



รายงานการศึกษา  
การเสนอให้ประเทศไทย  
เป็นศูนย์กลางสมาชิโลก

คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว  
สภานิติบัญญัติแห่งชาติ



สำนักกรรมการ ๓  
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา  
ปฏิบัติหน้าที่สำนักงานเลขาธิการสภานิติบัญญัติแห่งชาติ



## คำนำ

คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว มีอำนาจหน้าที่สำคัญประการหนึ่ง คือการส่งเสริม ทำนุบำรุงศาสนา โดยเฉพาะศาสนาที่ทางการรับรอง คือศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู และศาสนาซิกข์ การดำเนินงานดังกล่าว คณะกรรมการได้ยึดแนวทางดำเนินงานตามพระบรมราโชบายของพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ ที่พระองค์ทรงเป็นเอกอัครศาสนูปถัมภกทุกศาสนาที่ทางการรับรองอย่างทั่วถึง ซึ่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยทุกฉบับก็มีข้อบัญญัติตามความดังกล่าวไว้ด้วย

การดำเนินงานดังกล่าว คณะกรรมการได้พิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติสมาธิได้มีมาตั้งแต่บรรพกาล และปรากฏอยู่ในคำสอนของทุกศาสนาและความเชื่อ สมาธิจึงเป็นวิถีปฏิบัติสากล และในส่วนของพระพุทธศาสนาประเทศไทยก็ปรากฏอยู่ในประวัติศาสตร์ ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นต้นมา ทั้งนี้ การปฏิบัติสมาธิบังเกิดประโยชน์ทั้งระดับปัจเจกบุคคลและสังคมส่วนรวม ประกอบกับประเทศไทยก็เป็นที่ยอมรับระดับนานาชาติในการมีภาพลักษณ์ความเป็นสังคมสันติสุข ในความหลากหลายทางศาสนาความเชื่อ และวัฒนธรรม คณะกรรมการจึงได้จัดให้มีการประชุม สัมมนา และศึกษาดูงานหลายแห่งหลายสถานที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิของศาสนสถานของศาสนาต่าง ๆ ซึ่งได้แนวคิดและประเด็นสำคัญมากมาย ในการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิของศาสนิกชนทั้งหลาย ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวม นอกจากนี้ยังได้ประจักษ์ชัดว่าประเทศไทยมีความพร้อมการดำเนินงานสนับสนุนการปฏิบัติสมาธิของผู้สนใจเรื่องนี้ โดยไม่เลือกเชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา อาชีพ เพศและวัย จึงได้ประมวลข้อมูลดังกล่าว จัดทำรายงานการศึกษาเรื่องการเสนอประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ดังรายละเอียดในรายงานฉบับนี้ และหากประเทศไทยได้รับการยอมรับให้เป็นศูนย์กลางสมาธิโลกจากองค์การสหประชาชาติ ประเทศไทยย่อมได้รับผลดีทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะการเป็นประเทศต้นแบบแห่งการส่งเสริมสันติสุขของโลกในระดับสากล

คณะกรรมการ ขอขอบพระคุณหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์การด้านศาสนาเป็นอย่างยิ่ง ในการสนับสนุนการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ทั้งในช่วงเวลาที่ผ่านมา ปัจจุบัน และอนาคต อันจะนำมาซึ่งความสงบสันติ ทั้งระดับบุคคล สังคม ประเทศชาติ และระดับโลก

พลตำรวจเอก

(พิชิต ควรถะคุปต์)

ประธานคณะกรรมการการศาสนา

ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว

สภานิติบัญญัติแห่งชาติ

๒๖ เมษายน ๒๕๖๒



## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๑
สารบัญ	๓
รายงานการศึกษา โดยเลขานุการคณะกรรมการ	๕
รายนามคณะกรรมการ	๙
รายนามคณะอนุกรรมการ	๑๓
สรุปสำหรับผู้บริหาร	๑๕
<b>บทที่ ๑ สมาธิปรากฏในคำสอนทุกศาสนาและความเชื่อ</b>	<b>๒๓</b>
๑. ศาสนาที่ทางการรับรอง	๒๓
๒. ศาสนาและความเชื่ออื่น	๓๒
<b>บทที่ ๒ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๓๕</b>
๑. แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ	๓๕
๒. การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา	๔๑
๓. ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๕๐
<b>บทที่ ๓ ความพร้อมของประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก</b>	<b>๕๓</b>
๑. ความพร้อมรองรับการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก	๕๓
๒. ตัวอย่างความพร้อมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่สำคัญ	๕๔
<b>บทที่ ๔ การดำเนินงานขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก</b>	<b>๗๑</b>
๑. บทบาทขององค์การสหประชาชาติ	๗๑
๒. การขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก	๗๕
๓. ประโยชน์ทางตรงและทางอ้อมจากการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก	๗๖
<b>บทที่ ๕ บทสรุป</b>	<b>๗๙</b>
๑. ทุกศาสนาและความเชื่อมีคำสอนเกี่ยวกับสมาธิ	๗๙
๒. คำสอนเกี่ยวกับสมาธิของพระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๒
๓. ประเทศไทยมีความพร้อมเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก	๘๔
๔. การขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก	๘๕
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๘๗</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๘๙</b>



รายงานการศึกษา  
เรื่อง การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก  
ของคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว  
สภานิติบัญญัติแห่งชาติ

ด้วยในคราวประชุมสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๔/๒๕๕๗ วันพฤหัสบดีที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๗ ที่ประชุมสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ได้ลงมติตั้งคณะกรรมการสามัญประจำสภา ตามข้อบังคับการประชุมสภานิติบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๘๔ วรรคสอง (๑๖) ซึ่งคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เป็นคณะกรรมการสามัญประจำสภานิติบัญญัติแห่งชาติคณะหนึ่ง มีอำนาจหน้าที่พิจารณาร่างพระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญ หรือร่างพระราชบัญญัติ กระทู้กิจการ พิจารณาสอบสวน หรือศึกษาเรื่องใด ๆ ที่เกี่ยวกับการอุปถัมภ์ และคุ้มครองศาสนา การอนุรักษ์ศิลปะ การรักษาประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน รวมทั้งการส่งเสริมศิลปกรรม คุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม อัตลักษณ์ไทย และการท่องเที่ยว ซึ่งปัจจุบันกรรมการคณะนี้ ประกอบด้วย

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| (๑) พลตำรวจเอก พิชิต วรรณเดชคุปต์   | ประธานคณะกรรมการ               |
| (๒) นายสมพร เทพสิทธา                | รองประธานคณะกรรมการ คนที่หนึ่ง |
| (๓) นายศรีศักดิ์ ว่องสงสาร          | รองประธานคณะกรรมการ คนที่สอง   |
| (๔) พลตำรวจโท บุญเรือง ผลพานิชย์    | รองประธานคณะกรรมการ คนที่สาม   |
| (๕) พลเรือเอก กำธร พุ่มหิรัญ        | ประธานที่ปรึกษาคณะกรรมการ      |
| (๖) พลเอก ไพโรจน์ พานิชสมัย         | กรรมการและที่ปรึกษาคณะกรรมการ  |
| (๗) นายบรรณิณี เศรษฐบุตร์           | กรรมการและที่ปรึกษาคณะกรรมการ  |
| (๘) นายศักดิ์ทิพย์ ไกรฤกษ์          | กรรมการและที่ปรึกษาคณะกรรมการ  |
| (๙) นางสุวิมล ภูมิสิงหาราช          | เลขานุการคณะกรรมการ            |
| (๑๐) พลอากาศเอก ธงชัย แฉล้มเขตร     | โฆษกคณะกรรมการ                 |
| (๑๑) นางสาวจินตนันท์ ชญาตร์ ศุภมิตร | โฆษกคณะกรรมการ                 |
| (๑๒) พลเอก กุ้เกียรติ ศรีนาคา       | กรรมการ                        |
| (๑๓) พลเอก คณิต สาทัทักษ์           | กรรมการ                        |
| (๑๔) พลตำรวจเอก จักรทิพย์ ชัยจินดา  | กรรมการ                        |
| (๑๕) พลตรี เจริญชัย หินเธาว์        | กรรมการ                        |
| (๑๖) พลอากาศเอก ชัยพฤกษ์ ดิษยะศริน  | กรรมการ                        |
| (๑๗) พลตำรวจเอก ชัชวาลย์ สุขสมจิตร  | กรรมการ                        |
| (๑๘) พลเอก อนุรักษ์ นาคพานิชย์      | กรรมการ                        |



(๑๙) พลอากาศเอก ถาวร มณีพฤษ์	กรรมการ
(๒๐) พลเรือเอก พลวัฒน์ สีโรตม	กรรมการ
(๒๑) พลตำรวจเอก พัชรวาท วงษ์สุวรรณ	กรรมการ
(๒๒) พลเอก พิสิทธิ์ สิทธิสาร	กรรมการ
(๒๓) พลตรี พัลลภ เพ็องฟู	กรรมการ
(๒๔) พลเอก ภาณุวัชร นาควงษ์	กรรมการ
(๒๕) พลเอก วิชญ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา	กรรมการ
(๒๖) พลตำรวจโท ศานิตย์ มหาวรร	กรรมการ
(๒๗) พลเอก สุนทร ขำคมกุล	กรรมการ
(๒๘) พลเรือเอก สุรศักดิ์ หรุ่นเริงรมย์	กรรมการ
(๒๙) พลอากาศเอก อาคม กาญจนหิรัญ	กรรมการ

ในการนี้ คณะกรรมการได้ดำเนินการศึกษา เรื่องการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก โดยมีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังนี้

#### ๑. การดำเนินงาน

คณะกรรมการได้อาศัยอำนาจตามข้อบังคับการประชุมสภานิติบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐ ข้อ ๘๖ วรรคสี่และวรรคห้า แต่งตั้งคณะอนุกรรมการด้านการศาสนา ตามคำสั่งที่ ๑/๒๕๖๑ ลงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑ และแต่งตั้งที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการเพิ่มเติม ตามคำสั่งที่ ๗/๒๕๖๑ ลงวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑ โดยคณะอนุกรรมการชุดนี้ มีอำนาจหน้าที่พิจารณาศึกษาการดำเนินงานด้านการอุปถัมภ์ และคุ้มครองศาสนา การส่งเสริมความร่วมมือและความเข้าใจระหว่างศาสนาต่าง ๆ ในประเทศไทย การปลูกฝัง ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ การส่งเสริมพัฒนาชีวิตและการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ของศาสนา และดำเนินการด้านอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการมอบหมาย ทั้งนี้ คณะอนุกรรมการดังกล่าว ประกอบด้วย

##### ๑) คณะอนุกรรมการ

(๑) นายสมพร เทพสิทธา	ประธานคณะอนุกรรมการ
(๒) พลเอก สุนทร ขำคมกุล	รองประธานคณะอนุกรรมการ คนที่หนึ่ง
(๓) พลอากาศเอก อาคม กาญจนหิรัญ	รองประธานคณะอนุกรรมการ คนที่สอง
(๔) พลเอก ยุทธศิลป์ โดยชื่นงาม	รองประธานคณะอนุกรรมการ คนที่สาม
(๕) นางศุภมาส สุทธิสัมพันธ์	อนุกรรมการ
(๖) นายอภิรักษ์ ธรรมฤาษุ	อนุกรรมการ
(๗) นายนพพร เทพสิทธา	อนุกรรมการ
(๘) นายแสน ชูราษฎร์	อนุกรรมการ
(๙) นายณรงค์ชัย ทิพย์มณี	อนุกรรมการ
(๑๐) นางสาวอุไรวรรณ รั้งคะอุไร	อนุกรรมการและเลขานุการ



## ๒) คณะที่ปรึกษา

(๑) ศาสตราจารย์พิเศษนริศ เศรษฐบุตร	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๒) พลโท ธีรพล นาคพาณิชย์	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๓) พลโท จเรศักดิ์ อานุภาพ	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๔) พลเอก สุนัย สัมปัตตะวนิช	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๕) พลโท ธีร พรจุลศักดิ์	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๖) พลตรี ไชยนาจ ญาตนิมพลี	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๗) นางสาวปราศรัย ประวัตินรุ่งเรือง	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๘) ศาสตราจารย์จรัญ มะลูลีม	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๙) นายเปรม ปิยสังจะเดช	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๐) ดร.โสภา ชูพิกุลชัย ชปีลมันน์	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๑) นายอาหะหมัด ขามเทศทอง	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๒) ศาสตราจารย์สมเกียรติ วรรณศรี	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๓) นายสถิตย์ กุมาร	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๔) นายพรชาติ บุณนาค	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๕) ศาสตราจารย์ธำปนา บุญหล้า	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๖) นายอาทิตย์ ทรัพย์บุญเสรี	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๗) นางประทุมทิพย์ ไพเราะ	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๘) ผู้ช่วยศาสตราจารย์พลับพลึง คงชนะ	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๑๙) พันเอก บุญส่ง โชติแสงศรี	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๒๐) ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๒๑) อธิบดีกรมการศาสนา	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๒๒) พลโท ฉันทพัทธ์ กรัณย์สุกสี	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๒๓) นายอนุรุธ ว่องวานิช	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ
(๒๔) นายมณเฑียร ธนานาถ	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมการ

## ๒. วิธีการศึกษา

การดำเนินงานศึกษาของคณะกรรมการเน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคที่เกี่ยวข้อง จึงได้กำหนดวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

### ๒.๑ การจัดประชุมหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

๑) การประชุมหารือในคณะอนุกรรมการ จำนวน ๑๐ ครั้ง

๒) การประชุมโดยเชิญผู้แทนหน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องมาร่วมประชุมหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประกอบด้วย



(๑) ผู้แทนหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ ผู้ตรวจราชการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม กรมการศาสนา ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแผ่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หัวหน้าภาควิชาศาสนศาสตร์ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และเจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(๒) ผู้แทนวัดและสำนักปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศราชวรรมหาวิหาร ผู้แทนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธรรมมงคลกาญจนาภิเษกวิหาร รักษาการเจ้าอาวาสวัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร เลขานุการองค์การเผยแผ่ วัดปทุมวนารามราชวรวิหาร และรองเจ้าอาวาสวัดป่าแก้ววสุญาณดาราม

(๓) ผู้แทนองค์การศาสนา ได้แก่ นายกฤษฎิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และผู้ช่วยเลขาธิการพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

๒.๒ การเดินทางไปศึกษาดูงานสถานปฏิบัติธรรมและศูนย์ฝึกสมาธิตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาเถรวาท ในจังหวัดต่าง ๆ จำนวน ๓ ครั้ง ได้แก่

๑) การศึกษาดูงานสถานปฏิบัติธรรมและศูนย์ฝึกสมาธิในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๖ วัด ระหว่างวันอาทิตย์ที่ ๕ - วันอังคารที่ ๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

๒) การศึกษาดูงานสถานปฏิบัติธรรมและศูนย์ฝึกสมาธิในจังหวัดสกลนคร จำนวน ๗ วัด ระหว่างวันอาทิตย์ที่ ๙ - วันอังคารที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๓) การศึกษาดูงานสถานปฏิบัติธรรมและศูนย์ฝึกสมาธิในจังหวัดสกลนคร จำนวน ๒ วัด และจังหวัดอุดรธานี จำนวน ๓ วัด ระหว่างวันเสาร์ที่ ๑๐ - วันอาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๒.๓ การสัมมนาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ จำนวน ๑ ครั้ง คือการสัมมนาเรื่องการส่งเสริมไตรสิกขาวันจันทร์ที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ ห้องรับรอง ๑ - ๒ ชั้น ๓ อาคารรัฐสภา ๒

๒.๔ การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ และยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐)

### ๓. ผลการศึกษา

คณะกรรมการขอรายงานผลการศึกษา เรื่องการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ซึ่งคณะกรรมการได้พิจารณารายงานฉบับนี้ด้วยความละเอียดรอบคอบแล้ว และได้มีมติเห็นชอบรายงานดังกล่าว

คณะกรรมการจึงขอเสนอรายงานการศึกษา เรื่องการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกตามรายงานแนบมาพร้อมนี้ ต่อฝ่ายบริหารเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นางสุวิมล ภูมิสิงหาราช)

เลขานุการคณะกรรมการการศาสนา

ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว

สภานิติบัญญัติแห่งชาติ







## คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ



พลตำรวจเอก พิชิต ควรวเดชะคุปต์  
ประธานคณะกรรมการ



นายสมพร เทพสิทธา  
รองประธานคณะกรรมการ คนที่หนึ่ง



นายศรีศักดิ์ ว่องส่งสาร  
รองประธานคณะกรรมการ คนที่สอง



พลตำรวจโท บุญเรือง ผลพานิชย์  
รองประธานคณะกรรมการ คนที่สาม



พลเรือเอก กำธร พุ่มหิรัญ  
ประธานที่ปรึกษาคณะกรรมการ



พลเอก ไพบโรจน์ พานิชสมัย  
กรรมการ  
และที่ปรึกษาคณะกรรมการ



นายบรรณิทธิ เศรษฐบุตตร  
กรรมการ  
และที่ปรึกษาคณะกรรมการ



นายศักดิ์ทิพย์ ไกรฤกษ์  
กรรมการ  
และที่ปรึกษาคณะกรรมการ



นางสุวิมล ภูมิสิงหาราช  
เลขาธิการคณะกรรมการ



พลอากาศเอก ธงชัย แฉล้มเขตร  
โฆษกคณะกรรมการ



นางสาวจินตนันท์ ชญาตร์ ศุภมิตร  
โฆษกคณะกรรมการ



พลเอก กู้เกียรติ ศรีนาคา  
กรรมการ



พลเอก คณิต สาทิทักษ์  
กรรมการ



พลตำรวจเอก จักรทิพย์ ชัยจินดา  
กรรมการ



พลตรี เจริญชัย หินเธาว์  
กรรมการ



พลอากาศเอก ชัยพฤกษ์ ดิษยะศริน  
กรรมการ



พลตำรวจเอก ชัชวาลย์ สุขสมจิตร  
กรรมการ



พลเอก ณ์ฐพล นาคพาณิชย์  
กรรมการ



พลอากาศเอก ถาวร มณีพฤกษ์  
กรรมการ



พลเรือเอก พลวัฒน์ สีโรดม  
กรรมการ



พลตำรวจเอก พัชรวาท วงษ์สุวรรณ  
กรรมการ



พลเอก พิสิทธิ์ สิทธิสาร  
กรรมการ



พลตรี พัลลภ เพ็ญฟู  
กรรมการ



พลเอก ภาณุวัชร นาควงษ์  
กรรมการ



พลเอก วิชญ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา  
กรรมการ



พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร  
กรรมการ



พลเอก สุนทร ขำคมกุล  
กรรมการ



พลเรือเอก สุรศักดิ์ หุ่นเรืองรัมย์  
กรรมการ



พลอากาศเอก อาคม กาญจนหิรัญ  
กรรมการ



## คณะกรรมการด้านการศาสนา



นายสมพร เทพลีธา  
ประธานคณะกรรมการ



พลเอก สุนทร ชำคมกุล  
รองประธานคณะกรรมการ คนที่หนึ่ง



พลอากาศเอก อาคม กาญจนหิรัญ  
รองประธานคณะกรรมการ คนที่สอง



พลเอก ยุทธศิลป์ โดยชื่นงาม  
รองประธานคณะกรรมการ คนที่สาม



นางศุภลิมาศ สุทธิสัมพัทธ์  
อนุกรรมการ



นายอภินันท์ ธรรมฤาษู  
อนุกรรมการ



นายนพพร เทพลีธา  
อนุกรรมการ



นายแสน ชฎารมย์  
อนุกรรมการ



นายณรงค์ชัย ทิพย์มณี  
อนุกรรมการ



นางสาวอุไรวรรณ รังคะอุไร  
อนุกรรมการและเลขานุการ





## สรุปสำหรับผู้บริหาร

คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว มีอำนาจหน้าที่สำคัญประการหนึ่งคือการส่งเสริม ทำนุบำรุงศาสนา โดยเฉพาะศาสนาที่ทางการรับรอง คือศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู และศาสนาซิกข์ การดำเนินงานดังกล่าว คณะกรรมการได้ยึดแนวดำเนินงานตามพระบรมราโชบายของพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ ที่พระองค์ทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภกทุกศาสนาที่ทางการรับรองอย่างทั่วถึง ซึ่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยทุกฉบับก็มีข้อบัญญัติตามความดังกล่าวไว้ด้วย

การดำเนินงานดังกล่าว คณะกรรมการได้พิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติสมาธิได้มีมาตั้งแต่บรรพกาล และปรากฏอยู่ในคำสอนของทุกศาสนาและความเชื่อ สำหรับในส่วนของพระพุทธศาสนาประเทศไทยก็ปรากฏอยู่ในประวัติศาสตร์ ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นต้นมา ทั้งนี้ การปฏิบัติสมาธิบังเกิดประโยชน์ทั้งระดับปัจเจกบุคคลและสังคมส่วนรวม ประกอบกับประเทศไทยก็เป็นที่ยอมรับ ระดับนานาชาติในการมีภาพลักษณ์ความเป็นสังคมสันติสุข ในความหลากหลายทางศาสนาความเชื่อและวัฒนธรรม คณะกรรมการจึงได้จัดให้มีการประชุม สัมมนา และศึกษาดูงานหลายแห่งหลายสถานที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิของศาสนสถานของศาสนาต่าง ๆ ซึ่งได้แนวคิดและประเด็นสำคัญมากมายในการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิของศาสนิกชนทั้งหลายให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวม นอกจากนี้ยังได้ประจักษ์ชัดว่าประเทศไทยมีความพร้อมการดำเนินงานสนับสนุนการปฏิบัติสมาธิของผู้สนใจเรื่องนี้ โดยไม่เลือกเชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา อาชีพ เพศ และวัย จึงได้ประมวลข้อมูลดังกล่าว จัดทำรายงานการศึกษาเรื่องการเสนอประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ซึ่งสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

### ๑. สมาธิปรากฏในคำสอนทุกศาสนาและความเชื่อ

สมาธิกำเนิดขึ้นตั้งแต่บรรพกาลประมาณ ๑๒,๐๐๐ ปี ในชมพูทวีป ดังนั้น ศาสตร์ และความรู้เกี่ยวกับสมาธิ จึงได้ปรากฏอยู่ในคำสอนของทุกศาสนาและความเชื่อในช่วงเวลาต่อมา กล่าวคือ ทุกศาสนาและความเชื่อมีแนวปฏิบัติสมาธิเป็นพื้นฐาน เพื่อพัฒนากาย จิตใจ และปัญญาให้บรรลุผลตามเป้าหมายของแต่ละศาสนา ในที่นี้ ขอกล่าวถึงสมาธิในศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ ดังนี้

#### ๑.๑ พระพุทธศาสนา

##### ๑) ยุคพุทธกาล

ในยุคพุทธกาล การศึกษาของพระภิกษุเน้นหลักไตรสิกขา ซึ่งนิยมเรียกกันว่า ศีล สมาธิ ปัญญา คำว่าศึกษาตามนัยแห่งไตรสิกขามีความหมายทั้งการเรียนรู้จำได้และเข้าใจ และรวมถึงการปฏิบัติและปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จ

คำสอนภาคปฏิบัติของพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่าภาวนา เช่น สมาธิภาวนา หรืออานาปนสติภาวนา หรือเมตตาภาวนา และคำว่าภาวนา พระพุทธองค์มิได้ทรงใช้เฉพาะกับการปฏิบัติทางจิตเท่านั้น แต่ทรงใช้ในเรื่องอื่นด้วย เช่น กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา และเมื่อทรงกล่าวถึงภาวนาก็คือการปฏิบัติอบรมจิต ทรงกล่าวถึงสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คู่กันไปโดยทรงอธิบายว่าสมถภาวนาอบรมจิต จิตที่ได้รับการอบรมแล้วจึงจะระคายได้ ส่วนวิปัสสนาภาวนาอบรมปัญญา ปัญญาที่ได้รับการอบรมแล้วจึงจะอวิชชาได้



## ๒) ยุคหลังพุทธกาล

ในยุคอรรถกถาราว ๙๐๐ ปีเศษหลังพุทธกาล พระอรรถกถาได้จัดการศึกษาในพระพุทธานุศาสนเป็น ๒ ฝ่าย คือคัมภีร์และวิปัสสนาธุระ คัมภีร์ได้แก่การศึกษาพระพุทธานุชาหรือพระไตรปิฎก ส่วนวิปัสสนาธุระ ได้แก่การปลีกเร้นไปสู่ที่สงัด เจริญสมณะและวิปัสสนาเพื่อผล คือพระอรหันต์ และวิปัสสนาธุระนี้เอง ท่านเรียกว่ากรรมฐาน ดังมีเรื่องเล่าในอรรถกถาธรรมบทว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงธุระ ๒ แบบ แก่พระมหาปาละ ๆ กราบทูลว่า ตนบวชเมื่อแก่คงเรียนคัมภีร์ไม่ไหว ขอเรียนวิปัสสนาธุระ และทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานแก่ตน พระพุทธองค์จึงทรงสอนกรรมฐานแก่พระมหาปาละอย่างละเอียดถึงพระอรหันต์

จากเรื่องราวดังกล่าวมาแสดงให้เห็นว่า คำว่าวิปัสสนาธุระและคำว่ากรรมฐาน มีขึ้นในยุคที่มีการแต่งคัมภีร์อรรถกถา เป็นคำที่ใช้ในความหมายเดียวกับคำว่า ภาวนา ที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในยุควุทธกาล ซึ่งเป็นคำที่หมายถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อผลสูงในพระพุทธานุศาสน คือการบรรลุพระอรหันต์หรือบรรลุนิพพาน

## ๓) การศึกษาสมาธิในประเทศไทย

การจัดการศึกษาของพระสงฆ์เป็น ๒ ฝ่าย คือคัมภีร์และวิปัสสนาธุระ จึงมีการแบ่งพระสงฆ์เป็น ๒ ฝ่าย ซึ่งต่อมาเรียกว่าพระสงฆ์ฝ่ายคามวาสี และพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสี พระสงฆ์ฝ่ายคามวาสี คือพระสงฆ์ที่อยู่ตามอารามในละแวกบ้าน มีหน้าที่ศึกษาพระคัมภีร์ที่เรียกว่า คัมภีร์ ส่วนพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสี คือพระสงฆ์ที่อยู่ตามอารามในป่ามีหน้าที่ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่าวิปัสสนาธุระ การแบ่งพระสงฆ์เป็นฝ่ายคามวาสีและฝ่ายอรัญวาสีดังกล่าว เกิดขึ้นแต่ครั้งพระพุทธศาสนารุ่งเรืองอยู่ในลังกา หรือมีขึ้นเฉพาะในประเทศไทยไม่พบหลักฐานแน่ชัด แต่สังเกตจากนามสมณศักดิ์ที่ไทยได้อย่างมากจากลังกา คือนามว่าพระวันรัต หรือสมเด็จพระวันรัต ซึ่งแปลว่าอินทรีในป่า ที่ไทยเอามาแปลเป็นชื่อของวัดที่สถิตของพระวันรัตเมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาว่า วัดป่าแก้ว น่าจะมีความหมายว่า นามว่าพระวันรัตนั้น คือพระมุขสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีของลังกา ซึ่งก็น่าจะต้องมีพระมุขสงฆ์ฝ่ายคามวาสีด้วยเป็นคู่กัน แต่เราไม่ทราบว่ามีนามว่าอย่างไร สำหรับนามพระวันรัตที่ไทยรับเอามานั้น ใช้เป็นนามสมณศักดิ์สำหรับเจ้าคณะใหญ่ฝ่ายอรัญวาสี ส่วนเจ้าคณะใหญ่ฝ่ายคามวาสีมีนามว่า พระพุทธโฆษาจารย์

ในประเทศไทยได้จัดคณะสงฆ์ออกเป็น ๒ คณะคือคณะคามวาสีและคณะอรัญวาสี มาแต่ครั้งกรุงสุโขทัย และได้เป็นแบบอย่างทางการปกครองคณะสงฆ์ของไทยสืบมาจนกระทั่งถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ ธรรมเนียมนี้เพิ่งจะเลิกไปเมื่อมีการตราพระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. ๑๒๑ (พ.ศ. ๒๔๒๕) ในรัชกาลที่ ๕ เนื่องจากพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีมีน้อยลงจนไม่พอที่จะแยกเป็นคณะหนึ่งต่างหาก จึงกำหนดให้พระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ อยู่ในปกครองของเจ้าคณะในภูมิภาคนั้น ๆ คณะอรัญวาสีจึงเป็นอันยกเลิกไปในทางการปกครอง แต่พระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีก็ยังคงมีกระจายอยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ สืบมา

## ๑.๒ ศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลาม การทำสมาธิมี ๒ แนวคิด ได้แก่ แนวคิดที่ ๑ จาก Quran และ Sunnah เป็นการฝึกสมาธิด้วยการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นว่าสมาธิเป็นเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญา โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามเชื่อว่ากระบวนการพัฒนาปัญญาส่วนหนึ่งจะเกิดจาก



การดลบันดาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญูณของมนุษย์ให้เป็นอิสระ นอกจากนี้การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญูณและการได้เข้าถึงพระเจ้าเป็นเจ้าแนวคิดที่ ๒ จาก Sufism ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี Muraqaba โดยสมาธิในมุมมองของ Sufism มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ่อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระเจ้าขณะที่ยังมีชีวิต

### ๑.๓ ศาสนาคริสต์

ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลายที่ถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ ได้แก่ การสวดมนต์ในโบสถ์ และการนับลูกประคำในศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิก หรือการเดินสวดมนต์อย่างเจียบ ๆ ในคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่มุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเห็นความคล้ายคลึงในบางประเด็น คือการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการใช้เสียงสวดมนต์เพื่อให้เกิดสมาธิ

### ๑.๔ ศาสนาฮินดู

ศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในวัฏจักร สมาธิจึงเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์เพื่อลดความร่าร้อน หรือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจ และเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ มาคัส อูรีเลียส ได้อธิบายลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูว่ามีหลายชนิด เช่นการใช้เสียงและการใช้แสงในการทำสมาธิ เป็นต้น

### ๑.๕ ศาสนาซิกข์

สมาธิตามแนวศาสนาซิกข์ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง ๓ ข้อ ในการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่คุรุนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ดังนี้

๑) Nam Japa หมายถึงการตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกายให้ผู้นับถือศาสนาซิกข์ทำสมาธิด้วยการสวดอ่อนวอนพระเจ้า เพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ ในระหว่างวัน การระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

๒) Dharam di KiratKarni หมายถึงการทำงานและหากินด้วยหยาตเหงื่อ การทำงานเพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัวอย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกข์ต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

๓) Van KeChakna หมายถึงการแบ่งปันอาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนาและชุมชน

### ๑.๖ ศาสนายิว

สมาธิตามแนวทางศาสนายิว หมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การลึนสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักพระพุทธศาสนา แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกถึงความสุข เฝ้ารอความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวนิกายคาบาล่าห์และฮาสิติก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” จนมีคำกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิในหมู่ชาวยิวว่า อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปมีไว้บำรุงร่างกายผ่านทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิเป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญูณ นอกจากนี้





การทำสมาธิของชาวฮินดู จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุขและอารมณ์ที่  
พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ

### ๑.๗ ลัทธิเต๋า

สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่อง  
ของความสมดุลของหยินหยาง อันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย  
และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสามารถทำได้ทั้งใน  
ยามหลับและยามตื่น โดยการใช้การควบคุมอารมณ์และจิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย เช่น  
I Ching, Tao TeChing, Chuang Tzu และ Tao Tsang เช่น การฝึกชี่กง การฝึกไทเก๊ก เป็นต้น ด้วยการควบคุม  
ลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน

### ๑.๘ แนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation)

สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดย  
มหาฤษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิคของศาสนาฮินดู และมนตรา  
ของผู้สอน เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย  
อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้  
การทำสมาธิแบบ TM เป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพันโลก ทำให้มี  
ความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการศึกษาหรือการดูแลสุขภาพกายใจ  
วิธีการฝึกสมาธิโดยท่านครูเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคริยะ

### ๑.๙ แนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular Meditation)

สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular Meditaion) เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยา  
ชาวเยอรมัน ชื่อ โจฮานนา ชูลท์ (Jahannes Schultz) ในปี ค.ศ. ๑๙๓๒ เป็นการนำแนวคิดตะวันออก คือการฝึก  
สมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง สงบ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การทำสมาธิ  
ตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลับตาและนับลมหายใจเข้าออก โดยไม่คิดเรื่องใด ๆ  
แต่ให้ทำจิตมุ่งมั่นไปที่ลมหายใจเข้าออก

## ๒. สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ

#### ๑) ความหมายของสมาธิ

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต  
ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ  
(สมณะ) สมาธิทรีย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใดนี้  
เรียกว่า สัมมาสมาธิ

สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึงการมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล  
เป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ มีปัญญาารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง  
เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิ  
สู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์



## ๒) ประเภทของสมาธิ

สมาธิ คือปัญญาในการสำรวมแล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง คือ

(๑) เอกัคคตสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว จะแน่วแน่อยู่อารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

(๒) โลกียสมาธิ คือสมาธิเพื่อให้ได้สุขแบบชาวโลก และโลกุตตรสมาธิ คือสมาธิที่ทำให้มีความสุขที่เหนือโลก ได้แก่พระนิพพาน

(๓) ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

(๔) ทิฐฐัมมสุขวิหารสมาธิ ได้แก่สมาธิเพื่อให้ได้ความสุขในปัจจุบันชาติ ญาณทัสสนสมาธิ ได้แก่สมาธิเพื่อให้รู้ตามจริง สติสัมปชัญญะสมาธิ ได้แก่สมาธิเพื่อให้ได้สติและสัมปชัญญะ และอสาวิกขยสมาธิ ได้แก่สมาธิเพื่อให้ได้ความสิ้นไปของกิเลส

(๕) สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิและอกาปฐิสสมาธิ ได้แก่สมาธิของมหาบุรุษ

กล่าวโดยสรุปในบรรดาสมาธิ ๕ ประเภทนี้ สมาธิ ๑ ถึงสมาธิ ๓ ข้างต้น เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถกรรมฐานจะทำให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ ๔ ถึงสมาธิ ๕ คือสมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

### ๓) ระดับของสมาธิ

ผู้ที่เจริญสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน ๓ ระดับ คือ

(๑) สมาธิระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราวเป็นสมาธิขั้นต้นสำหรับคนทั่วไป

(๒) สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ ก่อนที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ (คือเบื้องต้นของอัปปนาสมาธิ)

(๓) สมาธิระดับอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด คือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ไม่สอต่อสายไปหากิเลส เป็นสมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท

สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับ มีพลังที่แตกต่างกันโดยสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ [นิวรณ์ ๕ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม] ประกอบด้วย ๑) กามฉันทะ (ความใคร่ในกาม) ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) ๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ๔) อุทธัจจกุกกุก และ ๕) วิจิกิฉฉา (ความลังเลสงสัย) ได้เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิตเป็นสมาธิที่จวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ใกล้จะถึงฌาน และเมื่อความชำนาญและคุ้นชินดีแล้วก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมาธิอันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป



#### ๔) หลักการสำคัญของกรรมฐาน

##### (๑) ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตกรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

##### (๒) ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนา สำหรับการปฏิบัติโดยทั่วไปสามารถแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภท คือ

(๒.๑) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ

(๒.๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรม เจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

#### ๒.๒ การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จัดว่าเป็นการกระบวนกรฝึกจิต ด้วยการกำหนด ฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐาน คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึงที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด ให้จิตมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อจะได้ให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิต ให้แน่วแน้อยู่กับกรรมฐานนั้น จนเกิดเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด แนวทางการเจริญสมาธิตามหลัก พระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลัก คือ การเจริญสมถกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

#### ๒.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มี คุณภาพ เหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคน และสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ ขึ้นอยู่ที่จิตใจเป็นสำคัญ เรียกว่าทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน

#### ๓. ความพร้อมของประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

๓.๑ ประเทศไทยเป็นประเทศที่รัฐธรรมนูญมีบทบัญญัติให้พระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะ และทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภกที่ทรงอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่นที่คนไทย นับถือและทางการรับรอง คือศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์

๓.๒ ประเทศไทยมีความพร้อมด้านภาพลักษณ์และจิตวิญญาณ เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ ที่มีความเชื่อในหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศไทยนับถือพระพุทธศาสนา



๓.๓ ผู้แทนพุทธศาสนิกชนจากนานาชาติทั่วโลก จำนวน ๔๒ ประเทศ เดินทางมาเข้าร่วมประชุมและมีมติลงนามในแถลงการณ์ร่วมให้พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นศูนย์พระพุทธศาสนาโลก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘

๓.๔ ประเทศไทยมีความพร้อมด้านระบบการคมนาคมขนส่งที่สะดวกได้มาตรฐาน และมีทำเลที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ที่เหมาะสม กล่าวคือ ประเทศไทยสามารถเป็นศูนย์กลางการเชื่อมโยงในภูมิภาคและเป็นประตูสู่เอเชีย มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้านหลายประเทศ และมีระบบเศรษฐกิจและการเมืองที่มีเสถียรภาพมั่นคง

๓.๕ ประเทศไทยมีทรัพยากรบุคคลที่เป็นผู้นำทางศาสนาที่ยึดถือรากฐานการปฏิบัติสมาธิที่มีความโดดเด่นในการปฏิบัติสมาธิจนเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วโลก

๓.๖ ความพร้อมด้านอาคารสถานที่และบุคลากรผู้ฝึกสอนเพื่อการปฏิบัติสมาธิ

๑) ประชาชนไทยมีความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติ ศาสนาวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและยอมรับในความแตกต่างกัน ซึ่งเอื้ออำนวยและเหมาะสมต่อการปฏิบัติสมาธิและสามารถขยายตัวออกไปได้อย่างกว้างขวางเป็นอย่างดี

๒) ประเทศไทยมีความพร้อมด้านการให้บริการทางการแพทย์ โดยเฉพาะแพทย์ทางเลือกและอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับชาวไทยและชาวต่างประเทศที่นิยมการดูแลสุขภาพในยุคนปัจจุบัน ประกอบกับภาวะอัตราค่าครองชีพของไทยอยู่ในระดับปานกลาง เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศทั่วโลก

๓) ประเทศไทยมีศาสนสถาน ได้แก่ วัด สำนักปฏิบัติธรรม และศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิ ซึ่งพร้อมด้วยผู้สอนปฏิบัติธรรม ปฏิบัติสมาธิตามหลักเกณฑ์การจัดตั้งที่มหาเถรสมาคมกำหนด จำนวน ๑,๖๒๒ แห่ง กระจายอยู่ทั่วประเทศ ซึ่งคณะกรรมการได้ศึกษาข้อมูลผลการดำเนินงานของหน่วยงาน วัด สำนักปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติสมาธิในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล และพื้นที่จังหวัดสำคัญของประเทศ

#### ๔. การดำเนินงานขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

การดำเนินงานขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก จำเป็นต้องประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรทางศาสนา และภาคส่วนต่าง ๆ ของประเทศให้มีความเป็นเอกภาพการดำเนินงานในการจัดทำข้อเสนอประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก เพื่อนำเสนอไปยังองค์การสหประชาชาติพิจารณาและสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ในการนี้ทางกรมไทยควรศึกษาบทบาทหน้าที่และภารกิจขององค์การสหประชาชาติทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ระหว่างประเทศ เพื่อเป็นข้อพิจารณาการจัดทำข้อเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้การดำเนินงานขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ตามความพร้อมของประเทศไทยและสอดคล้องกับบทบาทขององค์การสหประชาชาติ จึงเห็นสมควรดำเนินการดังต่อไปนี้

##### ๔.๑ การจัดตั้งองค์กรและกลไกระดับชาติกำหนดยุทธศาสตร์การดำเนินงาน

๑) จัดตั้งองค์กรเฉพาะกิจระดับชาติเพื่อการขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก โดยแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก มีรองนายกรัฐมนตรีที่นายกรัฐมนตรีมอบหมาย เป็นประธานคณะกรรมการ และผู้แทนหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กร



ทางศาสนาที่เกี่ยวข้องเป็นกรรมการ ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นกรรมการและเลขานุการ และอธิบดีกรมการศาสนา เป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

๒) มอบหมายสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นเจ้าภาพรับผิดชอบและเป็นหน่วยงานประสานงานกลางของการขับเคลื่อน เพื่อดำเนินการเตรียมความพร้อมภายในประเทศในการจัดตั้งศูนย์กลางสมาธิโลกในประเทศ พร้อมแต่งตั้งคณะทำงานจัดทำรายละเอียดการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก เพื่อนำเสนอคณะกรรมการขับเคลื่อนฯ พิจารณานำเสนอคณะรัฐมนตรี และประสานความร่วมมือกับกระทรวงการต่างประเทศเพื่อดำเนินการในด้านการต่างประเทศ

๓) จัดการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ เรื่องประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก เพื่อกระตุ้นและเพิ่มแรงสนับสนุนจากสาธารณชนในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

#### ๔.๒ การจัดตั้งศูนย์กลางสมาธิโลกในประเทศไทย

๑) ศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมสมาธิ (Endorsing Center) มีภาระหน้าที่ในการส่งเสริมกิจกรรมสมาธิ ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการทำสมาธิ การสร้างเครือข่ายการทำกิจกรรมสมาธิ การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิในรูปแบบต่างๆ

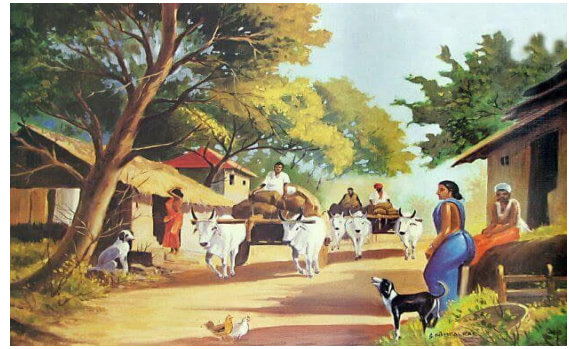
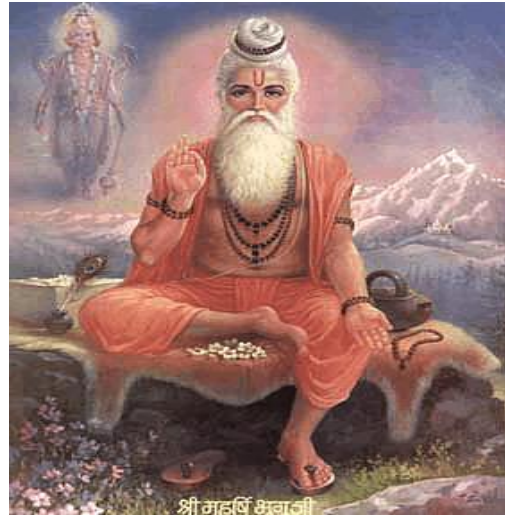
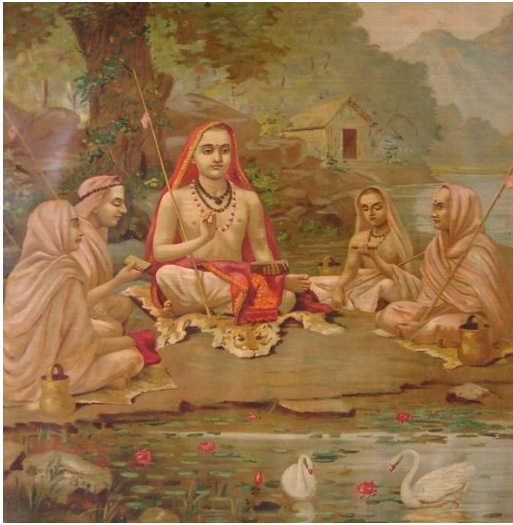
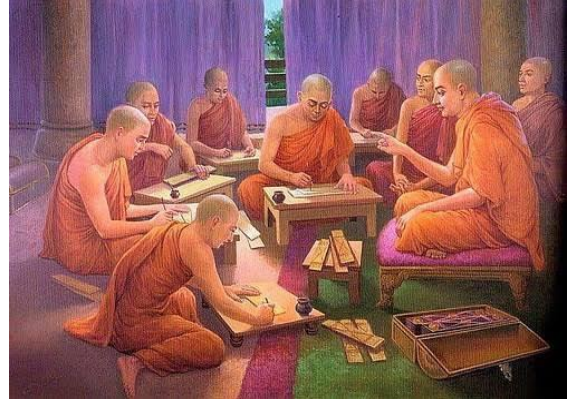
๒) ศูนย์กำกับดูแลมาตรฐานสถาบันสมาธินานาชาติ (Governance of International Meditation Institute Center) มีภาระหน้าที่ในการสร้างมาตรฐานการดำเนินงานของสถาบันสมาธิภายใต้กรอบของกฎหมาย ตรวจสอบ กำกับดูแลการดำเนินกิจกรรมการเรียน การสอนสมาธิให้ถูกต้องตามมาตรฐานที่กำหนดของแต่ละแนวคิดทางศาสนา

๓) ศูนย์อำนวยความสะดวก (Facilitating Center) ภาครัฐเข้ามามีบทบาทในการช่วยเหลือหรือจูงใจให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการปรับปรุงพัฒนาสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติสมาธิ

#### ๔.๓ ประโยชน์ทางตรงและทางอ้อมจากการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

เมื่อประเทศไทยได้รับการสนับสนุนจากองค์การสหประชาชาติให้เป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคมและประเทศชาติ และระดับโลก











## บทที่ ๑

### สมาธิปรากฏในคำสอนทุกศาสนาและความเชื่อ

สมาธิกำเนิดขึ้นตั้งแต่บรรพกาลประมาณ ๑๒,๐๐๐ ปี ในชมพูทวีป ดังนั้น ศาสตร์และความรู้เกี่ยวกับสมาธิจึงได้ปรากฏอยู่ในคำสอนของทุกศาสนาและความเชื่อในเวลาต่อมา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือทุกศาสนาและความเชื่อมีแนวปฏิบัติสมาธิเป็นพื้นฐาน เพื่อพัฒนากาย จิตใจ และปัญญาให้บรรลุผลตามเป้าหมายของแต่ละศาสนา ในที่นี้ ขอกล่าวถึงสมาธิในศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ เป็นตัวอย่าง ดังนี้

#### ๑. ศาสนาที่ทางการรับรอง

##### ๑.๑ พระพุทธศาสนา

##### ๑) ยุคพุทธกาล

ในยุคพุทธกาลการศึกษาของพระภิกษุเน้นหลักไตรสิกขา คืออริศีลสิกขา ศึกษาเรื่องศีล อริจิตตสิกขา ศึกษาเรื่องจิต อริปัญญาสิกขา ศึกษาเรื่องปัญญา ซึ่งนิยมเรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา คำว่าศึกษาตามนัยแห่งไตรสิกขามีได้มีความหมายเพียงการเรียนรู้จำได้ และเข้าใจในเรื่องที่ศึกษาเท่านั้น แต่มีความหมายรวมไปถึงการปฏิบัติและปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จหรือบรรลุผลตามเป้าหมายในเรื่องนั้น ๆ ด้วย ดังจะเห็นได้จากคำอธิบายในคัมภีร์มหานิทเทสว่า

“พระสงฆ์ทั้งหลาย คำนึงถึงไตรสิกขานี้ศึกษาอยู่ รู้ศึกษาอยู่ อธิษฐานจิตศึกษาอยู่ น้อมใจไปด้วยศรัทธาศึกษาอยู่ ประคองความเพียรศึกษาอยู่ ตั้งสติไว้ศึกษาอยู่ ตั้งจิตศึกษาอยู่ รู้ทั่วด้วยปัญญาศึกษา รู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้อย่างศึกษาอยู่ ละธรรมที่ควรละศึกษาอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญศึกษาอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งศึกษาอยู่ ประพฤติเอื้อเพื่อ ประพฤติเต็มใจ สมาทานประพฤติไป”

ดังนั้น การศึกษาตามหลักไตรสิกขาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกจึงเน้นความสำคัญของการศึกษาภาคปฏิบัตินั่นเอง เพราะการสั่งสอนภิกษุของพระพุทธองค์ทรงสรุปด้วยพระโอวาทที่เป็นการแนะนำให้ลงมือปฏิบัติเสมอ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล เอ็นดู อาศัยความอนุเคราะห์แก่เหล่าสาวกจะพึงทำ กิจนั้นเราทำแก่เธอทั้งหลายแล้ว ภิกษุทั้งหลายนั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงฟังพินิจ อย่าประมาท อย่าได้เป็นผู้มีความเดือดร้อนในภายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราแก่เธอทั้งหลาย”

จากพระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าภิกษุครั้งพุทธกาลล้วนเป็นอริยวาสีคืออยู่ในอาศัยในเสนาสนะป่ากันทั้งนั้น อย่างน้อยก็ช่วงเวลาที่อยู่ปฏิบัติกรรมฐานหรือเจริญสมาธิภาวนาเพื่อผลสูงสุดในทางพระศาสนาคือความสิ้นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายของการประพฤติพรหมจรรย์ หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา



นอกจากนี้ การปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงย้ำแก่ภิกษุอยู่เสมอก็คือ การเจริญสมาธิภาวนา หรือการปฏิบัติกรรมฐานนั่นเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏให้เห็นในพระสูตรต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามจริง”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงประกอบความเพียรในการหลีกเร้น ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้หลีกเร้น ย่อมรู้ชัดตามจริง”

“ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนา ด้วยว่าอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้ มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก”

คำสอนในพระพุทธศาสนาดังกล่าวเป็นตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่า คำสอนภาคปฏิบัติ ของพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่าภาวนา เช่น สมาธิภาวนา หรืออานาปานสติภาวนา หรือเมตตา ภาวนา และคำว่าภาวนา พระพุทธองค์มิได้ทรงใช้เฉพาะกับการปฏิบัติทางจิตเท่านั้น แต่ทรงใช้ในเรื่องอื่นด้วย เช่น กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา และเมื่อทรงกล่าวถึงภาวนาก็คือการปฏิบัติอบรมจิต ทรงกล่าวถึงสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาคู่กันไป โดยทรงอธิบายว่า สมถภาวนาอบรมจิต จิตที่ได้รับ การอบรมแล้วจึงละระคาะได้ ส่วนวิปัสสนาภาวนาอบรมปัญญา ปัญญาที่ได้รับการอบรมแล้วจึงละอวิชชาได้ เพราะสำรอกคือละระคาะได้ จึงเรียกว่า เจโตวิมุตติ (ความหลุดพ้นแห่งจิต) เพราะสำรอกคือละอวิชชาได้ จึงเรียกว่า ปัญญาวิมุตติ (ความหลุดพ้นแห่งปัญญา)

## ๒) ยุคหลังพุทธกาล

ในยุคอรรถกถาราว ๔๐๐ ปีเศษหลังพุทธกาล พระอรรถกถาได้จัดการศึกษาใน พระพุทธศาสนาเป็น ๒ ฝ่าย คือคันถุระและวิปัสสนาธุระ คันถุระได้แก่การศึกษาพระพุทธพจน์หรือ พระไตรปิฎก ส่วนวิปัสสนาธุระ ได้แก่การหลีกเร้นไปสู่ที่สงัด เจริญสมณะและวิปัสสนาเพื่อผลคือพระอรหันต์ และวิปัสสนาธุระนี้เอง ท่านเรียกว่ากรรมฐาน ดังมีเรื่องเล่าในอรรถกถาธรรมบทว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงธุระ ๒ แบบ แก่พระมหาปาละ ๆ กราบทูลว่า ตนบวชเมื่อแก่คงเรียนคันถุระไม่ไหว ขอเรียนวิปัสสนาธุระ และทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานแก่ตน พระพุทธองค์จึงทรงสอนกรรมฐานแก่พระมหาปาละ อย่างละเอียดถึงพระอรหันต์

จากเรื่องราวดังกล่าวมาแสดงให้เห็นว่า คำว่าวิปัสสนาธุระและคำว่ากรรมฐาน มีขึ้นในยุค ที่มีการแต่งคัมภีร์อรรถกถา เป็นคำที่ใช้ในความหมายเดียวกับคำว่า ภาวนา ที่พระพุทธองค์ทรงใช้ใน ยุคพุทธกาล ซึ่งเป็นคำที่หมายถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อผลสูงในพระพุทธศาสนา คือการบรรลุพระอรหันต์ หรือบรรลุนิพพาน

คำว่า กรรมฐาน ในความหมายเดิมตามที่ปรากฏในพระบาลี หรือในพระไตรปิฎก หมายถึง การงานทั่วไป ทั้งการงานของคฤหัสถ์และการงานของบรรพชิต ดังเช่นในสุภสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึงการงาน



ของคฤหัสถ์ (ฆราวาสกมมภูฐาน) และการทำงานของบรรพชิต (ปพพชชากมมภูฐาน) ที่มีการเตรียมการมาก ให้ผลน้อยก็มี ให้ผลมากก็มี ที่มีการเตรียมการน้อย ให้ผลน้อยก็มีให้ผลมากก็มี คำว่ากรรมฐานที่เอามากำหนดใช้ใน ความหมายเฉพาะ หมายถึงการเจริญสมาธิ หรือสมาธิภาวนา และหมายถึงวิปัสสนาธุระนั้น จึงเกิดขึ้นในยุคอรรถกถาดังกล่าวแล้ว และกลายเป็นคำที่นิยมใช้กันสืบมาจนทุกวันนี้ และตำรากรรมฐานที่นับว่ามีอิทธิพล หรือถือเป็นแบบปฏิบัติกันสืบมาในหมู่ชาวพุทธทั่วไปก็คือ คัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษา ซึ่งแต่งขึ้น ในยุคเดียวกับคัมภีร์อรรถกถาทั้งหลาย

### ๓) การศึกษาสมาธิในประเทศไทย

การจัดการศึกษาของพระสงฆ์เป็น ๒ ฝ่าย คือคณฤชและวิปัสสนาธุระ จึงมีการแบ่งพระสงฆ์ เป็น ๒ ฝ่าย ซึ่งต่อมาเรียกว่าพระสงฆ์ฝ่ายคามวาสี และพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสี พระสงฆ์ฝ่ายคามวาสี คือพระสงฆ์ ที่อยู่ตามอารามในละแวกบ้าน มีหน้าที่ศึกษาพระคัมภีร์ที่เรียกว่า คณฤช ส่วนพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสี คือพระสงฆ์ที่อยู่ตามอารามในป่ามีหน้าที่ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่าวิปัสสนาธุระ

การแบ่งพระสงฆ์เป็นฝ่ายคามวาสีและฝ่ายอรัญวาสีดังกล่าว เกิดขึ้นแต่ครั้งพระพุทธศาสนา รุ่งเรืองอยู่ในลังกา หรือมีขึ้นเฉพาะในประเทศไทยไม่พบหลักฐานแน่ชัด แต่สังเกตจากนามสมณศักดิ์ที่ไทย ได้อย่างมากจากลังกา คือนามว่าพระวันรัต หรือสมเด็จพระวันรัต ซึ่งแปลว่าอินทินในป่า ที่ไทยเอามาแปลเป็น ชื่อของวัดที่สถิตของพระวันรัตเมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาว่า วัดป่าแก้ว น่าจะมีความหมายว่า นามว่าพระวันรัตนั้น คือพระมุขสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีของลังกา ซึ่งก็จะต้องมีพระมุขสงฆ์ฝ่ายคามวาสีด้วยเป็นคู่กัน แต่เราไม่ทราบว่ามีนามว่าอย่างไร สำหรับนามพระวันรัตที่ไทยรับเอามานั้น ใช้เป็นนามสมณศักดิ์สำหรับเจ้าคณะใหญ่ ฝ่ายอรัญวาสี ส่วนเจ้าคณะใหญ่ฝ่ายคามวาสีมีนามว่า พระพุทธโฆษาจารย์

ประเทศไทยได้จัดคณะสงฆ์ออกเป็น ๒ คณะ คือคณะคามวาสีและคณะอรัญวาสี มาแต่ครั้ง กรุงสุโขทัย และได้เป็นแบบอย่างทางการปกครองคณะสงฆ์ของไทย สืบมาจนกระทั่งถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ ธรรมเนียมนี้ เพิ่งจะเลิกไปเมื่อมีการตราพระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. ๑๒๑ (พ.ศ. ๒๔๒๕) ในรัชกาลที่ ๕ เนื่องจากพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีมีน้อยลงจนไม่พอที่จะแยกเป็นคณะหนึ่งต่างหาก จึงกำหนดให้พระสงฆ์ ฝ่ายอรัญวาสีที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ อยู่ในปกครองของเจ้าคณะในภูมิภาคนั้น ๆ คณะอรัญวาสีจึงเป็นอันยกเลิก ไปในทางการปกครอง แต่พระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีก็ยังคงมีกระจายอยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ สืบมา

#### (๑) การศึกษาวิปัสสนาสมัยกรุงสุโขทัยและกรุงศรีอยุธยา

จากการที่คณะสงฆ์ไทยจัดการปกครองโดยแบ่งเป็น ๒ คณะ คือคณะคามวาสี และคณะอรัญวาสีมาแต่โบราณ แสดงให้เห็นว่าคณะสงฆ์ไทยได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาวิปัสสนาธุระ หรือการปฏิบัติกรรมฐานมาแต่ต้น และคงเป็นที่นิยมแพร่หลายจนเป็นเหตุให้มีวัดฝ่ายอรัญวาสีจำนวนมาก ถึงกับจัดการปกครองได้เป็นคณะหนึ่งต่างหากจากคณะสงฆ์ฝ่ายคามวาสี ดังปรากฏหลักฐานในหนังสือ



พงศาวดารเหนือ แต่การศึกษาฝ่ายวิปัสสนาธุระหรือการปฏิบัติกรรมฐานครั้งกรุงสุโขทัยนั้น มีแบบแผนอย่างไรบ้างเราไม่อาจหาหลักฐานได้

แต่จากพระประวัติของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) วัดราชสิทธาราม ซึ่งเป็นบุคคลยุคกรุงศรีอยุธยา และมีพระชนมชีพสืบมาจนถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น พอช่วยให้เราได้เค้าการศึกษาวิปัสสนาธุระในยุคกรุงสุโขทัย ตลอดจนมาถึงยุคกรุงศรีอยุธยาและกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยในพระประวัติสมเด็จพระสังฆราช (สุก) กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานนับแต่ยุคกรุงสุโขทัยมาจนถึงยุคกรุงศรีอยุธยาเป็นแบบที่ได้รับความนิยมแต่โบราณกาล เรียกว่า กรรมฐานแบบลำดับ สมเด็จพระสังฆราช (สุก) ได้ทรงนำเอาตำรากรรมฐานนี้มาจากกรุงศรีอยุธยา เมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาเสียแก่พม่าครั้งสุดท้าย แล้วทรงนำมาสั่งสอนเผยแพร่แก่ศิษยานุศิษย์ในสำนักวัดพลับหรือวัดราชสิทธารามต่อมา ทำให้ตำรากรรมฐานดังกล่าวนี้ไม่สูญหาย และได้รับการอนุรักษ์ถ่ายทอดกันสืบมาในสำนักวัดราชสิทธารามจนถึงปัจจุบัน ในพระประวัติสมเด็จพระสังฆราช (สุก) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีและขั้นตอนการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานแบบลำดับไว้ดังนี้

*การมอบตัวต่อพระรัตนตรัย* นำเครื่องสักการพระรัตนตรัย ประกอบไปด้วย รูป เทียน ข้าวตอก ดอกไม้ อย่างละ ๕ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย นิยมทำในวันพฤหัสบดีจบแล้วพระอาจารย์เทศน์ ขึ้นธรรม (กรรมฐาน) ๑ จบ เพื่อเป็นการปูพื้นฐาน และทำความเข้าใจ มีความย่อ ๆ ดังนี้ กล่าวถึงการสรรเสริญ พระพุทธรูปแล้วเกิดปีติ เกิดความสงบ (ยุคล) เป็นสุข มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นต้น

*การตั้งสมาธิ* สำหรับผู้ไม่เคยเจริญสมาธิมาก่อน ท่านให้เจริญพระกรรมฐานที่มีอานาปาน น้อย (ปริตตะ) จะทำให้จิตสามารถจะยกขึ้นตั้งลงสู่สมาธิได้ง่าย มักให้เจริญในท้องพระพุทธรูป อันมีในพระปิตี ทั้ง ๕ ประการ เมื่อจะขยายสมาธิให้ถึงอุچارสมาธิ อันเป็นอารมณ์ที่ไม่ขยายตัวเป็นปริตตารมณ์ มีอารมณ์ แคบสั้น ท่านให้เจริญใน พระยุคลธรรม ๖ ประการ จิตจะสงบ ต่อด้วยพระสุขสมาธิ ๒ ประการ เมื่อเจริญ พระปิตี ๕ พระยุคล ๖ พระสุขสมาธิ ๒ ครบแล้ว จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จึงเจริญสมาธิเบื้องสูงต่อไป

*การเจริญสมาธิเบื้องสูง* ตั้งจิตหาประมาณมิได้ ท่านให้ใช้พระกรรมฐานที่เป็นอัปปมาณ มีปฏิภาคนิมิตด้วย เรียงลำดับดังนี้ อานาปานสติ กายคตาสติ กลินสลิปประการ และอสุภกรรมฐาน การนั่งองค์ ฌาน ทำสมาธิอารมณ์ให้ขยายตัวมีอารมณ์กว้างขวาง เป็นอัปปมาณารมณ์ ท่านให้ขึ้นองค์ฌานต่อจาก อสุภกรรมฐานองค์แห่งวิตก มีกำลังมากจิตสามารถยกขึ้นสู่องค์ฌานได้ง่าย และให้เรียนเอาองค์ฌานปัญจกนัย คือฌาน ๕ ประการ ฌานนี้ใช้สำหรับฝึกผู้ที่ยังไม่ชำนาญในองค์ฌาน เมื่อชำนาญแล้วจึงทำเป็นฌานจตุกนัย คือฌาน ๔ (จรูปกรรมฐาน) ก่อนขึ้นวิปัสสนากรรมฐาน ท่านให้เรียนเอาออรูปรกรรมฐานคืออนุสสติ ๖ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ เพื่อให้จิตชำนาญอยู่กับสภาวะธรรม เมื่อขึ้นสู่วิปัสสนาภูมิแล้ว ปัญญาวิปัสสนา จะแก่กล้า



การขึ้นสู่วิปัสสนาภูมิ ให้เรียนเอาอย่างพระวิสุทฺธิ ๗ ประการ พระวิปัสสนาญาณ  
สิบประการพระโพชฌงค์สามสิบเจ็ดประการ ต่อด้วยดอกบัวบานพรหมวิหารหรือที่เรียกว่าเมตตาใจโตวิมุติ

จวิธีและขั้นตอนการเจริญกรรมฐานแบบดั้งเดิมของสำนักอรัญวาสี

วิธีการบอกพระกรรมฐาน แบบดั้งเดิมเรียนถึงแค่ไหนให้บอกได้แค่ลำดับนั้น เช่น จบปิติ ๕  
ยุค ๖ สุขสมาธิ ๒ ก็บอกได้แค่ ปิติ ยุค ๖ สุขสมาธิ

พระกรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ

(๑.๑) พระกรรมฐานภาคปริยัติ ให้สำหรับเล่าเรียนท่องบ่น คือพระคัมภีร์พระวิสุทฺธิมรรค  
เป็นอักษรขอมบาลีมีประมาณ ๖๐ ผูก แต่งโดยพระพุทธโฆษาจารย์ประมาณ ๙๕๖ ปี หลังพุทธกาล คัมภีร์  
มูลกรรมฐาน แต่งสมัยล้านนา โดย พระมหารัตนปัญญาเถร นักปราชญ์แห่งล้านนา (เชียงใหม่) โดยเรียบเรียงย่อ  
มาจาก คัมภีร์พระวิสุทฺธิมรรค, พระกรรมฐานในพระไตรปิฎก, ประสบการณ์จากการปฏิบัติกรรมฐาน จารึกด้วย  
อักษรขอมไทย สำหรับให้ผู้ปฏิบัติพระกรรมฐานได้เล่าเรียนศึกษาหาความรู้และตกทอดมาถึงกรุงศรีอยุธยา  
และกรุงรัตนโกสินทร์ ข้าราชการอดิศาตลลอกพระคัมภีร์มูลกรรมฐานซึ่งของเก่าชำรุดไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๖  
ถวายสมเด็จพระสังฆราช (สุก) เพื่อเป็นการบูชาคุณพระอาจารย์ ปัจจุบันเก็บไว้ที่พิพิธภัณฑ์ คณะ ๕  
วัดราชสิทธิาราม มีประมาณ ๑๐ ผูก

(๑.๒) พระกรรมฐานภาคปฏิบัติ เรียกว่า พระกรรมฐานแบบลำดับ ซึ่งมีมาแต่ครั้ง  
พระเจ้าอโศกมหาราช ส่งพระโสณเถร พระอุตรเถร มาเผยแผ่พระศาสนาในดินแดนสุวรรณภูมิ ผ่านยุค  
ผ่านสมัย เรื่อยมา จนถึงกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยากรุงรัตนโกสินทร์ ในภูมิภาคนี้ส่วนใหญ่ปฏิบัติ  
พระกรรมฐานแบบลำดับ และมีมานานแล้ว

ในยุคกรุงศรีอยุธยา การปกครองคณะสงฆ์ก็คงยังจัดตามแบบแผนครั้งกรุงสุโขทัย  
คือจัดการปกครองคณะสงฆ์เป็นคณะคามวาสี คณะหนึ่ง คณะอรัญวาสีคณะหนึ่ง การศึกษาของพระสงฆ์ก็ยังคง  
ดำเนินตามแบบอย่างครั้งกรุงสุโขทัย คือพระคามวาสี ศึกษาคันถธุระ หรือศึกษาพระคัมภีร์ พระอรัญวาสี ศึกษา  
วิปัสสนาธุระหรือการปฏิบัติกรรมฐาน สำหรับแบบแผนในการศึกษาวิปัสสนาธุระ หรือการปฏิบัติกรรมฐานใน  
กรุงศรีอยุธยานั้น พอจะทราบได้จากพระประวัติของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ว่าได้แบบอย่าง  
สืบเนื่องมาแต่ครั้งกรุงสุโขทัยดังกล่าวข้างต้น

## (๒) การศึกษาวิปัสสนาสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

ต่อมาในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ คณะอรัญวาสีมีภิกษุสามเณรน้อยลงจนไม่พอที่จะแยก  
เป็นคณะหนึ่งต่างหาก คณะอรัญวาสีจึงเป็นอันยกเลิกไป ภิกษุสามเณรฝ่ายอรัญวาสีอยู่ในภูมิภาคใด  
ก็รวมอยู่ในปกครองของเจ้าคณะในภูมิภาคนั้นสืบมาจนบัดนี้ แต่การศึกษาฝ่ายวิปัสสนาธุระก็ยังอยู่สืบมา  
แต่มีลักษณะเป็นการศึกษาตามอัธยาศัยหรือเป็นเรื่องเฉพาะส่วนบุคคล



ในยุคกรุงรัตนโกสินทร์เคยมีวัดที่เป็นสำนักสำคัญทางวิปัสสนาธุระหรืออรัญญิกवास คือ

- วัดสมอราย (วัดราชาธิวาส)
- วัดราชสิทธิาราม (วัดพลับ)
- วัดรัชฎาธิษฐาน (วัดเงินบางพรหม)

การศึกษาวิปัสสนาธุระในสำนักเหล่านี้คงดำเนินตามแบบอย่างที่ยืบเนื่องมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา คือธรรมเนียมแบบลำดับตั้งจะเห็นตัวอย่างได้จากหนังสือ “สมถวิปัสสนากรรมฐาน” ของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) วัดราชสิทธิาราม ดังกล่าวข้างต้น

### การสังคายนาพระกรรมฐาน สมัยรัชกาลที่ ๒

หลังจากเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งสุดท้าย จนถึงกรุงธนบุรีและตอนต้นกรุงรัตนโกสินทร์ การปฏิบัติพระกรรมฐานที่สืบทอดวงศมาแต่โบราณกาลพระสงฆ์ฝ่ายปฏิบัติได้ประพฤติปฏิบัติกันนอกกลุ่มนอกรวมกันเป็นส่วนใหญ่ ไม่รักษาประเพณีแบบแผนของการปฏิบัติตามแบบบูรพาจารย์

ในปี พ.ศ. ๒๓๖๔ เกิดน้ำท่วมใหญ่ในกรุงเทพฯ ภูน้ำกัดคนตายมาก ข้าวยากมากแพง ข้าวเปลือกเกี่ยวละ ๗ สลึง ข้าวสารถังละ ๓ สลึง ครั้งนั้นจึงมีคนหลอกลวงต้มตุ๋นโดยเอาพระกรรมฐานมาบังหน้า ด้วยวิธีการและแบบแผนที่วิปริตต่าง ๆ ตามแต่ใครจะคิดได้ทำให้ผู้คนเข้าใจการปฏิบัติสับสนทางราชการ คือพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย จึงทรงปรึกษาสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เรื่องพระสงฆ์ ฆราวาส ปะขาว ซี ประพฤติปฏิบัติพระกรรมฐานกันนอกกลุ่มนอกรวมกัน สมเด็จพระสังฆราชจึงถวายพระพรว่า ควรกระทำสังคายนาพระกรรมฐานสืบวงศ์ไว้ให้เป็นแบบอย่างตามที่โบราณจารย์เคยปฏิบัติกันมา ครั้งนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงมีพระบรมราชโองการดำรัสสั่งให้ พระเจ้าน้องยาเธอ กรมหมื่นรักษารณเรศ อารธนาสมเด็จพระสังฆราช พระราชาคณะ พระฐานานุกรม เจ้าอธิการ พระอารามหลวง พระอารามราชภูษาที่มีศรัทธาในการบำเพ็ญสมณะ - วิปัสสนา เข้ามารับการสอบจิต สอบอารมณ์ สอบวิธีกรรมฐาน ณ พระที่นั่งบรมจักรพรรดิพิฆาน ณ วันอังคาร แรม ๘ ค่ำ เดือน ๒ ปีมะเส็ง ตรีศก จุลศักราช ๑๑๘๓ (พ.ศ. ๒๓๖๔) เป็นเวลา ๓ วัน โดยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระอุปถัมภ์ภัตตาหารน้ำปานะ ๓ เพลาทุกวัน

พระสงฆ์ราชาคณะพระฐานานุกรม ที่เข้าคุมสอบที่เข้าทำการสอบ ที่เข้าสอบสวน ทรงวิปัสสนาธุระ และเชี่ยวชาญในพระคัมภีร์ ทั้งสิ้นล้วนเป็นศิษย์ สมเด็จพระสังฆราช (สุก) เป็นส่วนมาก การสังคายนาได้ทยอยทำอีก ๒ ปี แต่งตั้งอีก ๒ ปี จึงแล้วเสร็จ

จากนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงทรงมีพระบรมราชโองการแต่งตั้ง พระสงฆ์ราชาคณะเจ้าอธิการไปเป็น พระอาจารย์บอกพระกรรมฐานแก่ภิกษุ สามเณร ปะขาว ซี



## การฟื้นฟูวิปัสสนาในคณะธรรมยุต

เมื่อพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ ทรงผนวชเป็นพระภิกษุเมื่อ พ.ศ. ๒๓๖๗ ได้ทรงเริ่มศึกษาวิปัสสนาธุระอย่างจริงจังจากทุกสำนักที่มีชื่อเสียงอยู่ในยุคนั้น โดยมีสำนักวัดสมอรายกับสำนักวัดราชสิทธารามเป็นหลัก และได้ทรงฟื้นฟูและส่งเสริมการศึกษาวิปัสสนาธุระ ตามแนวที่ได้ทรงศึกษาได้ตรงรองจากพระไตรปิฎกประกอบกับที่ได้ทรงศึกษาจากครูอาจารย์ที่ทรงเคารพนับถือ โดยพระองค์เองได้ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง พร้อมทั้งสั่งสอนศิษย์และทรงพระราชนิพนธ์ตำราเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานไว้สั่งสอนศิษย์หลายเรื่อง เช่น วิปัสสนาวิธี วิปัสสนากรรมฐาน อารักขกรรมฐานสี่ พรหมจริยกา เป็นต้น ตลอดจนระยะเวลาที่ทรงผนวชอยู่ ได้ทรงนำศิษย์ของพระองค์ออกอุคตกรรมฐานไปตามป่าเขาในหัวเมืองต่าง ๆ เพื่อแสวงหาที่วิเวกเจริญสมาธิภาวนาอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น พระเถระธรรมยุตแรก ๆ ซึ่งล้วนเป็นศิษยานุศิษย์ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ จึงมีปฏิบัติเป็นพระกรรมฐานเป็นส่วนมาก

การฟื้นฟูการศึกษาฝ่ายวิปัสสนาธุระตามแนวทางพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นแนวปฏิบัติแบบธรรมยุต ได้รับความนิยมแพร่หลายในภาคอีสานมากกว่าภาคใด ๆ และได้เจริญแพร่หลายสืบมาจนทุกวันนี้

### ๑.๒ ศาสนาอิสลาม

ตัวอย่างจากบทคำสอนของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับสมาธิ ดังนี้

“ความเป็นเลิศทางจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของความศรัทธา ความเชื่อ ความมีจิตวิญญาณผูกพันอยู่กับองค์อัลเลาะห์ ความมีใจรักเปี่ยมล้นต่อพระองค์ และมีความภักดีต่อพระองค์”

“ความทุกข์หรือความไม่เป็นสุขของมนุษย์ เกิดจากความจริงประการเดียว คือเขาทั้งหลายไม่อาจอยู่อย่างสงบสุขในสถานที่อยู่อาศัยของเขา มนุษย์สามารถจะมีชีวิตอย่างมีความสุขถ้ารู้จักที่จะอยู่อย่างสงบสุขที่บ้านของตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องจากบ้านตนเองเพื่อเดินทางไปแสวงหาสถานที่อื่น ๆ”

“สิ่งนี้แหละที่เรียกว่า ผลสะท้อน (reflection) ซึ่งหมายถึงการรู้จักใช้ประโยชน์จากความคิดและการแสวงหา สิ่งนี้เรียกว่า การจดจำ (remembrance) ซึ่งก็คือการสร้างองค์ความรู้ (Fetching of knowledge) อันเกิดขึ้นหลังจากความผิดพลาดความผิดพลาด สิ่งนี้เรียกว่า “สมาธิ” และก็เพราะว่าสิ่งนี้ได้มีการทดสอบครั้งแล้วครั้งเล่าจนแน่ชัด ซึ่งปกติไม่อยู่ในหัวใจคน สิ่งนี้เรียกว่า การตระหนักรู้ (contemplation) เป็นบทเรียนจึงสามารถประยุกต์ใช้ที่อื่นเรียกว่า พิจารณาอย่างรอบคอบ (deliberation) ซึ่งได้มีการตรวจสอบข้อสรุปผลลัพธ์ผลกระทบที่ตามมา และพิจารณาจากสิ่งเหล่านี้”



“จิตใจเปรียบเสมือนกระจกเงา แวดล้อมด้วยสิ่งอิทธิพลต่าง ๆ และสิ่งคุกคามทั้งหลายต่อจิตใจ สิ่งคุกคามเหล่านี้ ที่ปรากฏบนกระจกเงาหรือในจิตใจจะถูกขัดเกลา ทำให้เกิดความใส ความสว่างฉายแสง แห่งความเป็นจริงชัดเจนในจิตใจคน และโลกแห่งความเป็นจริงที่ศาสนาแสวงหาก็ก็น่าปรากฏขึ้น”

“ความเศร้าหมองของจิตใจเกิดจากสาเหตุสองประการ คือความไม่ศรัทธาและบาป ซึ่งสามารถ ขจัดขัดเกลาได้ด้วยการแสวงหาการให้อภัยและการระลึกถึงองค์องค์อัลเลาะห์”

“ความคิดทางโลกเป็นสิ่งที่บดบังปัจจุบันและอนาคตความคิดเกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคตทำให้เกิด ภูมิปัญญาและความมีชีวิตชีวาในจิตใจผู้ที่มีมองโลกและคิดว่าโลกปกป้องเขาก็จะพบกับความผิดพลาด ผิดหวัง”

“หากผู้ใดมีความตั้งใจจริงผู้นั้นย่อมมีระเบียบวินัยและความขยันหมั่นเพียรและเขาจะไม่ถูกดึง สู่เบื้องล่างและจะไม่ถูกครอบงำด้วยความคิดล่องลอยทางโลกความเป็นจริงแห่งสัจจะส่องแสงสว่างในหัวใจ ของเขา”

ในศาสนาอิสลาม การทำสมาธิมี ๒ แนวคิด ได้แก่ แนวคิดที่ ๑ จาก Quran และ Sunnah เป็นการฝึกสมาธิด้วยการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นว่าสมาธิเป็นเรื่องการเพิ่ม ผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญา โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามเชื่อว่ากระบวนการพัฒนา ปัญญาส่วนหนึ่งจะเกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญาณของมนุษย์ ให้เป็นอิสระ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณ และการได้เข้าถึงพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ แนวคิดที่ ๒ จาก Sufism ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี Muraqaba โดยสมาธิ ในมุมมองของ Sufism มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ่อนน้อมให้ชีวิต ได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของที่ยังมีชีวิต

### ๑.๓ ศาสนาคริสต์

ตัวอย่างจากบทคำสอนของศาสนาคริสต์เกี่ยวกับสมาธิ ดังนี้

“อย่าให้หนังสือแห่งบทบัญญัตินี้ห่างเหินไปจากปากของเจ้า แต่เจ้าจงตรึงตรองตามนั้น ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อเจ้าจะได้ระวังที่จะกระทำตามข้อความที่เขียนไว้นั้นทุกประการแล้วเจ้าจะมี ความจำเริญ และเจ้าจะสำเร็จผลเป็นอย่างดี”

“อย่าประพฤติตามอย่างชาวโลกนี้ แต่จงรับการเปลี่ยนแปลงจิตใจเสียใหม่เพื่อท่านจะได้ทราบ พระประสงค์ของพระเจ้าว่าอะไรดี อะไรเป็นที่ชอบพระทัย และอะไรดีที่ยอดเยียม”

“ข้าพระองค์จะตรึงตรองถึงพระราชกิจทั้งสิ้นของพระองค์ และกล่าวถึงพระราชกิจของ พระองค์”

“ข้าพเจ้าระลึกถึงบทเพลงของข้าพเจ้าในกลางคืน ข้าพเจ้าตรึงตรองกับจิตใจของตนเอง และจิตวิญญาณของข้าพเจ้าก็เสาะหา”

“ข้าพระองค์จะรำพึงถึงข้อบังคับของพระองค์ และเอาใจใส่ทางทั้งหลายของพระองค์”





“นัยน์ตาของข้าพระองค์ตื่นอยู่ก่อนถึงยามทุกยามในกลางคืน เพื่อรำพึงถึงพระดำรัสของพระองค์”

“ฉะนั้นความเชื่อเกิดขึ้นได้ก็เพราะการได้ยิน และการได้ยินเกิดขึ้นได้ก็เพราะการประกาศพระวจนะของพระเจ้า”

“แต่ถ้าไม่มีความเชื่อแล้ว จะเป็นที่พักพระทัยของพระองค์ก็ได้เลย เพราะว่าผู้ที่จะมาหาพระเจ้าได้นั้นต้องเชื่อว่าพระองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทานบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่ปลงใจแสวงหาพระองค์”

“จงให้อ้อยคำที่ข้าพเจ้าบัญชาพวกท่านในวันนี้อยู่ในใจของท่าน”

“พวกท่านจงอวดสำหรั้อ้อยคำเหล่านี้แก่ลูกหลานของท่าน เมื่อท่านนั่งอยู่ในเรือ เดินอยู่ตามทาง และนอนลงหรือลุกขึ้น จงพูดถึงอ้อยคำนี้”

“จงเอาอ้อยคำเหล่านี้พันไว้ที่มือของท่านเป็นหมายสำคัญ และจงเป็นดังเครื่องหมายระหว่างนัยน์ตาของท่านและเขียนไว้ที่เสาประตูเรือน และที่ประตูของท่าน”

“หากมีความดีงามในสิ่งใด และหากมีสิ่งใดควรแก่การสรรเสริญ ก็ให้มีสมาธิต่อสิ่งเหล่านั้น”

ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลายที่ถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ ได้แก่ การสวดมนต์ในโบสถ์ และการนับลูกประคำในศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิก หรือการเดินสวดมนต์อย่างเงียบ ๆ ในคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเห็นความคล้ายคลึงในบางประเด็นคือการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการใช้เสียงสวดมนต์เพื่อให้เกิดสมาธิ

#### ๑.๔ ศาสนาฮินดู

ในศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในวัฏจักร สมาธิจึงเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์เพื่อลดความเร่าร้อน หรือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจ และเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ มากัส อูรีเลียส ได้อธิบายลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูว่ามีหลายชนิด เช่นการใช้เสียงและการใช้แสงในการทำสมาธิ เป็นต้น

#### ๑.๕ ศาสนาซิกข์

สมาธิตามแนวศาสนาซิกข์ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง ๓ ข้อ ในการใช้ชีวิตของมนุษย์ ที่คุรุนานัก (Guru Nanak) ได้สอนไว้ดังนี้

๑) Nam Japa หมายถึงการตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกาย ให้ผู้นับถือศาสนาซิกข์ทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้า เพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ ในระหว่างวัน การระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส



๒) Dharam di KiratKarni หมายถึงการทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อ การทำงานเพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัวอย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกข์ต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

๓) Van KeChakna หมายถึงการแบ่งปันอาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนาและชุมชน

## ๒. ศาสนาและความเชื่ออื่น

### ๒.๑ ศาสนายิว

สมาธิตามแนวทางศาสนายิว หมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักพระพุทธศาสนา แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกรู้ต่อความสุข เฝ้ารอความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวนิยามคาบาล่าห์ และฮาสิติก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” จนมีคำกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิในหมู่ชาวยิวว่า อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปมิได้บำรุงร่างกายผ่านทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิเป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้การทำสมาธิของชาวยิวจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุขและอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ

### ๒.๒ ลัทธิเต๋า

สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้ถึงความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยาง อันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้อารมณ์สงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสามารถทำได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น โดยการใช้การควบคุมอารมณ์และจิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย เช่น I Ching, Tao Te Ching, Chuang Tzu และ Tao Tsang เช่น การฝึกซิง การฝึกในกง เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน

### ๒.๓ แนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation)

สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดยมหาฤๅษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิคของศาสนาฮินดู และมนตราของผู้สอน เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้ การทำสมาธิแบบ TM เป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้นหรือ



การฝึกสมาธิแบบพื้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิโดยท่านคุรุเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคริยะ

#### ๒.๔ แนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular Meditation)

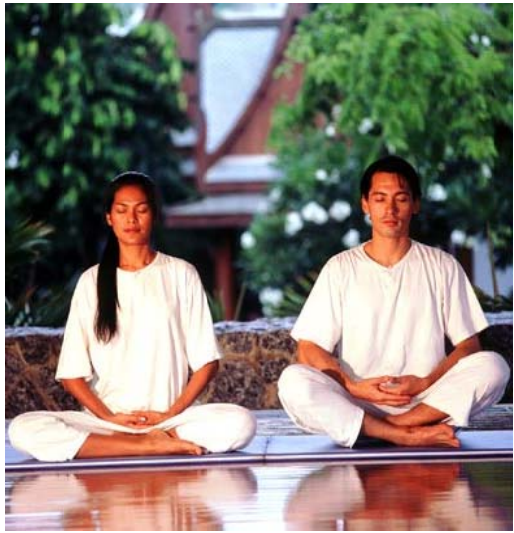
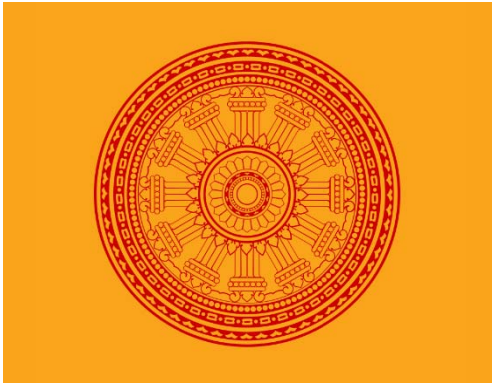
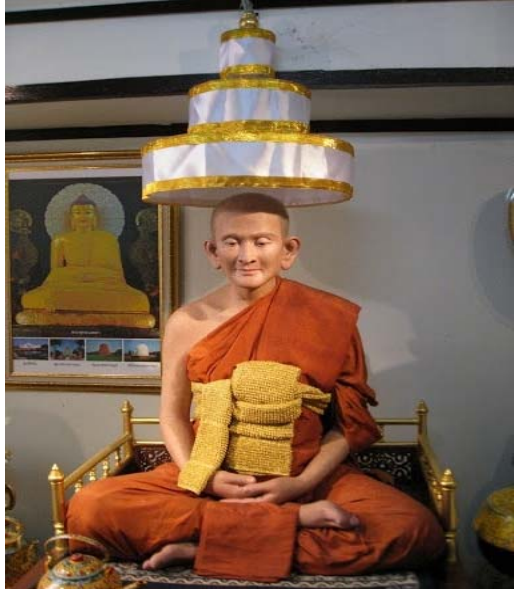
สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular Meditation) เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ชื่อโจฮานนา ชูลท์ (Jahannes Schultz) ในปี ค.ศ. ๑๙๓๒ เป็นการนำแนวคิดตะวันออก คือการฝึกสมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง สงบ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การทำสมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลับตาและนับลมหายใจเข้าออก โดยไม่คิดเรื่องใด ๆ แต่ให้ทำจิตมุ่งมั่นไปที่ลมหายใจเข้าออก

จากลักษณะการจำแนกชนิดของสมาธิดังกล่าว มาคัส อูรีเลียส ได้อธิบายความหมายหรือนัยยะของสมาธิ ให้ครอบคลุมตามการจำแนกชนิดของสมาธิทั้ง ๙ ชนิดไว้ดังนี้ เป็นสภาวะที่จิตใจถูกปล่อยให้ว่างจากความคิดเป็นการตั้งมั่นของจิตใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการเปิดรับจิตใจให้สัมผัสถึงความบริสุทธิ์หรือพลังงานต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นต้น เป็นการหาเหตุผลทางปรัชญาของศาสนา เช่น การเข้าสู่นิพพานของพระพุทธศาสนา เป็นต้น ในมุมมองของมาคัสเชื่อว่าในศาสนาทางซีกโลกตะวันออก การสวดมนต์เป็นการสื่อสารของมนุษย์ไปสู่เบื้องบนได้แก่ พระผู้เป็นเจ้า เทวดาหรือเทพ พรหมต่าง ๆ แต่สมาธิเป็นการสื่อสารที่ตรงกันข้าม คือเป็นการที่พระผู้เป็นเจ้าหรือเทวดาหรือเทพ พรหมต่าง ๆ เป็นผู้สื่อสารโดยตรงกับมนุษย์ นอกจากนี้ เขายังเชื่อว่าการฝึกสมาธิเป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง

#### สรุป

ทุกศาสนาและความเชื่อมีแนวปฏิบัติสมาธิเป็นพื้นฐาน เพื่อพัฒนากาย จิตใจ และสติปัญญา ให้บรรลุผลตามเป้าหมายของแต่ละศาสนา แต่อย่างไรก็ตาม การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ตามรายงานการศึกษานี้ การศึกษาขอเน้นหลักการของสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งสอดคล้องกับแนวปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนของประเทศไทย









## บทที่ ๒

### สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

ตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่ซัดส่าย เนื่องจากธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง เมื่อสมาธิเกิดขึ้นจิตจึงจะสงบ แต่การที่จะให้สมาธิเกิดก็ต้องมีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนจิตตั้งมั่นแนบแน่นสนิทอยู่ในอารมณ์เดียว หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ความตั้งมั่นหรือความแนบแน่นของจิตนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มิใช่เพียงเรื่องสมาธิเท่านั้นที่น่าสนใจ เนื้อหาเรื่องอื่นก็มีความน่าสนใจ หนึ่งในนั้น คือเรื่อง “เป้าหมาย” และ “การนำไปใช้” ซึ่งเป็นการเข้าสู่ภาวะสูงสุดที่เรียกว่า “วิมุตติ” นั่นคือ ความหลุดพ้น อันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

#### ๑. แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ

##### ๑.๑ ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทฤษฎี สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใดนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

“สมาธิ” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ

“สมาธิ” ในหนังสือพุทธธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า “สมาธิ” เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี

สรุปว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึงการมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล เป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ มีปัญญาารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิ สู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์



## ๑.๒ ประเภทของสมาธิ

สมาธิ คือปัญญาในการสำรวจแล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแนในอารมณ์เดียว จะแน่วแนอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือบริกรรมสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะหรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรมว่าปฐวี ๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิ คือจิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ ๑) โลภียสมาธิ คือสมาธิเพื่อให้ได้สุขแบบชาวโลก และ ๒) โลกุตตรสมาธิ คือสมาธิที่ให้มีความสุขที่เหนือโลก ได้แก่ พระนิพพาน

๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ ๑) ทิฐฐัมมสุขวิหารสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้ได้ความสุขในปัจจุบันชาติ ๒) ญาณทัสสนสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้รู้ตามจริง ๓) สติสัมปชัญญสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้ได้สติและสัมปชัญญะ และ ๔) อาสวกขยสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้ได้ความสิ้นไปของกิเลส

๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ ๑) สุขสมาธิ ๒) สันตสมาธิ ๓) อริยสมาธิ ๔) นiramisสมาธิ ๕) อกาปฐิสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ

กล่าวโดยสรุป ในบรรดาสมาธิ ๕ ประเภทนี้ สมาธิ ๑ ถึงสมาธิ ๓ ข้างต้น เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถกรรมฐานจะทำให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ ๔ ถึงสมาธิ ๕ คือสมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

## ๑.๓ ระดับของสมาธิ

ผู้ที่เจริญสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน ๓ ระดับ ดังนี้

๑) สมาธิระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราวเป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนาสมาธิ

๒) สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแนเป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ ก่อนที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ (คือเบื้องต้นของอัปปนาสมาธิ)





๓) สมาธิระดับอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด คือจิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ ไม่สอดสายไปหากิเลส เป็นสมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท

สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับ มีพลังที่แตกต่างกันโดยสมาธิในระดับ อุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ [นิวรณ์ ๕ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม) ประกอบด้วย ๑) กามฉันทะ (ความใคร่ในกาม) ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) ๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ๔) อุทธัจจกุกกุก และ ๕) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)] ได้เป็นช่วงที่เกิดปฏิกษณนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่ง ที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่งเป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา) เป็นสมาธิที่จวนเจียน จะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ใกล้จะถึงฉาน และเมื่อความชำนาญและคุ้นชินดีแล้วก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฉานต่อไป

#### ๑.๔ คุณลักษณะของจิตผู้ที่มีสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิจะสำเร็จหรือไม่ เกิดจากการเจริญสมณะกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์และทฤษฎีอื่น ๆ เป็นสมาธิฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลการรักษาโรคส่งเสริมให้จิตมีคุณภาพสมรรถภาพ สุขภาพจิตดีและเพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิตซึ่งผู้ผ่านการฝึกมาดีแล้วย่อมมีคุณลักษณะของจิต ที่มีสมาธิ ดังนี้

๑) จิตแข็งแรงมีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปใน ทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพ่นกระจายออกไป

๒) จิตราบเรียบ สงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวน ให้กระเพื่อมไหว

๓) จิตใสกระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสนไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

๔) จิตนุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่ สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นฉานนี้ พระอรุณกถาจารย์ เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำเอาไปใช้งานดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิด ความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติใด ๆ ก็ได้

เมื่อจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปนาสมาธิก็จะมี ความสงบ เย็น ประณีตสูงขึ้นไป ตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปนาสมาธิไว้ ดังนี้



- ๑) ตั่งมั่น (สมาหิตะ) คือตั่งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
- ๒) บริสุทธิ์ (ปริสุทธิ์) คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
- ๓) ผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว
- ๔) เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ
- ๕) ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลส) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน
- ๖) นุ่มนวล (มุกุฏตะ) คือมีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
- ๗) ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
- ๘) มั่นคง (ฐิตะ) คือดำรงมั่นเหมือนเสาเขื่อนไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

ในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิดังกล่าว ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือกัมมณียะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิ เช่นนี้ว่าจะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญา เป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌาน สมาบัติแข็งที่เหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ใน ฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรม คือเข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือ เข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกขได้ ดังนั้น คุณลักษณะของผู้ที่มีสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรธกถาจารย์เรียกว่า “จิตประกอบด้วยองค์ ๘” องค์ ๘ นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์ กล่าวคือ (๑) ตั่งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) ผ่องใส (๔) เรียบเสมอ (๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (๖) นุ่มนวล (๗) ควรแก่การงาน และ (๘) มั่นคง จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การ นำเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ในทาง สร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใด ๆ ก็ได้

### ๑.๕ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

“สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยวิธีการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่น จิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า **สมถกัมมัฏฐาน** มีอานิสงส์ ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น



ก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

## ๑.๖ หลักการสำคัญของกรรมฐาน

### ๑) ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คืออรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กมมเมว วิเสสธิกมสส ฐานนติ กมมฐาน การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล ได้ให้คำนิยามกรรมฐานว่า

- (๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่
- (๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้
- (๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้
- (๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้
- (๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั้นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพ และก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความสุข สำคัญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น



## ๒) ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนา สำหรับการปฏิบัติโดยทั่วไปสามารถแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

(๑) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่น เป็นสมาธิ สมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับ จากนิวรณ์กิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”

สมถกรรมฐานจึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้น จะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้นาน ๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดให้นานแสดงว่าจิต เป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

(๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญ ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

ในการกำหนดนิยามของวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลื่อมสรความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏักปัญญา อินทรีย์ คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทัญญูเรียกว่า ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนาม ในขณะที่ปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์ คือการพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตนวางจากความยึดมั่น ถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” การพิจารณาจรรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอัตภาพร่างกาย ซึ่งได้แก่รูปนาม



วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะ ขณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิ แล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏ ในยุคนักทศสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนา ควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

### ๓) อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์ คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยว จิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของ จมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคของ พระอุปัชฌาย์นั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการ คือ (๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภ ๑๐ (๓) อนุสสติ ๑๐ (๔) อัปมัณญา ๔ (๕) อาหาเรปฏิกูลสัณญญา ๑ (๖) จตุธาตวัญญฐาน ๑ (๗) อากิญจัญญายตนะ ๑ (๘) เมวสัณญานาสัณญายตนะ ๑

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐาน ไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ โดยเพิ่มอากาสนัญญายตนะ ๑ และวิญญานัญญายตนะ ๑

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญ พรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญ อสุภกรรมฐาน เป็นต้น

## ๒. การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จัดว่าเป็นการกระบวนกรฝึกจิต ด้วยการกำหนด ฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐาน คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึงที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด ให้จิตมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อจะได้ให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิต ให้แน่วแน่อยู่กับกรรมฐานนั้น จนเกิดเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด แนวทางการเจริญสมาธิตามหลัก พระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลัก คือการเจริญสมณะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังมี รายละเอียดต่อไปนี้

### ๒.๑ การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน

คำว่า “สมณะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรมว่า สมณะ หมายถึงความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่ จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุล ตั้งมั่น และสงบแห่งสมาธิ ส่วน “กรรมฐาน” นั้น หมายถึงฐาน



ที่ตั้งการทำงานของจิตที่ผูกจิต หรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกรรมฐาน” ก็คือ ฐานที่ตั้งการทำงานของจิต ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

“การเจริญสมถกรรมฐาน” จึงหมายถึงการพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ใน ฐานที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวมาน ๔ ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรค มีองค์ ๘ เป็นสำคัญ

แนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ใน หนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานมีแนวทาง ๔ แบบ ได้แก่ ๑. การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ ๒. การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท ๓. การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำ และ ๔. การเจริญสมาธิแบบมี กฎเกณฑ์ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้คำนึงถึงความง่ายต่อการปฏิบัติเจริญสมาธิ จึงได้สรุปว่าแนวทางการเจริญสมาธิ ได้เป็น ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ

๑) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ หมายถึงการเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ หรือวิธีการ ต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ติงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ ของพระพุทธเจ้า และในที่อื่น ๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัย หลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติขั้นสูง และมีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้า ว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

๒) การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึงการเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์ และวิธีการ ที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมถะ มุ่งผลไปในฌานสมาบัติ ซึ่งการ เจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้

แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลัก คือการเจริญสมถะ กรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

#### ๑) การเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตให้ประสบความสำเร็จดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อม ดังนี้

(๑) ชำระศีลให้บริสุทธิ์ หมายความว่า ผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีลก็ควรสมาทานแล้วรักษาศีล นั้นอย่าให้เศร้าหมอง ส่วนผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้วก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตนให้รู้ว่าศีลข้อใด ไม่บริสุทธิ์ก็ชำระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีล ย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย

(๒) สมาทานอุตงควัตร เมื่อชำระศีลแล้วสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรยึดถือ เพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติ กรรมฐาน คืออุตงควัตร ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ได้แก่



๑. ปังสุกุลิ๊งคะ องค์กรแห่งผู้ถือธงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ๒. เตจิวริ๊งคะ องค์กรแห่งผู้ถือธงผ้าไตรจีวรเพียง ๓ ผืน เป็นวัตร ๓. ปินทิจปาตังคะ องค์กรแห่งผู้ถือเทียวบิณฑบาตเป็นวัตร ๔. สปะทาจาร์จั้งคะ องค์กรแห่งผู้ถือ เทียวบิณฑบาตไปตามลาดับบ้าน หรือตรอกเป็นวัตร ๕. เอกาสนิ๊งคะ องค์กรแห่งผู้ถือนั่งฉันอาหารบนอาสนะเดียว เป็นวัตร ๖. ปัตตปิณทิจั้งคะ องค์กรแห่งผู้ถือฉันอาหารเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ๗. ชลุปัจฉาภัตติจั้งคะ องค์กรแห่งผู้ถือ ห้ามภัตที่เขาถวายภายหลังเป็นวัตร ๘. อารัญญ์จั้งคะ องค์กรแห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ๙. รุกขมุขิลิ๊งคะ องค์กรแห่งผู้ถือ อยู่โคนไม้เป็นวัตร ๑๐. อัปโภกาสิ๊งคะ องค์กรแห่งผู้ถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร ๑๑. โสสานิ๊งคะ องค์กรแห่งผู้ถืออยู่ป่าช้า เป็นวัตร ๑๒. ยถาสันถติจั้งคะ องค์กรแห่งผู้อยู่ในสมณะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร ๑๓. เนสัชชิจั้งคะ องค์กรแห่งผู้ถือ การนั่งเป็นวัตร ๑๓ ข้อนี้ ภิกษุถือได้ทั้งหมด ส่วนภิกษุณีถือได้ ๘ ข้อ คือข้อที่ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๑๒,๑๓ เว้นข้อ ๗,๘,๙,๑๐,๑๑ สามเณรถือได้ ๑๒ ข้อ เว้นข้อ ๒ คือเตจิวริ๊งคะ

สิกขมานา (สามเณรีที่เตรียมตัวจะเป็นภิกษุณี) และสามเณรถือได้ ๗ ข้อ คือข้อ ๑,๓,๔,๕,๖,๑๒,๑๓ และสำหรับฆราวาสหรืออุบาสกอุบาสิกาถือได้ ๒ ข้อ คือข้อ ๕ และ ๖ โดยที่ผู้เจริญ สมาธิควรสมาทานจุดดวงศัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย จะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว จุดดวงศัตรนี้ส่วนใหญ่จะเป็น เรื่องของภิกษุ แต่สำหรับฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อก็ได้ เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว เป็นต้น

(๓) ตัดเรื่องวิตกกังวล คือเมื่อชำระศีลบริสุทธ์แล้ว (หรือจะสมาทานจุดดวงศัตรด้วยก็ได้) ขึ้นต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลที่เรียกว่า ปลิวโพ (ปลิวโพ ๑๐ ประการ ได้แก่ ที่อยู่ ๑ ตระกูล ๑ ลาภ ๑ หมู่คณะ ๑ การงาน ๑ การเดินทาง ๑ ญาติ ๑ การเจ็บป่วย ๑ การศึกษาเล่าเรียน ๑ และฤทธิ์ (อำนาจ) ๑ ทั้งหมดนี้ ถือว่าเป็นเครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวให้ใจกังวล ไม่ปลอดโปร่ง นับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิ) ให้หมดสิ้น ไปเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อการเจริญสมาธิ

(๔) เข้าไปหากัลยาณมิตร เมื่อผู้ปฏิบัติตัดปลิวโพได้แล้ว จึงควรเข้าพบกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร หมายถึงผู้ที่มีคุณสมบัติ ๗ ประการ ดังต่อไปนี้ ๑) ปิโย (น่ารัก) ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ๒) ครุ (น่าเคารพ) ในฐานะประพฤติตนเหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึก อบอุนใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย ๓) ภาวนียโย (น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง) ในฐานะทรงคุณ คือความรู้และ ภูมิปัญญาอย่างแท้จริงทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ๔) วัตตา จ (รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ) โดยรู้ว่า เมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่าดีหรือไม่ และเป็นที่ปรึกษาที่ดีได้ ๕) วจนกุขโม (ทนต่อ ถ้อยคำ) คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม ๖) มกักรณจ กถ กตตา (แถลงเรื่องล้าลึกได้) คือกล่าวชี้แจงเรื่อง ต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ชับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนเรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) โน จฏฐาเน นิโยชเย (ไม่แนะนำในอฐาน) คือไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อม หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร] เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน โดยกัลยาณมิตรในที่นี้ คืออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน หรือผู้คอยควบคุมดูแลปฏิบัติ ตอบคำถาม และสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันที่ที่เหมาะสมกับ จริยาหรือจริตของผู้ปฏิบัติ



(๕) มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอน grunnฐาน เมื่อเข้าพบกัลยาณมิตรในที่นี้ ก็คืออาจารย์ผู้สอน grunnฐาน ก็ควรทำพิธีมอบเป็นตัวศิษย์เพื่อให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือนและเป็นการปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติ จนถึงที่สุด คือได้บรรลุธรรมที่ประสงค์อย่างไม่มีย่อท้อ

(๖) เลือก grunnฐานที่เหมาะสมกับจริต เป็นการเลือกวิธีปฏิบัติ grunnฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้ เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากอีกประการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิได้อย่าง ก้าวหน้าและได้ผล หากผู้ที่เจริญ grunnฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตนก็เปรียบเหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยา ไม่ตรงกับโรค ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ สำหรับการเลือก grunnฐานให้เหมาะสมกับจริตนั้นได้แสดงไว้แล้ว ในข้างต้น (หัวข้อการเลือกสมณะ grunnฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖)

(๗) เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญ grunnฐาน ด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้นเป็นที เรียบร้อยแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรปฏิบัติ grunnฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของตน โดยครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรคอยควบคุมดูแล และสอบถามผลที่ได้จากการปฏิบัติ

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสมณ grunnฐานจะต้องเตรียมความพร้อมจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านการชำระศีลให้บริสุทธิ์ เมื่อชำระศีลแล้วเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติสมณ grunnฐานจักต้องมีการสมาทานธุดงค์วัตร เพื่อขัดเกลากิเลสและตัดเรื่องวิตกกังวล จากนั้นเมื่อตัดเรื่องวิตกกังวลแล้วควรเข้าพบอาจารย์ผู้สอน grunnฐาน เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติสมณ grunnฐาน และทำพิธีมอบตัวเป็นศิษย์เพื่อให้ผู้สอนสมณ grunnฐานช่วยดูแล เลือก grunnฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ grunnฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมในการเจริญ grunnฐานแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่ประกอบการปฏิบัติ grunnฐานอย่างเหมาะสม

#### ๒) การเลือกสมณ grunnฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๒

การปฏิบัติ grunnฐานให้มีก้าวหน้าเพียงใดนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การเลือกวิธีการเจริญ grunnฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญด้วย

คำว่า “จริต” หมายถึงปกตินิสัย พื้นเพของจิตใจ หรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่ง ระบุไว้ในวิสุทธิธรรมคัมภีร์ ๖ อย่าง คือ ๑) ราคะจริต ๒) โทสะจริต ๓) โมหะจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริต หรือญาณจรिया ๖) วิตกจริต โดยปกติแล้ว จริตหรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรม ที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่าง แม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป คนแต่ละคนอาจ มีลักษณะนิสัยหรือจริตหลาย ๆ อย่าง หรือมีจริตหลายอย่างในบุคคลเดียวกัน แต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้อง มีอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่น จึงทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมคัมภีร์ ได้อธิบายถึง จริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ ๖ ประเภท ดังนี้

(๑) คนราคะจริต โดยปกตินิสัยทั่ว ๆ ไป เป็นคนมีอิริยาบถเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนัก เวลารับประทานก็ค่อย ๆ รับประทานไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง





ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มีใหญ่ใฝ่สูง ชอบให้คนอื่นขายยกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญสุกงามมีภูมิจิต หรือกายคตาสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

(๒) คนโทสะจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉง ว่องไว เวลาเย็น เดิน นั่ง นอน ไม่อึดอาด ทำงานรวดเร็ว แต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารรสจัด และรับประทาน ไม่เรียบร้อยไม่สนใจของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดีชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ชอบเอาวัดเอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้

(๓) คนโมหะจริต เป็นคนไม่เรียบร้อยเดินเสียงดัง (เดินลงสันเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องซึม หงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านของความคิดไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกายนุสสนาสติปัฏฐานเป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

(๔) คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหะจริต มีนิสัยอึดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจด ทำไม่สำเร็จ ผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานเหมือนกับคนโมหะจริต

(๕) คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริต เป็นคนหัวอ่อนเชื่องง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้ที่มีศรัทธา เสียสละทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้ คือมักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรที่จะส่งเสริมความเชื่อนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลูกฝังศรัทธาต่อด้วยอนุสติกรรมฐานในคุณพระพุทธ (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำให้ได้ง่าย

(๖) คนพุทธิจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญหา ว่องไว กระฉับกระเฉง ทำงานต่าง ๆ ได้รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสะจริต ลักษณะที่เด่นของเขา คือเป็นคนอ่านสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐานประเภท ธาตุวิภูมิจิต แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหาเรปภิกุลสัญญา พิจารณาอาหารที่สาหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียดภิกุล เพราะคนประเภทนี้ชอบคิดชอบวิเคราะห์อยู่แล้ว กัมมัฏฐานที่เหมาะสม คือ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหารเรปภิกุลสัญญา และจตุธาตุวัตถาน



โดยปกติแล้วคนเรามักมีจริตมากกว่า ๑ อย่าง ในคน ๆ เดียว จึงต้องวิเคราะห์ดูว่าลักษณะนิสัย  
ของตนนั้นมีแนวโน้มไปทางจิตด้านใดเป็นส่วนใหญ่ แล้วจึงเลือกอารมณ์สมถกรรมฐานให้เหมาะสมกับจิตนั้น  
แต่อารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติสามารถนำไปปฏิบัติได้กับทุกจริต ดังจะได้กล่าวต่อไป

๓) ผลของการเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน

การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน ก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ ๗ ประการ ๖๙ ได้แก่

(๑) ทำให้ได้ขนิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปนาสมาธิ  
(แนบแน่น)

(๒) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้แก่ กามฉันท พยาบาท ถีนมิทธะ อุจัจจกุกุกุจะ  
และวิจิกิจฉา

(๓) ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือรูปฌานและอรุฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

(๔) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

(๕) ทำให้ได้อภิญญา ๕

(๖) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

(๗) ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า  
สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะจะไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉท  
ปหานต่อไป

(๘) มีอารักขกัมมัฏฐาน (อารักขกัมมัฏฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ควรรักษาไว้ หรือกรรมฐาน  
สำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติที่ว่าควรรักษาไว้ อย่าให้ขาดจากใจ ให้ทำเสมอ ๆ ก็จะทำให้กรรมฐานนั้นอารักขาผู้ปฏิบัติ  
ก็คือเมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้วจะได้ผลในทางคุ้มครองรักษาชีวิตจิตของตน และป้องกันการรังควาญของหมู่มาร)  
การเจริญกรรมฐานก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ โดยหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นอารักขกัมมัฏฐาน จะทำให้  
ผู้ปฏิบัติมีความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ดังเช่น อารักขกัมมัฏฐานที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว  
ทรงเรียบเรียงไว้มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) พุทธานุสติ คือการระลึกถึงคุณพระพุทเจ้าที่มีในพระองค์และทรงเกื้อกูล  
ผู้อื่น ๒) เมตตา คือการแผ่เมตริจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า ๓) อสุภะ คือการพิจารณาร่างกายของตน  
และผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม ๔) มรณัสสติ คือการนึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดา พันเอก ปิ่น มุกกันต์  
กล่าวว่า ผู้ที่มีกรรมฐานทั้ง ๔ ประการอยู่ในใจย่อมได้ประโยชน์ ๒ ทาง คือ ๑) สำหรับทำความเพียรเพื่อละกิเลส  
๒) สำหรับคนทั่วไปเมื่อมีอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจก็ให้จำแนกดูว่า ควรจะยกอารมณ์นั้น  
ขึ้นมาพิจารณาในฐานใด เช่น ในกรณีมีปัญหาซับซ้อนก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานพุทธานุสติ ถ้าเป็นปัญหาความโกรธ  
เดือดดาลใจ ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานเมตตา หรือถ้าเป็นปัญหาเรื่องความรัก ความใคร่ในกาม ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐาน  
อสุภะ สำหรับปัญหาเรื่องความมัวเมาประมาท ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานมรณานุสติ แล้วก็กำจัดอารมณ์ร้าย ๆ นั้น  
ออกจากใจได้ เรียกว่า “กรรมฐานยารักษาใจ” หากผู้ใดเจริญอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้ทุกวันหรือทำบ่อย ๆ



ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีเครื่องอาภรณ์ให้ตกไปสู่ความหายนะหรือเดือดร้อนได้ ส่วนเมตตาในอารักขกัมมัฏฐาน และมีอัปมัญญาเป็นอารมณ์ของสมณะกรรมฐานที่ใช้ได้ดีในผู้มีโทสะจริต ซึ่งควรแก้ไขริยาด้วยการยกอารมณ์ขึ้น พิจารณาสู่ฐานเมตตา ก็จะช่วยลดความเครียด หงุดหงิด อาฆาตพยาบาทการจองเวรซึ่งกันและกันได้

## ๒.๒ การเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานตามพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นศาสตร์สำคัญในการฝึกจิตให้มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกื้อกูลต่อการปฏิบัติงาน การศึกษาเล่าเรียน การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน มีพลังในการบำบัดโรค และเป็นบาทฐานสู่การเจริญวิปัสสนาญาณ ตามแนวคิดและหลักการดังต่อไปนี้

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา มาจากรากศัพท์ของคำว่า “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ และ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง รวมความเป็น “วิปัสสนา” แปลว่า การหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง โดยประการต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะหรือปรากฏการณ์ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายใน กายใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วยสภาวะธรรมดาของสิ่งทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงอุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียด ค้นคิดใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ไม่หลงมงาย เลือกเฟ้นธรรม เป็นสัมมาทิฐิ การปฏิบัติบำเพ็ญเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในทุกอย่างทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วดับไป ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้ง ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา)

การพิจารณาอย่างมีสติทำให้เกิดญาณ คือความรู้พิเศษในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ คือความรู้ที่แยกอุปนามออกจากกันจนถึงอาสวัคชญาณ หมายถึงความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะกิเลสได้เป็นพระอรหันต์อันเป็นผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีหลักการเจริญสมาธิ ดังนี้

### ๑) หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ส่วนใหญ่แล้วใช้แนวทางการเจริญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อย ภิกขเว มคโค สุตตาน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวาน สมตฺกิกมาย ทุกฺขโทมนสฺसान อตฺถกมย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺสจฺฉิกิริยาย ายทิตฺถ จตฺตารอ สติปัฏฺฐานา”

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอรหัตตผล และ เห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ



จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเน้นถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่การดับทุกข์ คำว่า สติปัฏฐาน เป็นคำสมาสระหว่างคำว่า “สติ” และ “ปัฏฐาน” โดยคำว่า “สติ” คือความระลึกถึงอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่วหรือความระลึก รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี และ “ปัฏฐาน” คือความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์

ดังนั้น “สติปัฏฐาน” จึงหมายถึงความตั้งมั่นในการระลึกถึงอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) กาย ๒) เวทนา ๓) จิต และ ๔) ธรรม นอกจากนี้ยังมีคำว่า “วิปัสสนา” คือความรู้แจ้งตามความเป็นจริงมาเป็นตัวกำหนดด้วยร่วมในสติปัฏฐาน ๔ ด้วย

วิปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึงหลักการใช้สติ และปัญญาในการกำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม มีปัญญารู้แจ้งความจริง หรือหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ควบคุมไม่ได้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา” จนเกิดปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ซึ่งจำเป็นต้องสร้างอารมณ์กรรมฐานเพื่อการฝึกจิตอยู่ที่ฐานทั้ง ๔

#### ๒) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางเจริญสติปัฏฐานไว้แก่เหล่าพระอริยะสาวกมีใจความครอบคลุม ๔ หมวดดังนี้

๒.๑) อธิ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลก อภิขมา โทมนสส ภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ รูปรูปร่างนี้เสียได้

๒.๒) เวทนาสุ เวทนานุปสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลก อภิขมา โทมนสส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

๒.๓) จิตเต จิตตานุปสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลก อภิขมา โทมนสส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ จิตนี้เสียได้

๒.๔) ฌมเมสุ ฌมมานุปสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลก อภิขมา โทมนสส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก กล่าวคือ ธรรมนี้เสียได้

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว นำมาเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการมีสติกำหนดรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในฐานทั้ง ๔๗๙ ของขั้น ๕ ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ในฐานต่าง ๆ ดังนี้



(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณากำกับ รู้เท่าทันเรื่องทางกาย จดจ่อพิจารณาความเป็นไปของกาย จำแนกตามป่องเกิดแห่งกาย ได้แก่

(๑.๑) อาณาปาสติ คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน

(๑.๒) กำหนดอิริยาบถ คือการกำหนดรู้อิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ

(๑.๓) สัมผัสสัญญา คือการกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันในการกระทำใด ๆ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ร่างกายเคลื่อนไหวเช่นไร เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือเหยียดเท้า การคู้ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่าย ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

(๑.๔) ปฏิภูมณสีการ คือการพิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

(๑.๕) ธาตุมนสีการ คือการพิจารณาร่างกายของตน โดยแยกให้เห็นเป็นประเภทหรืออวัยวะต่าง ๆ หรือการแยกองค์ประกอบเป็นธาตุทั้ง ๔

(๑.๖) นวสีวธิกา คือการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๘ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมามองถึงร่างกายของตนที่จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การใช้สติจดจ่อพิจารณาความเป็นไปของเวทนา ได้แก่ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (เจือด้วยอามิส เครื่องล่อ เช่น กามสุข) และนิรามิส (ไม่เจือด้วยอามิส เครื่องล่อ เช่น สุขที่อิงเนกขัมมะ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ หรือมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนาทั้ง ๓ อย่าง ได้แก่ ๑) สุขเวทนา ๒) ทุกขเวทนา และ ๓) อุเบกขาเวทนา

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต หรือรู้ทันสภาวะของจิต ๑๖ แบบ คือจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ ท้อถอย จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตสงบ จิตไม่สงบ จิตพ้นจากกิเลส และจิตไม่พ้นจากกิเลส

อารมณ์ของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดรู้ทันสภาวะจิตที่เกิดขึ้นเท่านั้น โดยไม่ต้องไปปรุงแต่ง (สังขาร) ให้เกิดความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้น เรียกว่า เป็นการใช้สติดูจิต จดจ่อพิจารณาตามความเป็นไปของจิตว่า จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้เท่าทันสภาวะธรรม หมายถึง การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม ๖ ประการ คือนิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ด้วยอารมณ์กรรมฐาน ดังนี้



(๔.๑) การรู้นิรวณ โดยรู้ชัดในนิรวณ ๕ ทั้งกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่  
ว่างเหงา) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) และวิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ) โดยการรู้นิรวณแต่ละอย่าง  
ว่ามีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละหรือตัดเสียซึ่งนิรวณได้อย่างไร ที่ได้แล้วจะไม่ให้  
เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร โดยกำหนดรู้ชัดสภาวะตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๔.๑.๑) การรู้ชั้น ๕ โดยกำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างว่าคืออะไร เกิดขึ้นได้  
อย่างไร และดับไปได้อย่างไร

(๔.๑.๒) การรู้อายตนะ โดยรู้ชัดในอายตนะภายในและอายตนะภายนอก รู้ชัด  
ในสังโยชน์ (เครื่องร้อยรัดใจที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ) รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร  
ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๔.๑.๓) การรู้โพฆณค โดยรู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพฆณค ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจ  
ตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๔.๑.๔) การรู้อรียสัจ โดยรู้ชัดอรียสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร  
เป็นอย่างไร

สรุปได้ว่า มีการพิจารณาที่เหมือนกัน คือพิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วย  
ความเกิดขึ้น ความเสื่อม และความดับไป การเห็นภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรม  
ในธรรม โดยการพิจารณาให้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดและธรรมอันเป็นเหตุดับ และการมีสติปรากฏชัดอยู่เฉพาะ  
หน้าว่า เวทนามีอยู่, จิตมีอยู่, ธรรมมีอยู่ก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องปรุงแต่งหรือยึดมั่นถือมั่นใด ๆ

### ๓. ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ  
เหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ  
๒ อย่าง คือกายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือน  
คนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก  
จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลาย  
เช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จ  
ที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน

ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั่นเอง ความสุข  
ย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่วพูดชั่วนั้น ความทุกข์  
ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อบุคคลทุกคนฝึกปฏิบัติ  
กรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย



จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กาจัดกิเลสตัณหา อวิชชาให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผล นิพพานต่อไป

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก เช่น ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า “วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิมตมณฺเฑติ ปญญา ภาวิตติ ปญญา ภาวิตา กิมตมณฺเฑติ ยา อวิชชา สา ปหียติ” ซึ่งแปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา” การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายล้างข้าศึกของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายแผ่พันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลกสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความรู้ทั้งหลายเรียกว่า “อวิชชา” การทำลายอวิชชาความรู้จึงต้องใช้ปัญญาคือความรู้แจ้งเป็นเครื่องมือ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคล ใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชันธ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือพูดโดยสรุปว่า รูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย สิ่งที่เราเรียกว่านาม ได้แก่สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความแค้นตา ความกรุณา เป็นต้น นั้นเป็นนาม เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย สรุปรวมเรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ใช้

ปัญญาพิณิจพิจารณาองค์รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณ์ คือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง๘๓ เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่า การพัฒนาจิต การพัฒนาศีลธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่าเป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่พระองค์ทรงชี้แจงต่อพุทธบริษัทให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธประดับจิตใจ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมาหน้าที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง

จากการค้นคว้าศึกษาของผู้รู้ทั้งหลาย มีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิปัสสนากรรมฐานกับเขาวนอารมณ์ เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน คำว่าเข้าใจตนเองอาจเป็นคำที่คนไทยนิยมพูดกันมากแต่ก็มักมีความหมายในเชิงการกระทำ เช่น ไม่เข้าใจตนเองเหมือนกันว่าทำอย่างนั้นได้อย่างไร แต่ความหมายของคำว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจ



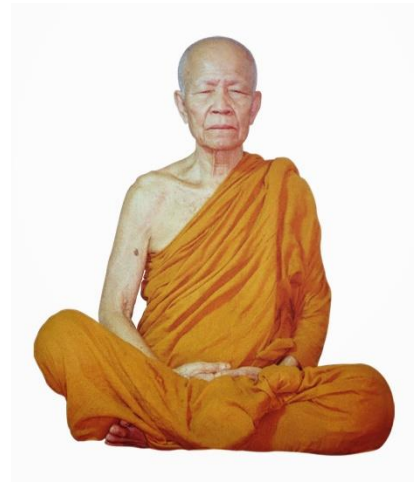
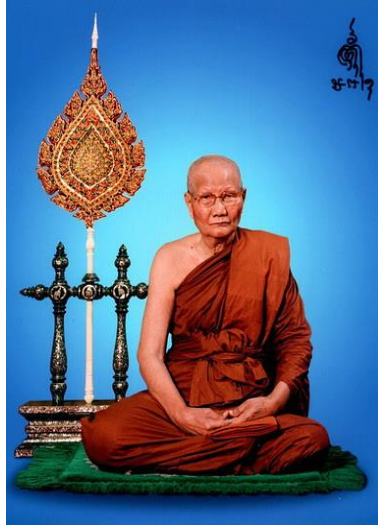
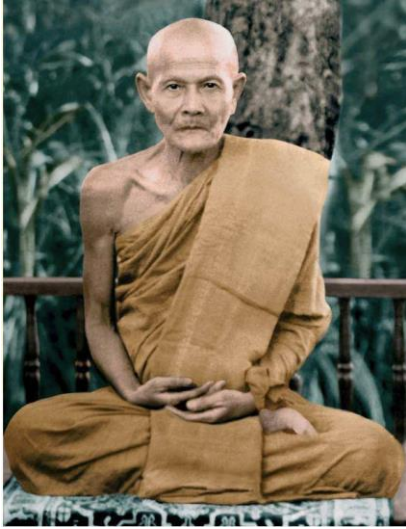
ตนเองตามหลักวิปัสสนานั้น มีความหมายครอบคลุมถึงว่าสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันว่า ตนเองกำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้สึกแล้วมีอารมณ์ตอบสนองกลับ สิ่งที่มากระทบอย่างไรในทุกขณะจิต การรู้ปัจจุบันขณะจึงเป็นการรู้อารมณ์ ผู้รู้อารมณ์ย่อมรู้ว่า จะจัดการกับ อารมณ์นั้นอย่างไรไม่ว่าจะมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออายตนะช่องใดช่องหนึ่งจะรู้เท่าทันสิ่งที่มาสัมผัส เมื่อรู้เท่าทันจะไม่เข้าไปสู่การปรุงแต่ง จึงไม่ทำให้เกิดอารมณ์รักชอกชิ่งซัง หรือไม่เกิดความพอใจ เสียใจ กับสิ่งที่เข้ามากระทบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้า แล้วจะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่นี้ไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือ ในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระวังได้แล้วเผาด้วยญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการ ทั้งปวง”

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะ แล้ว ยังแผ่เงาอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อแผ่อยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออฏฐกาอย่างแจ่มแจ้ง

รูปธรรม นามธรรมเป็นสิ่งที่ยื่นให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอด ทนต่อความพิสุจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนาม เป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เอารูปนามเป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้ รูปนาม รูปนามจึงเป็นภูมิของ วิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยื่น ไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง การเพ่งดูรูปและนามคือการพิจารณาดูความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎ แห่งไตรลักษณ์ การพิจารณารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน คือการ มีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น “วิปัสสนาคือตัวสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะพูด ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนาม ขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกลิ้น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง”









## บทที่ ๓

### ความพร้อมของประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว ได้จัดทำการศึกษาวิเคราะห์ความพร้อมของประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก โดยพิจารณาข้อมูลของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง วัด สำนักปฏิบัติธรรม ศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิ และองค์การศาสนา ตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งการเดินทางไปศึกษาดูงานสถานที่ปฏิบัติธรรม และศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาเถรวาทในจังหวัดต่าง ๆ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

#### ๑. ความพร้อมรองรับการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

ประเทศไทยมีความพร้อมและความเหมาะสมที่สามารถจัดทำข้อเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก โดยสรุปดังนี้

๑.๑ ประเทศไทยเป็นประเทศที่รัฐธรรมนูญมีบทบัญญัติให้พระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะ และทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภกที่ทรงอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่นที่คนไทยนับถือและทางการรับรอง คือศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์

๑.๒ ประเทศไทยมีความพร้อมด้านภาพลักษณ์และจิตวิญญาณ เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองพุทธที่มีความเชื่อในหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ที่ประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศไทยนับถือพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ประชากรของประเทศไทยร้อยละ ๙๔.๓ เป็นผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา รองลงมาเป็นศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ และศาสนาอื่น ๆ ตามลำดับ นอกจากนี้คนไทยที่เป็นผู้ที่รักษาศีล ๕ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๔๓.๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นร้อยละ ๕๕.๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ และยังมีจิตใจโอบอ้อมอารี เมตตา กรุณา มีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี

๑.๓ ประชาชนชาวพุทธนานาชาติจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก จำนวน ๔๒ ประเทศ เดินทางมาเข้าร่วมประชุมและมีมติลงนามในแถลงการณ์ร่วมให้พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นศูนย์พระพุทธศาสนาโลก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘

๑.๔ ประเทศไทยมีความพร้อมด้านระบบการคมนาคมขนส่งที่สะดวกได้มาตรฐานและมีทำเลที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ที่เหมาะสม กล่าวคือ ประเทศไทยสามารถเป็นศูนย์กลางการเชื่อมโยงภูมิภาคและเป็นประตูสู่เอเชีย มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้านหลายประเทศ และมีระบบเศรษฐกิจและการเมืองที่มีเสถียรภาพมั่นคง

๑.๕ ประเทศไทยมีทรัพยากรบุคคลที่เป็นผู้นำทางศาสนาที่ยึดถือรากฐานการปฏิบัติสมาธิ และมีความโดดเด่นในการปฏิบัติสมาธิจนเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วโลก เช่น หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ เป็นต้น



#### ๑.๖ ความพร้อมด้านอาคารสถานที่และบุคลากรผู้ฝึกสอนเพื่อการปฏิบัติสมาธิ

๑) ประชาชนไทยมีความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและยอมรับในความแตกต่างกัน ซึ่งเอื้ออำนวยและเหมาะสมต่อการปฏิบัติสมาธิ และสามารถขยายตัวออกไปได้อย่างกว้างขวางเป็นอย่างดี

๒) ประเทศไทยมีความพร้อมด้านการให้บริการทางการแพทย์ โดยเฉพาะแพทย์ทางเลือกและอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับชาวไทยและชาวต่างประเทศที่นิยมการดูแลสุขภาพสุขภาพในยุคปัจจุบัน ประกอบกับภาวะอัตราค่าครองชีพของไทยอยู่ในระดับปานกลาง เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศทั่วโลก

๓) ประเทศไทยมีศาสนสถาน ได้แก่ วัด สำนักปฏิบัติธรรม และศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิ ซึ่งพร้อมด้วยผู้สอนปฏิบัติธรรม และฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักเกณฑ์การจัดตั้งที่มหาเถรสมาคมกำหนด จำนวน ๑,๖๒๒ แห่ง กระจายอยู่ทั่วประเทศ ซึ่งมีความพร้อมดำเนินการในการสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

#### ๒. ตัวอย่างความพร้อมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่สำคัญ

คณะกรรมการ ได้ศึกษาสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของหน่วยงาน วัด สำนักปฏิบัติธรรม ศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิ ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลและพื้นที่จังหวัดที่สำคัญ ดังสรุปในตารางต่อไปนี้

ข้อมูลสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่สำคัญ

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
<p>๑. พื้นที่ กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล</p> <p>๑.๑ สำนักงาน พระพุทธศาสนา แห่งชาติ</p>	<p>(๑) แนวทางสติ ปัฏฐาน ๔</p> <p>(๒) แนวทางภาวนา พุทโธ</p>	<p>อาคารโพธิญาณมหา วิหารลัย ตั้งอยู่บริเวณ พุทธมณฑล</p> <p>- จุคนได้ ๓,๐๐๐ คน</p> <p>- มี ๒๘ ห้องพัก พักได้ ห้องละ ๕๐ รูป/คน</p> <p>- แบ่งเป็นโซนบรรพชิต และฆนฆราวาส</p> <p>- มีห้องน้ำจำนวน ๔๐๙ ห้อง</p>	<p>สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เป็น ผู้รับผิดชอบ ภายใต้การดูแล ของมหาเถรสมาคม</p>	<p>(๑) การอบรมพระวิปัสสนาจารย์</p> <p>(๒) หลักสูตรอื่นตามแผนการ ดำเนินงานของมหา เถรสมาคม</p>	<p>มีแผนรองรับการเป็นศูนย์กลางการปฏิบัติธรรมทั้ง ชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยได้ดำเนินโครงการ ดังนี้</p> <p>(๑) โครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ (ระยะเวลา ๕๕ วัน) ระหว่างวันที่ ๒ พฤษภาคม – ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑</p> <p>(๒) โครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน งานสัปดาห์ ส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เทศกาล วันอาสาฬหบูชา ระหว่างวันที่ ๒๓ – ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑</p> <p>(๓) โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับนิสิต คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย ประจำปี ๒๕๖๑ ระหว่างวันที่ ๑๗ – ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑</p> <p>(๔) โครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน งานสัปดาห์ส่งเสริม การเผยแผ่พระพุทธศาสนา เทศกาลวันมาฆบูชา ระหว่างวันที่ ๑๕ – ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒</p>

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๑.๒ มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย	(๑) แนวทางสติ ปฏิฐาน ๔ (๒) แนวทางภาวนา พุทโธ	อาคารธรรมสถาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏ ราชวิทยาลัย	พระวิปัสสนาจารย์ จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏ ราชวิทยาลัย	(๑) หลักสูตรการปฏิบัติธรรม สำหรับพระนักศึกษา ผู้สำเร็จการศึกษาต้องผ่าน การปฏิบัติธรรมและอุคังค์ (๒) โครงการศุภกัณฑ์ธรรม สุขถึงใจ จัดทุกวันศุภกัณฑ์ ของเดือน (๓) หลักสูตรการจัดปฏิบัติ ธรรมให้แก่นักศึกษา จัดเป็นประจำทุกปี อย่างต่อเนื่อง	(๑) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ขอนแก่น มีการจัดโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ (๒) โครงการศุภกัณฑ์ธรรม สุขถึงใจ ซึ่งจัดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ จนถึงปัจจุบัน
๑.๓ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย	แนวทางสติปฏิฐาน ๔	อาคารศูนย์ปฏิบัติธรรม โดยมีสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รับผลิตขอ	พระวิปัสสนาจารย์ จากมหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นแหล่งผลิตพระ วิปัสสนาจารย์ที่ใหญ่ที่สุด ของประเทศไทย	(๑) หลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน จัดอบรมทุก สัปดาห์ (๒) หลักสูตรวิปัสสนาพัฒนา องค์กร อบรมเป็นหมู่คณะ (๓) หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับ นิสิต กำหนดจำนวนวัน ไม่น้อยกว่า ๑๐ วันต่อปี (๔) หลักสูตรวิปัสสนานานาชาติ	สถิติการปฏิบัติธรรมและฝึกสมาธิของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในระยะเวลาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๖๑ พบว่า (๑) พ.ศ. ๒๕๕๖ มีผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๒๕๖ คน (๒) พ.ศ. ๒๕๕๗ มีผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๔๕๔ คน (๓) พ.ศ. ๒๕๕๘ มีผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๑,๔๕๕ คน (๔) พ.ศ. ๒๕๕๙ มีผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๑,๕๒๒ คน (๕) พ.ศ. ๒๕๖๐ มีผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๑,๒๕๓ คน (๖) พ.ศ. ๒๕๖๑ มีผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๑,๑๕๗ คน

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
				เป็นหลักสูตรสำหรับ ชาวต่างประเทศ	
๑.๔ วัดชลประทาน รังษฤษดิ์ จังหวัดนนทบุรี	แนวทางการอานาปานสติ	มีอาคารสถานที่ต่าง ๆ สามารถรองรับผู้มาปฏิบัติ ธรรมได้ถึง ๑,๐๐๐ คน ดังนี้ (๑) อาคารพุทธสาวิกา (๒) อาคารปัญญาเนันทา นุสรณ์ (๓) อาคารปฏิบัติธรรม (๔) สานหินโค้ง (๕) อาคารมตานุสรณ์ (๖) อาคารเนกขัมมะบารมี	พระสุจินตนิท สุภกโร เป็นประธานโครงการอบรม หลักสูตรเนกขัมมะบารมี และมีทั้งพระภิกษุและ พุทธอาสา ร่วมเป็นพี่เลี้ยง ในการฝึกสมาธิ	(๑) หลักสูตรเนกขัมมะบารมี ระยะเวลา ๓ วัน (๒) หลักสูตรเนกขัมมะบารมี ระยะเวลา ๕ วัน (๓) กิจกรรมเข้าวัดวันอาทิตย์ จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์ของ ทุกสัปดาห์ (๔) กิจกรรม “สืบสานวัฒนธรรม ของชาวพุทธ” ทุกวันพระ ๘ คำ และ ๑๔ คำ/๑๕ คำ (๕) โรงเรียนพระพุทธศาสนา วันอาทิตย์ (๖) กิจกรรมอุปสมบทหมู่ จัดขึ้นเป็นประจำทุกเดือน	วัดดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นประจำตลอดทั้งปี โดย ผู้เข้าร่วมแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำ ประมาณ ๑,๐๐๐ คน (๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบางครั้ง ซึ่งมีจำนวนไม่แน่นอน
๑.๕ วัดบวรนิเวศ ราชวรณวิหาร	แนวทางการานาพุทธโธ	ศูนย์ปฏิบัติธรรมวชิรญาณ ๒๐๐ ปี วัดบวรนิเวศวิหาร ตั้งอยู่ที่ ถนนนimitใหม่ ซอย ๑๒ เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร	พระวิปัสสนาจารย์จาก วัดบวรนิเวศราชวรณวิหาร	หลักสูตรการฝึกอบรมเป็นประจำ ทุกเดือน เดือนละ ๓ วัน	มีการอบรมหลักสูตรสมาธิเป็นประจำทุกเดือน เนื่องจาก มีความสงบและอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร แต่ยังมี ข้อจำกัดในเรื่องการเดินทางไปยังสถานที่ปฏิบัติธรรม แม้ว่าจะเดินทางลำบาก แต่มีแนวโน้มได้รับความนิยมน เพิ่มขึ้นทำให้ปัจจุบันกำลังมีการก่อสร้างอาคาร

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสณาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๑.๖ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ (๒) ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุฯ เป็นหน่วยงานกลางในการประสานกับศูนย์ฝึกสมาธิในเครือข่ายของวัดที่ตั้งอยู่ทั่วโลก	สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นแหล่งผลิตพระวิปัสณาจารย์ที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศ โดยมีพระภาวนาวิริยคุณ เป็นผู้อำนวยการสอน	(๑) หลักสูตรสำหรับพระภิกษุและประชาชนทั่วไป มีการจัดหลักสูตร ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน (๒) หลักสูตรสำหรับชาวต่างชาติ จัดขึ้นทั้งในประเทศและวัดเครือข่ายในต่างประเทศ	ปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๑ หลักสูตร วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ถือเป็นแหล่งผลิตพระวิปัสณาจารย์ในสายสติปัฏฐาน ๔ ที่สำคัญของประเทศและของโลก ทำให้ปัจจุบันมีวัดสาขานำหลักการสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้จนแพร่หลาย
๑.๗ วัดธรรมมงคลญาณอุญาณมหาวิหาร	แนวทางภาวนาพุทโธ	(๑) ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ เป็นอาคารบำเพ็ญสมาธิ (๒) สถาบันพลังจิตตานุภาพ เพื่อฝึกอบรมสมาธิขั้นพื้นฐาน ปัจจุบันมีการขยายสาขาออกไปถึง ๒๓๕ สาขาทั่วโลก	พระครูสมาธิที่ผ่านการอบรมจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ อยู่ตามสาขาต่างๆ	(๑) หลักสูตรครูสมาธิ ระยะเวลา ๖ เดือน (๒) หลักสูตรชินนสาสมาธิ เป็นหลักสูตรการฝึกสมาธิในระดับเบื้องต้น (๓) หลักสูตรนิรสาสมาธิ เป็นหลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน สำหรับผู้ที่จบหลักสูตรครูสมาธิแล้ว (๔) หลักสูตรยิวสาสมาธิ เป็นหลักสูตรเฉพาะสำหรับ	ปัจจุบันสถาบันพลังจิตตานุภาพมีการขยายสาขาออกไป ๒๓๕ สาขา สถาบันพลังจิตตานุภาพยังได้มีการฝึกอบรมสมาธิเป็นภาษาอังกฤษเพื่อรองรับการเข้ามาของชาวต่างชาติ โดยอยู่ที่สาขาเมืองพัทยา (สาขา ๕๖) ซึ่งมีครูสมาธิทั้งจากชาวไทยและชาวต่างชาติเข้ามาสอนในสาขาดังกล่าวด้วย ขณะเดียวกันยังมีสาขาในต่างประเทศอีก ๔ สาขา ได้แก่ ประเทศแคนาดา ๖ สาขา และประเทศสหรัฐอเมริกา ๓ สาขา



เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
				เด็กและเยาวชน	
๑.๘ วัดปทุม มหารามราชวรวิหาร	(๑) แนวทางอาณา ปานสติ (๒) แนวทางภาวนา พุทโธ	(๑) อาคารพระราชศรีทธา (๒) มีพื้นที่บริเวณวัด โดยใช้ร่มไม้ฝึกสมาธิ	มีพระวิปัสสนาจารย์ประจำ สลับมาสอนและมีการ แลกเปลี่ยนพระภิกษุที่มี ความเชี่ยวชาญด้านการฝึก สมาธิในรูปแบบต่าง ๆ มาสอนสมาธิอยู่เสมอ	(๑) การปฏิบัติธรรมที่ศาลา พระราชศรีทธา โดยมี พระวิปัสสนาจารย์มาสอน เป็นประจำทุกวันจันทร์- ศุกร์ วันละ ๓ ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้า ช่วงกลางวัน และ ช่วงเย็น (๒) กิจกรรม “เนสัชชิกกรรม บูชา” จัดขึ้นเป็นประจำทุก คืนวันเสาร์ในช่วงเช้าพรรษา	วัดมีการจัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ โดยมีสถิติ ผู้เข้าร่วม ส่วนใหญ่มาฝึกสมาธิเป็นรายบุคคล เฉลี่ย ปีละ ๑๐,๐๐๐ คน โดยในวันธรรมดามีผู้มาปฏิบัติ ธรรมประมาณ ๓๐ คน และในวันสำคัญทางศาสนา จะมีผู้มาปฏิบัติธรรมประมาณ ๗๐ คน และมี แนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งข้อมูลในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ และ พ.ศ. ๒๕๖๒ มีรายละเอียดดังนี้ (๑) เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๓๒๑ คน (๒) เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๓๗๘ คน (๓) เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๕๔๔ คน (๔) เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๓๗๒ คน (๕) เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒,๑๘๕ คน (๖) เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒,๓๕๗ คน (๗) เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๕,๒๕๑ คน (๘) เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๖,๒๔๒ คน (๙) เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๔,๙๐๐ คน (๑๐) เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๔,๒๖๒ คน (๑๑) เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวน ๕,๓๒๖ คน (๑๒) เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวน ๔,๓๐๑ คน

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
<p>๑.๙ ยุวพุทธิก สมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์</p>	<p>แนวทางสติปัฏฐาน ๔</p>	<p>(๑) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิก สมาคมแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ ซอย เพ ชร เก ช ม ๕ ๔ กรุงเทพมหานคร รองรับ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมได้ ๑,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ คน</p> <p>(๒) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ เฉลิมพระเกียรติ ปทุมธานี (ศูนย์ ๒)</p> <p>(๓) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ สวนประไพธรรม ชุมพร (ศูนย์ ๓)</p> <p>(๔) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ เขมรังสี พระนครศรี อยุธยา (ศูนย์ ๔)</p> <p>(๕) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ เกียรติภักดีกุล ระยอง (ศูนย์ ๕)</p>	<p>มี ครู ผู้ สอน ทั้ง ที่ เป็น พระวิปัสสนาจารย์และเจ้า อาวาส</p>	<p>(๑) หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิด ปัญญาและสันติสุข (คุณแม่ สิริ กรินชัย) ระยะเวลา ๗ วัน จัดอบรมเป็นประจำทุกเดือน</p> <p>(๒) หลักสูตรวิปัสสนา สอนโดย พระวิปัสสนาจารย์ ระยะเวลา ๗ วัน จัดอบรมเป็นประจำ ทุกเดือน</p> <p>(๓) หลักสูตรวิปัสสนา สอนโดย ธรรวาส ระยะเวลา ๓ วัน ๗ วัน และ ๑๕ วันจัดอบรมเป็น ประจำทุกเดือน</p> <p>(๔) ปฏิบัติธรรมหลักสูตรเริ่มต้น ระยะเวลา ๓ วัน</p> <p>(๕) ปฏิบัติธรรมหลักสูตรเข้มข้น ระยะเวลา ๗ วัน</p> <p>(๖) โครงการปฏิบัติธรรมวันเดียว</p> <p>(๗) โครงการปฏิบัติธรรมวัน สำคัญทางพระพุทธศาสนา</p>	<p>มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี จำนวนผู้เข้ารับ การฝึกอบรมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยปีละ ๔๐,๐๐๐ คน ซึ่งเข้าร่วมตามศูนย์ต่าง ๆ ทั้งในพื้นที่ กรุงเทพมหานครและในพื้นที่ต่างจังหวัด</p>

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
				(๘) โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับ ครู (๙) โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับ เด็กและเยาวชน	
๑.๑๐ พุทธ สมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรม ราชูปถัมภ์	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	อาคารพุทธสมาคม แห่งประเทศไทยในพระบรม ราชูปถัมภ์ รองรับได้ ๑๐๐ คน	(๑) ครูอภิธรรม (๒) ครูสมาธิ ตามโครงการ วิหัตตสมาธิ สถาบัน พลังจิตตานุภาพ	(๑) หลักสูตรครูสมาธิตาม โครงการวิหัตตสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ (๒) หลักสูตรวิปัสสนา มีการ นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ มาอบรมสมาธิโดยตรง (๓) หลักสูตรอภิธรรมโชติกะ วิทยาลัย	มีการร่วมมือกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นสาขา หนึ่งของสถาบัน ทำให้มีการอบรมสมาธิอย่าง สม่ำเสมอ
๒. พื้นที่จังหวัด ชลบุรี วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อำเภอบางละมุง	แนวทางในพระไตรปิฎก เป็นหลัก	(๑) ศาลาธรรม และที่พัก อาศัยของผู้มาปฏิบัติ ธรรมถือศีล ประกอบด้วย ตึก ญส. ๗๒ ตึก วญ. ตึก อส. และศาลา ทำวัตรูฬก	มี พระ วิ ป ส น า จ า ร ย ์ ประจำที่วัด	(๑) หลักสูตรการอบรมสมาธิ ให้กับประชาชนทั่วไป ประกอบด้วย หลักสูตร ๓ วัน หลักสูตร ๕ วัน และ หลักสูตร ๗ วัน	ปัจจุบันความนิยมในการฝึกสมาธิและศึกษา ศาสนธรรมลดลง เนื่องจากสภาพสังคมและ วัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สภาพจิตใจ ของพุทธศาสนิกชนที่ฝึกสมาธิขาดความมั่นคงใน หลักธรรม

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		(๒) ภูมิปฏิบัติธรรมของ พระภิกษุ ตั้งอยู่ในเขต สังฆาวาส (๓) ศาลาสมเด็จพระศรี นครินทราบรมราชชนนี สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติธรรม เป็นหมู่คณะ		(๒) การรองรับพระภิกษุที่มา พักปฏิบัติธรรม	
๓. พื้นที่จังหวัด แม่ฮ่องสอน วัดป่าถ้ำแก้ว สุญญตาราม อำเภอเมือง แม่ฮ่องสอน	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) ศาลาการเปรียญ สำหรับปฏิบัติธรรม (๒) มีที่พักบริการแก่ ชาวต่างชาติ ทั้ง แบบเดี่ยว แบบกลุ่ม เล็ก แบบกลุ่มใหญ่ และแบบรวม	คณะสงฆ์วัดป่าถ้ำแก้วฯ (๑) ขาดพระวิปัสสนาจารย์ ที่รอบรู้ทั้งภาษาอังกฤษ และการปฏิบัติอย่าง แท้จริง (๒) พระภิกษุและฆราวาส ชาวไทยยังไม่รู้จักสติ และสัมปชัญญะตัวจริง ส่วนใหญ่รู้แต่การเพ่ง เพื่อให้ได้ความสงบ	มีหลักสูตรรูปแบบเดียว ใช้เวลา ฝึกประมาณ ๒ สัปดาห์ แบ่งเป็น (๑) การปฏิบัติในรูปแบบ (Formal Meditation) โดย ฝึกปฏิบัติภาคเช้า ๒ ชั่วโมง ภาคบ่าย ๒ ชั่วโมง ภาคค่ำ รวมสวดมนต์อีก ๒ ชั่วโมง รวมเป็น ๖ ชั่วโมงต่อวัน (๒) การปฏิบัตินอกูปแบบ (Informal Meditation) เป็น การเจริญสติในอิริยาบถ	จากสถิติในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ พบว่า ชาวต่างชาติเข้ามา ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดป่าถ้ำแก้ว รวมทั้งสิ้น ๓,๑๑๔ คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ ๓๐ ปี แบ่งเป็น เพศชาย ๙๖๓ คน และเพศหญิง ๒,๑๕๑ คน โดยจำแนกเป็นชาวเยอรมันมากที่สุด ๔๒๕ คน รองลงมาเป็นชาวอเมริกัน ๓๒๘ คน ชาวรัสเซีย ๒๕๕ คน และชาวฝรั่งเศส ๒๑๒ คน ตามลำดับ ซึ่งจุดประสงค์ในการเข้ามาแบ่งออกได้เป็น (๑) เพื่อฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ร้อยละ ๔๐ ของผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติ (๒) มีปัญหาส่วนตัวเกี่ยวกับความเครียด โดยคิดว่า

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
				ชีวิตประจำวัน	<p>พระพุทธศาสนาจะสามารถช่วยได้ ประมาณร้อยละ ๑๐ ของผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติ</p> <p>(๓) ต้องการเอาพระพุทธศาสนาไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันประมาณร้อยละ ๒๐ ของผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติ</p> <p>(๔) ตามเพื่อนเข้ามาโดยไม่มี ความสนใจใด ๆ มาก่อน</p> <p>(๕) เหตุผลอื่น ๆ</p>
<p>๔. พื้นที่จังหวัด เชียงใหม่</p> <p>๔.๑ วัดท่าเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง เชียงใหม่</p>	<p>แนวทางสติปัฏฐาน ๔</p>	<p>(๑) อาคารปฏิบัติธรรม รวม</p> <p>(๒) กุฏิโยคีชาย – หญิง</p> <p>(๓) กุฏิชาวต่างประเทศ</p> <p>(๔) กุฏิสองชั้น และกุฏิสาม ชั้น</p> <p>(๕) กุฏิสำหรับผู้หญิง</p> <p>(๖) กุฏิสำหรับผู้ปฏิบัติ ธรรมคนเดียว</p>	<p>มีบุคลากรทั้งสิ้น ๒๐๐ คน/ รูป ประกอบด้วย พระ วิปัสสนาจารย์ แม่ชีพี่เลี้ยง และอุบาสกพี่เลี้ยง</p>	<p>(๑) มีการจัดอบรมสมาธิตั้งแต่ หลักสูตร ๓ วัน หลักสูตร ๗ วัน หลักสูตร ๑๕ วัน และ หลักสูตร ๑ เดือน โดย สามารถสมัครผ่านเว็บไซต์ <a href="http://www.watampoeng.com">www.watampoeng.com</a></p> <p>(๒) การฝึกอบรมเป็นหมู่คณะ สามารถติดต่อทางวัดโดยตรง ซึ่งทางวัดจะมีโครงการ “ค่ายธรรมภานา” จัดอบรม สำหรับกลุ่มปฏิบัติธรรมกลุ่ม</p>	<p>(๑) ผู้มาปฏิบัติธรรมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น</p> <p>(๒) ผู้มาปฏิบัติธรรมเฉลี่ยปีละ ๔,๐๐๐ คน</p> <p>(๓) ชาวต่างประเทศชาย เฉลี่ยปีละ ๒๙๐ คน</p> <p>(๔) ชาวต่างประเทศหญิง เฉลี่ยปีละ ๓๒๐ คน</p> <p>(๕) ชาวต่างประเทศ ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมมากที่สุด คือ ชาวจีน ชาวเยอรมัน ชาวอเมริกัน ชาวดัทช์ ชาวสเปน ชาวอังกฤษ และชาวฝรั่งเศส ตามลำดับ</p>

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
				ใหญ่ เช่น ปฏิบัติธรรมกลุ่ม นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ หน่วยงานรัฐบาล และ ภาคเอกชน	
๔.๒ วัดพระธาตุ ศรีจอมทอง อำเภอจอมทอง	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	เป็นศูนย์กลางการผลิตพระ วิปัสสนาจารย์ที่ใหญ่ที่สุดใน ภาคเหนือ และมีอาคาร ปฏิบัติธรรมที่สามารถ รองรับผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึง ๑,๐๐๐ คน มีอาคารสอบ อาธรมณ์ ๑๕ ห้อง และมีห้อง ปฏิบัติธรรมย่อยต่าง ๆ อีก จำนวนมาก และกุฏิสำหรับ ผู้ปฏิบัติธรรม กว่า ๒๐๐ หลัง	มีพระวิปัสสนาจารย์จำนวน มาก เนื่องจากมีความพร้อม ในการจัดสอบอาธรมณ์ได้ ทุกวัน ทำให้สามารถผลิต พระวิปัสสนาจารย์ได้อยู่เสมอ	มีการจัดอบรมสมาธิตั้งแต่ หลักสูตร ๓ วัน หลักสูตร ๗ วัน หลักสูตร ๑๕ วัน และหลักสูตร ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๑ เดือน เนื่องจากต้องรองรับผู้เข้ารับการ อบรมชุดใหม่อย่างต่อเนื่อง	ใช้เป็นศูนย์การสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน จนถึง ระดับสูง สำหรับภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจ ทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ และมี การจัดให้สอบอาธรมณ์ทุกวัน (ยกเว้นวันพระ)
๔.๓. วัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) อำเภอเมือง เชียงใหม่	(๑) แนวทางอาณ ปานสติ (๒) แนวทางสติปั ฎฐาน ๔	(๑) อาคารปฏิบัติธรรม ๑ หลัง รองรับได้ ๑๐๐ คน (๒) อาคารพักสำหรับ ผู้ปฏิบัติธรรมฝ่ายชาย	มีพระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูป สำหรับสอนภาษาไทย ๑ รูป และสอนภาษาอังกฤษ ๑ รูป ซึ่งทางวัดยังขาดแคลนผู้สอน และพระวิปัสสนาจารย์	ใช้หลักสูตรเดียว คือ การมีสติ ตามอริยาบถต่าง ๆ ตามหลัก สติปัฏฐาน โดยมีช่วงเวลา ในการอบรม ๓ - ๕ วัน คนไทย มีค่าใช้จ่าย ๑๗๐ บาท/คน/ครั้ง	มีผู้เข้ารับการฝึกสมาธิที่เป็นชาวไทย เฉลี่ยปีละ ๑,๐๐๐ คน เป็นชาวต่างประเทศ เฉลี่ยปีละ ๑,๒๐๐ คน ซึ่งเป็น ชาวเยอรมันมากที่สุด และในจำนวนทั้งหมด ร้อยละ ๒๐ จะกลับมาอบรมอีกครั้ง

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		๑ หลัง และฝ้ายหญิง ๑ หลัง		ชาวต่างประเทศ ๒๒๐ บาท /คน/ครั้ง	
<b>๕. พื้นที่จังหวัด สกลนคร</b> ๕.๑ วัดป่า สุทธาวาส อำเภอเมือง สกลนคร	แนวทางภavanaพุทธโธ	ศาลาการเปรียญ และ พิพิธภัณฑ์พระอาจารย์ มั่น ภูริทัตโต เป็นสถานที่ ที่ใช้นั่งสมาธิ	ไม่มีผู้สอนอย่างเป็นระบบ ผู้ ที่จะมาปฏิบัติธรรมจะศึกษา จากเอกสารคำสอนของ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่อยู่ในพิพิธภัณฑ์	ไม่ได้ระบุ แต่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรม ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง	ใช้แนวทางแบบวัดป่า คือเน้นความสมถะ จึงยังไม่มี การดำเนินการเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่เป็นระบบ
๕.๒ วัดป่าภูริ ทตติราวาส (วัดป่า บ้านหนองหือ) อำเภอพรรณา นิคม	แนวทางภavanaพุทธโธ	สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ ๑๘๙ (วัดภูริทตติราวาส)	ครูสมาธิ ตามโครงการ วิทันตาสมาธิ สถาบัน พลังจิตตานุภาพ	หลักสูตรครูสมาธิตามโครงการ วิทันตาสมาธิ สถาบันพลังจิต ตานุภาพ	มีการร่วมมือกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นสาขา หนึ่งของสถาบัน ทำให้มีการอบรมสมาธิอย่าง สม่ำเสมอ
๕.๓ วัดป่าอุดม สมพร อำเภอพรรณา นิคม	แนวทางภavanaพุทธโธ	มีศาลาการเปรียญ และ พิพิธภัณฑ์พระอาจารย์ ฝั้น อจาโร เป็นสถานที่ที่ ใช้นั่งสมาธิ	ไม่มีผู้สอนอย่างเป็นระบบ	ไม่ได้ระบุ แต่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรม ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง	ใช้แนวทางแบบวัดป่า คือเน้นความสมถะ จึงยังไม่มี การดำเนินการเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่เป็นระบบ

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๕.๔ วัดถ้ำอภัย ดำรงธรรม (วัดถ้ำพวง) อำเภอสังขละบุรี	แนวทางภาวนาพุทโธ	มีศาลาการเปรียญและมีพื้นที่สวนพุทธรูปที่สามารถใช้ฝึกสมาธิได้ ซึ่งเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิธรรมฐาน (กรรมฐานขั้นสูง)	ไม่มีผู้สอนอย่างเป็นระบบ	ไม่ได้ระบุ แต่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติด้วยตนเอง	ใช้แนวทางแบบวัดป่า คือเน้นความสมถะ จึงยังไม่มี การดำเนินการเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่เป็นระบบ
๖. พื้นที่จังหวัด อุดรธานี ๖.๑ วัดสันติ วนาราม (วัดป่าดงไร่) อำเภอหนอง หาน	(๑) แนวทางอาณา ปานสติ (๒) แนวทางสติ ปัญญา ๔	(๑) ลานธรรมสำหรับ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญภาวนา และ อบรมธรรม (๒) ศาลาปฏิบัติธรรม ขนาด กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๔๐ เมตร เป็นที่ อบรม และที่พักของ อุบาสกและนักเรียน ชายจุนคนได้ ๕๐๐ คน (๓) กุฏิที่พักสำหรับ พระภิกษุ จำนวน	มี ภิกษุ ๑๕ รูป แบ่งเป็น คูแลแผนกบัญชี คูแลเรื่องเอกสารบัญชี รายรับ รายจ่าย เลขานุการ ๒ รูป คูแลอุปฐากครูบา อาจารย์ ๒ รูป คูแลแผนก บริการต้อนรับผู้มาเยือน (แจกรถ) ๒ รูป คูแล แผนกนำพาปฏิบัติ กัมมัฏฐาน สำหรับ พระภิกษุ ๒ รูป สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา ๒ รูป	(๑) งานปฏิบัติธรรมอยู่ปริวาส กรรม จัดขึ้นทุกวันที่ ๑๐ ถึง ๒๐ เดือนมกราคมของทุกปี (๒) การอบรมสมาธิสำหรับ พระภิกษุโดยมีหลักสูตร ๗ เดือน คือปฏิบัติธรรมเจริญ จิตภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เป็นเวลา ๔ เดือนและอบรม ภา ค วิ ช า ก า ร ท า ง พระพุทธานุสสติ ๓ เดือน (๓) การอบรมสมาธิสำหรับ อุบาสก อุบาสิกา เป็นเวลา	มีการจัดอบรมสมาธิอย่างต่อเนื่อง ๓๐ ปี ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นชาวไทย เนื่องจากยัง ไม่มีการรับรู้ในวงกว้างมากนัก ขณะนี้ทางจังหวัดเริ่ม มีการส่งเสริมวัดดังกล่าวให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว เชิงพุทธต่อไป



เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		๕๐ หลัง (๔) กุฏิที่พักสำหรับ อุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้ามาอบรมปฏิบัติ ธรรม จำนวน ๒๐ หลัง มีห้องน้ำในตัว (๕) เรือนนอน สำหรับ อุบาสิกาหรือนักเรียน นักศึกษาหญิง จุคน ได้ ๒๐๐ คน (๖) โรงครัวสำหรับ ทำอาหาร (๗) ห้องน้ำและห้องสุขา มีอยู่ ๕ หลังใหญ่ จำนวนห้องน้ำรวม ๑๘๘ ห้อง	ดูแลแผนกจร ตรวจความ เรียบร้อย โยธาธิการ และ ดูแลทำความสะอาดดูแล สถานที่ อาคาร เสนาสนะ ๕ รูป	๗ วัน และ ๑๕ วัน	
๖.๒ วัดป่าดอน หายโศก อำเภอหนองหาน	แนวทางภavanaพุทโธ	“ที่พักอาศัย/เสนาสนะป่า” กุฏิที่พักเป็นแบบกรรมฐาน แบ่ง เขต ชาย / หญิง ที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ	มีพระอาจารย์ ดร.สะอาด จิตโตภาโส เป็นผู้ดูแลการ ฝึกอบรมสมาธิ และมีพระ ลูกวัดเป็นผู้เลี้ยง	การปฏิบัติธรรมคอร์สหลักใจ โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (๑) มีระยะเวลาปฏิบัติ ๗ วัน เต็ม รวมวันเดินทางมาและ	คอร์สหลักใจของวัดป่าดอนหายโศก จัดเป็นประจำ ทุกเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๑๒๐ คน ปัจจุบัน มี ผู้ผ่านการปฏิบัติมากกว่า ๑๐๐ รุ่นแล้ว และพบว่า อายุ เฉลี่ยของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมลดลง แสดงว่าคนวัยทำงาน

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		โดยบางส่วนเป็นเสนาสนะ ป่า และทุกคนจะต้องพัก ๑ คน ต่อ ๑ ห้อง เพื่อเป็น การหลีกเลี่ยงที่แท้จริง		<p>วันกลับ เป็น ๙ วัน</p> <p>(๒) ผู้หลีกเลี่ยงต้องเดินทาง มาถึงวัดระหว่างเวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๐๐ นาฬิกา ของวันเดินทางมา</p> <p>(๓) การปฏิบัติจะเริ่มในเวลา ๑๖.๐๐ นาฬิกา ของวัน เดินทางมา และสิ้นสุดใน เวลา ๐๖.๓๐ นาฬิกาของ วันเดินทางกลับ</p> <p>(๔) ผู้หลีกเลี่ยงต้องพักอาศัยอยู่ ในบริเวณวัด และอยู่ปฏิบัติ เต็มหลักสูตรเท่านั้น (จะอยู่ ปฏิบัติไม่ครบวัน ก็ต่อเมื่อ เคยเข้าหลีกเลี่ยงเต็มหลักสูตร มาแล้วอย่างน้อย ๑ ครั้ง)</p> <p>(๕) “การปฏิบัติร่วมกัน” ตารางการหลีกเลี่ยง จะจัด ให้มีการนั่งปฏิบัติร่วมกัน ในศาลาปฏิบัติธรรม วันละ</p>	และวัยหนุ่มสาวเริ่มสนใจการปฏิบัติธรรมมากขึ้น สัดส่วน ของผู้มาปฏิบัติธรรมจะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และในปัจจุบันเริ่มมีผู้ปฏิบัติธรรมเดินทางมาจากทั่ว ประเทศและต่างประเทศมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการ นำเสนอแนวปฏิบัติดังกล่าวผ่านสื่อออนไลน์

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
				๔ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ผู้ปฏิบัติต้องมาปฏิบัติ ร่วมกันที่ศาลา นอกจากนี้ ยังมีการฟังธรรม ตั้งแต่ เวลา ๑๙.๐๐ นาฬิกา เป็นต้นไป	







## บทที่ ๔

### การดำเนินงานขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

ประเทศไทยมีความพร้อมและความเหมาะสมทั้งด้านที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ ระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ศาสนาและวัฒนธรรมที่มั่นคงและมีเสถียรภาพ นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติทั่วโลกกล่าวขานถึงและนิยมเดินทางมาท่องเที่ยวประเทศไทย ขณะเดียวกัน ความพร้อมของวัด สำนักปฏิบัติธรรม ศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิ ตลอดจนหลักสูตรและบุคลากรผู้สอนการปฏิบัติสมาธิที่มีองค์ความรู้จำนวนมาก กระจายอยู่ทั่วประเทศสามารถสนับสนุนการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

การดำเนินงานขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก จำเป็นต้องประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรทางศาสนา และภาคส่วนต่าง ๆ ของประเทศให้มีความเป็นเอกภาพ การดำเนินงานในการจัดทำข้อเสนอประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก เพื่อนำเสนอไปยัง องค์กรสหประชาชาติพิจารณาและสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

#### ๑. บทบาทขององค์การสหประชาชาติ

โดยที่องค์การสหประชาชาติมีบทบาทสำคัญต่อกิจกรรมต่าง ๆ เวทีระหว่างประเทศ เช่น การระงับข้อพิพาทที่จะนำไปสู่สงคราม การยืดอายุขัยของมนุษย์ การให้ความช่วยเหลือประชาชนที่อยู่ในเหตุการณ์อันตราย การรักษาทรัพยากรทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของโลก และการสร้างความตระหนักในเรื่องสิทธิมนุษยชนขึ้นทั่วโลก ในที่นี้ จึงขอกล่าวถึงบทบาทขององค์การสหประชาชาติโดยสรุป ดังนี้

๑) การส่งเสริมการพัฒนา (Promoting Development) องค์การสหประชาชาติกำลังดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการปรับตัวสู่กระแสโลกาภิวัตน์อย่างกว้างขวาง และขจัดปัญหาความยากจนโดยมีความมุ่งมั่นระดมทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้น ตลอดจนส่งเสริมแรงงานฝีมือและเพิ่มพูนศักยภาพแก่มวลมนุษยชนทั่วโลก

๒) การส่งเสริมสิทธิมนุษยชน (Promoting Human Rights) นับตั้งแต่ที่การประชุมสมัชชาใหญ่มีมติรับรองปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน (Universal Declaration of Human Rights) ในปี พ.ศ. ๒๔๙๑ องค์การสหประชาชาติได้ให้ความช่วยเหลือในการออกข้อตกลงหลายฉบับ ซึ่งเป็นข้อตกลงว่าด้วยสิทธิทางการเมือง ประชาสังคมเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม คณะกรรมการด้านสิทธิมนุษยชนของสหประชาชาติได้มีการสืบสวนข้อร้องเรียนจาก บุคคลใดบุคคลหนึ่ง และกระตุ้นให้ประชาคมโลกสนใจในกรณีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทารุณกรรม การหายสาบสูญ และการคุมขังโดยพลการ ตลอดจนการสร้างแรงกดดันจากนานาประเทศต่อรัฐบาลนั้น ๆ เพื่อให้มีการปรับปรุงสถานภาพด้านสิทธิมนุษยชนของผู้คนในประเทศนั้น



๓) การทำให้เกิดสันติภาพ (Making Peace) ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็นต้นมา สหประชาชาติได้เข้าช่วยเหลือในการเจรจาต่อรองด้านสันติภาพกว่า ๑๗๐ ครั้ง ซึ่งช่วยยุติข้อขัดแย้งต่าง ๆ ในภูมิภาค ดังเช่นในการเจรจายุติสงครามอิรัก-อิหร่าน การช่วยดำเนินการในการถอนทหารโซเวียตออกจากประเทศอัฟกานิสถาน และยุติสงครามกลางเมืองในประเทศเอลซัลวาดอร์และประเทศกัวเตมาลา องค์การสหประชาชาติยังได้ดำเนินการทางการทูตแบบเงียบ (Quiet Diplomacy) เพื่อยุติสงครามต่าง ๆ ที่มีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้น

๔) ยุตินโยบายแบ่งแยกสีผิวในประเทศแอฟริกาใต้ (Ending Apartheid in South Africa) องค์การสหประชาชาติได้มีบทบาทสำคัญ โดยการใช้มาตรการต่างๆตั้งแต่การห้ามนำอาวุธเข้าออกประเทศ ตลอดจนจนถึงการทำอนุสัญญาว่าด้วยการต่อต้านการจัดการแข่งขันกีฬาที่มีการแบ่งแยกสีผิว (Convention Against Segregated Sporting Events) จนนำมาซึ่งการล่มสลายของระบบแบ่งแยกสีผิวในที่สุด ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มีการเลือกตั้งที่อนุญาตให้ชาวแอฟริกันทุกคนมีสิทธิ์ออกเสียงบนพื้นฐานแห่งความเท่าเทียม ซึ่งนำไปสู่การจัดตั้งรัฐบาลหลายเชื้อชาติ

“เรามาที่นี่ในวันนี้ เพื่อแสดงความคารวะต่อองค์การสหประชาชาติและประเทศสมาชิกทั้งหลายที่ได้ร่วมแรงร่วมใจกับมวลประชาชนของเรา ในการร่วมกันต่อสู้เพื่อนำมาซึ่งการปลดแอกและการทำลายกำแพงขวางกั้นทางเชื้อชาติ” คำปราศรัยของประธานาธิบดีเนลสัน แมนเดลา ต่อสมัชชาใหญ่สหประชาชาติในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ซึ่งเป็นปีที่มีการเลือกตั้งของคนหลายเชื้อชาติอย่างเสรีเป็นครั้งแรกในประเทศแอฟริกาใต้

๕) การสร้างพันธกรณีทั่วโลกเพื่อเด็ก (Generating Worldwide Commitment in Support of Children) จากประเทศเอลซัลวาดอร์จนถึงเลบานอนและจากประเทศชูดานจนถึงอดีตประเทศยูโกสลาเวีย องค์การยูนิเซฟได้ริเริ่มให้มีการจัดตั้งวันแห่งความสงบ (Days of Tranquillity) ขึ้นและเปิดให้มีระเบียบแห่งสันติภาพ (Corridors of Peace) เพื่อฉีดวัคซีนและมอบความช่วยเหลืออื่นที่จำเป็นสำหรับเด็กที่อยู่ในพื้นที่ที่มีการขัดแย้งทางทหาร อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (Convention on the Rights of the Child – CRC) ได้กลายเป็นกฎหมายใน ๑๙๒ ประเทศ ภายหลังการประชุมสมัชชาพิเศษของสหประชาชาติเกี่ยวกับเด็กในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ รัฐบาลของ ๑๙๐ ประเทศสมาชิก ต่างให้สัตยาบันในการทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในด้านต่าง ๆ เพื่อเด็กซึ่งรวมถึงสุขภาพอนามัย การศึกษา การคุ้มครองเด็กจากการถูกล่วงละเมิด

๖) การอนุรักษ์และบูรณะสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และสถาปัตยกรรม รวมทั้งสถานที่สำคัญทางธรรมชาติ (Preserving historic, cultural, architectural and natural sites) องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติหรือยูเนสโก (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization หรือ UNESCO) ได้ช่วยเหลือ ๑๓๗ ประเทศสมาชิกในการคุ้มครองอนุสาวรีย์โบราณและสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์วัฒนธรรมและสถานที่สำคัญทางธรรมชาติ นอกจากนี้ยังได้จัดประชุมนานาชาติเพื่ออนุรักษ์ไว้ซึ่งทรัพย์สินทางวัฒนธรรมและสถานที่สำคัญทางธรรมชาติต่าง ๆ



๗) การอำนวยความสะดวกในการแลกเปลี่ยนทางความรู้และวัฒนธรรม (Facilitating Academic and Cultural Exchanges) องค์การสหประชาชาติ โดยองค์การยูเนสโกและมหาวิทยาลัยแห่งสหประชาชาติ (United Nations University) ได้ส่งเสริมความร่วมมือทางการศึกษาและวิทยาศาสตร์ การเชื่อมโยงโครงการเครือข่ายของสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และการส่งเสริมให้มีการแสดงออกทางวัฒนธรรม รวมทั้งวัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อยและชนพื้นเมือง

๘) การปรับปรุงสภาพชีวิตของชนพื้นเมือง (Improving the Plight of Indigenous People) องค์การสหประชาชาติได้ให้ความสำคัญกับความไม่เท่าเทียมกัน ของประชากรชาวพื้นเมืองกว่า ๓๗๐ ล้านคน ซึ่งอยู่อาศัยใน ๗๐ ประเทศทั่วโลก และผู้ที่อยู่ระหว่างกลุ่มของประชากรที่เสียเปรียบและไม่มั่นคงที่สุดในโลก สภาถาวรเพื่อแก้ปัญหาชนพื้นเมืองซึ่งมีสมาชิกจาก ๑๖ ประเทศ ได้ถูกจัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้ทำงานเพื่อปรับปรุงสถานภาพของประชากรชาวพื้นเมืองที่มีอยู่ทั่วโลก ทั้งในด้านการพัฒนา วัฒนธรรม สิทธิมนุษยชน สภาพแวดล้อมการศึกษา และสุขภาพ

ประเทศไทยประสบความสำเร็จในการแปลงการเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นความก้าวหน้าที่น่าประทับใจในการลดความยากจน การพัฒนาชนบทสาธารณสุข การศึกษา และความเท่าเทียมระหว่างเพศ ประเทศไทยกำลังให้การสนับสนุนที่มีประโยชน์ต่อความร่วมมือหุ้นส่วนเพื่อการพัฒนาในระดับโลก โดยการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องใช้ในการบรรลุความก้าวหน้าดังกล่าวให้แก่ประเทศอื่น ๆ ประเทศไทยให้การสนับสนุนในความร่วมมือหุ้นส่วนระดับโลกเพื่อความยั่งยืน ผ่านความร่วมมือด้านการพัฒนาในรูปแบบใต้-ใต้และไตรภาคี และการมีส่วนร่วมริเริ่มความร่วมมือระดับอนุภูมิภาคและภูมิภาค ประเทศไทยกำลังเสนอความช่วยเหลือในระดับระหว่างประเทศเพิ่มขึ้นในเรื่องความเชี่ยวชาญและคำปรึกษาด้านวิชาการของไทย การจัดการฝึกอบรมตามความต้องการในประเทศหุ้นส่วน การหารือด้านนโยบาย และการแบ่งปันบทเรียนและแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ ประเทศไทยได้พยายามส่งเสริมหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในฐานะแนวทางในการบรรลุเป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืนที่ประสบความสำเร็จ

กรอบความร่วมมือหุ้นส่วนระหว่างราชอาณาจักรไทยกับสหประชาชาติ ฉบับปี ค.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔ ถูกกำหนดโดยอนุสัญญา สนธิสัญญา และตราสารระหว่างประเทศอื่น ๆ ซึ่งประเทศไทยเป็นภาคี เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) และวิสัยทัศน์ของยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน และกลายเป็นประเทศรายได้ระดับสูง โดยดำเนินการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) หรือยูเนสโก (UNESCO) (สหประชาชาติ, ๒๕๖๑) เป็นทบวง การชำนาญพิเศษของสหประชาชาติ ก่อตั้งโดยได้มีการลงนามในธรรมนูญขององค์การ เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน





พ.ศ. ๒๔๘๘ และต่อมาเมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๘๙ (ค.ศ. ๑๙๔๖) หลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ประเทศสมาชิกก่อตั้ง ๒๐ ประเทศ ได้ร่วมมือกันให้สัตยาบันธรรมนูญองค์การ ซึ่งเริ่มด้วยข้อความที่ว่า

“สงครามเริ่มต้นที่จิตใจของมนุษย์ฉันใด ความหวงแหนสันติภาพก็ต้องสร้างขึ้นในจิตใจของมนุษย์ด้วยฉันนั้น (since wars begin in the minds of men, it is in the minds of men that the defences of peace must be constructed)”

นอกจากนี้ ธรรมนูญยูเนสโกยังบ่งชี้ไว้ด้วยว่า สันติภาพที่เกิดจากการตกลงทางการเมืองทางเศรษฐกิจระหว่างรัฐบาลเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่แท้จริงและยืนนานจากประเทศชาติต่าง ๆ ในโลก สันติภาพจะต้องวางรากฐานอยู่บนความร่วมมือทางภูมิปัญญา และจิตสำนึกของมนุษยชาติ ดังนั้นองค์การยูเนสโกจึงมุ่งเน้นการส่งเสริมสันติภาพ ด้วยการส่งเสริมความร่วมมือของนานาชาติ ด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม เพื่อให้ทั่วโลกเคารพในความยุติธรรม กฎหมาย สิทธิ และเสรีภาพที่มนุษย์พึงมี โดยไม่ถือเชื้อชาติ เพศ ภาษา หรือศาสนา ตามกฎบัตรสหประชาชาติ ยูเนสโกมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส

ปัจจุบัน ยูเนสโกมีประเทศสมาชิกทั้งหมด ๑๙๕ ประเทศ ประเทศไทยเข้าเป็นรัฐสมาชิกขององค์การยูเนสโกเมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๒ (ลำดับที่ ๔๙) โดยปกติยูเนสโกจะใช้ภาษาอังกฤษและภาษาฝรั่งเศสเป็นภาษาทางการ แต่ในระหว่างการประชุมสมัยสามัญของยูเนสโกและการประชุมคณะกรรมการบริหารของยูเนสโกจะใช้ภาษาที่เกี่ยวข้องถึง ๖ ภาษา คืออังกฤษ ฝรั่งเศส รัสเซีย อาหรับ สเปน และจีน

การดำเนินงานของยูเนสโกนั้นจะปรากฏในรูปของการประชุมสมัยสามัญ ซึ่งมีทุก ๒ ปี โดยคณะกรรมการประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม จำนวน ๕๘ คน ที่เลือกมาจากผู้แทนของประเทศสมาชิก กรรมการจะอยู่ในวาระ ๔ ปี โดยจัดให้มีการเลือกตั้งกรรมการใหม่ครึ่งหนึ่งทุก ๒ ปี ผู้อำนวยการใหญ่ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สูงสุดขององค์การ จะอยู่ในวาระ ๖ ปี

ยูเนสโกได้จัดให้มีสำนักงานส่วนภูมิภาคและสำนักงานย่อยประจำพื้นที่ เพื่อให้ยูเนสโกประสานงานกับประเทศต่าง ๆ ได้อย่างใกล้ชิด แต่แต่ละประเทศสมาชิกจะจัดให้มีสำนักผู้แทนถาวรประจำยูเนสโก และสำนักเลขาธิการคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยยูเนสโกของประเทศนั้น ๆ เพื่อดำเนินงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับขอข่างานของยูเนสโกโดยเฉพาะ

ประเทศไทยเข้าเป็นสมาชิกองค์การยูเนสโกเมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๒ นับเป็นประเทศสมาชิกลำดับที่ ๔๙ และคณะรัฐมนตรีได้มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (National Commission for UNESCO) เพื่อให้เป็นไปตามกฎบัตรของยูเนสโก โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เป็นประธาน ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เป็นรองประธาน และรองปลัดกระทรวงศึกษาธิการ (ฝ่ายการต่างประเทศ) เป็นเลขาธิการ



## ๒. การขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

เพื่อให้การดำเนินงานขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกตามความพร้อมของประเทศไทย และสอดคล้องกับบทบาทขององค์การสหประชาชาติ เห็นสมควรดำเนินการ ดังต่อไปนี้

### ๒.๑ การจัดตั้งองค์กรและกลไกระดับชาติกำหนดยุทธศาสตร์ดำเนินงาน

การดำเนินงานเพื่อให้ประเทศไทยได้รับการสนับสนุนจากองค์การสหประชาชาติในการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก เห็นควรดำเนินงานตามกระบวนการและขั้นตอน ดังนี้

๑) จัดตั้งองค์กรเฉพาะกิจระดับชาติเพื่อการขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก โดยแต่งตั้งคณะกรรมการระดับชาติ มีรองนายกรัฐมนตรีที่นายกรัฐมนตรีมอบหมาย เป็นประธานคณะกรรมการ ผู้แทนหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์การทางศาสนาที่เกี่ยวข้องเป็นกรรมการ ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นกรรมการและเลขานุการ และอธิบดีกรมการศาสนาเป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ เพื่อการปฏิบัติหน้าที่ในการบูรณาการการขับเคลื่อนหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์การทางศาสนา และภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องให้มีความเป็นเอกภาพในการกำหนดยุทธศาสตร์ นโยบายเป้าหมาย วิธีการและขั้นตอนการดำเนินงานให้เกิดผลอย่างเป็นระบบและเป็นรูปธรรมชัดเจน

๒) สร้างกลไกการดำเนินงาน โดยมอบหมายสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นเจ้าภาพรับผิดชอบและเป็นหน่วยงานประสานงานกลางของการขับเคลื่อน เพื่อดำเนินการเตรียมความพร้อมภายในประเทศ ในการจัดตั้งศูนย์กลางสมาธิโลกในประเทศ พร้อมแต่งตั้งคณะทำงานจัดทำรายละเอียดการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก เพื่อนำเสนอคณะกรรมการขับเคลื่อนฯ พิจารณานำเสนอคณะรัฐมนตรี และประสานความร่วมมือกับกระทรวงการต่างประเทศในการมอบหมายสถานเอกอัครราชทูตไทย ประจำกรุงวอชิงตัน และสถานเอกอัครราชทูตไทย ประจำองค์การสหประชาชาติ และผู้แทนประเทศต่าง ๆ ที่ประจำองค์การสหประชาชาติ เพื่อขอให้การสนับสนุนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

๓) จัดการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ เรื่องประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก เพื่อกระตุ้นและเพิ่มแรงสนับสนุนจากสาธารณชน ในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยสร้างการรับรู้ ความเข้าใจ และการมีส่วนร่วมของสาธารณชนอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง

### ๒.๒ การจัดตั้งศูนย์กลางสมาธิโลกในประเทศไทย

การดำเนินงานจัดตั้งศูนย์กลางสมาธิโลกในประเทศไทยซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญดังนี้

๑) ศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมสมาธิ (Endorsing Center) มีภาระหน้าที่ในการส่งเสริมกิจกรรมสมาธิ ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการทำสมาธิ การสร้างเครือข่ายการทำกิจกรรมสมาธิ การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท (Theravada Buddhism) สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity) สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism) สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู



(Hinduism) สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam) สมาธิตามแนวศาสนาซิก (Sikhism) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism) สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation) และสมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular)

๒) ศูนย์กำกับดูแลมาตรฐานสถาบันสมาธินานาชาติ (Governance of International Meditation Institute Center) มีภาระหน้าที่ในการสร้างมาตรฐานการดำเนินงานของสถาบันสมาธิภายใต้กรอบของกฎหมายตรวจสอบ กำกับดูแลการดำเนินกิจกรรมการเรียน การสอนสมาธิให้ถูกต้องตามมาตรฐานที่กำหนดของแต่ละแนวความคิดทางศาสนา หรือที่คิดค้นขึ้นมาใหม่ภายใต้กรอบของกฎหมาย

๓) ศูนย์อำนวยความสะดวก (Facilitating Center) ภาครัฐเข้ามามีบทบาทในการช่วยเหลือหรือจูงใจให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการปรับปรุงพัฒนาสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติสมาธิ การสร้างแรงจูงใจ การดำเนินโครงการรณรงค์ให้ภาคประชาชน ภาคธุรกิจเอกชนให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิมากยิ่งขึ้น การเป็นศูนย์กลางข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์ปฏิบัติธรรม/ปฏิบัติสมาธิ โดยมีการเผยแพร่ข้อมูลและการฝึกอบรม การพัฒนาเครื่องมือหรือกลไกเพื่อช่วยเหลือในการดำเนินงานของศูนย์ปฏิบัติธรรม/ปฏิบัติสมาธิ เป็นต้น

### ๓. ประโยชน์ทางตรงและทางอ้อมจากการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก

เมื่อประเทศไทยได้รับการสนับสนุนจากองค์การสหประชาชาติให้เป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคมและประเทศชาติ และระดับสังคมโลก ดังนี้

#### ๓.๑ ระดับบุคคล

๑) สมาธิส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิเกิดความสงบ มีความสุข ใจดีมองใส เกิดความเมตตา ให้อภัยต่อกัน และควบคุมอารมณ์ตนเองได้

๒) สมาธิช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการกิจทั้งปวง ตั้งแต่บุคคล ครอบครัว องค์กรและสังคม

๓) พลังของสมาธิช่วยในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้สุขภาพกายแข็งแรง และเกิดสมรรถภาพทางใจ

๔) ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันและสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจได้อย่างเหมาะสม

#### ๓.๒ ระดับสังคมและประเทศชาติ

๑) สมาธิส่งผลให้สังคมไทยมีโครงสร้างที่แข็งแรงเนื่องจากประชาชนมีสุขภาพกายใจสามารถยืนหยัดต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในคริสต์ศตวรรษที่ ๒๑

๒) สมาธิช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการกิจทั้งปวงตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว ระดับองค์กรระดับสังคม และระดับประเทศชาติ



๓) สมาธิเป็นรากฐานของศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคน  
ในสังคมไทยและสังคมโลก

๔) ประเทศไทยได้รับเกียรติในฐานะเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกที่มีบทบาทในการช่วยสังคมโลก  
ให้เกิดสันติภาพอย่างยั่งยืน

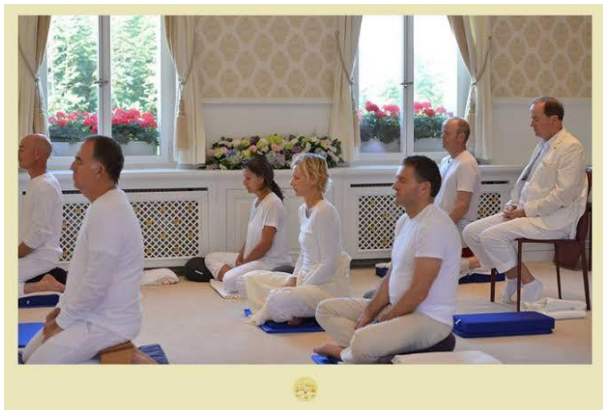
### ๓.๓ ระดับสังคมโลก

๑) ภูมิปัญญาในการทำสมาธิทางศาสนาจะช่วยชาวโลกให้มีสันติสุขได้

๒) ชาวโลกสามารถนำประโยชน์จากสมาธิไปช่วยลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความเสมอ  
ภาคในสังคม

๓) ศูนย์กลางสมาธิโลกเป็นสัญลักษณ์แห่งความ پاکเพียร ความสามัคคี ความสงบทาง  
กาย สงบทางใจของมนุษยชาติที่จะก้าวพ้นจากความทุกข์ร่วมกัน













## บรรณานุกรม

- คณะทำงานด้านวิชาการ ในคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ. (๒๕๖๑). เอกสารการนำเสนอ (Power Point) การขับเคลื่อนประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก. ประกอบการประชุมคณะอนุกรรมการด้านการศาสนา.
- คณะอนุกรรมการด้านการศาสนา ในคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ. (๒๕๖๑). (ร่าง) รายงานผลการศึกษา โครงการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก และเสนอสมัชชาสหประชาชาติให้ประกาศวันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลก. เอกสารประกอบการประชุมคณะอนุกรรมการด้านการศาสนา.
- คณะอนุกรรมการด้านการศาสนา ในคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ. (๒๕๖๒). การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก และเสนอสมัชชาสหประชาชาติให้ประกาศวันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลก. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ปฏิบัติหน้าที่สำนักงานเลขาธิการสภานิติบัญญัติแห่งชาติ.
- เจริญ ช่วงชิต. (๒๕๕๗). การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท. (สารนิพนธ์รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก ตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.
- ไม่ปรากฏนาม. (ม.ป.ป.). การศึกษาฝ่ายวิปัสสนาธุระในประเทศไทย. เอกสารประกอบการประชุมคณะอนุกรรมการด้านการศาสนา.



# ภาคผนวก





**สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศ**  
**ที่จัดตั้งตามระเบียบมหาเถรสมาคม**  
**ว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘**

ที่	จังหวัด	สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด		รวม (สำนัก)
		มหานิกาย	ธรรมยุต	
๑	กรุงเทพมหานคร	๕๐	๔	๕๔
๒	กระบี่	๓	๐	๓
๓	กาญจนบุรี	๒๕	๐	๒๕
๔	กาฬสินธุ์	๑๖	๒๑	๓๗
๕	กำแพงเพชร	๒	๒	๔
๖	ขอนแก่น	๗๐	๒	๗๒
๗	จันทบุรี	๔๔	๖	๕๐
๘	ฉะเชิงเทรา	๓๑	๒	๓๓
๙	ชลบุรี	๒๗	๐	๒๗
๑๐	ชัยนาท	๑๕	๑	๑๖
๑๑	ชัยภูมิ	๓๕	๒	๓๗
๑๒	ชุมพร	๔	๖	๑๐
๑๓	เชียงราย	๑๔	๓	๑๗
๑๔	เชียงใหม่	๒๖	๕	๓๑
๑๕	ตรัง	๒	๐	๒
๑๖	ตราด	๑๘	๓	๒๑
๑๗	ตาก	๒	๐	๒
๑๘	นครนายก	๑๓	๑	๑๔
๑๙	นครปฐม	๑๘	๑	๑๙
๒๐	นครพนม	๒๔	๐	๒๔
๒๑	นครราชสีมา	๑๖๔	๒๑	๑๘๕
๒๒	นครศรีธรรมราช	๔	๒	๖
๒๓	นครสวรรค์	๑๖	๐	๑๖
๒๔	นนทบุรี	๑๔	๑	๑๕
๒๕	นราธิวาส	๖	๐	๖
๒๖	น่าน	๑๐	๑	๑๑
๒๗	บุรีรัมย์	๗๔	๑	๗๕
๒๘	ปทุมธานี	๑๔	๐	๑๔
๒๙	ประจวบคีรีขันธ์	๒๔	๒	๒๖
๓๐	ปราจีนบุรี	๙	๑	๑๐

ที่	จังหวัด	สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด		รวม (สำนัก)
		มหานิกาย	ธรรมยุต	
๓๑	ปัตตานี	๕	๐	๕
๓๒	พระนครศรีอยุธยา	๒๐	๐	๒๐
๓๓	พะเยา	๑๑	๒	๑๓
๓๔	พังงา	๔	๐	๔
๓๕	พัทลุง	๑๖	๐	๑๖
๓๖	พิจิตร	๒๐	๑	๒๑
๓๗	พิษณุโลก	๑๓	๑	๑๔
๓๘	เพชรบุรี	๒๙	๕	๓๔
๓๙	เพชรบูรณ์	๕	๐	๕
๔๐	แพร่	๒๐	๑	๒๑
๔๑	ภูเก็ต	๔	๐	๔
๔๒	มหาสารคาม	๔๐	๑๓	๕๓
๔๓	มุกดาหาร	๑๐	๐	๑๐
๔๔	แม่ฮ่องสอน	๒	๓	๕
๔๕	ยโสธร	๒	๔	๖
๔๖	ยะลา	๑๑	๐	๑๑
๔๗	ร้อยเอ็ด	๑๑	๖	๑๗
๔๘	ระนอง	๑๐	๐	๑๐
๔๙	ระยอง	๒๐	๐	๒๐
๕๐	ราชบุรี	๓๓	๕	๓๘
๕๑	ลพบุรี	๘	๕	๑๓
๕๒	ลำปาง	๒๔	๖	๓๐
๕๓	ลำพูน	๙	๑	๑๐
๕๔	เลย	๑๒	๗	๑๙
๕๕	ศรีสะเกษ	๘	๐	๘
๕๖	สกลนคร	๙	๑๓	๒๒
๕๗	สงขลา	๒๓	๒	๒๕
๕๘	สตูล	๑	๐	๑
๕๙	สมุทรปราการ	๑๑	๐	๑๑
๖๐	สมุทรสงคราม	๑๕	๐	๑๕
๖๑	สมุทรสาคร	๘	๑	๙
๖๒	สระแก้ว	๑๐	๐	๑๐
๖๓	สระบุรี	๑๒	๐	๑๒
๖๔	สิงห์บุรี	๑๗	๐	๑๗

ที่	จังหวัด	สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด		รวม (สำนัก)
		มหานิกาย	ธรรมยุต	
๖๕	สุโขทัย	๖	๐	๖
๖๖	สุพรรณบุรี	๔๐	๐	๔๐
๖๗	สุราษฎร์ธานี	๑๑	๐	๑๑
๖๘	สุรินทร์	๒๔	๕	๒๙
๖๙	หนองคาย	๙	๐	๙
๗๐	บึงกาฬ	๔	๓	๗
๗๑	หนองบัวลำภู	๒๐	๐	๒๐
๗๒	อ่างทอง	๙	๐	๙
๗๓	อำนาจเจริญ	๑๕	๖	๒๑
๗๔	อุดรธานี	๑๒	๕	๑๗
๗๕	อุดรดิตถ์	๓	๑	๔
๗๖	อุทัยธานี	๒๐	๐	๒๐
๗๗	อุบลราชธานี	๓๗	๑	๓๘
รวมจำนวน		๑,๔๓๗	๑๘๕	๑,๖๒๒





# การประชุมคณะกรรมการ



# การประชุมคณะอนุกรรมการ



## การศึกษาดูงาน



การศึกษาดูงานสถานปฏิบัติธรรมและศูนย์ฝึกสมาธิจังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันอาทิตย์ที่ ๕ - วันอังคารที่ ๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑



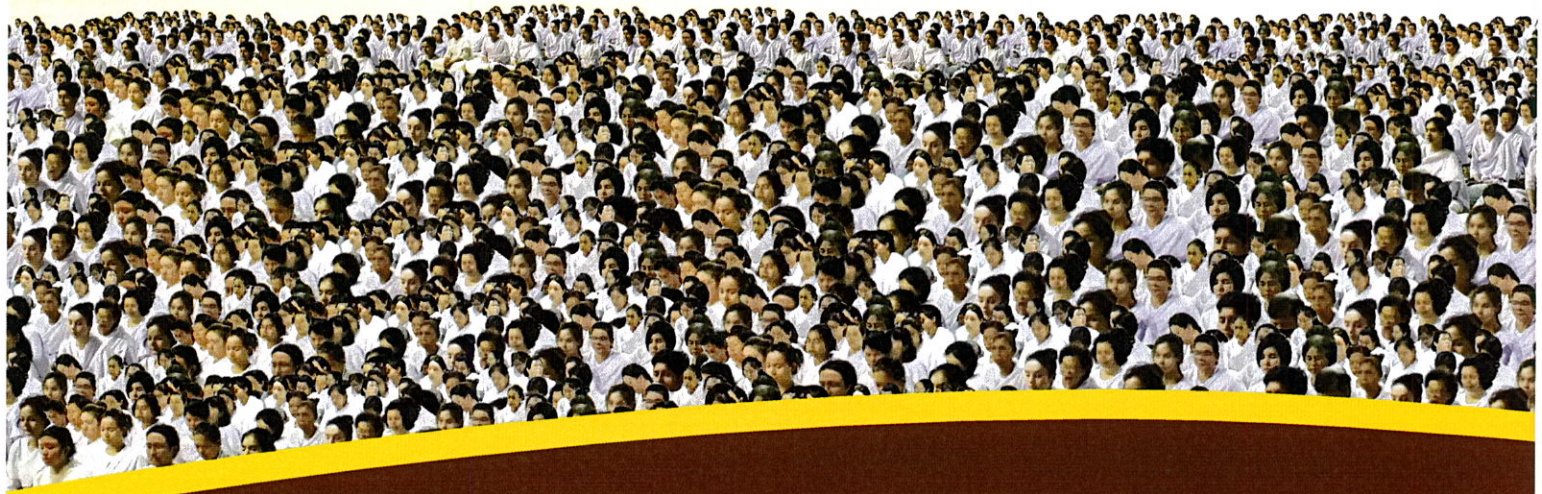
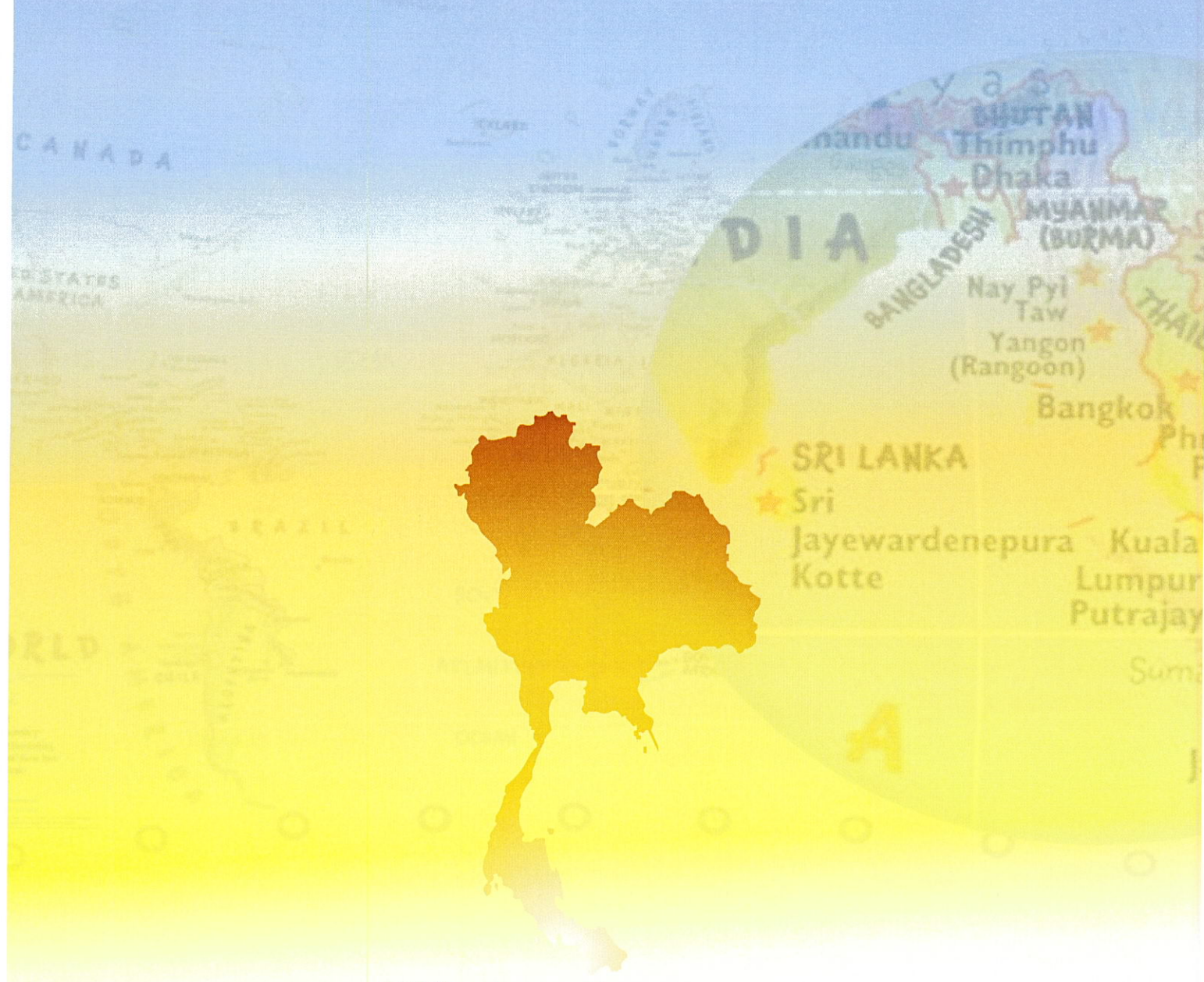


การศึกษาดูงานการส่งเสริมพระพุทธศาสนาและการฝึกสมาธิจังหวัดสกลนครและจังหวัดอุดรธานี  
ระหว่างวันเสาร์ที่ ๑๐ - วันอาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑

# การสัมมนา



การจัดสัมมนา เรื่อง การส่งเสริมไตรสิกขา ในวันจันทร์ที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ ห้องรับรอง ๑ - ๒ ชั้น ๓ อาคารรัฐสภา ๒



ออกแบบและพิมพ์ที่ สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา  
ปฏิบัติการที่สำนักงานเลขาธิการสภานิติบัญญัติแห่งชาติ  
๐ ๒๕๒๔ ๑๕๖๑, ๐ ๒๕๒๔ ๑๗๔๑, ๐ ๒๕๓๑ ๙๔๗๒, ๐ ๒๕๓๑ ๙๔๗๕

