรียกว่า ภุชิสฺส สิลั สมာธิยติ ศีลเป็นไทยเป็นไปเพื่อสมาธิเพื่อขัดเกลา เมื่อมีศีลก็ไม่มีสิลัปปตปราคาสอย่างนี้เรียกว่า อริยกหมายความว่า มีอริยกันตศีล ศีลที่พระอริยเจ้าสรรเสริญ ศีลไม่มกมาย ศีลที่เป็นไปเพื่อสมาธิ เพื่อการขัดเกลากิเลส เพื่อความสงบใจ เป็นระบบระเบียบชีวิตสังคม สิลัปปตปราคาส ความหลงมกมายในศีลในพรตในวัตรข้อปฏิบัติไม่มีหักล้างกัน มีศรัทธาทำลายวิจิกิจจา มีศีลทำลายสิลัปปตปราคาส สักกายทิฎฐิความหลงว่าตัวตนของเราถูกทำลายด้วยปัญญา จาคะก็มาปราบมัจฉริยะ คือ มีทั้งฝ่ายมีและฝ่ายหมด ฝ่ายมีก็คือ จาคะ ฝ่ายหมดก็คือ มัจฉริยะ ความตระหนี่ ๕<sup>๑๗</sup> ประการ

๑. อาวาสมัจฉริยะ หวงที่อยู่ หวงถิ่นหวงอवासผู้ที่เป็นโศดาบันจะไม่มาหวงถิ่นที่อยู่แม้แต่เป็นเจ้าของอवासเห็นพระเข้ามาถามว่ามาจากไหนเป็นธรรมยุต มหานิกายไม่ใช่พวกตนเองไม่ต้องรับเช่นนี้ยังไกลห่างจากโศดาปัตติยงค์

๒. กุลมัจฉริยะ หวงตระกูล หวงพวก หวงสำนัก หวงสายสัมพันธ์เทียบสมัยปัจจุบันนี้เรียกว่าเล่นพรรคเล่นพวก ถ้าเข้าถึงโศดาบันแล้วจะหมดการเล่นพรรคเล่นพวกสายไหนสายอาจารย์ไหนจาอะสลัดทิ้ง

๓. ลาภมัจฉริยะ หวงลาภ หวงผลประโยชน์ คิดกีดกัน ไม่ให้คนอื่นได้ติดอย่างนี้ถูกทำลายไปสิ้น เมื่อมีจาอะ

๔. วัณนมัจฉริยะ หวงกิตติคุณ หวงคำสรรเสริญเยินยอ ไม่พอใจใครให้ใครตีมา

<sup>๑๗</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๑๑.



แข่งตน ไม่พอใจใครสวยงามกว่า ได้ยินคำสรรเสริญคุณความดีของคนอื่นแล้วทนไม่ได้ หากทาง  
เถียงเอาความชั่วไปยึดให้แก่เขาตนเองจะดีคนเดียวเรียกว่า วรรณมัจฉริยะ

๕. ธรรมมัจฉริยะ หวงธรรมวิชาความรู้ คุณวิเศษที่ได้บรรลุแล้วคนอื่นจะรู้จะ  
ประสบผลสำเร็จเทียบเท่าหรือเกินกว่าตน ธรรมมัจฉริยะนี้ จะถูกทำลายไปสิ้น เมื่อมีจาคะ รู้  
เท่าไรทุ่มเทสั่งสอนให้หมด เพราะฉะนั้นองค์คุณแห่งโสตาบันนั้นคือ ศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา  
โสตาปัตตียังคะเหล่านี้จะไปปราบ สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่า ตัวเราของเรา ถูกทำลายลงไป จะ  
ไปปราบวิจิกิจฉา ความสงสัย เรื่องพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธเจ้า คือ คนธรรมดา  
สามัญอย่างเราที่มีศกยภาพพัฒนาตนเองหลังจากนั้น ก็เชื่อพระธรรมหลักการที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสไว้ เชื่อพระสงฆ์ผู้ดำรงตามพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้สอน ได้ทำได้มีได้เป็นได้ดีมาแล้ว  
เมื่อมีศรัทธาก็จะมาทำลายวิจิกิจฉา มีศีลก็ไปทำลาย สิ้นพตปรามาส จาคะทำลายมัจฉริยะ  
ปัญญาทำลายสักกายทิฏฐิ รวมแล้วสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นพตปรามาส มัจฉริยะ ถูกทำลาย  
ด้วยศรัทธา สังโยชนสามที่โสตาบันละได้ คือ ศีล จาคะ ปัญญา<sup>๑๔</sup>

### ๓.๕.๔ หลักการสอนสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน ที่ตั้งลงแห่งการทำงานของจิตให้เกิดความสงบ นำไปสู่ความเป็นผู้มี  
ความสุขและมีฤทธิ์มีเดช วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ตั้งลงแห่งการทำงานของจิตที่นำไปสู่ความ  
ประจักษ์ รู้แจ้งเห็นจริงสังขารนำไปสู่ความดับทุกข์ สมถกัมมัฏฐาน มีมาตั้งแต่พระพุทธเจ้ายัง  
ไม่เกิด แต่วิปัสสนาเกิดเมื่อมีพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งๆ มาตรัสรู้เท่านั้น ผู้เป็นบัณฑิตผู้มีปัญญา  
เท่านั้น จึงจะสามารถออกจากโลกเอาชนะพญามารพร้อมทั้งกองทัพได้ ปัญญาประจักษ์แจ้ง  
บรรลุอรหัตตธรรมนั้น เกิดมาจากอำนาจสติสัมปชัญญะปัญญาและพลังแห่งสมาธิรวมกัน กลาย  
มาเป็นวิปัสสนาญาณ เมื่อพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งเกิดขึ้น จึงมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น แต่อย่างไรก็  
ตามพระพุทธเจ้าก็ไม่ดูถูกสมณะ ยังสอนอยู่อย่างวิชาภาคยธรรม ๒<sup>๑๕</sup> ประการ

สมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน บางคนอาจจะเหมาะกับการเจริญสมณะ คือ เจริญ  
สมาธิไปไม่นานก็จะพบความสงบแล้วจะมีความสุขเล็กๆ มีความพอใจอยู่ เป็นผู้มีสมาธิมีพลังจิต  
มีฤทธิ์ แต่บางคนง่ายในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีจิตไม่ค่อยสงบแต่รู้ทันจิตได้ง่าย  
พระพุทธเจ้าแจกชอยออกมา ๓ ประการ

- ๑) เจริญสมณะเป็นเบื้องต้นเสียก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา
- ๒) เจริญวิปัสสนานำหน้าไปก่อน สมณะไม่สนใจเอาไว้ที่หลังหรือเอาไปพร้อม  
กันเลยทั้งสมณะและวิปัสสนา
- ๓) เจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาไปพร้อมๆ กัน หลังจากนั้นจะเกิดมรรคเส้นทาง

<sup>๑๔</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ, โสตาปัตตียังคะธรรม, เทพคาสเส็ด.

<sup>๑๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๓/๓๖๘.

แห่งจิตจะเกิดขึ้น คือ

เราทำไปพร้อมกัน บางทีจิตจะเลือกเอง เราจะถนัดทางด้านสมณะหรือวิปัสสนา ถ้าเราต้องการจะทำสมณะก่อนเราก็ไม่ต้องไปสนใจเรื่องพิจารณาความคิด เรื่องที่ฟุ้งปรุ้งแต่ง เราก็ดูลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างเดียว อย่างนี้เราเรียกว่า สมณะเบื้องต้น มีแต่ความเป็นอันเดียวกันว่า เอกานิภาโว จิตตํ จิตอันเอกผุดขึ้นอยู่ในภายใน สังเกตดูได้ง่ายๆ ว่า ความคิดที่หลายๆ ค่อยน้อยลง สงบลง ระวังลง แล้วจะง่ายไปทางอยากหลับ คนนั้นง่ายจะไปสู่สมณะ

แต่ที่นี้ดูลมหายใจเข้าออก พร้อมบริกรรมในใจ แต่ความคิดไม่หยุดหลังไหลมาอยู่ตลอดเวลา ไม่สงบได้ง่าย เปลี่ยนจากดูลมหายใจ มาจ้องดูความคิด เรียกขึ้นมา ความคิดอยู่ไหน เราจะจ้องดูความคิด พอคิดเราก็รู้ คิดแล้วคิดอีกก็รู้แล้วรู้อีก ความคิดสั้น พอจะคิดก็หยุด คิดก็บรู้อพร้อมกันไม่ได้ ...” มรรค คือหนทางจะเกิดขึ้นให้จิตเลือก ทำอย่างไรทำพร้อมกันถ้าเราดูลมหายใจเป็นอานาปานสติ เป็นอารมณ์ในการเจริญสมณะและวิปัสสนาไปพร้อมกัน เราต้องแบ่งสติออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีสติคอยรู้จักความคิดความรู้สึก คิดอะไรก็รู้ ไม่คิดอะไรก็รู้ ในลมหายใจนั้นดูว่าจิตของเราจะค่อนข้างไปทางไหน ถ้าดูไปๆ จิตไม่ค่อยจะดูลม แต่จิตกลับไปรู้ความคิดได้เร็วขึ้นๆ นั้นแสดงว่ามรรคเกิด ทางเลือกของจิตนั้นถนัดที่จะไปทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน

แต่ถ้าเราดูลมหายใจไปด้วย ดูความคิดไปด้วยแต่ความคิดน้อยลงๆ แต่การดูลมหายใจเด่นชัดขึ้นๆ ลมที่สงบลงกลายเป็นธาตุ เป็นอุคคหนิมิต ลมหายใจเป็นเหมือนปุยมะข... แล้วแต่จะเป็น เหล่านั้นจะมาทางสมณะ เอาสติกำหนดลงไป มโนภาพจะออกซ้อนกัน ตัวหนึ่งเกิดขึ้นตัวใหม่ก็ซ้อนขึ้นมา ให้เอาสติกำหนดลงไป จะปล่อยลมหายใจเลยก็ได้ กำหนดตัวนี้ ถ้าไหลไปทางโน้นก็เอาสติโน้มไปทางนี้หรืออยู่กับที่ก็เอาสติดึงมโนภาพ เรียกว่า เสพปฏิภาคนิมิต จากอุคคหนิมิตให้เป็นปฏิภาคนิมิต โนมเข้ามาแล้วผลึกออกไป จิตนี้ก็จะละเอียด ๆ ลมหายใจจะละเอียดจนไม่หายใจ ในที่สุดก็จะเกิดอาการวาบ เป็นอาการคล้าย ๆ จะตกจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ ในที่สุดจิตเราไม่เคลื่อนเสียก่อนเราก็ดู จ้องดูไป ดิ่งเข้ามาผลึกออกไปอีกหน่อยก็พลิกลงไปนั้น จิตและอันที่ดูเป็นอันเดียวกัน เรียกว่า เอการมมณํ จิตตํ...”<sup>๒๐</sup>

ดังนั้น พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ จึงสอนสมาธิแบบพระพุทธเจ้า การกำหนดรู้เรื่องชีวิตประจำวันเป็นปัจจัยสำคัญ เพื่อให้รู้สายทางของอารมณ์ได้ชัด ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่าอารมณ์ภายในใจ จะไม่รู้ว่าเราจะตัดต้นทางด้วยวิธีใด ใจอยู่ที่ไหนอารมณ์ของใจก็จะอยู่ที่นั่น ถ้าเราอยากรู้ใจ เราก็ต้องจับอารมณ์ของใจไว้ให้ดี เหมือนกันไฟกับความร้อนของไฟ ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจ ไม่ใช่จะกำหนดอยู่นาน เพียงกำหนดรู้อารมณ์ของใจว่าเกิดจากเหตุอันนี้ ๆ แล้วก็หยุดมาพิจารณาด้วยปัญญาต่อไป... เพื่อจะตัดกิเลสตัณหา คือ ความไม่อึดพอน

<sup>๒๐</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ, การเจริญสมณะและวิปัสสนา ตอนที่ ๑, แผ่น MP ๓.

กามทั้งหลายให้หมดไป แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตัดทำลายกองกรรมและขาดจากการสืบทอดกัน อย่างสิ้นเชิง ศาสนาพุทธสอนให้คนเรียนรู้กฎของธรรมชาติ ธรรมะ ก็คือธรรมชาติ ธรรมชาติ คือ กายกับใจ เมื่อเรากำหนดได้เราก็จะได้รับประโยชน์จากการทำสมาธิ ที่มีผลทั้งต่อตนเองและสังคม

### ๓.๕.๕ วิธีการและขั้นตอนปฏิบัติกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ กายกับใจซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ การกระทำดีพูดดี การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ มีจิตใจเมตตาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งมีขั้นตอนลงมือปฏิบัติตามอริยาบถต่างๆ ของวัดไตรสิกขาทลาลมสตาราม ดังนี้

ก. วิธีการปฏิบัติในอริยาบถยืน พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ได้แสดงธรรมในอริยาบถยืนว่า ขณะนั้นจะยืนทำอะไรก็มีสติในการยืนพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยืนก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่ได้มันคงเป็นสุขทุกข์ ถาวรอะไร ถ้าขณะนั้นพิจารณามีสติในการยืนเป็นทั้งสมถะสงบเป็นทั้งวิปัสสนา เห็นการยืนว่าขณะนั้นมีทุกข์มีสุขหรือมีอารมณ์อย่างไร ในการยืนขณะนั้นจิตคิดอะไร จิตคิดภายนอกหรือจิตคิดภายในเวลาเ็นก็ดูกายดูใจตัวเอง คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดก็มารวมไว้ที่ใจเพื่อต้องการให้จิตขณะนั้น วางจากการปรุงแต่ง เห็นความจริง เราจะได้ไม่หลงกาย เราต้องระลึกถึง ศีล สมาธิ วัธเป็นเครื่องไม่ให้ฟุ้งซ่าน เพื่อทำใจให้เป็นกลางให้สงบ ต้องรู้จักธรรมะ รู้จักละ รู้จักปล่อย รู้จักวาง รู้จักใจตัวเอง รู้จักภavanaทำใจตัวเองอย่าไปคิดเรื่องอื่นนอกเหนือไปจากตัวเรา... ชีวิตนี้เราจำเป็นต้องเตรียมใจไว้ปฏิบัติธรรม เพื่อแก้ปัญหาใหญ่ให้เหลือเล็กน้อย ธรรมะนี้ถ้าเข้าถึงขั้นจริงๆแล้ว คนมีโรคก็เหมือนไม่มีโรค คนมีความทุกข์ก็ไม่มีความทุกข์ตัดสิ้นปัญหาไปได้ทุกอย่าง

วิธีการการยืน ยืนอย่างมีสติ ยืนให้ฝ่าเท้าห่างกันประมาณ ๑ คืบ เหลือบตาลงต่ำ เอามือประสานกันไว้ด้านหน้ามือขวาทับมือซ้าย กำหนดสติไว้ที่ฝ่าเท้า กำหนดรู้อยู่พิจารณาสุขทุกข์ตลอดเวลา การยืนเพื่อปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เกิดการสำรวมระวัง ระลึกรู้ว่าเรายืนอยู่ พิจารณาการยืนของเรา ตั้งแต่เบื้องบนจากศีรษะพิจารณาเรื่อยไปตามลำตัว พิจารณากำหนดรู้ทั้งอาการ ๓๒ เรียกว่า สติสัมปชานา มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกาย เบื้องบนและเบื้องล่าง ให้เอาจิตกำหนดไว้ที่การยืนของเราเมื่อจะเลิกยืน ให้พิจารณาทุกข์ในการยืน



ข. **วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน** การเดิน ถ้าเรามีสติพิจารณาในการเดินอยู่เสมอ จะไปไหนมาไหนเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเห็นขั้น ๕ ตรงนั้นก็เป็นตัวหลุดพ้นได้ เดินพิจารณาว่า เรามีสติหรือไม่ เรามีทุกข์หรือมีสุข มีอะไรเกิดขึ้นในการเดิน ประตูลงสวรรค์ นิพพานก็จึงเกิดขึ้นกับผู้เดินทั้งวันทั้งคืน มีบารมี ใจผ่องใสในการเดิน การเดินจงกรม ๔ จังหวะนี้ คือ

๑. ยกเท้าขึ้น

๒. ย่างเท้าไปข้างหน้า

๓. เอาปลายเท้าแตะพื้น

๔. วางเท้าลง ทุกอย่างต้องทำช้าๆ เอาจิตไว้กับการเดินจงกรม... การเดินนี้ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายกว่าการนั่ง การเดินจงกรมเป็นการฝึกสมาธิโดยตรงสามารถใช้แก่ไขทุกข์เวทนาด้วยอิริยาบถตนเองได้ดี การเดินจงกรมจึงเป็นการรักษาโรคทางกายได้เหมือนกัน การทำบุญมหาศาล ก็คือการทำสมาธิที่เห็นจิต เขาเรียกว่า “กุสะลา ฐัมมา” จิตที่เป็นกุศล

**วิธีการเดิน** เดินอย่างมีสติ มือขวาจับมือซ้ายเหลือบตาลงต่ำทอดสายตาไปประมาณ ๑ เมตร ยืนตัวตรงกำหนดรู้ที่ฝ่าเท้าเวลายกเท้าขึ้น ทำความรู้อยู่ขณะก้าวไปและวางลงเมื่อเท้าขวาวางลงแล้ว ก็กำหนดรู้ที่เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ทำความรู้อยู่แล้ววางลง ใช้คำบริกรรมพร้อมกับก้าวไปว่า ขวาพุท - ซ้ายโร เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้วค่อย ๆ หันตัวกลับ ขณะที่หันตัวกลับก็บริกรรม พุทโรไปด้วย การเดินควรใช้ระยะทางประมาณ ๑๐ - ๒๐ เมตร เมื่อจะเลิกเดินให้พิจารณาทุกข์ในการเดิน

ค. **วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง** การนั่ง ต้องพิจารณาในอิริยาบถใด จะลุกจากที่นั่งพิจารณาเห็นอยู่เรื่อยเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่งอย่างไรก็เป็นกุศลเป็นการปฏิบัติทำไหนก็เป็นการปฏิบัติทั้งหมดเพราะเรามีสติ... การภาวนาเราก็เริ่มหลับตานั่งอิริยาบถใดก็ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ ลมเข้ายาวก็รู้ ลมออกยาวก็รู้ กำหนดไว้ที่ปลายจมูกจนจิตมีแต่พุท-โร จะได้รับความสุขสงบ รู้ว่าธรรมะเป็นความเย็น ความว่าง ความสว่างของจิตใจ การที่เรามาวัดมาฝึกธรรมเป็นการพักผ่อนจิตมาเริ่มต้นชีวิตที่ดีมารู้เท่าทันจิตใจเราเอง ก็จะเกิดความสุขสงบ... พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” สุขทางโลกกินอิ่มนอนหลับตื่นขึ้นมาก็คิดแต่เรื่องเก่า ๆ เรามาวัดจึงต้องมาฝึกใจให้ตัดทำใจ ใครดำก็ไม่โกรธ ใครนินทาก็ไม่เสียใจใครสรรเสริญก็ไม่ลืมหิว หัดทำใจให้กระทบอารมณ์บ่อยๆ ใครว่าเราเตือนเราใครอิจฉาเรา เราจะเป็นผู้หนึ่งเฉยเป็น การฝึกสมาธินั่นจึงเป็นยอดบุญ บุญที่ตึงรังจิตเราให้ไปสู่ทางสุคติ

**วิธีการนั่ง** นั่งอย่างมีสติ นั่งกายตรง ทำขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาวางบนมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือชนกัน หลับเปลือกตานอก สว่างตาในน้อมระลึกเหมือนตัวเองนั่งอยู่หน้ากระจกเงา ระลึกเห็นรอบตัวเองมีอาการ ๓๒ พิจารณาตั้งแต่เบื้องบนจากศีรษะถึงเบื้องล่าง ระลึกขึ้นมา ระหว่างกลางทรวงอกนึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ในดวงใจ พยายามระลึกที่ใจ... พยายามระลึกที่

ปัจจุบัน รู้ยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ให้นับลม นับเป็นคู่ ๆ ไป...ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้พิจารณาปัญจกัมมัฏฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง... อนุโลม ปฏิโลม เป็นของปฏิกุศลในร่างกาย จะได้ผลเร็วโดยเริ่มจากครั้งละ ๑๐ นาที

ง. **วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนอน** พิจารณาในการนอนว่านอนอย่างไรจิตของเรา เป็นอย่างไร พิจารณากายนอนเหมือนคนตาย นอนก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง... พอจิตสงบเป็นสมาธิ แยกรูปแยกนามออกจากกันได้ นามคือ ไม่มีตัวตนเป็นการปรุงแต่งคิดนึก รูปคือ ร่างกายที่สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งที่กระทบได้ด้วยตา มूलกัมมัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าสอนพระภิกษุให้บรรลุกันมาก มूलกัมมัฏฐานเป็นมูลรากของกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ การที่คนเราไม่ได้ทำสมาธิไม่ได้ทำสติ จิตใจจะหวั่นไหวมาก ชี้ตใจ วุ่นวายใจนอนไม่หลับ แต่ถ้าเราทำสมาธิได้เราจะรู้สึกได้ว่าเรามีสติมากขึ้น เราปฏิบัติขอให้มีความเห็นถูกต้องก็แล้วกัน

**วิธีการนอน** นอนอย่างมีสติ นอนได้ ๓ ท่าได้แก่ นอนตะแคงข้างขวา (ทำสีหไสยาสน์ ถือเป็นท่าที่ดีที่สุด) นอนตะแคงซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย และนอนหงาย เอามือประสานกัน โดยมีขวาวางอยู่บนมือซ้าย วางไว้เหนือสะดือ ให้กำหนดครุฑตัวทั่วพร้อม รู้ว่าเรานอนในลักษณะใด ทำความรู้ในขณะล้มตา หรือหลับตา ภาวนาพุทโธ อยู่ที่ลมหายใจ เรื่อยไปก่อนจะหลับก็รู้ว่าหลับอยู่ในลักษณะใด อยู่ในท่าใด เมื่อตื่นก็ยังไม่ลืมตา ให้พิจารณาตัวเราว่านอนอยู่ในลักษณะใดก่อน จึงค่อยลืมตา

จ. **วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถย่อย** คือกินแบบกัมมัฏฐาน ถ้ากินอย่างพระ ลิ่น กระบรสก็รู้ว่าเรายินดี ยินร้าย เกิดกิเลสหรือไม่ ต้องพิจารณาไม่ให้ใจฟุ้งซ่านด้วยรสอาหาร ที่กินเข้าไปไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา แค้กินแล้วก็ย่อยสลายออกไปเป็นธาตุหั่งสี่ เมื่อพิจารณาอย่างนี้จะเห็นว่า กินก็เป็นธรรม เป็นกัมมัฏฐาน ทำให้จิตเบือหน่ายหลุดพ้นจากชั้น ๕ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ แนะนำเกี่ยวกับการฉันข้าวไว้ คือไม่ให้เกิน ๑๔ คำ ต่อวันก็เพียงพอกับร่างกาย ยาววาทนาคืบและได้แนะนำอีกว่าการนั่งบริโภคอาหาร<sup>๒๑</sup> พิจารณาอาหาร นับจำนวนคำที่ตักใส่ปาก เริ่มเคี้ยวอาหาร โดยกำหนดสติ อยู่ที่ฟันเคี้ยว ให้เคี้ยวอย่างน้อย ๕๐ ครั้ง แล้วกลืน

จากการศึกษา วิธีการปฏิบัติ ประมวลได้ว่า พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ เน้นการปฏิบัติก่อนแล้วสอดแทรกเนื้อหา การปฏิบัติสิ่งที่สำคัญ คือกายกับใจ ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้ พิจารณาทั้งสมณะวิปัสสนาเห็นคุณเห็นโทษของร่างกายไม่มีอะไรมันคง ส่วนอิริยาบถย่อย แนะนำการฉันข้าววันละ ๑๔ คำ ก็เพียงพอกับร่างกาย

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ, ประธานสงฆ์วัดไตรสิกขาทลามลาราม, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.

### ๓.๕.๖ เกี่ยวกับผู้เรียนและผู้สอน

**ก. เกี่ยวกับผู้เรียน** การเรียนกัมมัฏฐาน จึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาคใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานในระดับสมถะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้น ให้เกิดขึ้นเมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้ว จะทำให้เกิดสันติภาพการปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาคใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดอวิชชาเข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ มรรคผลนิพพาน การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายล้างข้าศึก สิ่งที่เป็นรากเหง้าของความไม่รู้ทั้งหลายเรียกว่า “อวิชชา” การปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นอุบายที่สอนให้บุคคล ใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า รูปและนาม รูป คือ สิ่งที่เราเห็นด้วยตา นามได้แก่สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ ใช้ปัญญา พินิจพิจารณาองค์รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริง ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยง การพัฒนาศีลธรรมจิตใจ ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญา

**ข. เกี่ยวกับผู้สอน** การสอนกัมมัฏฐาน การพัฒนาด้านจิตใจนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งเพราะว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในการเผยแผ่ การได้อบรมธรรมะแก่พุทธบริษัทเป็นบุญอย่างยิ่ง พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ เอาใจใส่เป็นพิเศษ ให้กำลังใจ แก่ศิษยานุศิษย์ ได้ดีมาก ปัจจุบันยังรำเรงเบิกบานอยู่ประจำๆ และก็สามารรถเข้าพบได้ทุกเวลาเมื่อญาติโยมเดินทางไปกราบและสนทนาธรรม ในงานวันนัดพบผู้ใฝ่ธรรม (งานอบรมเสขปฏิบัติทางระหว่าง วันที่ ๑-๗ กุมภาพันธ์ทุกปี)<sup>๒๒</sup> การสอนเน้นที่จรรณะ คือ ปฏิปทาหรือทางปฏิบัติทางดำเนินอันเป็นเครื่องบรรลุมรรค ๑๕ อย่าง<sup>๒๓</sup> คือ ถึงพร้อมด้วยศีล สำรวมอินทรีย์ รู้ความพอดีในการกินอาหาร ประกอบด้วยความเพียรของผู้ที่นั่งอยู่ ความเชื่อ ความละเอียดแก่ใจ ความเกรงกลัวผิด ความเป็นผู้ได้สติรับฟังมาก ความเพียร ความระลึกได้ ความรอบรู้ ฌานที่หนึ่งถึงฌานที่สี่ ด้านหลักคำสอน จะกล่าวถึง อานาปานสติและไสตยาปัตติยังคะ เพื่ออธิบายหลักพุทธธรรม ให้บุคคลได้เข้าใจและเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาตามแนวทางที่ถูกต้อง

**ค. ประโยชน์และความพร้อม** การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อชีวิต เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ เหมาะแก่การนำไปใช้ในหน้าที่การงาน ส่วนประกอบที่สำคัญ คือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนผู้เป็นเจ้าของเรือน ชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลาย จะดีเลว จะ

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ พระมหาหนุงการ วสลงกาโร, พระอุปัฏฐาก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.

<sup>๒๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖/๑๓๙.



เจริญรุ่งเรืองขึ้นอยู่ที่จิตใจเป็นสำคัญ เรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน ในคัมภีร์ธรรมบทว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุดสำเร็จแล้วด้วยใจ... ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั้นเองความสุขย่อมจะเกิดตามมา

**ง. วิธีการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง** บทบาทของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ภายใต้การดำเนินงานในโครงการต่าง ๆ ของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ได้นำธรรมะออกสู่สังคม วิถีชีวิตของผู้คนทั้งในวงกว้าง รูปแบบของสื่อสารทางสถานีวิทยุพระพุทธศาสนาแห่งชาติ คลื่น FM ๘๗.๒๕ MHz นิตยสาร เว็บไซต์ รูปแบบของการจัดอบรม ทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ วันนักขัตฤกษ์ วันธรรมสวนะ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา อบรมคุณธรรมจริยธรรมแก่ประชาชนทั่วไป มีทั้งชุดธรรมบรรยาย บวชศีลจารีณี ทั้งการจัดกิจกรรมหลากหลาย เพื่อให้ผู้คนได้ใช้ธรรมะกับการทำหน้าที่ ทั้งการเตรียมสถานที่แห่งนี้ให้มีความพร้อม เพื่อเล็งเห็นถึงประโยชน์อันแท้จริงของพระพุทธศาสนาและรักษาสืบต่อ จึงตัดสินใจอุปสมบท ศึกษาและปฏิบัติ “ในคติที่กล่าวไว้ว่า ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส เป็นตัวอย่าง” หลังจากอุปสมบทก็ได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเวลา ๑ ปี พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา มีความรู้แตกฉานในด้านปริยัติและปฏิบัติ จึงทำให้มีความสามารถที่จะแสดงพระธรรมถ่ายทอดถึงอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างถูกต้อง ตามหลักสติปัญญา และอานาปานสติได้อย่างประสิทธิภาพ<sup>๒๔</sup> ความร่มรื่นของสถานที่ เรือนพักรับรองของผู้มาปฏิบัติธรรม วิถีชีวิตของคนในชุมชนที่เรียบง่าย เหล่านี้คือสิ่งที่เอื้อให้ผู้คนที่มาหยุดพัก และใช้ธรรมะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต นอกจากนี้ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ยังแสดงธรรมโดยการลงมือกระทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส เป็นตัวอย่าง ให้เห็นเป็นรูปธรรม อย่างชัดเจน

**จ. บุญกิจเบื้องต้น** กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เมื่อได้เรียนบทกัมมัฏฐาน เข้าใจดีแล้วและได้รับอารมณ์กัมมัฏฐานอันเหมาะสมกับจริตของตน เลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติ ในวันเวลาปฏิบัตินั้น ก่อนลงมือจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้น ของตนให้สำเร็จก่อน ตามลำดับ (๑)ตัดความกังวล (๒)ชำระศีลให้บริสุทธิ์ (๓)ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและแต่พระอาจารย์ (๔)ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย (๕)บูชาพระรัตนตรัย (๖)อธิษฐานขอพระกัมมัฏฐาน (๗)เจริญอานาปานสติ (๘)รำลึกถึงบุญของตน (๙)แผ่เมตตา<sup>๒๕</sup>

**ฉ. ปลิโพธ** การเจริญสมณะทำให้ใจสงบเป็นสมาธินั้น ถ้าจะทำตามแบบตามแผนที่เขียนไว้ ก็เป็นเรื่องยากมาก จะต้องตัดปลิโพธ จะต้องเข้าไปหาครูบาอาจารย์ ฟังข้อแนะนำพร่ำสอน หลังจากนั้น ลงมือประพฤติปฏิบัติ มีศีล ให้ตั้งใจ ตั้งใจอดทนฝึกฝน ปลิโพธนี้เป็นเรื่องจำเป็นมาก เป็นเครื่องถ่วงใจ หมายถึง ผู้ถ่วง ตัวถ่วงใจ เครื่องผูกพันใจ มี ๑๐ อย่างเป็นเหตุให้

<sup>๒๔</sup> <http://www.dhammadjak.net/boardviewtopic.php?t=๗๔๗๔>, [๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔].

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ พระฉลอง ธมฺมวโร, วัดไตรสิกขาทลามลตาราม, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔.

ใจไม่โปร่ง พุดให้เข้าใจกันง่าย ๆ มีตัวถ่วงข้างหลัง ยังมีตัวกั้นข้างหน้า คือ นิเวศน์ ๕ ความกังวลใจ เมื่อมีตัวถ่วงใจก็จะทำให้ปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึงต้องตัดปิลิโพธ (๑) เป็นห่วงที่อยู่ (๒) เป็นห่วงญาติ (๓) เป็นห่วงรายได้ (๔) เป็นห่วงหมู่คณะ (๕) เป็นห่วงการงาน (๖) เป็นห่วงการเดินทาง (๗) เป็นห่วงพี่น้อง (๘) เป็นห่วงตนเองป่วยไข้ (๙) เป็นห่วงเรื่องศึกษา (๑๐) เป็นห่วงฤทธิ์เดช<sup>๒๖</sup> สำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นปิลิโพธแก่การเจริญสมาธิ โดยเฉพาะผู้ที่เจริญยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห่วง

**ข. สัปปายะ** หมายถึง สบาย สิ่งที่เป็นที่สบาย ส่วนใหญ่มุ่งถึงปัจจัยภายนอก สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอยโดยหลักธรรมชาติ ถือว่าสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อความเสื่อม ความเจริญของบุคคล ถ้าบุคคลอาศัยอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก ในทางการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม เรียกว่า สัปปายะ

๑. อาวาสสัปปายะ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย หรือ วัด ราวป่า โคนต้นไม้ สำนักปฏิบัติธรรม กุฏิสงฆ์ อาราม เรือนว่างอันเป็นที่สบาย สงบ ปราศจากผู้คนสัญจรไปมา ไม่ใกล้หนองน้ำ ปอน้ำ หรือแหล่งชุมชนจนเกินไป อันอาจจะเกิดความรำคาญจากการไปมาของผู้คน มีรั้วรอบขอบชิด ปลอดภัยต่อความเป็นอยู่ สถานที่นั้นมีที่ที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม เปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อบุคคลอยู่ ณ ที่ใด นิमितหมายเกิดขึ้นด้วย ย่อมถาวรมั่นคงด้วยสติ ย่อมตั้งมั่นในนิมิตนั้นจิตก็เป็นสมาธิ ที่อยู่เช่นนี้ชื่อว่า ที่อยู่เป็นที่สบาย ฉะนั้น ในวัดใดที่มีอยู่หลายแห่งด้วยกัน ในวัดเช่นนั้น บุคคลพึงอาศัยทดลองดูแห่งละ ๓ วัน แห่งใดทำให้จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งได้ ก็พึงอยู่ ณ ที่แห่งนั้นเถิด

๒. โจรสัปปายะ คือ สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโจจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้สะดวก ไม่ใกล้นักไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายในสถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม

๓. ภัตสัปปายะ ได้แก่ การสนทนาพูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกัน แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดสัทธา วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่จะทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูตร ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกัมมัฏฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุปการคุณแก่การเจริญกัมมัฏฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย

๔. บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อบทบาท ความเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มักน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกัมมัฏฐานมาแล้ว ก็จะเป็น

<sup>๒๖</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ. ทางห้าสายสลายทุกข์ ตอนที่ ๒, ๒๕๓๘.

ประโยชน์มาก ให้พึงเว้นการคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่านบุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์

๕. โภชนสัปปายะ ได้แก่ อาหารที่บริโภคนั้น ควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอรรถภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วไม่ทำให้เกิดทุกขเวทนา เช่น ท้องอืด ท้องร่วง ท้องเดิน เป็นอาหารที่จะเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายโดยประมาณ โดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหารแม้รสจะดีแต่เมื่อทำให้ร่างกายเกิดทุกขเวทณาก็ควรงดเสีย

๖. อุตุสัปปายะ ได้แก่ ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึง อากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็น ของอากาศ ซึ่งบางสถานบางฤดูอาจจะร้อนจัดเกินไป บางฤดูก็หนาวจัดเกินไป หรือกลางวันร้อนจัดกลางคืนหนาวจัด ซึ่งสภาพอากาศเช่นนี้ จะทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยแก่ร่างกาย จึงต้องเลือกให้เหมาะสมแก่สภาพร่างกายของตน

๗. อิริยาปถสัปปายะ ได้แก่ อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึง อิริยาบถทั้ง ๔ หรือการเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้นหากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อยทั้งหมดนี้เรียกว่า สัปปายะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติวัตร ปฏิบัติธรรม

### ๓.๖ สถิติและข้อมูลของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

สถิติผู้เข้าปฏิบัติธรรมในแต่ละปี จะมีผู้เฝ้าธรรมเดินทางไปแสวงบุญ ปฏิบัติธรรม กัมมัฏฐาน และฟังเทศน์จากพระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ เป็นจำนวนมาก ดังสถิติผู้เข้าปฏิบัติ กัมมัฏฐานในวัดไตรสิกขาทลามลธาราม ตำบลแพต อำเภอดำรงท่าเรือ จังหวัดสกลนคร ปี พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๔ มีดังตารางที่ ๑ ต่อไปนี้



ตารางที่ ๑ สถิติจำนวนผู้ปฏิบัติธรรม ปี พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๔<sup>๒๗</sup>

ประเภท / จำนวน กัมมัฏฐานทั่วไป				
ที่	พ.ศ.	พระภิกษุ - สามเณร	อุบาสก- อุบาสิกา	รวม
๑	๒๕๔๕	๒๗๘	๑,๗๗๗	๒,๐๕๕
๒	๒๕๔๖	๓๑๗	๑,๘๙๓	๑,๘๓๑
๓	๒๕๔๗	๔๑๓	๑,๔๑๘	๑,๘๓๑
๔	๒๕๔๘	๖๔๒	๑,๙๓๔	๒,๕๗๖
๕	๒๕๔๙	๓๘๓	๗๐๖	๑,๐๘๙
๖	๒๕๕๐	๔๑๐	๑,๘๙๐	๓,๕๐๐
๗	๒๕๕๑	๔๙๕	๒,๒๐๕	๓,๘๐๐
๘	๒๕๕๒	๕๓๕	๒,๙๘๕	๔,๒๑๐
๙	๒๕๕๓	๖๑๕	๓,๐๑๕	๔,๕๓๐
๑๐	๒๕๕๔	๖๓๐	๕,๕๒๐	๖,๒๕๐
๑๑	รวมทั้งสิ้น	๔,๗๑๘	๒๓,๓๕๓	๓๑,๐๗๒

จากสถิติดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลตาราม มีการพัฒนาและขยายตัวอย่างต่อเนื่อง มีผู้สนใจเข้าปฏิบัติธรรมในแต่ละปีเพิ่มจำนวนมากขึ้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมล้วนมาจากต่างสาขาอาชีพ ประชาชนทั่วไป สถาบันการศึกษาต่างๆ หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ได้ส่งบุคลากรเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงทำให้ตารางการอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลตาราม มีอยู่ตลอดทั้งปี ดังนั้น จากสถิติของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดไตรสิกขาทลามลตาราม จึงบ่งบอกถึงสิ่งต่างๆ ได้ดังนี้

**บอกคุณภาพ** การที่มีประชาชน สถาบันการศึกษาหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาปฏิบัติธรรมที่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลตาราม มีสถิติมากขึ้นทุกปีนั้นเป็นการยืนยันได้ว่ารูปแบบและวิธีการจัดการอบรมมีคุณภาพและประสิทธิภาพ ผู้ที่ผ่านการอบรมมี

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ พระมหาอนุการ วสลงกาโร, พระอุปัชฌาย์ก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔.

ความพึงพอใจทำให้จิตใจสงบมีสมาธิมากขึ้น มีความอดทน มีสติสัมปชัญญะ แก้ไขปัญหาได้ ชีวิตมีความสุข สังคมปัจจุบันนี้ถูกรุมเร้าด้วยปัญหาต่างๆ ปัญหาด้านศีลธรรม คือปัญหาที่ต้องรีบเร่งแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับเยาวชน หน่วยงานต่างๆ จึงได้พยายามสร้างเกาะคุ้มกันเยาวชนให้ห่างไกลอบายมุข และปลูกฝังศีลธรรมอันดีงามแก่เยาวชน สถาบันที่ทำงานอย่างต่อเนื่องคือสถาบันทางการศึกษา โดยได้นำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเสริมสร้างศีลธรรมอันดีงามให้แก่เยาวชน

### ๓.๖.๑ สำนักปฏิบัติธรรมกับวันและกิจกรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ถือเป็นสำนักที่พระภิกษุสงฆ์สามเณรประชาชนทั่วไปไปยอมรับแห่งหนึ่ง โดยมีพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เป็นประธานสงฆ์ รับหน้าที่ในการปฏิสนธิในการแสดงธรรม และปาฐกถาธรรม และได้รับความนิยมนำให้ชื่อเสียงมีบุคคลรู้จักในภาคอีสาน การปฏิบัติก็เพื่อพัฒนาตนเองให้หลุดพ้นจากกามคุณ ๕ ปัจจุบันพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ไม่สามารถสื่อสารธรรมด้วยภาษาอีสานและแสดงธรรมได้ แต่ก็ยังได้รับความนิยมนำมาฟังธรรมที่บ้นทึกเป็นแถบเสียงเป็นจำนวนมาก ในแต่ละปีมีกิจกรรมที่ยังเลื่อมใสศรัทธาคือ วันนัดพบผู้เฝัธรรม-เสขปฏิบัติทา, วันวิสาขบูชารำลึก และงานวันบูรพาจารย์ มีผู้เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมทำกิจกรรมดี ๆ<sup>๒๘</sup> ในแต่ละปีมีเพียงแค่ ๑-๒ รายก็นับว่าการทำงานประสบผลสำเร็จ ดังคำกล่าวในงานอบรมเสขปฏิบัติทา เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๗ ว่า“อยากเห็นใครสักคนถือคบเพลิงตามหลังมาสักคนก็ยังดี เพื่อเป็นตัวแทนผมเมื่อคราวตาย”<sup>๒๙</sup> จะเห็นได้ว่า พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ได้อุทิศชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย แม้นว่าร่างกายจะไม่อำนวย แต่ยังมีมุ่งมั่นที่จะสร้างศาสนทายาท เพื่อเป็นชนพลแห่งกองทัพธรรม เพื่อให้แสงสว่างแก่โลกสังคมเกิดสันติสุข ปัจจุบันนี้ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ได้หยุดการแสดงธรรมแก่บริษัท ด้วยวัยชรภาพของร่างกายไม่อำนวยสะดวก สามารถเข้าเยี่ยมได้ทุกโอกาส และลงมาให้กราบไหว้ทุกวันในช่วงมีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดังเช่นตารางที่ ๒

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระมหาอนุการ วุสลุงกาโร, พระอุปัฏฐาก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๕.

<sup>๒๙</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา, เอ็นให้ลูกปลูกให้ต้น, เทปคาสเส็ต.

ตารางที่ ๒ กำหนดการปฏิบัติประจำวันของวัดไตรสิกขาทลามลตาราม

เวลา	๐๑.๔๕ น.	สัณฺญาณระฆัง เริ่มปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิภาวนา
เวลา	๐๔.๐๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์ภาคเช้า
เวลา	๐๕.๐๐ น.	“ฟังธรรมิกถาก่อนฟ้าสว่าง”
เวลา	๐๖.๐๐ น.	ทำกิจวัตร ร่วมถวายทาน อนุโมทนาภา
เวลา	๐๘.๐๐ น.	รับบิณฑบาต ฉน์อาหาร
เวลา	๑๓.๔๕ น.	สัณฺญาณระฆัง ปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิภาวนาภาคบ่าย
เวลา	๑๖.๐๐ น.	ฉน์น้ำปานะ
เวลา	๑๗.๔๕ น.	สัณฺญาณระฆัง ทำวัตรสวดมนต์ภาคค่ำ “ฟังธรรมิกถาหลังฟ้าสนธยา”
เวลา	๒๑.๓๐ น.	แยกภาวนาตามอัธยาศัย พักผ่อน จำวัตร <sup>๓๐</sup>

ก. วันเสาร์-อาทิตย์ เป็นงานอบรมให้กับประชาชนทั่วไปรวมไปถึงกลุ่มเยาวชนอีกด้วย พระอาจารย์เน้นอบรมเรื่องศีลธรรมกฎระเบียบมารยาท ซึ่งเป็นการสื่อสารให้เห็นก่อนจึงสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แพร่หลาย เพราะมีความชำนาญในเรื่องของภาษาและหลักธรรมเป็นทุนอยู่แล้ว กลุ่มพุทธบริษัททั้งหลายได้เข้ามาสัมผัสได้ด้วยตนเอง สามารถสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเหมาะที่จะเข้าวัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลเจริญสมาธิภาวนา โดยมีพระเจ้าหน้าที้นำปฏิบัติ ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดเทศกาลต่าง ๆ รวมทั้ง วันปิดภาคเรียนชอบที่จะหาเวลาหลบไปรักษาศีลภาวนาตามวัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมเสมอ<sup>๓๑</sup> ซึ่งวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ได้จัดเตรียมสถานที่ไว้ให้สำหรับบุคคลทั่วสารทิศ ที่นิยมชมชอบปฏิบัติธรรมแนะนำเชิญชวนให้ผู้ปฏิบัติธรรม<sup>๓๒</sup> เป็นคำกล่าวต้อนรับผู้มาปฏิบัติธรรมให้เริ่มการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ให้มีความรู้จัดอาสาละกิเลสให้หลุดพ้นจากกามคุณ ซึ่งเป็นเครื่องแผดเผาบุคคลให้รู้ร้อน ในการแสดงธรรมแต่ละครั้งพระอาจารย์สมภพจะยกพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกประกอบด้วยทุกครั้ง จึงได้รับความนิยมดังจะเห็นจากผลงานที่บันทึกเป็นแถบเสียง

ข. วันธรรมสวนะ ชีวิตอยู่มาถึงวันพระ ได้มาถึงอีกวันหนึ่ง ที่อยู่ตามชนบท คนที่ยังมีอยู่มากกว่าคนชัว จึงพออยู่กันได้ ถ้าคนชัวมากกว่า จึงเดือดร้อนวุ่นวายเหมือนบ้านอื่นเมืองอื่น วันพระควรคิดถึงชีวิตของเราเป็นบุญเป็นลาภ พระพุทธเจ้าทรงว่าไว้ ควรพิจารณา เรามี

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ พระฉลอง ธมฺมาโร, วัดไตรสิกขาทลามลตาราม, ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ นางสาวอภิญญา เอี่ยมอารมณ, นิสิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔.

<sup>๓๒</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปญฺญ, เอ็นให้ลูกปลุกให้ตื่น, เทปคาสเส็ต.



ชีวิตอยู่ควรหิบบวโอกาส สร้างคุณงามความดี ซาตินี้ตาไม่บอด หูไม่หนวก ยังมีโรมีนา มีลูก มีหลาน ยังพอได้อยู่ได้กิน มีบ้านไม่ควรจะน้อยใจ ว่าเป็นคนทุกข์ยากลำบาก อย่างน้อยเงี้ยหลุง ฟังเทศน์ฟังธรรมพิจารณาตามก็เป็นการดี... วันพระเวียนมาจบครบรอบอีกวาระหนึ่ง ซึ่งเดือนหนึ่งมีอยู่สี่วัน<sup>๓๓</sup> อุโบสถศีลเป็นศีลที่สำคัญยิ่งสำหรับฆราวาสผู้ครองเรือนซึ่งปรารถนาความสุขอันยอดเยี่ยมในกาลปัจจุบันและอนาคต ผู้ต้องการสะสมบุญบารมี เพื่อการรัฐธรรมเห็นธรรมและบรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องใส่ใจศึกษาหาความรู้เอาไว้ พร้อมกับประพฤติปฏิบัติธรรม ก็จะเกิดผลานิสงส์อันยิ่งใหญ่แก่ตน ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ชายหญิงผู้ได้สมาทานรักษาศูโบสถศีลอย่างนี้ ย่อมได้ชื่อว่าทำความดีอันมีความสุขเป็นกำไร ไม่มีคนดีที่ไหนจะติเตียนได้ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปเกิดในสวรรค์หกชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง ชีวิตบ้านนอกยังน้อมรำลึกนึกถึงวันธรรมสวนะอยู่เสมอ ซึ่งมีประชาชนทั้งใกล้ไกลเข้ามาสู่วัดไตรสิกขาทลามลตาราม ไม่ขาดสายประกอบด้วย อุบาสก อุบาสิกาและเยาวชน

**ค. วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา** วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาถือเป็นเทศกาลที่ยิ่งใหญ่สำหรับพุทธบริษัทศาสนิกชนทั้งหลาย ในแต่ละวัน ก็มีความหมายปลีกย่อยแตกต่างกันออกไป กล่าวได้ว่าประชาชนให้ความสำคัญมาก เช่นเดียวกับสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลตาราม มีพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เป็นประธานสงฆ์ได้น้อมรำลึกถึงวันสำคัญของพระพุทธศาสนา ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลามลตาราม ได้จัดกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมงานวันวิสาขบูชารำลึก เป็นประจำทุกปี ปีนี้ซึ่งตรงกับวันที่ ๑๔-๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔ และกิจกรรม ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๔, เนื่องในปีนี้มีพระภิกษุ ประชาชนทั่วสารทิศจำนวนพัน เข้ามาปฏิบัติธรรม วัดไตรสิกขาทลามลตาราม เป็นอารามสวนป่าอันร่มรื่นเป็นที่พำนักพักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์ ผู้ใฝ่ศึกษาแบบดั้งเดิม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะการปฏิบัติบูชาถือเป็นการปฏิบัติธรรมที่สูงสุดตามแบบฉบับของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ในแต่ละปีจะมีพระภิกษุสงฆ์พุทธศาสนิกชน วนเวียนกันไปมาพำนักพักศึกษารธรรม โดยมีพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ผู้คอยหล่อเลี้ยงธรรม เป็นกัลยาณมิตรผู้ผดุงแนะนำพร่ำสอน ชักชวน วิงวอน แจกของสองตะเกียง อยู่ตรงนี้<sup>๓๔</sup>

**ง. อบรมคุณธรรม จริยธรรมแก่ประชาชนทั่วไป** ถือว่าเป็นงานพัฒนาด้านจิตใจ เป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะเป็นหัวใจในการเผยแผ่ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เอาใจใส่เป็นพิเศษแม้ว่าร่างกายจะไม่อำนวยใช้งานไปไหนก็ต้องนั่งรถวินแชร์ตลอด ก็ทำเหมือนไม่ได้เป็นคนป่วย ให้กำลังใจแก่ศิษยานุศิษย์ได้ดีมาก ร่ำเริงเบิกบานอยู่ประจำ สามารถเข้าพบได้ทุกเวลา

<sup>๓๓</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา, การบวชคืออะไร, ซีดี

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ พระมหาหนุการ วสลงกาโร, พระอุปัฏฐาก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

เมื่อญาติโยมเดินทางไปกราบและสนทนาธรรม งานอบรมคุณธรรมจริยธรรมเน้นที่พัฒนาพฤติกรรมให้ดีให้งาม ตามแนวทางของ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางดำเนินให้เป็นบุคคลมีศีลมีธรรม<sup>๓๕</sup> ในการอบรมโครงการแต่ละครั้ง จึงมอบภาระหน้าที่ให้แก่ศิษยานุศิษย์ได้ทำหน้าที่อบรมฝึกฝน ประชาชน เยาวชนคนดี ในแต่ละครั้งจะมีนักเรียนนักศึกษาเข้าค่ายอบรมตามกำลังศรัทธาของสาธุชนคนดี ซึ่งปีนี้ได้จัดปฏิบัติธรรม โครงการอบรมจริยธรรมคุณธรรมให้กับเยาวชน เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ระหว่างวันที่ ๗-๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าร่วมสังเกตแบบสอบถามปลายเปิดสัมภาษณ์ของผู้ปฏิบัติ ครั้งนี้ด้วย

จ. รุดตควัตร เป็นการอยู่ง่าย กินง่าย อยู่กุฏิหลังเล็กๆ ใต้ร่มไม้ฉันมือเดียว การถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ปฏิบัติเป็นข้อวัตรประจำ ภิกษุผู้ฉันเฉพาะของในบาตรเท่านั้น สำหรับอุบาสก-อุบาสิกาที่เข้ามาปฏิบัติธรรม จะแนะนำให้ใช้ภาชนะในการใส่อาหารนำมารับประทาน มือเดียว เวลา ๐๙.๐๐ น ปฏิบัติธรรมที่นำมาใช้อีก คือ อดนอน อดอาหาร ๑๐-๒๐ วันบ้าง สำหรับผู้ที่มีจิตที่ฝึกยากสอนยาก นักปฏิบัติธรรมต้องการบรรลุผล น่าจะได้ลองทำดู และพระอาจารย์สมภพ มีความเมตตาเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า ตั้งแต่อุปสมบทมายังไม่เคยหลับนอนกลางวันเลย ซึ่งเป็นข้อวัตรที่ชัดเจน และแนะนำให้ฉันข้าววันละ ๑๔ คำ กับการปฏิบัติธรรม<sup>๓๖</sup> ซึ่งชี้ให้เห็นอนาถนัยของการถือฉันเฉพาะในบาตรและภาชนะว่า (๑) บรรเทาตัณหาในรสต่าง ๆ ได้ (๒) ละความตะกละเสียได้ (๓) เป็นผู้มุ่งแต่ประโยชน์ในอาหาร (๔) ไม่ต้องลำบากในการรักษาภาชนะมีถาดเป็นต้น (๕) ไม่เป็นผู้สอดส่ายบริโภค (๖) มีความประพฤติสมควรแก่ธรรม มีความมักน้อยเป็นต้นแล สิ่งที่สำคัญกับนักประพฤติวัตรของแต่ละสำนักที่ลี้มนิได้ คือ กิจกรรมเดินรุดตควัตรไปในสถานที่ ต่างๆ หลังการสอบนักธรรม ๓ วัน มีพระภิกษุออกเดินรุดตควัตรซึ่งนำโดยพระอาจารย์จัญญ์ องคุโน<sup>๓๗</sup> ซึ่งผู้วิจัยขอแสดงอนุโมทนาบุญกับขบวนกองทัพธรรม ครั้งนี้ด้วย

ฉ. บวชศีลจาริณี เป็นการประพฤติปฏิบัติพรหมจรรย์ สำหรับอนาคาริกปฏิบัติ การนุ่งขาวห่มขาว ประชาชนผู้มีความเลื่อมใสศรัทธาในข้อวัตรอันดีงามของสำนักวัดไตรสิกขาทลามลदारาม เข้ามาถือบวชศีลจาริณี จำนวนครั้งละ ๔๐๐-๕๐๐ คน ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่ามีประชาชนทั่วสารทิศให้ความเลื่อมใสศรัทธาในข้อวัตร จึงทำให้ผู้บวชศีลจาริณีมีทุกปี เช่น วันพระ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา งานวันนัดพบผู้เฝัธรรม วันวิสาขบูชารำลึก เมื่อ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔ มีประชาชนนับ ๔๐๐-๕๐๐ คนเข้ามานุ่งขาวห่มขาวปฏิบัติธรรม<sup>๓๘</sup> จึงมีการสมათานอุโบสถศีลประพฤติพรหมจรรย์ปฏิบัติอยู่กับวัดไตรสิกขาทลามลदारาม อาศัยอยู่ที่วัด มี

<sup>๓๕</sup> พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา, วันสำคัญของโลก ตอน ๒, ธรรมบรรยาย ซีดี.

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา, ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ พระพิเชษฐ วรญาโณ, วัดนิเวศนาราม, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ นายจ่านง ภูทองชัย, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔.

เจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายวาจาใจ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา แสดงข้อวัตรอันดีงามนำมาใช้ในการอบรมแต่ละครั้ง ซึ่งมีกิจกรรมแบบง่ายๆ อย่างง่าย คือ พุดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุด ดังเช่น ปลุกตบปลุกป่า ปลุกฟ้าปลุกดิน ปลุกศีลปลุกกรรม คือ คำจูนทั่วโลกให้ร่มเย็นเปรียบเทียบให้ประชาชนได้รู้ได้เข้าใจศีลธรรมมากขึ้น<sup>๓๙</sup>

ฉะนั้น เป้าหมายการสอนของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ส่วนมาก ยึดคัมภีร์พระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรค สอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ มีความพร้อมด้านวิชาการณะ ประยุกต์หลักธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม มุ่งหวังให้ญาติธรรมพึงปฏิบัติตามแนวหลักสติปัฏฐาน ๔ อานาปานสติและโสตปฏิบัติยังคง เพียงให้มีผู้รู้แจ้งในธรรมที่สอนตามแนวพระพุทธรองค์เพียง ๑ ใน ๑๐๐ เพราะบุคคลจะเป็นขุนพลแห่งกองทัพธรรม ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ต่อไปในอนาคต ด้านหลักคำสอนถือว่าเป็นยอดคำสอนที่อธิบายให้บุคคลได้เข้าใจและเข้าถึงแก่นแท้ เพื่อให้พบกับความสุขตามหลักการของพระพุทธศาสนาที่ถูกต้อง ส่งผลให้มีผู้มาปฏิบัติธรรมในวัดไตรสิกขาทลาลมลดารามเป็นจำนวนมากและนำผลที่ได้มาสรุปในบทที่ ๔ ต่อไป



<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ พระไกรทอง ขนดีโก, วัดไตรสิกขาทลาลมลดาราม, ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔.



## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าด้วย

### การปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม

ในบทที่ ๔ เป็นการสรุปผลการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม จากกลุ่มเป้าหมาย นำข้อมูลมาวิเคราะห์แปรผล โดยคิดเป็นอัตราร้อยละ(Percent) และวิธีพรรณนาความเรียง แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกัมมัฏฐานของกลุ่มเป้าหมาย วิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา จำนวน ๘๐ รูป/คน

#### ๔.๑ วิธีการติดตามผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

การติดตามผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน สถานภาพของพระภิกษุ/สามเณร ประชาชน ครู/อาจารย์นักเรียน/นักศึกษา ผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม มาจากหลายพื้นที่มีสถานะแตกต่างกัน การติดตามผลการวิจัย จึงต้องอาศัยบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการติดตามผลออกเป็น ๓ ประเด็น

ก. การปฏิบัติกัมมัฏฐานในเบื้องต้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของพระภิกษุสามเณร ครู/อาจารย์ นักเรียน และประชาชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรม โดยการสัมภาษณ์ พูดคุยและออกแบบสอบถามผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน นำข้อมูลที่ได้มาประมวลผล ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการติดตามผลออกเป็น ๔ ด้าน คือ

- ๑) ด้านสุขภาพจิต
- ๒) ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ
- ๓) ด้านชีวิตประจำวัน
- ๔) ด้านศีลธรรมจรรยา

ข. การปฏิบัติกัมมัฏฐานในท่ามกลาง เป็นระยะที่ยังอยู่ในบริเวณของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ผู้วิจัยสามารถที่จะติดตามผลการวิจัยได้ มีลักษณะ ดังนี้

- ๑) การสังเกต เป็นวิธีการใช้ในการติดตามดูพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่กำลังปฏิบัติธรรม ซึ่งสามารถติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของกลุ่มเป้าหมาย ได้
- ๒) การสัมภาษณ์ คือสัมภาษณ์พูดคุยกับกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม
- ๓) การสอบถาม คือการพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ ทั้งผู้ถามและผู้ตอบ ต้องไม่

มีความกังวลว่าจะถูกหรือผิด การสอบถามจึงทำให้รู้ความรู้สึกในส่วนตัวของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งวิธีการแก้ไข จะใช้นอกเวลากิจกรรม

**ค. หลังการปฏิบัติกัมมัฏฐานขั้นสูง** ผู้วิจัยได้ติดตามผลการวิจัยโดยอาศัยกลุ่มเป้าหมาย และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) พระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ซึ่งเป็นประธานสงฆ์วัดไตรสิกขาทลามาตราราม ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒) ครู/อาจารย์ คือเป็นผู้นำนักเรียนมาปฏิบัติธรรมและได้อยู่ดูแลนักเรียนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ ได้ทำแบบสอบถามครู/อาจารย์ที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ของนักเรียน ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม

๓) ผู้ปกครอง คือเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุดบุคคลหนึ่งผู้วิจัยแจกแบบสอบถามมีโครงสร้างแบบปลายเปิดและสัมภาษณ์ผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔) นักเรียน/นักศึกษา ได้จัดทำเครื่องมือแบบสอบถามมีโครงสร้างแบบปลายเปิดและสัมภาษณ์ ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๔

#### ๔.๒ ผลตามหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ซึ่งผู้ที่เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐานมาจากหลายพื้นที่มีสถานะแตกต่างกัน การติดตามผลจึงต้องแจกแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมายและอาศัยบุคคลหลายฝ่ายผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการติดตามผลออกเป็น ๓ ประเด็น มีดังนี้

##### ๔.๒.๑ ผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในการวิเคราะห์ข้อมูล จากผู้ตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์มีโครงสร้างแบบปลายเปิด ผู้วิจัยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง จำแนกตามกลุ่มเป้าหมายวิจัย มีดังนี้

##### ก. ผลการวิเคราะห์ของกลุ่มพระภิกษุ สามเณร

ผลการวิเคราะห์ สถานภาพของพระภิกษุที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นการตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง โดยภาพรวม ดังนี้

ตารางที่ ๓ สถานภาพของพระภิกษุผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง ดังนี้

(n=๒๐)

ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	พระภิกษุ	๒๐	๑๐๐.๐
อายุ	๑๒-๒๐	-	-
	๒๑-๓๐	๔	๒๐.๐
	๓๑-๓๙	๖	๓๐.๐
	๔๐-๔๙	๖	๓๐.๐
	๕๐ปีขึ้นไป	๔	๒๐.๐
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	๕	๒๕.๐
	มัธยมศึกษา	๖	๓๐.๐
	อนุปริญญา	๗	๓๕.๐
	ปริญญาตรี	๒	๑๐.๐

จากตารางที่ ๓ พบว่า ผลการปฏิบัติกลุ่มพระภิกษุผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวน ๒๐ รูป ประกอบด้วย ด้านสุขภาพจิต คือ ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือทำให้จิตใจผ่องใส ปลดปล่อยวางสงบเย็น สบายมีสติปัญญาดีขึ้น<sup>๑</sup> ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดฟุ้งอะไรได้รวดเร็วถูกต้องและคิดในสิ่งที่ดีที่สามารถช่วยในยามเมื่อเจ็บไข้<sup>๒</sup> การปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขของจิตใจต้องลงปฏิบัติด้วยตนเอง<sup>๓</sup> ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ คือ เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง มีความมองอาจสง่าผ่าเผย<sup>๔</sup> มีผิวพรรณผ่องใส ความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น เชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีสติไม่มักโกรธ<sup>๕</sup> มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไปมีอารมณ์สงบดีหน้าตาแจ่มใส<sup>๖</sup> ด้านชีวิตประจำวัน

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ พระฉัตรชัย ขนดิษฐ์โร, วัดไตรสิกขาทลามลตาราม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ พระธนัท ปณฺธิโต, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ พระวัฒนา กนฺตสีโล, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระชัยพร ชยภิกขุโต, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ พระณัฐพล ธมฺมทินโน, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ พระอภิสิทธิ์ สุทธิญาโณ, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.



คือ คลายเครียดกับปัญหาเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานคิดก่อนจะทำดีที่สุด อยู่กับหมู่คณะมีความใจเย็นขึ้นมีภูมิต้านทานโรคไปในตัว<sup>๗</sup> ด้านศีลธรรมจรรยา คือ เป็นผู้มีสัมมาทิฐิมีความสำนึกบุญคุณครูอาจารย์ คຸ້ມครองให้พ้นจากความชั่วด้วยทางกายวาจาใจ อดทนเป็นผู้รักสงบเอื้อให้เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่า มีสัมมาคารวะอ่อนน้อม<sup>๘</sup>

### ข. ผลการวิเคราะห์ของกลุ่มประชาชนทั่วไปและครูอาจารย์

ผลการวิเคราะห์ สถานภาพของประชาชนทั่วไป ครูอาจารย์ที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นการตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง มีดังนี้

ตารางที่ ๔ สถานภาพของประชาชน ครูอาจารย์ ที่เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยคิดเป็นอัตราร้อยละ ดังนี้

(n=๒๐)

ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	๑๐	๕๐.๐
	หญิง	๑๐	๕๐.๐
อายุ	๒๐-๒๙	๕	๒๕.๐
	๓๐-๓๙	๙	๔๕.๐
	๔๐-๔๙	๖	๓๐.๐
	๕๐-๕๙	-	-
ระดับการศึกษา	อนุปริญญา	๑	๕.๐
	ปริญญาตรี	๑๔	๗๐.๐
	ปริญญาโท	๕	๒๕.๐
	ปริญญาเอก	-	-

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ พระสมคิด อัครสมโม, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ นางวราศรี จันใต้, ครูโรงเรียนบ้านดงอีต้อย, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

จากตารางที่ ๔ พบว่า ประชาชนทั่วไปครูอาจารย์ ที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำนวน ๒๐ คน ประกอบด้วย ผลต่อต้านจิตใจ คือ ครั้งแรกรู้สึกอึดอัดและเหนื่อยไม่ม่กำลังของสมาธิ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ เกิดสมาธิ<sup>๙</sup> เกิดความสบายใจสดชื่นมีพลังรู้สึกปลอดโปร่ง มีความสบายใจ<sup>๑๐</sup> ผลต่อต้านครอบครัว คือ เชื่อฟังคำสั่งสอนปฏิบัติตนเป็นคนดี ช่วยขวนขวายรับผิดชอบทำงานบ้าน<sup>๑๑</sup> แสดงความกตัญญูอ่อนน้อมถ่อมตนต่อพ่อแม่ ทำความเคารพและให้ความรัก<sup>๑๒</sup> ผลต่อต้านสังคม คือ เอื้อเฟื้อมีเมตตาต่อทุกคน ทำให้รู้สึกสบายใจ ปัญหาบายนมุขในสังคมาตล<sup>๑๓</sup> มีจิตใจที่ดีสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติสุข มีความอบอุ่นใจกับผู้มีส่วนร่วม ได้ผ่อนคลายความทุกข์<sup>๑๔</sup> ผลต่อต้านศาสนา คือเป็นศาสนาแห่งปัญญาทำอะไรย่อมได้รับอย่างนั้นเป็นศูนย์รวมจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ<sup>๑๕</sup> มีความเคารพต่อพระธรรมเป็นแนวทางการสอนเรื่องบาปบุญมีจริง<sup>๑๖</sup> มีความนุ่มนวลไม่กระวนกระวาย สอนให้เรารู้จักแยกแยะความดีชั่ว<sup>๑๗</sup>

### ค. ผลการวิเคราะห์ของกลุ่มนักเรียนนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ สถานภาพของกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นการตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง มีดังนี้

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ นางสาวศรินาถ ปัญญาไทย, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์ นายสุทธิพงษ์ อรัญเสน, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ นายนัฐพงศ์ ศรีสุราช, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ นายประภาส แพรเรืองฤทธิ์, นักเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ ว่าที่ ร.ท. เกียรติศักดิ์ สุวรรณชัยรบ, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ นางเดือนเพ็ญ อุตราซ, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ นายอรุณรักษ์ จันทร์ศรี, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ นางอัญชลิ วงศ์รินยอง, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ นางสาวลลิตา สีจุมพล, นักเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

ตารางที่ ๕ สถานภาพของกลุ่มนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติธรรม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง ดังนี้

(n=๒๐)

ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	๙	๔๕.๐
	หญิง	๑๑	๕๕.๐
อายุ	๑๕ ปี	๕	๒๕.๐
	๑๖ ปี	๖	๓๐.๐
	๑๗ ปี	๖	๓๐.๐
	๑๘ ปี	๓	๑๕.๐
ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	๕	๒๕.๐
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	๑๕	๗๕.๐

จากตารางที่ ๕ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประกอบด้วยด้านสุขภาพจิต คือ ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจผ่องใสขึ้น สงบเย็นสบาย ส่งเสริมสมรรถภาพทางความคิดได้รวดเร็วและคิดในสิ่งที่ถูกต้อง<sup>๑๙</sup> ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ คือ มีบุคลิกภาพดี งามอาจผิวพรรณผ่องใสอารมณ์หนักแน่นเยือกเย็นเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสม มีความเมตตากรุณา<sup>๒๐</sup> ด้านชีวิตประจำวัน คือ คลายเครียดกับปัญหาในการทำงาน เสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง มีอิทธิพลต่อการศึกษาเล่าเรียน<sup>๒๑</sup> ด้านศีลธรรมจรรยา คือ เชื่อผลแห่งกรรม คุ่มครองจากความชั่ว มีความประพฤติดีสัมมาคารวะอ่อนน้อม ผลต่อด้านจิตใจ คือ ครั้งแรกรู้สึกอึดอัดและเหนื่อยไม่มีกำลังของสมาธิ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็เกิดสมาธิ เกิดความสบายใจสดชื่น รู้สึกปลอดโปร่งมีความสุขสบายใจ<sup>๒๒</sup> ผลต่อด้านครอบครัว คือ เชื่อฟังคำสั่งสอนปฏิบัติตน

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ นายไชยพันธ์ จำปาศิลป์, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ นายวินัย สุระสาย, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ นางสาวสุกัญญา ดาคำ, นักเรียนโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ นายสุทธิพงษ์ อรัญเสน, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.



เป็นคนดี ช่วยขวนขวายรับผิดชอบทำงานบ้าน<sup>๒๒</sup> แสดงความกตัญญูอ่อนน้อมถ่อมตนต่อคุณพ่อคุณแม่ด้วยความเคารพรัก<sup>๒๓</sup> ผลต่อต้านสังคม คือ เอื้อเพื่อมีเมตตาต่อทุกคน ทำให้รู้สึกสบายใจ มีจิตใจที่ดีสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติสุขและลดปัญหาอบายมุขในสังคมลง ผลต่อต้านศาสนา คือ เป็นศาสนาแห่งปัญญาทำอะไรย่อมได้รับอย่างนั้นเป็นศูนย์รวมจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ มีความเคารพต่อพระธรรมเป็นแนวทางการสอนเรื่องบาปบุญมีจริง มีความนุ่มนวลไม่กระวนกระวาย สอนให้เรารู้จักแยกแยะความดีชั่ว<sup>๒๔</sup>

ผลการวิเคราะห์ กลุ่มเป้าหมายผู้ตอบแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open ended question) ที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มี ๒ ช่วง ระหว่างวันที่ ๗-๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ แจกให้กลุ่มนักเรียน ครูอาจารย์ และวันที่ ๑-๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ แจกให้กลุ่มพระภิกษุ ประชาชน เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๘๐ รูป/คน แบ่งการวิเคราะห์ประเมินผลออกเป็น ๓ ตอน การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนาความเรียง ได้ข้อมูลสำคัญ โดยภาพรวม มีดังนี้

## ตอนที่ ๑ ก่อนเข้ารับการอบรม ของกลุ่มเป้าหมาย

### ๑.๑ ทักษะกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อพระพุทธศาสนา

ก. กลุ่มพระภิกษุ พระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจของมนุษย์ให้ละชั่วทำดี และทำจิตใจให้ผ่องใส<sup>๒๕</sup> เป็นศาสนาที่สอนด้วยเหตุผลและเรื่องธรรมชาติ ลักษณะพิเศษเฉพาะกว่าศาสนาอื่น ๆ<sup>๒๖</sup> เป็นศาสนาที่มีอยู่ในจิตใจตลอดเน้นเรื่องกฎแห่งกรรมว่ามีอยู่จริงในเรื่องของผล ที่มุ่งสู่ความสงบสุข<sup>๒๗</sup> เป็นศาสนาที่สอนให้เป็นคนดีมีความสุข มีสติ นานับถือเลื่อมใสศรัทธามาก เป็นศาสนาที่สอนให้พึ่งพาตนเองในหลักคำสั่งสอนเรื่องศีลธรรมและปัญญา<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ นายรัฐพงศ์ ศรีสุราช, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ นายประภาส แพรเรืองฤทธิ์, นักเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ นางสาวลลิตา สีจุมพล, นักเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ พระไกรทอง ขนดีโก, วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม, ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ พระฉัตรชัย ขนดีโร, วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ พระอภิสิทธิ์ สุทธิญาโณ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระสมบัติ สติสมปนโน, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

**ข. กลุ่มประชาชน** เป็นศาสนาที่ดีและมีความบริสุทธิ์ควรเคารพนับถือศรัทธา และเชื่อมั่นในหลักคำสอน<sup>๒๙</sup> เชื่อฟังคำสอนของพระพุทธองค์ให้ยืนยงคงอยู่ตลอด<sup>๓๐</sup> เป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติเชื่อมั่นในคำสอน<sup>๓๑</sup>

**ค. กลุ่มครูอาจารย์ นักเรียน** เป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศูนย์รวมของจิตใจ<sup>๓๒</sup> ทำให้เกิดความสงบมีหลักคำสอนให้มนุษย์เป็นครูผู้ที่มีจิตใจดีงาม<sup>๓๓</sup> เป็นศาสนาที่สอนมุ่งเน้นให้คนเป็นคนดีมีหลักธรรมคำสอนที่ดี ๆ นำชีวิต<sup>๓๔</sup> พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่นับถือและควรเคารพศรัทธา<sup>๓๕</sup> เป็นที่พึ่งทางจิตใจให้หลักคำสอนที่ดีสอนให้ทุกคนเป็นคนดีและมีวินัย<sup>๓๖</sup> แนวทางการสอนเรื่องบุญบาป<sup>๓๗</sup> เคารพต่อพระธรรมและมีจิตใจสงบสุข<sup>๓๘</sup>

#### ๑.๒ ทศนะกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อกฎแห่งกรรม

**ก. กลุ่มพระภิกษุ** เชื่อว่าผู้ใดทำกรรมเช่นใดผู้นั้นย่อมได้รับผลของกรรมนั้น เชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่ากรรมใดใครก่อกรรมนั้นตามสนอง เชื่อว่ากฎแห่งกรรมว่ามีจริง บุญบาปก็มีจริง เป็นจริงเพราะกรรมไม่เข้าใครออกใคร ใครทำกรรมอันใดย่อมได้รับกรรมนั้นเชื่อว่ามีจริงได้ชั่ว

**ข. กลุ่มประชาชน** เชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่ากฎแห่งกรรมว่ามีจริง มีความเชื่อว่าบาปบุญมีจริงไม่ต้องชาติหน้า

**ค. กลุ่มครูอาจารย์ นักเรียน** เชื่อว่าทำอะไรย่อมได้รับอย่างนั้น เชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่ากฎแห่งกรรมว่ามีอยู่จริง สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมทำอะไรย่อมได้รับอย่างนั้น เชื่อว่ากรรมใดใครก่อกรรมนั้นตามสนอง กลัว การทำบาปต่อคนอื่นและสัตว์อื่น

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ นายตฤณ ชุมนุราช, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ นายปิยะ สรวุฑ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ นางสาวอภิญญา เอี่ยมอารมณ์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔.

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ ว่าที่ร.ท., เกียรติศักดิ์ สุวรรณชัยรบ, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ นายพิทยา พิทยาวิสัย, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ นางสาวศิรินาถ ปัญญาไทย, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ นายวินัย สุระสาย, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ นางสาวสุภัทสร อินธิเสน, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ นางสาวกัญชวลิกา เกลี้ยงกลิ่น, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ นายพรชัย สิงห์ประเสริฐ, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

### ๑.๓ ทักษะกลุ่มเป้าหมายมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรม

ก. **กลุ่มพระภิกษุ** การตั้งจิตให้สงบ เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขของจิตใจ ตั้งกายตรงรู้สึกตัวดูลมหายใจเข้ายาวรู้ ออกรู้ ก่อให้เกิดความอัศจรรย์ ต้องปฏิบัติด้วยตนเองเพราะยังไม่ลึกซึ้ง เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน (ปัจเจกตั้ง)

ข. **กลุ่มประชาชน** การปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติ เป็นการศึกษาความเป็นไปของกาย-จิต ทำให้เกิดประโยชน์ พอเข้าใจเพราะได้ฟังจากพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ

ค. **กลุ่มครูอาจารย์ นักเรียน** การปฏิบัติธรรมทำให้เป็นคนดีจิตสงบเยือกเย็น การนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิต ให้จิตกำหนดรู้พิจารณาเหตุปัจจัย ทำให้เห็นแสงสว่างแห่งความดี รู้สึกสนุกสำเร็จ ได้เข้าถึงพระพุทธรูปศาสนามากขึ้น การปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขของจิตใจ การสวดมนต์ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบสุข มีสติการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ดี ทำให้จิตบริสุทธิ์

### ๑.๔ ทักษะกลุ่มเป้าหมายมีวิธีการตอบแทนคุณบิดามารดาอย่างไร

ก. **กลุ่มพระภิกษุ** ไม่สร้างความเดือดร้อนใจให้กับคุณพ่อคุณแม่และเป็นบุตรที่ดีไม่ทำให้วงศ์ตระกูลเสียชื่อเสียงเชื่อฟังทำความดีและดูแลเมื่อยามเจ็บไข้ การบวชเรียนเพียรปฏิบัติวิปัสสนาทดแทนบุญคุณดีที่สุด

ข. **กลุ่มประชาชน** ตอบแทนเลี้ยงดูเต็มความสามารถ อยากให้คุณแม่มาร่วมปฏิบัติธรรมด้วย เคารพบูชาเชื่อฟังในทางที่ถูกตลอดมา

ค. **กลุ่มครูอาจารย์ นักเรียน** ปฏิบัติตนเป็นคนดีไม่ทำบาป เคารพเชื่อฟังไม่ทำให้เสียใจ เชื่อฟังคำสั่งสอนเป็นคนดีและเลี้ยงตอบแทนท่านตามกำลังรายได้ของตนเอง ช่วยเหลือคุณพ่อคุณแม่ทำงานบ้านมากที่สุดมีความกตัญญูทำความเคารพและให้ความรัก ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระทุกอย่างเวลาไม่สบาย กราบไหว้เวลานอนและตั้งใจเรียน ซักผ้าให้คุณพ่อคุณแม่

**ตอนที่ ๒ ขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของกลุ่มเป้าหมาย ได้ข้อมูลสำคัญโดยภาพรวม ดังนี้**

๒.๑ มีความรู้สึกอย่างไรระหว่างปฏิบัติธรรม รู้สึกมีความสุขสบายใจ สบายตัวไม่เป็นทุกข์ เวลาปฏิบัติฟังชานเล็กน้อย<sup>๓๙</sup> พอใจมากแต่มีทุกข์ทางกายเพราะจิตเป็นสมาธิมีความสุขทางใจ จิตใจสงบ<sup>๔๐</sup> รู้สึกอึดอัดและเหนื่อยปฏิบัติไปเรื่อยๆก็สบายใจ สดชื่นมีสติมากขึ้น ได้รับความสุข รู้สึกปลอดภัยโปร่งสบายใจเยือกเย็น<sup>๔๑</sup> คิดถึงบ้านคิดถึงพ่อแม่คิดถึงเพื่อน เข้าใจ

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ พระณัฐพล ธรรมทินโน, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ นายสมพิศ คำมีรักษ์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๔๑</sup> สัมภาษณ์ นางสาวศิรินาถ ปัญญาไทย, ครูโรงเรียนคำตากลาราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.



พระพุทธศาสนาดีขึ้น เบาทสมอง ทั้งทุกอย่างที่ทำให้เกิดทุกข์ รู้สึกมีความสุขทางจิตมากขึ้น<sup>๔๒</sup>

**๒.๒ มีปัญหาในการปฏิบัติธรรม** เหนื่อยจิตไม่เป็นสมาธิ นั่งนานไม่ได้ปวดหลัง กระวนกระวาย มีความเพียรน้อย ง่วงนอน สมาธิสั้น ท้อแท้ไม่อยากปฏิบัติ หน้ามืด เวียนศีรษะ ปวดเมื่อยวันแรกเกิดเวทนาความรู้สึกอึดอัด คิดฟุ้งซ่านคิดถึงครอบครัว ควบคุมจิตไม่อยู่ ปวดชา รู้สึกคล้ายจะเป็นลม

**๒.๓ มีวิธีแก้ปัญหาในการปฏิบัติธรรม** ตั้งสติกำหนดรู้มีสมาธิไม่วอกแวก ขอคำแนะนำจากพระวิทยากรและฟังธรรมะ แก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลเปลี่ยนอริยาบถ อดทนใช้สติ และสมาธิ แก้ไขด้วยวิปัสสนา แก้ไขที่ปลายเหตุดูว่าเหตุเกิดจากอะไรทำไมถึงเกิด ใช้สติกับสิ่งที่ทำลงไป พิจารณาหาสาเหตุ หยุดคิดควบคุมใช้สติในการแก้ปัญหา ใช้พรหมวิหาร ๔

**๒.๔ เมื่อประสบปัญหาท่านมีวิธีการแก้ไขอย่างไร** ทำความเพียรปฏิบัติเพื่อตัดความสงสัย ใช้สติและสมาธิสอบถามผู้นำปฏิบัติให้เข้าใจ ฟังธรรมะจากเทป ทบทวนปัญหาปรึกษาทางแก้ไข ว่าเหตุเกิดจากอะไร มีความอดทน

**๒.๕ ปฏิบัติธรรมได้ดีในอริยาบถใด** นั่งขัดสมาธิมีความสบายมาก การยืนเดิน และนอน โดยมากจะชอบในทำนั่งและเดินจงกรม ในสามอริยาบถยกเว้นการนอนเพราะจะหลับ นั่งฟังธรรมะและคำบรรยาย นั่งพับเพียบมีสมาธิดี นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ

**๒.๖ ประโยชน์ของการทำวัตรสวดมนต์** ได้ฝึกความอดทน จิตใจสงบขึ้นมีสมาธิ สบายใจมีสติมากกว่าเดิมจดจำบทสวดมนต์ดีกว่าทุกครั้ง ได้รู้ความหมายของบทสวดต่างๆ ที่เป็นภาษาบาลีได้ฝึกการกราบไหว้พระ ได้รับบุญ ดี อยากฝึกสวดมนต์

**๒.๗ มีความรู้สึกต่อการแผ่เมตตา** ทำให้จิตใจสงบ เหมือนยกภูเขาออกจากอก ได้ทำความดีต่อสัตว์รู้สึกดีทุกครั้งเพราะได้แผ่บุญกุศลที่เราทำมารู้สึกอุ้มใจที่แผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรม ได้ขอโทษกรรมแก่สรรพสัตว์ ดีและได้ทำสิ่งนั้นเพื่อคนอื่นรู้สึกรักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

**ตอนที่ ๓ หลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของกลุ่มเป้าหมาย ได้ข้อมูลสำคัญ โดยภาพรวม ดังนี้**

**๓.๑ ประโยชน์ที่ท่านได้รับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** มีสติปัญญามากขึ้น และเกิดความสบายใจ รู้และเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้รู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ ได้ข้อวัตรได้กัลยาณมิตรที่ดี<sup>๔๓</sup> ได้แนวทางปฏิบัติกัมมัฏฐานง่ายขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ มีความรู้เข้าใจ

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์ นางสาวกัญชลิลา เกลี้ยงกลิ่น, นักเรียนโรงเรียนเรยีนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๔๓</sup> สัมภาษณ์ พระชนันท์ ปณฺฑิต, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

ธรรมะและกฎของกรรม มีความสำรวมกิริยามารยาทและความรู้<sup>๔๔</sup> จิตสงบผ่อนคลาย ได้สติ ศีลสมาธิและปัญญามากกว่าเดิม<sup>๔๕</sup> ความอดทนกล้าแสดงออก สุขภาพจิตดี รู้สึกจิตใจผ่อนคลาย สนุกสนาน เข้าใจตนเองมากขึ้นแก้ไข้ปัญหาในชีวิต<sup>๔๖</sup>

**๓.๒ สิ่งที่ประทับใจจากการปฏิบัติธรรม** ประทับใจพิธีมาลาบูชาคุณได้ทำความดีเพื่อสังคมการไหว้พระสวดมนต์ สื่อกี๋ที่พระวิทยากรนำเสนอ ประทับใจสถานที่กิจกรรมได้พบเพื่อนใหม่ ประทับใจตนเองสามารถปฏิบัติธรรมได้ ได้ความรู้ การแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล

**๓.๓ ความรู้สึกที่ได้รับหลังการปฏิบัติธรรม** ภูมิใจที่สามารถควบคุมตัวเองได้ มีสติ จิตใจสงบปลอดโปร่ง ดีใจที่ได้ทำจิตใจให้สงบ อยากให้มีการปฏิบัติธรรมทุกปีการศึกษา เสียใจที่เคยทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่อยากกลับบ้าน คิดที่จะเป็นคนดีของสังคม

**๓.๔ การนำเอาปณาสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน** ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันเท่าที่สติเกิด สติกำหนดรู้ในขณะที่ทำงานทำให้ไม่โมโหง่าย ใช้ในการสอนนักเรียนก่อนเข้าสู่บทเรียน การทำงานการพัฒนาจิตใจดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำกิจกรรมอย่างไม่ประมาทเข้าใจในกฎแห่งกรรม ใช้ในการควบคุมอารมณ์ต่อตนเองสื่อสัตย์แผ่เมตตาทำให้ชีวิตประจำวันดีขึ้น

**๓.๕ ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** ทำให้มีความเข้าใจในธรรมะและมีความเพียรมากขึ้น มีสติปัญญาจิตใจผ่องใสมีความสุขรอบคอบ รู้เท่าทันอารมณ์และปรับใช้กับตัวเองนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิในการเรียน สบายใจมองโลกในแง่ดีและชีวิตจิตใจเยือกเย็นมีเมตตาได้รู้จักบาปบุญมากขึ้นมีความรับผิดชอบตรงต่อเวลา

#### ง. ผลการวิเคราะห์กลุ่มผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ สถานภาพผู้ให้ข้อมูลกล่าวคือ ผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา คิดเป็นอัตราร้อยละและ ผลการประเมิน ระดับความพึงพอใจ ผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน ใช้การตั้งมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ (Rating scale) การวิเคราะห์ผล แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์ นายตฤณ ชุมนุชราช, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ นางสาวราตรี จันใต้, ครูโรงเรียนบ้านดงอีต้อย, ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์ นางสาวอัญชลี วงศรีนยอง, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม

ตารางที่ ๖ (ตอนที่ ๑) สถานภาพของผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม  
จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยคิดเป็นอัตราร้อยละดังนี้

(n=๒๐)

ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	๙	๔๒.๙
	หญิง	๑๑	๕๒.๕
อายุ	๒๕-๓๕	๗	๓๓.๓
	๓๖-๔๕	๙	๔๒.๙
	๔๖-๕๕	๔	๑๙.๐
	๕๕ ปีขึ้นไป	-	-
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	๗	๓๓.๓
	มัธยมศึกษา	๑๓	๖๑.๙

จากตารางที่ ๖ พบว่า เมื่อพิจารณาตัวแปรผลการวิจัย โดยคิดเป็นอัตราร้อยละ  
ของผู้ปกครอง ได้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

๑. เพศ ผู้ปกครองของนักเรียนตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน  
๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๕ รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙

๒. อายุ ผู้ปกครองนักเรียนอายุระหว่าง ๓๖-๔๕ ปี จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ  
๔๒.๙ อายุ ๒๕-๓๕ ปี จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ อายุระหว่าง ๔๖-๕๕ ปี จำนวน ๔  
คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๐

๓. ระดับการศึกษา ผู้ปกครองของนักเรียนมีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา  
จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๙ และระดับประถมศึกษา จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ  
๓๓.๓ ตามลำดับ



ตารางที่ ๗ (ตอนที่ ๒) ผลการวิเคราะห์ ระดับความพึงพอใจ ผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียนหลัง การปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความ เรียง ระดับความพึงพอใจ ใช้การประมาณค่า ๕ ระดับ (Rating scale) มีดังนี้

(n=๒๐)

ที่	ผลของการปฏิบัติ กัมมัฏฐาน ของผู้ปฏิบัติธรรมวัด ไตรสิกขาทลามลตาราม	ระดับความพึงพอใจ ประมาณค่า ๕ ระดับ (Rating scale) *				
		มากที่สุด (๕) จำนวน/ ร้อยละ	มาก (๔) จำนวน/ ร้อยละ	ปานกลาง(๓) จำนวน/ ร้อยละ	น้อย (๒) จำนวน/ ร้อยละ	น้อยที่สุด (๑) จำนวน/ ร้อยละ
๑	พฤติกรรมก่อน ปฏิบัติธรรม	๒๘.๖ ๖	๒๓.๘ (๕)	๒๓.๘ (๕)	๑๙.๐ ๔	-
๒	พฤติกรรมหลังการ ปฏิบัติธรรม	๕๒.๔ ๑๑	๒๘.๖ ๖	๑๔.๓ ๓	-	-
๓	ความสุขุมเยือกเย็น	๔๒.๙ ๙	๒๘.๖ ๖	๑๔.๓ ๓	๙.๕ ๒	-
๔	ความอดทน	๒๒.๙ ๕	๑๗.๑ ๖	๑๔.๓ ๕	-	-
๕	การมีสติยังคิด	๒๒.๙ (๘)	๒๒.๙ (๘)	๘.๖ ๓	-	-
๖	การเห็นโทษภัยของ ยาเสพติด	๓๑.๔ ๑๑	๒๐.๐ ๗	๕.๗ ๒	-	-
๗	การเห็นโทษภัยของ อบายมุข	๒๘.๖ ๑๐	๒๒.๙ ๘	๕.๗ ๒	-	-
๘	การรู้จักแยกแยะดีชั่ว	๒๘.๖ ๑๐	๑๗.๑ ๖	๑๑.๔ ๔	-	-
๙	การรับผิดชอบต่อ หน้าที่	๒๕.๗ ๙	๒๒.๙ ๘	๘.๖ ๓	-	-
๑๐	การช่วยเหลือ ครอบครั	๒๕.๗ ๙	๒๒.๙ ๘	๘.๖ ๓	-	-

## ตารางที่ ๑๐ (ต่อ)

๑๑	การใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์	๒๕.๗ ๙	๑๗.๑ ๖	๑๔.๓ ๕-	-	-
๑๒	ความกตัญญูทวดเวที	๒๘.๖ ๑๐	๒๐.๐ ๗	๘.๖ ๓	-	-
๑๓	จิตใจร่าเริงแจ่มใส	๓๔.๓ ๑๒	๑๗.๑ ๖	๘.๖ ๓	-	-
๑๔	การเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย	๒๕.๗ (๙)	๒๕.๗ (๙)	๕.๗ ๒	-	-
๑๕	การรู้จักคุณค่าของชีวิต	๓๑.๔ ๑๑	๒๐.๐ ๗	๕.๗ ๒	-	-
๑๖	ศักยภาพในการเรียน	๒๘.๖ ๑๐	๑๔.๓ ๕	๘.๖ ๓	๕.๗ ๒	-
๑๗	ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	๓๑.๔ ๑๑	๒๒.๙ ๘	๒.๙ ๑	-	-
๑๘	ความเมตตาการุณา	๒๕.๗ ๙	๒๐.๐ ๗	๑๑.๔ ๔	-	-

\* หมายเหตุ : มากที่สุด = ๕ หมายความว่า ระดับความพึงพอใจ มากที่สุด  
 มาก = ๔ หมายความว่า ระดับความพึงพอใจ มาก  
 ปานกลาง = ๓ หมายความว่า ระดับความพึงพอใจ ปานกลาง  
 น้อย = ๒ หมายความว่า ระดับความพึงพอใจ น้อย  
 น้อยที่สุด = ๑ หมายความว่า ระดับความพึงพอใจ น้อยที่สุด

## จากตารางที่ ๗ พบว่า

๑) พฤติกรรมก่อนปฏิบัติธรรม ของผู้ให้ข้อมูล ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๘.๖(๖) มากกับปานกลาง = ๒๓.๘(๕) น้อย = ๑๙.๐(๔)

๒) พฤติกรรมหลังการปฏิบัติธรรม ของผู้ให้ข้อมูล ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๕๒.๔(๑๑) มาก = ๒๘.๖(๖) ปานกลาง = ๑๔.๓(๓),

เมื่อเปรียบเทียบ พฤติกรรมก่อนและพฤติกรรมหลังการปฏิบัติธรรม ของผู้ให้ข้อมูล โดยภาพรวม พบว่า ระดับความพึงพอใจ มีการพัฒนาดีขึ้น จากมากที่สุด ไปหาน้อย ตามลำดับ

๓) ความสุขุมเยือกเย็น ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๔๒.๙(๙) มาก = ๒๘.๖(๖) ปานกลาง = ๑๔.๓(๓) น้อย = ๙.๕(๒), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาน้อย ตามลำดับ

๔) ความอดทน ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๒.๙(๘) มาก = ๑๗.๑(๖) ปานกลาง = ๑๔.๓(๕), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๕) การมีสติยังคิด ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๒.๙(๘) มาก = ๒๒.๙(๘) ปานกลาง = ๘.๖(๓), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๖) การเห็นโทษภัยของยาเสพติด ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๓๑.๔(๑๑) มาก = ๒๐.๐(๗) ปานกลาง = ๕.๗(๒), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๗) การเห็นโทษภัยของอบายมุข ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๘.๖(๑๐) มาก = ๒๒.๙(๘) ปานกลาง = ๕.๗(๒), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๘) การรู้จักแยกแยะดีชั่ว ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๘.๖(๑๐) มาก = ๑๗.๑(๖) ปานกลาง = ๑๑.๔(๔), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๙) การรับผิดชอบต่อหน้าที่ ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๕.๗(๙) มาก = ๒๒.๙(๘) ปานกลาง = ๘.๖(๓), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๑๐) การช่วยเหลือครอบครัว ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๕.๗(๙) มาก = ๒๒.๙(๘) ปานกลาง = ๘.๖(๓), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๑๑) การใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์ ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๕.๗(๙) มาก = ๑๗.๑(๖) ปานกลาง = ๑๔.๓(๕), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๑๒) ความกตัญญูกตเวที ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๘.๖(๑๐) มาก = ๒๐.๐(๗) ปานกลาง = ๘.๖(๓), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ



๑๓) จิตใจร่าเริงแจ่มใส ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๓๔.๓(๑๒) มาก = ๑๗.๑(๖) ปานกลาง = ๘.๖(๓), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๑๔) การเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๕.๗(๙) มาก = ๒๕.๗(๙) ปานกลาง = ๕.๗(๒), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๑๕) การรู้จักคุณค่าของชีวิต ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๓๑.๔(๑๑) มาก = ๒๐.๐(๗) ปานกลาง = ๕.๗(๒), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๑๖) ศักยภาพในการเรียน ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๘.๖(๑๐) มาก = ๑๔.๓(๕) ปานกลาง = ๘.๖(๓) น้อย = ๕.๗(๒), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาน้อยปาน ตามลำดับ

๑๗) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๓๑.๔(๑๑) มาก = ๒๒.๙(๘) ปานกลาง = ๒.๙(๑), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

๑๘) ความเมตตากรุณา ระดับความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด = ๒๕.๗(๙) มาก = ๒๐.๐(๗) ปานกลาง = ๑๑.๔(๔), โดยภาพรวม ระดับความพึงพอใจ จากมากที่สุด ไปหาปานกลาง ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์และแนวทางแก้ไข ของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมีการปฏิบัติให้ต่อเนื่อง โดยนโยบายกระทรวงศึกษาธิการและผู้บริหารควรจัดการศึกษาตามแนวทางของหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมสำหรับพระภิกษุ ประชาชน ครู นักเรียนตลอดถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อสถานที่ การปฏิบัติธรรมในโรงเรียนควรมีกิจกรรมปฏิบัติธรรมร่วมกันก่อนเข้าห้องเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการขัดเกลาจิตใจที่จะเรียนรู้วิชาการ ตลอดถึงการส่งเสริมให้นักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรมในช่วงปิดภาคเรียน

### ๔.๓ ผลการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม

การปฏิบัติเชิงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของวัด ไตรสิกขาทลามลตาราม สุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐ คน

ผลการวิเคราะห์โดยรวม มีบุคลิกภาพดีขึ้น มีความร่าเริงแจ่มใส ไม่ประทุษร้ายต่อผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้าสังคมได้ มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์มากขึ้น เช่น มีวาจาสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตนเป็นผู้มีความสำรวมในกิริยามารยาทมากขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เป็นผู้สามารถลดละสิ่งเสพยาเสพติดลงได้รวมถึงลดละอบายมุขต่าง ๆ เป็นผู้มีความสามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมโดยรวมได้ดีขึ้น

### ๔.๔ ผลการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย

การปฏิบัติเชิงจิตพิสัยของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามแนวทางวัด ไตรสิกขาทลามลตาราม สุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐ คน

ผลการวิเคราะห์โดยรวม ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจสงบมากขึ้น เบิกบานแจ่มใสมากขึ้น สุขภาพจิตดีมีจิตสำนึกที่ดีมีเมตตา มีความระลึกรู้ตัวต่อผลการเรียนพัฒนาดีขึ้น มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณสามารถยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดี มองโลกในแง่ดีมีความมั่นใจและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นผู้มัวอารมณ์มั่งคั่งสามารถลดความคิดฟุ้งซ่านวิตกกังวลลง เป็นผู้มัวอหังการใจคอต่อผู้อื่น มีความศรัทธาเข้าใจพิธีกรรมในพระพุทธศาสนามากขึ้น

### ๔.๕ ผลการศึกษาในเชิงลบ

ผลการวิเคราะห์ โดยรวม ผลลบเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติ เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร การปฏิบัติธรรมจึงเกิดอาการการท้อแท้ไม่อยากปฏิบัติธรรม แก้ปัญหาไม่ได้ ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของความปวดเมื่อย เป็นไข้ ไม่สบาย ชาติุแปรปรวน ความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความขัดเคือง อดทนต่อคำสั่งสอนไม่ได้ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ในการเข้ามาปฏิบัติธรรมไม่ได้เกิดจากความศรัทธาเข้ามาปฏิบัติตามระเบียบของสถานศึกษาเท่านั้น และเมื่อผ่านการปฏิบัติไปแล้วแทบจะไม่มีเวลาในการปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงขาดความต่อเนื่อง สถานศึกษาจึงควรที่จะมีโครงการอย่างต่อเนื่อง และปัญหาที่เป็นแง่ลบของสถานศึกษาที่จัดโครงการปฏิบัติธรรม คือ ครูที่นำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่เข้าร่วมปฏิบัติกับนักเรียน จึงไม่ได้เรียนรู้แบบอย่างที่ดีจากครู และการจัดโครงการปฏิบัติธรรมของสถานศึกษาระดับผู้บริหาร ไม่ได้ลงมาดูแลให้กำลังใจนักเรียนตลอดถึงครูพี่เลี้ยง เป็นการแสดงออกถึงความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม การส่งนักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรม จะไม่เกิดผลตามที่คาดหวังไว้ สิ่งทีกล่าวมานี้เป็นส่วนหนึ่งของเชิงลบที่เกิด

จากสถานศึกษาและผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ

ผลเชิงลบ ของสำนักปฏิบัติวัดไตรสิกขาทลาลมตารามเกิดจากผู้ปฏิบัติธรรม เนื่องจากดูตารางเวลาร่วมทำกิจกรรมเริ่ม ๐๑.๔๕ - ๒๑.๐๐ น. สัณฐานระฆัง ตื่นนอน ร่วมเจริญภาวนาเป็นประจำอย่างเคร่งครัด จึงทำให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมมี อาการอ่อนเพลีย ร่างกายไม่ค่อยพร้อมเกิดอาการง่วงนอนเวลาเข้าปฏิบัติธรรม และผลเชิงลบ เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เนื่องจากผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าร่วมปฏิบัติและสัมผัสอย่างใกล้ชิด ซึ่งทำให้ผู้เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน เกิดอาการอาพาธเจ็บป่วยทางร่างกายเสียชีวิตในขณะที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม (ด้วยโรคประจำตัว) จึงเกิดการท้อแท้ไม่ยอมปฏิบัติธรรม ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของความปวดเมื่อย เป็นไข้ ไม่สบาย ธาตุแปรปรวน ความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความขัดเคือง อดทนต่อคำสั่งสอนไม่ได้ จึงเกิดปัญหาในการปฏิบัติธรรม ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ควรปรับตารางกฎระเบียบข้อวัตรให้ยืดหยุ่นเหมาะสมกับ พระภิกษุ ประชาชน ครู นักเรียน ในหลักสูตรระยะสั้นและปัญหาที่เป็นเชิงลบของสถานศึกษาที่จัดโครงการปฏิบัติธรรม คือ ครูที่นำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติส่วนใหญ่จะไม่เข้าร่วมปฏิบัติกับนักเรียน จึงเป็นข้ออ้างว่าครูไม่ปฏิบัติเป็นแบบอย่างของนักเรียน นักเรียนจึงไม่ได้เรียนรู้แบบอย่างที่ดีระดับผู้บริหารไม่ได้ลงมาดูแลให้กำลังใจนักเรียน ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม หากผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญ การส่งนักเรียนเข้ามาจะไม่เกิดประสิทธิผลตามที่คาดหวังไว้ สิ่งทีกล่าวมานี้ เป็นส่วนหนึ่งของผลเชิงลบโดยรวมที่เกิดจากผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม

แนวทางแก้ไขปัญหา แบ่งออกเป็นปัญหาทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ เช่น ปวดเมื่อยไม่สบายธาตุแปรปรวน ในการแก้ไขทางร่างกายนี้ สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน จะแนะนำให้รู้จักแนวทางปฏิบัติเบื้องต้น หากมีความปวดเมื่อย จะให้เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อความผ่อนคลาย หากไม่สบายหรือธาตุแปรปรวน ให้พักผ่อนเพื่อให้เจ้าหน้าที่ดูแล ส่วนปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความขัดเคืองวิตกกังวล ความฟุ้งซ่านไม่เข้าใจในการปฏิบัติธรรม พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ แนะนำให้ความรู้เพิ่มเติมในการกล่าวธรรมิกถาสดกขึ้นประกอบแก่ผู้ปฏิบัติธรรมให้เข้าใจง่าย ๆ เพื่อลดความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่าน พระภิกษุ ประชาชน ครู/อาจารย์และนักเรียนต้องตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรม ควรปรับทัศนคติที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจพยายามพิจารณาหาสาเหตุแล้วใช้สติปัญญาแก้ปัญหา

ผลเชิงบวก ของสำนักปฏิบัติวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม มีสถานที่กว้างขวางสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทุกด้าน เช่น ด้านเจ้าหน้าที่ วิทยากร อาจารย์กัมมัฏฐาน ด้านอาคารที่พักสะดวกพร้อมด้วยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ บรรยากาศสงบเหมาะกับการปฏิบัติธรรม จากการประเมินผล กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น มีความรู้ในหลักธรรมคำสอน เป็นความพึงพอใจของผู้ปกครองและสถานศึกษา ต้องการให้นักเรียนมาปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อขัดเกลาจิตใจให้มีจิตสำนึกที่ดี นอกจากนี้ ผู้วิจัยเสนอความคิดเห็นว่า การเจริญภา



นาปานสติเหมาะแก่บุคคลประชาชนทั่วไป เพราะเป็นประโยชน์มีอานิสงส์มาก มีจิตใจสุขภาพ  
หนักแน่นมั่นคง มีเมตตากรุณา รู้จักความเป็นจริง จิตพร้อมต่อการปลุกฝังคุณธรรมและมีความ  
มุ่งมั่นทางอารมณ์

## ๔.๖ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

ปัญหาและอุปสรรค เมื่อเรามานั่งปฏิบัติธรรมจำศีลเจริญสมาธิ ก็ให้ได้หลักธรรมไป  
ดำเนินชีวิต นั่งปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิย่อมเกิดอุปสรรคในเรื่องกามราคะธรรมอันลามก คือ ทำ  
จิตให้เศร้าหมอง กายของเราจะรู้สึกเร่าร้อนจนเสียสติอดแน่น<sup>๔๗</sup> เมื่อนั่งขัดสมาธิปวดหลังเมื่อย  
ตามขาอย่างมากมายนั่งนานไม่ได้ สมาธิสั้นและจิตของเราจะคิดไปเรื่อย คิดถึงภรรยาอยู่ที่บ้าน<sup>๔๘</sup>  
กระวนกระวายเกิดอาการง่วงนอนอากาศเย็นเกิดอาการปวดล้าเป็นไข้ท้อแท้เบื่อ<sup>๔๙</sup> กลัวคนจะ  
มาวัดบ้านเอาทรัพย์สิน ที่กล่าวมานี้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมมาก เมื่อเราเบื่อเกลียดชัง  
อาฆาตพยาบาทโกรธใคร การปฏิบัติธรรมแบบนี้ให้เราล้มมาดูลมหายใจให้ละเอียด ๆ ขึ้น จิต  
จะสงบระงับ ปราณีดี รู้สึกเย็น... ๆ ก่อนที่จะสงบละเอียดประณีตเย็นอันนี้ไม่ใช่ความสุข กายมี  
อาการกระตุกตามเส้นก่อนแล้วจึงสงบ มีอาการร้อนก่อนจิตจะเย็น ลักษณะอาการจะขัดกันอยู่  
และที่สำคัญอาการปวดตามร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม บางครั้งถึงง่วงนอนบ้าง<sup>๕๐</sup> มีความอดทน  
น้อย ขาดความศรัทธา ความสุขก็คือความทุกข์แต่มีทุกข์น้อยลง การปฏิบัติธรรมสามารถเปลี่ยน  
พฤติกรรมไปในทางดีได้จะพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิ สิ่งที่เกิดกันการทำงานของจิตไม่ให้ก้าวหน้า  
ในกุศลธรรม คือ นิรวรณ อุปสรรคอีกสิ่งหนึ่ง ที่ทำให้จิตไม่รวมเป็นสมาธิได้ง่าย ๆ ต้องคอยระวัง  
สำรวจห่วงแหนให้อยู่ในจิตเสมอ ได้แนะนำแกศิษย์เสมอว่า ศีลไม่ดี ความเพียรหย่อน สติอ่อน  
มีความอยาก ศีลไม่ดี คือศีล ๘ ขึ้นไป ไม่บริสุทธิ์ต่างพร้อมมัวหมอง ความเพียรหย่อน สติไม่แก่  
กล้า รู้ไม่เท่าทันจิตสังขารตัวก่อภพก่อชาติ อยากให้จิตสงบ อยากมีญาณมีฌาน อยากได้รับผล  
เกิดจากสมาธินั้น<sup>๕๑</sup>

จากอุปสรรคการปฏิบัติธรรม สรุปได้ว่า การปฏิบัติย่อมอกุศลธรรมอันสำคัญ ทำจิต  
ให้เศร้าหมองขุ่นมัว ปิดกั้นความเจริญ อุปสรรค เช่น กายกระตุกตามเส้นแล้วสงบ จิตมีอาการ  
ร้อนแล้วจะสงบเย็น สิ่งเหล่านี้ได้มาซึ่งความปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดขาเหน็บชาอ่อนรน จิต  
ไม่คอยสงบนิ่งวอกแวก การปฏิบัติมีระยะเวลาสั้นไป มีความอดทนน้อย ขาดความต่อเนื่อง ไม่

<sup>๔๗</sup> สัมภาษณ์ นายพิทยา พิทยาวิสัย, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๔๘</sup> สัมภาษณ์ นายสมพิศ คำมีรักษ์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์ พระชนท์ ปณฺหิโต, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ พระวิวัฒนา กนฺตสีโล, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

<sup>๕๑</sup> สัมภาษณ์ พระธีรวัชร ฐมฺมปาโล, วัดป่านาจาราม, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

ผ่านการปฏิบัติมาก่อน ขาดความเข้าใจวิธีการปฏิบัติและแรงจูงใจ จึงทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผลตามที่คาดหวัง ส่วนมากเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมเอง

#### ๔.๗ ผลการนำหลักอานาปานสติไปใช้ในชีวิต

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ของกลุ่มพระภิกษุ ครู/อาจารย์ นักเรียน ประชาชนทั่วไป เข้าร่วมปฏิบัติธรรมกับวัดไตรสิกขาทลามลตาราม จากการตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์ของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งประมวลผลโดยรวม มีดังนี้

##### ก. กลุ่มของผู้ที่นำอานาปานสติไปใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวม คือ เมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรมมีจิตใจสงบ จากการนั่งสมาธิ หลังการปฏิบัติธรรมที่สำนักวัดไตรสิกขาทลามลตารามสามารถนำอานาปานสติไปใช้กับตนเอง และครอบครัวสามารถเป็นคนดีในสังคม ได้<sup>๕๒</sup> ความจริงเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบ และคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้พฤติกรรมปฏิบัติเป็นไปในสิ่งที่ดีงาม<sup>๕๓</sup> การพัฒนาจิตตามแนวทางของวัดไตรสิกขาทลามลตารามทุกคนจำเป็นที่จะต้องลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จึงจะสามารถพัฒนาจิตได้ เพราะการพัฒนาจิตใจ ในลักษณะนี้เป็นการฝึกจิตให้หลุดจากกิเลส และเกิดความอดกลั้นต่อสิ่งยั่วยักทั้งหลายโดยยึดหลักอานาปานสติไปใช้<sup>๕๔</sup> หลักการเพื่อพัฒนาจิตที่ดี ผู้ปฏิบัติประจำย่อมเกิดปัญญาเมื่อจิตสงบสามารถแก้ปัญหาโดยเฉพาะตนเอง และมีความรู้เพิ่มเติม ใช้แนะนำสอนนักเรียนก่อนเข้าสู่บทเรียน ช่วยให้มีความมั่นใจลงมือปฏิบัติจริง<sup>๕๕</sup> โดยส่วนใหญ่ มักจะมีความเข้าใจวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก การอบรมจิต โดยมีสติกำหนดลมหายใจ เป็นวิธีปฏิบัติที่สบาย เรื่องของร่างกาย สายตาก็ไม่ลำบาก<sup>๕๖</sup> อานาปานสติยังเหมาะแก่ประชาชนทั่วไป เพราะประโยชน์จากการฝึกเป็นการพัฒนาตนเองและรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันสามารถปล่อยวางปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้ทุกข์ตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อเวลามีปัญหาใน

<sup>๕๒</sup> สัมภาษณ์ นายพิทักษ์ ปูนปาน, นักเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๕๓</sup> สัมภาษณ์ กิตติศักดิ์ คงสุวรรณชัยรบ, ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๕๔</sup> สัมภาษณ์ พระไกรทอง ขนดีโก, วัดไตรสิกขาทลามลตาราม, ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์ นายชูชาติ สาลีเพ็ง, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ พระมหาหนุการ วัสลงกาโร, พระอุปัชฌาย์ เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

ชีวิต จะพยายามใช้สติตามลมเข้าออก เมื่อจิตนิ่งสงบก็แก้ปัญหาได้<sup>๕๗</sup> ประโยชน์ที่ได้จากการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม คือ มีความระลึกรู้ได้ไม่หลงลืมในการศึกษาเล่าเรียน เกิดมีสมาธิมากขึ้นสามารถประยุกต์ใช้ในการสอนก่อนเข้าสู่บทเรียน และปรับใช้ได้ทุกสถานการณ์ ช่วยแก้ปัญหาด้านสังคม โดยเฉพาะตนเองไม่ก่อปัญหา ก็ลดปัญหาทางสังคมได้แล้ว การควบคุมความอยาก ความโกรธเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วเกิดมีความเมตตาและสงสาร ทำให้มีจิตใจสงบมากขึ้น ทำให้มองโลกในแง่ดีเสมอมีระเบียบในการปฏิบัติงานประจำวันได้ดี มีจิตใจไม่เกิดวุ่นวาย การประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต คือ มีการคิดให้รอบคอบก่อนลงมือทำ และผู้ที่มีสติสามารถนำไปใช้ในการขบถอยมเป็นผู้ไม่ประมาท คือ ผู้ที่มีสติย่อมได้รับประโยชน์ และนำความรู้จากประสบการณ์ที่ได้ ช่วยแก้ปัญหาด้านสังคม ให้ทุกคนนำหลักศีลธรรม คือ การรักษาศีลห้า ไม่เบียดเบียนข่มเหงเอาเปรียบเห็นแก่ตัว สังคมนั้นก็ได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรม<sup>๕๘</sup> ผลการปฏิบัติก็มีพื้นฐานเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนมีความสงบมีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ จึงเป็นการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาเกิดความรู้แจ้งสัมมาธรรม จะทำให้เกิดสันติภาพอย่างถาวร เพราะฉะนั้น การปฏิบัติก็มีพื้นฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจ<sup>๕๙</sup>

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์ นางสาวกัญญา เอี่ยมอารมณ, นิสิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ พระไกรทอง ขนฺติโก, วัดไตรสิกขาทลามลาราม, ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ พระมหาหนุงการ วังสงกาโร, พระอุปัชฌาย์จาก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.



## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง วิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนครนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลาลมตาราม ตำบลแพต อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนครและ (๓) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของวัดดังกล่าวข้างต้น เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและเชิงสำรวจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบสอบถามและสัมภาษณ์มีโครงสร้างลักษณะปลายเปิด การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๘๐รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยคิดเป็นอัตราร้อยละและวิธีพรรณนาความเรียง สรุปผลการวิจัย มีดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ สถานภาพของกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย แยกเป็น พระภิกษุ ครูอาจารย์ นักเรียน ผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียน ผลมีดังนี้

ผลด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้นทำให้จิตใจผ่อนคลายวางสงบเย็นสบายมีสติปัญญาดีขึ้นทำให้คิดฟุ้งอะไรได้รวดเร็วถูกต้องและในสิ่งที่ดีสามารถช่วยในยามเมื่อเจ็บไข้การปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขของจิตใจต้องลองปฏิบัติด้วยตนเอง ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดีกระฉับกระเฉงองอาจมีผิวพรรณหน้าตาผ่องใส มั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่นเยือกเย็นมีมนุษยสัมพันธ์ดีเชื่อมั่นในตนเอง วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป ด้านชีวิตประจำวัน คลายเครียดกับปัญหาเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานคิดก่อนจะทำดีที่สุด อยู่กับหมู่คณะมีความใจเย็นขึ้น มีภูมิด้านทานโรคไปในตัว ด้านศีลธรรมจรรยา เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิสำนักบุญคุณครูอาจารย์ คุ่มครองให้พ้นจากความชั่วด้วยทางกายวาจาใจ อดทนเป็นผู้รักสงบเอื้อเพื่อเห็นประโยชน์ส่วนรวม มีสัมมาคารวะอ่อนน้อม ผลต่อต้านครอบครัว เชื่อฟังคำสั่งสอนปฏิบัติตนเป็นคนดี ช่วยขวนขวายรับผิดชอบทำงานบ้านแสดงความกตัญญูต่อคุณพ่อคุณแม่และให้ความรัก ผลต่อต้านสังคมเอื้อเพื่อมีเมตตาต่อทุกคนลดปัญหาอบายมุขลงมีจิตใจที่ดีสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสันติสุข อบอุ่นใจกับผู้มีส่วนร่วมและได้ผ่อนคลายความทุกข์ ผลต่อต้านศาสนา เป็นศาสนาแห่ง

ปัญญาทำอะไรย่อมได้รับอย่างนั้นเป็นที่รวมจิตใจมีความเคารพต่อพระธรรมเป็นแนวทางการสอนเรื่องบาปบุญมีจริงมีความนุ่มนวลสอนให้รู้จักแยกแยะความดีชั่ว

**๕.๑.๒** ผลของการวิจัย พบว่า หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หลักการกัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าได้จำแนกเป็น สมถกัมมัฏฐาน คืออบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ โดยการใช้จิตเพ่งอยู่ในอารมณ์เดียว ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานปฏิบัติฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง โดยการเอารูปนามเป็นอารมณ์พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนไม่ยึดมั่นในบัญญัติ และวิปัสสนากัมมัฏฐานมีเพียงในพระพุทธศาสนาวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีสติกำหนดรู้รูปกับนามการดับกิเลสประกอบด้วย (๑)อาตภาพิ มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว หมั่นขยันทำกัมมัฏฐานมิให้ขาด (๒)สติมา มีสติกำหนดรูปนามอยู่เสมอ (๓)สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุก ๆ ขณะ และวิธีเจริญอานาปานสติสมาธิเป็นข้อปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวก็ได้ ใช้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา อานาปานสติสูตรนี้เป็นธรรมเป็นเครื่องอยู่ ของพระอรหันต์ เป็นสมาธิแบบพุทธโดยเฉพาะ ด้วยเหตุผล อานาปานสติจึงเป็นสิ่งสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพราะปฏิบัติได้สะดวกทุกโอกาส ทุกอย่างมีอยู่ในตัว คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก กัมมัฏฐานตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ฝึกจิตให้สงบจากนิวรณ์ ในขั้นสมถะและในการฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร ในขั้นวิปัสสนา การปฏิบัติสมบูรณ์ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นคำสอนในแง่ของ ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ คือการบรรลุธรรม มรรค ผล และนิพพาน ทางพระพุทธศาสนา

**๕.๑.๓** ผลของการวิจัย วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาทลามลदारาม พบว่า ส่วนใหญ่พระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ ยึดคัมภีร์พระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรค ตามแนวทางที่ปฏิบัติ คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ และ อานาปานสติ ขอเพียงให้มีบุคคลผู้รู้แจ้งในธรรมที่สอนตามแนวของพระพุทธองค์เพียงแค่ว่า ๑ ใน ๑๐๐ ก็เป็นที่น่าพอใจ มีไหวพริบปฏิภาณความพร้อมด้านวิชาจรณะ ประยุกต์หลักธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติใหม่โดยเฉพาะเยาวชนเข้าใจได้ง่าย ตามหลักสูตรระยะสั้น โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกในกาย ให้มีความระลึกอยู่กับปัจจุบัน สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะการฝึกปฏิบัติพัฒนาคุณภาพ ทำให้มีชีวิตเป็นสุข สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ผู้เข้าฝึกอบรมการพัฒนาชีวิตซึ่งมีความแตกต่าง หลากหลายในเรื่อง เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จากเหตุผล เมื่อได้รับการฝึกอบรมแล้ว จะมีทัศนคติหรือมีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนามากขึ้น และสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตประจำวันได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๕.๑.๔ ผลของการวิจัย ผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบว่า เมื่อนำผลของผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม จากการวิจัยโดยภาพรวม ได้ดังนี้

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังของ กลุ่มเป้าหมาย ที่ผ่านการฝึกฝนอบรม มีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน เช่น ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านศีลธรรม ด้านครอบครัวและด้านสังคม แต่อย่างไรก็ตาม ในเรื่องที่ยังมีพฤติกรรมอยู่ในระดับเดิม ทั้งก่อนและหลังการ ปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่มีการประพฤติปฏิบัติตนดีอยู่แล้ว เช่นการตอบแทนผู้มีพระคุณ ผลสรุปผลของการวิจัยนั้น เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมอานาปานสติ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทำให้นักเรียนเข้าใจกฎแห่งกรรม เข้าใจโลกและชีวิต ยอมรับความเป็นจริง รู้จักคุณค่า รู้จักดีชั่วว่าสิ่งใดเป็นแนวทางพระพุทธศาสนา มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก เข้าใจแนวทางปฏิบัติควบคุมอารมณ์ มีสติยั้งคิดก่อนการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผลจิตใจสงบเสถียรผ่อนคลายเป็นสุขเลือกใช้อารมณ์ มีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา คิดอย่างผู้มีสติปัญญา รู้กาลเทศะว่าสิ่งใดควรทำ ปรับตัวได้กับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายได้ผ่านการฝึกอบรม จากการสังเกตพฤติกรรมระดับความพึงพอใจ ของเยาวชน เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการอบรมจะเห็นพัฒนาการของพฤติกรรมได้ค่อนข้างชัดเจน ซึ่งเป็นการประเมินผลของผู้ปกครองและคณาจารย์ที่นำนักเรียนเข้ารับการอบรม เช่น มีความสำรวมกาย วาจา รู้จักอายชั่วกลัวบาป รับผิดชอบต่อผลการเรียนและมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” อ่อนน้อมถ่อมตน กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ เคารพครูอาจารย์ เพิ่มขึ้น

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาในประเด็นดังกล่าวแล้ว ยังคงมีประเด็นที่ควรแก่การศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการนำไปแก้ปัญหาสังคม ในมิติต่างๆ
๒. ศึกษาผลการฝึกอบรมอานาปานสติตามแนวทางของวัดไตรสิกขาทลามลตารามกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน
๓. ศึกษาติดตามผลกลุ่มผู้ปฏิบัติตามสำนักวัดไตรสิกขาทลามลตาราม กับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี : ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ .พระไตรปิฎกภาษาไทย : ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources )

##### (๑) หนังสือ :

จรรยา วรรณกสิณานนท์. กสิณกัมมัฏฐานที่ทรงพลัง. กรุงเทพมหานคร : พุทธลีลาการพิมพ์, ๒๕๔๗.

พระครูวิมลธรรมรังษี(สุภาพ เขมรสี). พุทธวิปัสสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิกการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระธรรมกิตติวงศ์(ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘). ราชบัณฑิต. พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำจำกัด. วัดราชโอรสาราม. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ .การตีความพุทธศาสนสุภาษิต. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๒.

พระธรรมโกศาจารย์(ปัญญานันทภิกขุ). สมาธิ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระธรรมโกศาจารย์(พุทธทาสภิกขุ). อานาปานสติภาวนา เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : คณะธรรมทาน, ๒๕๑๖.

\_\_\_\_\_ .อานาปานสติสมบูรณ์แบบ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๓๕.

- \_\_\_\_\_ .คู่มือศึกษาและปฏิบัติแบบอานาปานสติฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเฮลโล่การพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๓.
- พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). หลักปฏิบัติสมถะวิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- \_\_\_\_\_ .วิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒.
- \_\_\_\_\_ .ปิดประตูบายทางไปสู่นิพพานคู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน. ประจำสำนักวัดมหาธาตุกรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ .วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๑-๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๔.
- \_\_\_\_\_ .เพชรในดวงใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.
- \_\_\_\_\_ .คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัญญา ๔ . ศูนย์ศึกษาพระอภิธรรมปิฎก และวิปัสสนาธุระ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- \_\_\_\_\_ .วิปัสสนากัมมัฏฐาน, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ .วิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ .คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ .วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ .หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ .วิปัสสนาญาณโสภณ. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๗.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธศาสนาในเอเชีย. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๒๐.

- .....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.
- .....พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- .....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร:  
บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๓๘.
- .....การพัฒนาจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๘.
- .....พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- .....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- .....พุทธวิธีในการสอน. กรุงเทพมหานคร :ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๔๗.
- .....พุทธวิธีในการสอน. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๔๗.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทพลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙.
- .....กฎแห่งกรรม – ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ (พิเศษ). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาจำกัด, ๒๕๓๗.
- พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙). กาวนาทีปนี. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.
- .....วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.
- พระภัททนต์ วิลาสะ. โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ. กรุงเทพมหานคร : ฟรีเมียร์เมย์ออฟ  
เซ็ท, ๒๔๘๘.
- พระภัททนต์อาสภมหาเถระ. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. วิเวกอาศรมชลบุรี, ๒๕๔๗.
- พระราชธรรมนิเทศ(ระเบียบ ฐิตญาโณ). พระวินัยปิฎกย่อ เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- .....ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๒.
- พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕ .



พระราชสิทธิมนี(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๕.** กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕.

\_\_\_\_\_ **วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๖.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร,  
๒๕๐๖.

\_\_\_\_\_ **วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๗.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร,  
๒๕๐๖.

\_\_\_\_\_ **วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๘.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร,  
๒๕๐๖.

\_\_\_\_\_ **คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : พาณิชยการพิมพ์,  
๒๕๑๐.

พระสมภาร สมภาโร(ทวีรัตน์). **ธรรมะภาคปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท  
สหธรรมิกจำกัด,

\_\_\_\_\_ **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ).** กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๐.

พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, **ปจฺจนา-วิสัชชนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน,** กรุงเทพมหานคร :  
บางประกัวพรินติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ **สมถกัมมัฏฐานที่ปณี.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ **สมถกัมมัฏฐานที่ปณี,** กรุงเทพมหานคร : บริษัทวีอินเตอร์พรีนจำกัด, ๒๕๕๗.

พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต. **การเจริญสมาธิกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี.** กรุงเทพมหานคร :  
ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๔๐.

ภูริทัต ศรีอร่าม. **อริยสัจ ๔ ระเบียบวิธีคิดเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท  
เดอาะโมเตอร์นซิลเต็มออฟเซท, ๒๕๔๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร :  
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่อง  
สมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๓.  
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สุจิตรา อ่อนค้อม. การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๔๙.  
 สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, กรุงเทพมหานคร :  
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. พุทธวิธีการสอนจากพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การ  
 ศาสนา, ๒๕๒๒.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. พุทธวิปัสสนา. พระนคร : รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕.

## (๒) เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์ :

พระวรวงศ์เธอ วรธมโม, “ครูกับศีลธรรม”, ๒๕๒๐.

พระมิตซูโอะ คเวสโก, “คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ”, ๒๕๔๐.

## (๓) หนังสือแปล :

เขมานันท์ เขมานันทะ. สันติภาพทางเลือกเดียวและศีลห้า(ปัญจศีล)พุทธวิธีสู่โลกสันติ.  
 แปลโดยสุจิตรา วรรณ, กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๓๙.

พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร).  
 พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระอุปติสเถระ. วิมุตติมรรค. แปลโดยคณะ พระธรรมโกศาจารย์(ประยูร ธมฺมจิตฺโต). พิมพ์  
 ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระโมคคัลลานเถระ. อภิธานปุถุพิภกฏีกา. แปลโดย พระมหาสมปอง ปมทิโต.  
 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน. แปลโดย พระ  
 คันธสารากวีวงศ์. ตรวจชำระ : พระพรหมโมลี(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙).  
 กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

## (๔) วิทยานิพนธ์ :

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท  
 : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี  
 (โชดก ญาณสิทฺธิป.ธ.๙)”. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.  
 บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕.

พระมหาเข้มทอง ตนฺติปาโล(ฤทธิ์สื่อไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง  
ของพระครูโพธิสารคุณ(ประยงค์ อุปลวณฺโณ)”. **วิทยานิพนธ์ปริญาพุทธ  
ศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๗.**

พระมหารุ่งเรือง รกขิตฺตมฺโม(ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนา : ศึกษารณเฑียวาชนผู้ปฏิบัติ  
วิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัด  
ขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์ปริญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.**

พระมหาสุริยัน จันทนาโม(จันทะนาม). “ศึกษาบทบาทและผลงานในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา  
ของพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ”. **วิทยานิพนธ์ปริญาพุทธศาสตร  
มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๙.**

คณินันต์ จันทบุตร และสุบรรณ จันทบุตร. “ความสำเร็จในการปฏิบัติภารกิจของวัด : ศึกษา  
เฉพาะกรณีวัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”. **รายงานการ  
วิจัย. กรุงเทพมหานคร : การศึกษาแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี, ๒๕๔๕.**

ชมชื่น สมประเสริฐ, “ผลของการฝึกอานาปานสติต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยา  
คลินิก. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕.**

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐาน ๔  
ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิริ ป.๕ ๙)”.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬา  
ลกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.**

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

อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. “ผลของการฝึกอานาปานสติในพระพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผล  
เชิงจริยธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยา  
คลินิก. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.**



**(๕) สัมภาษณ์ :****๑.) สัมภาษณ์กลุ่มพระภิกษุ :**

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา, ประธานสงฆ์วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม,  
๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ พระมหาหนุการ วังสงกาโร, พระอุปัฏฐาก เจ้าหน้าที่คลังเสียง, วัดไตรสิกขา  
ทลาลมตาราม, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ พระฉลอง ธมฺมวโร, วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ พระบุตรดี อธิปัญญา, ที่พักสงฆ์สันติวัน, ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ พระธีรวัชร ธรรมปาโล, วัดปานาคาราม, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ พระวีระพงษ์ วีระวิโส, วัดนิพเพชพลาราม, ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ พระพิเชษฐ วรญาโณ, วัดนิพเพชพลาราม, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ พระไกรทอง ขนติโก, วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม, ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ พระฉัตรชัย ขนติโร, วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ พระอภิสิทธิ์ สุทธิญาโณ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ พระสมบัติ สติสมฺปนฺโน, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ พระณัฐพล ธรรมทินโน, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ พระธนัท ปณฺชิโต, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

**๒.) สัมภาษณ์กลุ่มประชาชน :**

สัมภาษณ์ นายจ่านง ภูกองชัย, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายสมพิศ คำมีรักษ์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ นายเรืองศักดิ์ ธรรมทินโน, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ นายพรสวรรค์ องคะราช, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ นายตฤณ ชุมนุชราชฤทธิ์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

สัมภาษณ์ นายปิยะ สรวาฐ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

**๓.) สัมภาษณ์กลุ่มข้าราชการ :**

สัมภาษณ์ ว่าที่ร.ท., เกรียงศักดิ์ สุวรรณชัยรบ, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๑๐  
กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวศิรินาถ ปัญญาไทย, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์,  
๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายศักดิ์มงคล โปทาพันธ์, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๑๐ กรกฎาคม  
๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายชูชาติ สาลีเพ็ง, ครูโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายพิทยา พิทยาวิสัย, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายอรุณรักษ์ จันทร์ศรี, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายมนัสพงษ์ แหลมสวาท ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางละเมียด ไกษาพรรณ, ครูโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวราตรี จันใต้, ครูโรงเรียนบ้านดงอีต้อย, ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

#### ๔.) สัมภาษณ์กลุ่มนักเรียนนักศึกษา :

สัมภาษณ์ นางสาวอภิญา เอี่ยมอารมณ์, ผู้ปฏิบัติธรรม, นิสิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายประภาส แพร่เรืองฤทธิ์, นักเรียนโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายศุภกิจ แก้วกันหา, นักเรียนโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวสุกัญญา ดาคำ, นักเรียนโรงเรียนคำตากล้าราชประชาสงเคราะห์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

๒๕๕๔. สัมภาษณ์ นางสาวเดือนเพ็ญ อุตราช, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวณัฐิกา นาคะอินทร์, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวนิรรัตน์ เผือกสุวรรณ, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวอัญชลี วงศ์รินยอง, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวสุกานดา โพธิ์โคตร, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวสุภัทสร อินธิเสน, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวกัญชุลิกา เกลี้ยงกลิ่น, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายไชยพันธ์ จำปาศิลป์, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายพรชัย สิงห์ประเสริฐ, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวพรธิดา พิมพ์แสน, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายวินัย สุระสาย, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายรัฐพงศ์ ศรีสุราช, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายสุทธิพงษ์ อรัญเสน, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายสุรศักดิ์ บุญเคียง, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นางสาวณัฐพร แสงสวัสดิ์, นักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๙ กรกฎาคม







## ภาคผนวก ก.

## ๑. แบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิด

กลุ่มพระภิกษุ ประชาชน ครูอาจารย์ นักเรียนนักศึกษา ผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน  
เรื่อง ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม

วัดไตรสิกขาทลามลตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร

ระหว่างวันที่ ๑ - ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าอบรม

๑. ชื่อ..... ฉายา/นามสกุล..... อายุ..... ปี
๒. เพศ.....
๓. ระดับการศึกษา .....
๔. โรงเรียน.....
๕. ศาสนา .....

ตอนที่ ๒ ก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อพระพุทธศาสนา .....
๒. ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อเรื่องกฎแห่งกรรม .....
๓. ท่านมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร.....
๔. ก่อนเข้าอบรมท่านมีวิธีการตอบแทนคุณบิดามารดาอย่างไร.....
๕. ท่านเคยปฏิบัติธรรมจากที่ใดมาก่อนหรือไม่ถ้าเคยท่านปฏิบัติในรูปแบบใด.....
๖. ผลจากการปฏิบัติธรรมของท่านที่ผ่านมาเป็น  
อย่างไร?.....

ตอนที่ ๓ ขณะปฏิบัติธรรม ณ สำนักวัดไตรสิกขาทลามลตาราม

๑. ในขณะที่ท่านฝึกปฏิบัติธรรม ท่านมีความรู้สึกอย่างไร.....
๒. ท่านมีปัญหอย่างไรในการปฏิบัติธรรม.....
๓. ท่านเห็นว่าพระวิปัสสนาจารย์ที่ให้การฝึกอบรมแนวทางปฏิบัติมีความรู้  
ความสามารถ และเหมาะสมเพียงไร.....
๔. เมื่อประสบปัญหาท่านมีวิธีการแก้ไขอย่างไร.....
๕. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมในอิริยาบถยืน.....
๖. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมในอิริยาบถนอน.....
๗. ท่านสามารถปฏิบัติธรรมได้ดีในอิริยาบถใด.....
๘. ท่านได้รับประโยชน์อย่างไรต่อการทำวัตรเช้า-เย็น.....
๙. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการแผ่เมตตา.....

๑๒. ท่านมีความเห็นต่อแนวทางปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดไตรสิกขาอย่างไร.....  
**ตอนที่ ๔** หลังการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขา

๑. ท่านได้อะไรจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน.....
๒. สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้.....
๓. ความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานครั้งนี้.....
๔. การนำหลักอานาปานสติ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน.....
๕. ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม.....
๖. ผลของการปฏิบัติธรรมที่มีต่ออารมณ์ทางสังคม.....
๗. ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.....
๘. ความตั้งใจที่จะนำหลักการปฏิบัตินี้ไปใช้ในการศึกษา.....
๙. สติมีความสำคัญอย่างไรในทัศนะของท่าน.....
๑๐. ท่านสามารถนำสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่อย่างไร.....
๑๑. หลังจากการปฏิบัติแล้วท่านได้รับผลตามความคาดหวังอย่างไร.....
๑๒. ท่านรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในตัวท่านหลังจากการปฏิบัติหรือไม่อย่างไร.....
๑๓. หลังจากที่ได้รับบารมีแล้ว ท่านมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างไร.....
๑๔. หลังจากที่ได้รับบารมีแล้ว ท่านคิดว่า จะตอบแทนคุณบิดามารดาและผู้มีพระคุณ...อย่างไร.....
๑๕. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อพิธีมาลาบูชาคุณ.....
๑๖. ประโยชน์ที่ได้จากการทำพิธีมาลาบูชาคุณ.....
๑๗. ท่านมีความประทับใจอะไรมากที่สุดในการอบรมครั้งนี้.....

ตามความเห็นท่าน จะมีแนวทางการนำประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรม ไปช่วยแก้ปัญหา  
 ด้านสังคมการศึกษา และอื่นๆ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ๒. แบบสอบถามมีโครงสร้างแบบปลายเปิด

ระดับการปฏิบัติ ของผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียนที่เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน  
 เรื่อง ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม



วัดไตรสิกขาทลามลตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร

ระหว่างวันที่ ๑ - ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าอบรม

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
๒. เพศ.....
๓. ระดับการศึกษา .....
๔. โรงเรียน.....
๕. ศาสนา .....

ตอนที่ ๒ แสดงสถานภาพ ระดับการปฏิบัติ ของผู้ปกครองของกลุ่มนักเรียนที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน  
เรื่อง

ศึกษาวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม  
วัดไตรสิกขาทลามลตาราม อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ตามสภาพการปฏิบัติที่ท่านคิดเห็นว่าเหมาะสมมากที่สุด โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

- |   |         |                        |
|---|---------|------------------------|
| ๕ | หมายถึง | มีการปฏิบัติมากที่สุด  |
| ๔ | หมายถึง | มีการปฏิบัติมาก        |
| ๓ | หมายถึง | มีการปฏิบัติปานกลาง    |
| ๒ | หมายถึง | มีการปฏิบัติน้อย       |
| ๑ | หมายถึง | มีการปฏิบัติน้อยที่สุด |

ที่	ผลของการปฏิบัติที่มีพื้นฐาน ของผู้ปฏิบัติธรรม วัดไตรสิกขาทลามลธาราม	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑	พฤติกรรมก่อนปฏิบัติธรรม					
๒	พฤติกรรมหลังการปฏิบัติธรรม					
๓	ความสุขุมเยือกเย็น					
๔	ความอดทน					
๕	การมีสติยั้งคิด					
๖	การเห็นโทษภัยของยาเสพติด					
๗	การเห็นโทษภัยของอบายมุข					
๘	การรู้จักแยกแยะดีชั่ว					
๙	การรับผิดชอบต่อหน้าที่					
๑๐	การช่วยเหลือครอบครัว					
๑๑	การใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์					
๑๒	ความกตัญญูกตเวที					
๑๓	จิตใจร่าเริงแจ่มใส					
๑๔	การเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย					
๑๕	การรู้จักคุณค่าของชีวิต					
๑๖	ศักยภาพในการเรียน					
๑๗	ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่					
๑๘	ความเมตตากรุณา					

ภาคผนวก

ข



สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา, ประธานสงฆ์วัดไตรสิกขาทลามลदाराम,  
๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔.







สัมภาษณ์ พระมหาหนูกาโร วังสงกาโร, ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๕.



สัมภาษณ์ พระฉลอง ฐมฺมวโร, ๒๙ มิถุนายน



๒๕๕๕

สัมภาษณ์ พระบุตรดี อธิปญฺโญ, ๒ มกราคม ๒๕๕๕.



สัมภาษณ์ พระธีรวัชร ธมฺมปาโล, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.



สัมภาษณ์ กลุ่มพระภิกษุ, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.





พิธีมาลาบูชาคุณต่อ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา, ประธานสงฆ์วัดไตรสิกขาทลามลตาราม  
(งานวันนัดพบผู้ใฝ่ธรรม) ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

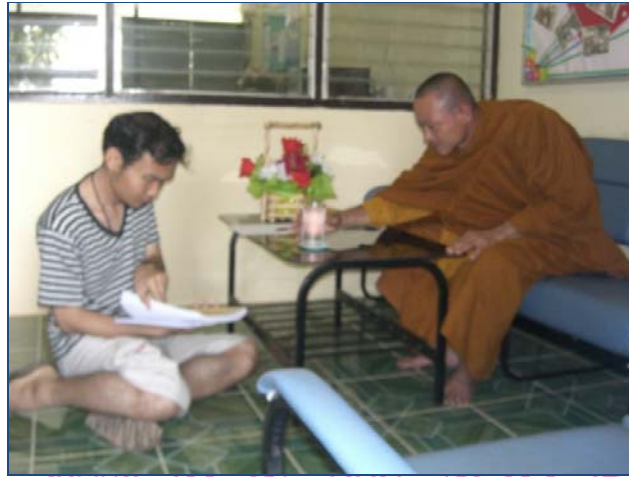


สัมภาษณ์ พระพิเชษฐ วรรณาน, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕.



สัมภาษณ์ นายชูชาติ สาลีเพ็ง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕.





สัมภาษณ์ นายศักดิ์มงคล โปทาพันธ์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕.



สัมภาษณ์ กลุ่มประชาชน, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.





สัมภาษณ์ กลุ่มนักเรียนโรงเรียนศึกษาประชาสามัคคี, ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕.



กลุ่มนักเรียนปฏิบัติกรรมฐาน



ทำกิจกรรม

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระบุญมี สุนตจิตโต (มณีจันทร์)
- เกิด : วันศุกร์ที่ ๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๖
- สถานที่เกิด : ณ บ้านเลขที่ ๗๑/๑ บ้านนาเจริญ หมู่ที่ ๑๓ ตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
- การศึกษา : สำเร็จการศึกษาประถมศึกษาโรงเรียนบ้านนาป่า ตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์  
 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์  
 สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์  
 สำเร็จการศึกษาปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม)
- อุปสมบท : ณ พัทธสีมา วัดดาวเรือง เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ พระครูวัชรสารโกวิท เป็นพระอุปัชฌาย์
- สังกัด : วัดสามสวน ตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
- ปีที่เข้าศึกษา : ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดไตรสิกขาทลามลตาราม บ้านฝาง ตำบลแพด อำเภอคำตากล้า จังหวัดสกลนคร
- โทรศัพท์ ๐๙-๐๑๙๒-๕๙๖๕, email : suntajitto @ gmail.com