รายงานการพิจารณาศึกษา เรื่อง

การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

สำนักกรรมาธิการ ๓
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

"การทำสมาธิ เป็นธรรมปฏิบัติที่สำคัญมาก
เพราะว่าคุณต้องเริ่มจากจิตที่มีสมาธิ จิตต้องนิ่ง
เพื่อจะได้เกิดความสงบ อาจจะไม่ใช่ความสงบอันยาวนาน
แต่เป็นความสงบชั่วขณะ ที่จะช่วยให้ .. ที่จะช่วยให้
คุณได้เห็นในหลาย ๆ สิ่ง ได้เข้าถึงความสงบที่แท้จริง
จากนั้น ด้วยจิตที่สงบนี้ คุณจะสามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ
ได้อย่างกระจ่างชัดขึ้น"

ขอขอบคุณ บทสัมภาษณ์จาก BBC - Soul of a Nation พ.ศ. ๒๕๒๑ - ๒๕๒๒

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

"พระราชสวามีของเรา มักจะเข้ามาที่นี่ก่อนเราเสมอ เพื่อนั่งสมาธิ
พระองค์สามารถกำหนดลมหายใจ สามารถตั้งจิตให้สงบเป็นสมาธิ
แต่เราเองยังไม่สามารถฝึกจิต ให้สงบขณะนั่งสมาธิได้
เรากำลังฝึกอยู่ จึงทำได้เพียงแค่สวดมนต์
แต่พระราชสวามีบอกว่า ได้เพียงเท่านี้ก็ดีแล้ว
สิ่งที่เราทำก็เป็นการฝึกสมาธิเช่นกัน

ขอขอบคุณ บทสัมภาษณ์จาก BBC - Soul of a Nation พ.ศ. ๒๕๒๑ - ๒๕๒๒

(สำเนา)

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

ที่ สว ๐๐๑๙.๑๙/(ร ๒๘) **วันที่** ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการพิจารณาศึกษา เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

กราบเรียน ประธานวุฒิสภา

ด้วยในคราวประชุมวุฒิสภา ครั้งที่ ๑๗ (สมัยสามัญประจำปีครั้งที่หนึ่ง) วันอังคารที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๒ ที่ประชุมได้มีมติตั้งคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม ตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๗๘ วรรคสอง (๑๘) มีหน้าที่และอำนาจพิจารณาร่างพระราชบัญญัติ กระทำกิจการ พิจารณาสอบหาข้อเท็จจริงหรือศึกษาเรื่องใด ๆ ที่เกี่ยวกับศาสนา การอุปถัมภ์และคุ้มครองศาสนา การอนุรักษ์และการสืบสานศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้าน การส่งเสริมศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม เอกลักษณ์และอัตลักษณ์ไทย พิจารณาศึกษา ติดตาม เสนอแนะ และเร่งรัดการปฏิรูปประเทศ และแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ที่อยู่ในหน้าที่และอำนาจ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งปัจจุบันกรรมาธิการคณะนี้ ประกอบด้วย

๑. นายมหรรณพ เดชวิทักษ์	ประธานคณะกรรมาธิการ
๒. นางฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร	รองประธานคณะกรรมาธิการ คนที่หนึ่ง
๓. พลเอก ไพชยนต์ ค้าทันเจริญ	รองประธานคณะกรรมาธิการ คนที่สอง
๔. พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร	รองประธานคณะกรรมาธิการ คนที่สาม
๕. นางศิรินา ปวโรฬารวิทยา	รองประธานคณะกรรมาธิการ คนที่สี่
๖. นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์	รองประธานคณะกรรมาธิการ คนที่ห้า
๗. นางวรารัตน์ อติแพทย์	เลขานุการคณะกรรมาธิการ
๘. พลเรือเอก ฐนิธ กิตติอำพน	โฆษกคณะกรรมาธิการ
๙. ศาสตราจารย์ ร้อยเอก ทินพันธุ์ นาคะตะ	ประธานที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๐. นายวันชัย สอนศิริ	รองประธานที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการและโฆษกคณะกรรมาธิการ
๑๑. พลอากาศเอก ตรีทศ สนแจ้ง	รองประธานที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๒. นายถนัด มานะพันธุ์นิยม	ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๓. นายนิอาแซ ซีอุเซ็ง	ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๔. พลเอก วลิต โรจนภักดี	ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๕. พลเอก วินัย สร้างสุขดี	ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๖. พลเรือโท สนธยา น้อยฉายา	ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๗. พลอากาศเอก สุจินต์ แช่มช้อย	ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ
๑๘. พลเอก อักษรา เกิดผล	ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

บัดนี้...

บัดนี้ คณะกรรมาธิการได้ดำเนินการพิจารณาศึกษา เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการพิจารณาศึกษาเรื่องดังกล่าวต่อวุฒิสภา ตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๙๘

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดทราบและนำเสนอรายงานของคณะกรรมาธิการต่อที่ประชุมวุฒิสภาต่อไป

(ลงชื่อ) นายมหรรณพ เดชวิทักษ์
(นายมหรรณพ เดชวิทักษ์)
ประธานคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม
จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม
วุฒิสภา

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวอนรรฆวี คำภูมี)
ผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม
จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม

กลุ่มงานคณะกรรมาธิการการศาสนาฯ
สำนักกรรมาธิการ ๓
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๓๑ ๙๒๒๗ – ๘

เนติ พิมพ์
เนติ/อนรรฆวี ทาน
อนรรฆวี ตรวจ

คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

นายมหรรณพ เดชวิทักษ์
ประธานคณะกรรมาธิการ

ศาสตราจารย์ ร้อยเอก ทินพันธุ์ นาคะตะ
ประธานที่ปรึกษา
คณะกรรมาธิการ

นางฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร
รองประธานคณะกรรมาธิการ
คนที่หนึ่ง

พลเอก ไพชยนต์ ค้าทันเจริญ
รองประธานคณะกรรมาธิการ
คนที่สอง

พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร
รองประธานคณะกรรมาธิการ
คนที่สาม

นางศิรินา ปวโรฬารวิทยา
รองประธานคณะกรรมาธิการ
คนที่สี่

นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์
รองประธานคณะกรรมาธิการ
คนที่ห้า

คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

นางวรารัตน์ อติแพทย์
เลขานุการคณะกรรมาธิการ

พลเรือเอก ฐนิธ กิตติอำพน
โฆษกคณะกรรมาธิการ

นายวันชัย สอนศิริ
รองประธานที่ปรึกษา
คณะกรรมาธิการ
และโฆษกคณะกรรมาธิการ

พลอากาศเอก ตรีทศ สนแจ้ง
รองประธานที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

นายถนัด มานะพันธุ์นิยม
ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

นายนิอาแซ ซีอุเซ็ง
ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

พลเอก วลิต โรจนภักดี
ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

พลเอก วินัย สร้างสุขดี
ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

พลเรือโท สนธยา น้อยฉายา
ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

พลอากาศเอก สุจินต์ แช่มช้อย
ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

พลเอก อักษรา เกิดผล
ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา

พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร
ประธานคณะอนุกรรมาธิการ

นายวันชัย สอนศิริ
รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่หนึ่ง

พลตำรวจโท อัตชัย ดวงอัมพร
รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่สอง

พลตำรวจตรี วิชาญญ์วัชร์ บริรักษ์กุล
อนุกรรมาธิการ

นายสิปป์บวร แก้วงาม
อนุกรรมาธิการ

นายอภินันท์ ธรรมฤาชุ
อนุกรรมาธิการ

นายขวัญชัย โชติพันธุ์
อนุกรรมาธิการ

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา

นายพรพล สุวรรณมาศ
อนุกรรมาธิการ

พันตำรวจโท สืบสกุล เข็มทอง
อนุกรรมาธิการ

นายมงคล สาริสุต
อนุกรรมาธิการและเลขานุการ

พันตำรวจเอก รัฐศักดิ์ รักสลาม
อนุกรรมาธิการและรองเลขานุการ

นายเนติ พันธ์ชาญสง่า
อนุกรรมาธิการและผู้ช่วยเลขานุการ

ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์
(สุชิน อคฺคชิโน)
ประธานที่ปรึกษา
คณะอนุกรรมาธิการ

มงซินญอร์ แอนดรูว์ วิษณุ ธัญญอนันต์
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

พลเอก สุนัย สัมปัตตะวนิช
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

พลตำรวจเอก ทวิชชาติ พละศักดิ์
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

พลตำรวจโท สมชาย นิตยบวรกุล
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

พลเรือโท ยุจ พิจิตรชุมพล
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

นาวาอากาศโท แพน มหารักขกะ
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา

นายสมมาตร มะลิลา
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

พลตำรวจตรี พันธ์ศักดิ์ ศาสนอนันต์
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

นายเปรม ปิยะสัจจะเดช
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

นายเมธา เลิศปรีชาภักดี
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

พันตำรวจเอก ปรีชญาวุฒิ อุดมพิสุทธิคุณ
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

นายสุมิตร กุมาร
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

ร้อยตำรวจโท อภิชาติ สงวนสัตย์
ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

รายงานการพิจารณาศึกษา
เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก
ของคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

.....

ด้วยในคราวประชุมวุฒิสภา ครั้งที่ ๑๗ (สมัยสามัญประจำปีครั้งที่หนึ่ง) วันอังคารที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๒ ที่ประชุมได้มีมติตั้งคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม ตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๗๘ วรรคสอง (๑๘) มีหน้าที่และอำนาจพิจารณาร่างพระราชบัญญัติ กระทำกิจการ พิจารณาสอบหาข้อเท็จจริงหรือศึกษาเรื่องใด ๆ ที่เกี่ยวกับศาสนา การอุปถัมภ์และคุ้มครองศาสนา การอนุรักษ์และการสืบสานศิลปะประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น และภูมิปัญญาชาวบ้าน การส่งเสริมศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม เอกลักษณ์และอัตลักษณ์ไทย พิจารณาศึกษา ติดตาม เสนอแนะ และเร่งรัดการปฏิรูปประเทศ และแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ที่อยู่ในหน้าที่และอำนาจ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

บัดนี้ คณะกรรมาธิการได้พิจารณาศึกษา เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการพิจารณาศึกษาเรื่องดังกล่าวต่อวุฒิสภา ตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๙๘ ดังนี้

๑. การดำเนินงานของคณะกรรมาธิการ

คณะกรรมาธิการได้ดำเนินการพิจารณาศึกษา ดังนี้

๑.๑ คณะกรรมาธิการได้มีมติมอบหมายให้คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาทำหน้าที่พิจารณาศึกษา ซึ่งอนุกรรมาธิการคณะนี้ ประกอบด้วย

๑) พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการ
๒) นายวันชัย สอนศิริ รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่หนึ่ง
๓) พลตำรวจโท อัตชัย ดวงอัมพร รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่สอง
๔) พลตำรวจตรี วิชาญญ์วัชร์ บริรักษ์กุล อนุกรรมาธิการ
๕) นายสิปปวร แก้วงาม อนุกรรมาธิการ
๖) นายอภินันท์ ธรรมฤาชุ อนุกรรมาธิการ
๗) นายขวัญชัย โชติพันธุ์ อนุกรรมาธิการ
๘) นายพรพล สุวรรณมาศ อนุกรรมาธิการ
๙) พันตำรวจโท สืบสกุล เข็มทอง อนุกรรมาธิการ
๑๐) นายมงคล สาริสุต อนุกรรมาธิการและเลขานุการ
๑๑) พันตำรวจเอก รัฐศักดิ์ รักสลาม อนุกรรมาธิการและรองเลขานุการ
๑๒) นายเนติ พันธ์ชาญสง่า อนุกรรมาธิการและผู้ช่วยเลขานุการ

ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ คือ

๑) สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (สุชิน อคฺคชิโน) ประธานที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๒) มงซินญอร์ แอนดรูว์ วิษณุ ธัญญอนันต์ ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๓) พลเอก สุนัย สัมปัตตะวนิช ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๔) พลตำรวจเอก ทวิชชาติ พละศักดิ์ ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๕) พลตำรวจโท สมชาย นิตยบวรกุล ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๖) พลตำรวจตรี พันธ์ศักดิ์ ศาสนอนันต์ ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๗) พลเรือโท ยุจ พิจิตรชุมพล ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๘) นาวาอากาศโท แพน มหารักขกะ ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๙) พันตำรวจเอก ปรีชญาวุฒิ อุดมพิสุทธิคุณ ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๑๐) นายสมมาตร มะลิลา ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๑๑) นายสุมิตร กุมาร ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๑๒) นายเปรม ปิยะสัจจะเดช ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๑๓) นายเมธา เลิศปรีชาภักดี ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๑๔) ร้อยตำรวจโท อภิชาติ สงวนสัตย์ ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

คณะอนุกรรมาธิการมีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๑) ศึกษาและพัฒนากฎหมาย กฎ ระเบียบที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการศาสนา

๒) ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการศาสนา การทำนุบำรุง การอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น

๓) เสริมสร้างความร่วมมือและความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนิกชนของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศไทย

๔) ปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่คณะกรรมาธิการมอบหมาย และให้รายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมาธิการ เพื่อพิจารณาต่อไป

๑.๒ ที่ประชุมคณะกรรมาธิการได้มีมติแต่งตั้ง นางสาวอนรรฆวี คำภูมี ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม และนางสาวสุภารัตน์ ลาทำ นิติกรชำนาญการพิเศษ กลุ่มงานคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเลขานุการ ตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๘๗

๒. วิธีการพิจารณาศึกษา

๒.๑ จัดการประชุม จำนวน ๑๒ ครั้ง ดังนี้

การประชุมคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ดังนี้

๑) การประชุม ครั้งที่ ๒๑/๒๕๖๖ วันจันทร์ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๖

๒) การประชุม ครั้งที่ ๒๒/๒๕๖๖ วันจันทร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๖

๓) การประชุม ครั้งที่ ๒๓/๒๕๖๖ วันจันทร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

๔) การประชุม ครั้งที่ ๒๔/๒๕๖๖ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

๕) การประชุม ครั้งที่ ๒๕/๒๕๖๖ วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

๖) การประชุม ครั้งที่ ๒๖/๒๕๖๖ วันอังคารที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๖

๗) การประชุม ครั้งที่ ๒๗/๒๕๖๖ วันอังคารที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

๘) การประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ วันจันทร์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๗

๙) การประชุม ครั้งที่ ๒/๒๕๖๗ วันจันทร์ที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๗

๑๐) การประชุม ครั้งที่ ๓/๒๕๖๗ วันจันทร์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๑๑) การประชุม ครั้งที่ ๔/๒๕๖๗ วันจันทร์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๑๒) การประชุม ครั้งที่ ๕/๒๕๖๗ วันอังคารที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๒.๒ การเชิญหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ข้อมูลเพื่อประกอบการพิจารณา ดังนี้

๒.๒.๑ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๑) นางกณิกนันต์ ล้อสีทอง	รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
๒) นายจาตุวัฒน์ วงษ์จีน	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา
๓) นายพงศ์พล โยธินทวี	ผู้อำนวยการกลุ่มงานมหาเถรสมาคม

๒.๒.๒ สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม

๑) นายสรายุทธ นามเสน	นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ
๒) นางสาวจุฑารัตน์ จุลวิถี	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน

๒.๒.๓ กรมการศาสนา

- นายพจนาถ ปัญญาศิลป์	ผู้อำนวยการกองศาสนูปถัมภ์

๒.๓ การศึกษาดูงาน จำนวน ๔ ครั้ง ดังนี้

๒.๓.๑ วันจันทร์ที่ ๒๐ - วันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๒.๓.๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรุงเทพมหานคร

๒.๓.๓ วันศุกร์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ วัดสะแก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๒.๓.๔ วันพุธที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

๒.๔ การรับฟังความคิดเห็น

๒.๔.๑ การสัมภาษณ์เชิงลึกและสอบถามกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ บุคคลผู้มีชื่อเสียงในแวดวงต่าง ๆ จำนวน ๒๕ คน และผู้นำศาสนาพุทธ ได้แก่ พระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะจังหวัดขึ้นไป เจ้าคณะปกครองสงฆ์ พระภิกษุ และแม่ชี จำนวน ๒๖ รูป/คน รวมทั้งผู้นำศาสนาอื่น ได้แก่ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์ จำนวน ๔ คน ตลอดจนหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จำนวน ๕ หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

๒.๔.๒ การรับฟังความคิดเห็นผ่านเว็บไซต์คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ระหว่างวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๗ โดยมีผู้แสดงความคิดเห็นทั้งพระภิกษุสงฆ์ และฆราวาสที่เป็นบุคคลทั่วไป จำนวนรวม ๑๗ รูป/คน

๒.๕ การศึกษากฎหมาย ข้อมูล งานวิชาการ รายงานวิจัย และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาศึกษา

๓. ผลการพิจารณาศึกษา

คณะกรรมาธิการได้พิจารณาศึกษา เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก โดยคณะกรรมาธิการมอบหมายให้คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ดำเนินการพิจารณาศึกษากรณีดังกล่าว ซึ่งคณะกรรมาธิการได้พิจารณารายงานของคณะอนุกรรมาธิการด้วยความละเอียดรอบคอบแล้ว และมีมติให้ความเห็นชอบกับรายงานดังกล่าว โดยถือเป็นรายงานการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมาธิการ

จากการพิจารณาศึกษาเรื่องดังกล่าวข้างต้น คณะกรรมาธิการจึงขอเสนอรายงานการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมาธิการ โดยมีรายละเอียดตามรายงานท้ายนี้ เพื่อให้วุฒิสภาได้พิจารณา หากวุฒิสภาให้ความเห็นชอบกับผลการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมาธิการ ขอได้โปรดแจ้งไปยังคณะรัฐมนตรี เพื่อพิจารณาและดำเนินการตามที่เห็นสมควร ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ของประเทศชาติ ศาสนา และประชาชนต่อไป

(นางวรารัตน์ อติแพทย์)
เลขานุการคณะกรรมาธิการการศาสนา
คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม
วุฒิสภา

บทสรุปผู้บริหาร

รายงานการพิจารณาศึกษา
เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือและมีหลักธรรมคำสั่งสอนที่สำคัญ โดยเน้นการฝึกอบรมการพึ่งพาตนเองและการมุ่งอิสรภาพ กระบวนการฝึกอบรมคนในพระพุทธศาสนาเรียกว่า สิกขา มี ๓ ขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ศีล คือ การฝึกอารมณ์ทางด้านศีล โดยการควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้เป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียนผู้อื่น สมาธิ คือ การฝึกอบรมทางจิต โดยการทำให้จิตใจของคนให้มีคุณลักษณะที่ดี ๓ ประการ ได้แก่ สมรรถภาพจิต คือ การทำจิตให้แน่วแน่มั่นคงและเข้มแข็ง คุณภาพจิต คือ การทำจิตให้อ่อนโยนนุ่มนวล และสุขภาพจิต และอีกนัยหนึ่ง คือ การทำจิตให้ปลอดโปร่งโล่งสบาย สมาธิ คือ สภาวะที่จิตตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งในระยะเวลาหนึ่งยิ่งนานเท่าใดก็ถือว่าจิตเป็นสมาธิแน่วแน่มากขึ้น เป็นการบริหารจิตให้มีความเข้มแข็งสามารถทนต่อสภาพการต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดีได้ ผู้มีสมาธิดีมักจะประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ชีวิต การแก้ปัญหาชีวิต และการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพระพุทธศาสนากับประชาชนชาวไทยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาตลอด เนื่องจากพระพุทธศาสนาได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย โดยมีวัดและพระสงฆ์เป็นสื่อกลาง วัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสถาบันศาสนาเป็นที่พำนักอาศัยของพระภิกษุสามเณร เป็นศูนย์รวมและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของประชาชนเป็นที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาเป็นสถานที่อบรมสั่งสอนและให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การเจริญจิตภาวนา ฝึกสมาธิกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ เทศนาในวันสำคัญต่าง ๆ และงานพิธีทางศาสนาเป็นต้น วัด พระภิกษุ กับประชาชนมีความเกื้อกูลระหว่างการกันตลอดมา จารีตประเพณีและวัฒนธรรมไทยส่วนใหญ่ล้วนเกิดขึ้นบนพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงยังคงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและประชาชนชาวไทยปัจจุบันกิจกรรมต่าง ๆ ที่ประชาชนสามารถเข้ามาใช้พื้นที่ภายในวัด เพื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ทางศาสนา เช่น ทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรม เวียนเทียนในวันสำคัญทางศาสนา ตักบาตรเทโว รวมทั้งเป็นสถานที่ท่องเที่ยวหรือพักผ่อนหย่อนใจและฝึกการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งมีชาวต่างชาติให้ความสนใจมาฝึกจิตใจแล้วเป็นการเผยแผ่หลักธรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนาให้ชาวต่างชาติได้รับรู้ซึมซับและเข้าใจมากขึ้น เช่น การร่วมทำบุญตักบาตร การร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ รวมทั้งร่วมสนุกสนานในเทศกาลรื่นเริง สงกรานต์ ลอยกระทง สวดมนต์ปีใหม่อันจะทำให้ประเทศไทยเป็นที่รู้จักและทั่วโลกมองประเทศไทยในสายตาที่ดีด้วย

ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยได้ประสบปัญหาการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด สังคมปัจจุบันจะให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจ ซึ่งการพัฒนาดังกล่าวได้ส่งผลกระทบก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย ทั้งปัญหาสังคม ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาความเสื่อมทางศีลธรรม โดยยังไม่ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล

ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด เพราะทำให้บุคคลรู้จักสิ่งทั้งหลายและรู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไรก็ตามการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๓ ด้าน คือ (๑) ด้านพฤติกรรมและวิธีใช้ชีวิต ตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ (๒) ด้านจิตใจ เช่น พัฒนาคุณธรรมความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม รวมทั้งความสุข (๓) ด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ รวมทั้งแนวความคิดทัศนคติและค่านิยม การพัฒนาทั้ง ๓ ด้านนี้ต้องอาศัยและเสริมซึ่งกันและกัน และการปฏิบัติสมาธิเป็นการพัฒนาด้านจิตใจจะทำให้คนมีจิตใจที่มีความสงบและมีความเมตตาเป็นการบำรุงรักษาจิตเป็นการพัฒนาคนซึ่งจะนำไปสู่การช่วยลดหรือยุติปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงได้เป็นอย่างดี รวมทั้งสามารถช่วยสร้างสรรค์ความสงบสุขหรือสันติภาพให้เกิดขึ้นในสังคมได้อีกด้วย

พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการ อภิปรายสนับสนุนการเสนอญัตติเรื่อง ขอเสนอญัตติตั้งคณะกรรมาธิการวิสามัญศึกษา และพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติว่า รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยว เรื่องสมาธิโลกหลายประเทศทั่วโลกมาประเทศไทยเพื่อปฏิบัติสมาธิ เนื่องจากมีสถานปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวก่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศไทย นอกจากนี้ นายวันชัย สอนศิริ รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่หนึ่ง ในฐานะสมาชิกวุฒิสภาประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาของโลก และเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติสมาธิของโลกตามมติของที่ประชุม International Buddhist Conference ที่กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ อีกทั้งประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นแหล่งฝึกปฏิบัติสมาธิ มากกว่า ๑,๐๐๐ แห่ง และมีสาขาของวัดไทยในต่างแดนอีกเป็นจำนวนมาก มีชาวต่างชาติมาฝึกสมาธิกันเป็นจำนวนมากอีกเช่นกัน ซึ่งถือเป็นซอฟต์พาวเวอร์ทางด้านจิตวิญญาณและทางด้านจิตใจอันเป็นจุดแข็งของประเทศไทยที่ประเทศอื่นไม่มี จึงควรนำจุดแข็งในเรื่องของการเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาของโลก และเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติสมาธิของโลกของประเทศไทย มาเป็นซอฟต์พาวเวอร์ เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมด้วยการปฏิบัติธรรมและฝึกปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย ซึ่งจะเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและนำรายได้เข้าสู่ประเทศไทย

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกควบคุมความคิดและจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำโดยรู้ตัวเองอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไร ควรฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา สมาธิ คือ ความตั้งมั่นหรือแน่วแน่ การรวมพลังจิต ความไม่ฟุ้งซ่านหรือจัดระเบียบความคิดเป็น ทำจิตใจให้สงบ ไม่วอกแวก ไม่คิดเรื่องต่าง ๆ ที่สับสนวุ่นวายจะทำให้เกิดความมั่นใจ แน่วแน่ เมื่อทำสิ่งใดย่อมพบความสำเร็จ เป็นพื้นฐานของผู้ที่มีสติสัมปชัญญะที่ดี ทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การฝึกสมาธิย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อซักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้วก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่าได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุขความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อ ๆ กันไปขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูลย์ที่ทุกคนใฝ่ฝัน ก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ชาวต่างชาตินิยมมาท่องเที่ยวเป็นจำนวนมากและเป็นลำดับต้น ๆ ของโลก เนื่องจากการเดินทางที่สะดวกมีค่าใช้จ่ายไม่มากและมีแหล่งท่องเที่ยวทั้งจากธรรมชาติ เช่น ภูเขา ทะเล ป่าไม้ แม่น้ำ หนองบึง และแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น แหล่งอารยธรรมโบราณ วัดวาอาราม และแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นสถานบริการต่าง ๆ เช่น ร้านอาหารดนตรี ศิลปะ ความบันเทิง สุขภาพ แต่อย่างน้อยการมาใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติสมาธิก็เป็นทางเลือกที่ชาวต่างชาตินิยมมาฝึกปฏิบัติในประเทศไทย ชาวต่างชาติรู้จักกันดีว่าประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งยังมีความเข้มข้นในการฝึกด้วยสมาธิภาวนา มีแนวทางการฝึกที่หลากหลาย มีครูบาอาจารย์ที่ให้การสั่งสอนอบรมอยู่เป็นจำนวนมาก คนไทยเป็นคนที่มีจิตใจงดงาม มีแต่รอยยิ้มที่มีมาแต่โบราณกาล ที่ชาวต่างชาติเคยมาที่ประเทศไทยตั้งแต่ยังใช้ชื่อประเทศว่าสยาม โดยชาวต่างชาติได้เรียกจนเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลกว่า “สยามเมืองยิ้ม” เนื่องจากกิจวัตรประจำวันและวัฒนธรรมประเพณีจะผูกโยงและผูกพันเกี่ยวกับศาสนาในทุกวันและทุกเทศกาลประเพณี เช่น การทำบุญตักบาตรการเข้าวัดเพื่อแสดงความคารวะต่อพระรัตนตรัย การร่วมประเพณีสงกรานต์ ลอยกระทง รวมถึงมีความนอบน้อมเคื้อคอารีต่อครอบครัว ญาติมิตร และชุมชน อีกทั้งคนไทยในทุกพื้นที่ยังเปิดโอกาสอย่างทั่วถึงแก่ทุกคน ทุกเชื้อชาติ ทุกเพศ ทุกภาษา และทุกศาสนา ให้สามารถเข้าถึงประเพณีวัฒนธรรมและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในทุกพื้นที่ของประเทศไทย ประเทศไทยจึงเป็นหนึ่งในเป้าหมายของชาวตะวันตกที่สนใจในการฝึกสมาธิภาวนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา เห็นว่าการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกเป็นการส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและจะสามารถลดและบรรเทาปัญหาทางสังคมและทางด้านจิตใจได้อย่างแน่นอน ประกอบกับนโยบายของรัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องซอฟต์พาวเวอร์ เพื่อสนับสนุนนำทุนทางวัฒนธรรมมาสร้างเศรษฐกิจพร้อมยกระดับไทยในเวทีโลกมุ่งสร้างรายได้เข้าประเทศ จึงพิจารณาศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก” ภายใต้เจตนารมณ์สำคัญในการที่มุ่งให้สังคมมีความสุขความสันติ ประเทศไทยเป็นที่รู้จักในเวทีโลก และสนใจที่จะเดินทางมาเพื่อการปฏิบัติสมาธิ และมุ่งสร้างรายได้เข้าประเทศตามนโยบายรัฐบาล และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทยและชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย ดังนั้น เพื่อให้เกิดแนวทางการส่งเสริมการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากล และเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลกอย่างเป็นรูปธรรม จึงมอบหมายให้คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาดำเนินการศึกษา รวบรวม วิเคราะห์ข้อมูล “การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก” และจัดทำข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องทั้งในเชิงนโยบาย (Policy Recommendations) เชิงการปฏิบัติ (Operational Recommendations) และอื่น ๆ (Other Recommendations) ดังนำเสนอความได้ ดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (Policy Recommendations)

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย[๕]ของคณะอนุกรรมาธิการมุ่งนำเสนอถึงข้อเสนอแนะต่อรัฐบาล หน่วยงานภาครัฐและที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ทำการศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการกำหนดนโยบาย (Policy) หรือแผนการปฏิบัติในทุกระดับ (Plan) อันจะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความยั่งยืน ประกอบด้วย

๑.๑ เสริมสร้างการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ รวมถึงประโยชน์ของการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิ

รัฐบาล หน่วยงานภาครัฐ และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องเพิ่มการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ รวมถึงประโยชน์ของการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิ เนื่องจากสมาธิเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชากร และเพิ่มมิติของการผลักดันการปฏิบัติสมาธิให้ได้รับการยอมรับในระดับสากล และประโยชน์ต่อการใช้การปฏิบัติสมาธิในการขับเคลื่อนพลังสร้างสรรค์ **ทั้งสามารถต่อยอดสู่การส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) ที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทั้งเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวในด้านจิตวิญญาณ (Spiritual)** โดยผลลัพธ์สูงสุดในขั้นปลายคือ การที่ประชาชนชาวไทยมีคุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามครรลอง

๑.๒ ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิด้วยกลไกพลังสร้างสรรค์ (Soft Power)

การส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิด้วยกลไกพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) โดยดำเนินการผ่านกลไกคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ ทั้งสาขาการพัฒนาทางจิตใจ (Mindfulness) หรือการปฏิบัติสมาธิ (Meditation) เพิ่มเติมเป็นอีกสาขาหนึ่งของแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมซอฟต์พาวเวอร์ โดยมีคณะอนุกรรมการที่รับผิดชอบขับเคลื่อนและผลักดันเป็นการเฉพาะ ซึ่งสอดคล้องแนวนโยบายและเจตจำนงทางการเมือง (Political Will) ของรัฐบาลปัจจุบัน และสอดรับกับข้อเสนอแนะของ**พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง** ต่อการผลักดันและพัฒนาการฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นพลังสร้างสรรค์ของประเทศไทย กล่าวคือ จากการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการที่ปรากฏถึงผลการศึกษาสำคัญ ทั้งความสำคัญของสมาธิที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตและความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม ธรรมเนียมปฏิบัติของสังคมไทยที่ยึดโยงกับพระพุทธศาสนาจนเกิดเป็นวัฒนธรรมแกร่ง (Strong Culture) บนรากฐานของความเชื่อและการนับถือศาสนาที่เจริญมาเป็นระยะเวลายาวนาน เกิดเป็นศาสนสถาน หลักธรรมคำสั่งสอน แนวทางปฏิบัติในการเจริญสมาธิ มีวิปัสสนาจารย์ พระธรรมทูตที่ได้รับการยอมรับ ประกอบกับกระแสความนิยม (Trends) ของการให้ความสำคัญกับจิตใจ (Mindfulness) ในระดับสากล ที่เห็นตรงกันถึงความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูและเสริมพลังของจิตใจ จนส่งผลต่อพฤติกรรมของคนในสังคมโลกที่ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

---

[๕] ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาเพื่อการปฏิบัติในเชิงนโยบาย มีองค์ประกอบสำคัญ คือ วัตถุประสงค์ของนโยบาย (policy objectives) แนวการดำเนินงานของนโยบาย (policy means) และกลไกของนโยบาย (policy mechanism) (นางรัตนาภรณ์ สมบูรณ์, ๒๕๕๕)

การที่ปัจจุบันรัฐบาลให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมพลังสร้างสรรค์ของประเทศไทย โดยมีการกำหนด “ยุทธศาสตร์ซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ” เพื่อเพิ่มมูลค่าให้แก่สินค้าและบริการ เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ซึ่งปัจจุบันรัฐบาลได้ประกาศแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมซอฟต์พาวเวอร์สาขาต่าง ๆ ในประเทศ ๑๑ สาขา ประกอบด้วย สาขาภาพยนตร์ ซีรีส์และแอนิเมชั่น สาขาเฟสติวัล สาขาท่องเที่ยว สาขาอาหาร สาขาศิลปะ สาขาออกแบบ สาขากีฬา สาขาดนตรี สาขาหนังสือ สาขาแฟชั่น และสาขาเกมและซอฟต์แวร์ โดยเร่งผลักดันอุตสาหกรรมไทยสู่เวทีโลก รวมถึงขับเคลื่อนผ่านกลไกคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ ที่มีนายกรัฐมนตรี (นายเศรษฐา ทวีสิน) เป็นประธาน ดังนั้น หากพิจารณาถึงนิยามความหมายของซอฟต์พาวเวอร์ (Soft Power) หรือพลังสร้างสรรค์ ที่เป็นกระบวนการหรือกลไกในสร้างแรงดึงดูดทางวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดการแทรกซึมของชุดความคิดและภาพลักษณ์ (Branding) ที่ประเทศไทยต้องการให้สังคมโลกจดจำนั้น เห็นได้ว่า **หากสามารถผลักดันแนวทางของการปฏิบัติสมาธิที่มีความเข้มแข็งทั้งในเชิงวัฒนธรรม และกลไกการขับเคลื่อนอันมีรากฐานมาจากศาสนา ประกอบกับโอกาสที่กระแสนิยมของการให้ความสำคัญของจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และนำเอาแนวทางปฏิบัติสมาธิมาต่อยอด เพิ่มมูลค่า (Adding Value) ด้วยความคิดสร้างสรรค์ก็จะสามารถผลักดันการปฏิบัติสมาธิเป็นหนึ่งในพลังสร้างสรรค์ที่สามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจได้อย่างเป็นผล** รวมถึงยังเอื้อประโยชน์ต่อการเสริมพลังจิตใจของประชาชนในมิติของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอีกทางหนึ่ง

ที่มา : https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/75467

ความสำคัญของการผลักดันการปฏิบัติสมาธิด้วยกลไกพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ตามที่กล่าวความไปข้างนั้น ข้อเท็จจริงในการดำเนินการก็ปรากฏถึงความพยายามในการผลักดันการดำเนินการมิใช่แค่เฉพาะในส่วนของกลไกคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติโดยรัฐบาลเพียงเท่านั้น คณะอนุกรรมาธิการก็ได้ผลักดันผ่านกลไกของคณะกรรมาธิการวิสามัญ

ศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ เพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคมและความมั่นคงแห่งชาติ วุฒิสภา ที่มีเจตนารมณ์สำคัญในการดำเนินการด้วยการมุ่งส่งเสริมพลังสร้างสรรค์ อันช่วยทำให้เกิดภาพลักษณ์ของประเทศเชิงบวกในสายตาของคนทั่วโลก เพิ่มโอกาสให้ประเทศไทยรับข้อเสนอการลงทุนจากต่างชาติมากขึ้น ทำให้อุตสาหกรรมบันเทิงเติบโต และสร้างรายได้ที่จะเข้าสู่ประเทศมากขึ้น ประกอบกับคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม โดยคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ที่เป็นส่วนสำคัญในการผลักดัน อันกล่าวได้ว่าเป็นการเสริมพลังการยกระดับความสำคัญของสมาธิในการเป็นพลังสร้างสรรค์ผ่านกลไกทั้งฝ่ายบริหาร และฝ่ายนิติบัญญัติ เพื่อให้เกิดผลการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

๑.๓ ส่งเสริมและสร้างการยอมรับถึงการปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย .ในระดับสากล

ส่งเสริมและสร้างการยอมรับถึงการปฏิบัติสมาธิของประเทศไทยในระดับสากล โดยควรเป็นบทบาทหน้าที่และภารกิจของกระทรวงวัฒนธรรม ที่ดำเนินการผ่านกลไกขององค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: UNESCO) ซึ่งเป็นทบวงชำนัญพิเศษของสหประชาชาติ (UN) ที่มีภารกิจในการมุ่งเน้นการส่งเสริมสันติภาพ ด้วยการส่งเสริมความร่วมมือของนานาชาติด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม เพื่อให้ทั่วโลกเคารพในความยุติธรรม กฎหมาย สิทธิและเสรีภาพ ที่มนุษย์พึงมี โดยไม่ถือเชื้อชาติ เพศ ภาษา หรือศาสนา ซึ่งเป็นไปตามธรรมนูญยูเนสโกที่มุ่งเน้นด้านสันติภาพที่เกิดขึ้นจากรากฐานความร่วมมือทางภูมิปัญญา และจิตสำนึกของมนุษยชาติ หรือผ่านกลไกของสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (United Nations General Assembly) โดยคณะกรรมาธิการด้านสังคม วัฒนธรรมและมนุษยธรรม เป็นต้น ซึ่งประเด็นข้อเสนอแนะดังกล่าวก็สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ**ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา** ที่ให้ความสำคัญกับกลไกขององค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก อีกทั้งคณะอนุกรรมาธิการเห็นว่าสมาธิมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติภารกิจด้านต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ การฝึกสมาธิจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั่วโลก และหากประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก แนวทางการฝึกสมาธิจะต้องเป็นมาตรฐาน ได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากล ซึ่งประเทศไทยมีความพร้อม มีความเหมาะสมที่สามารถเป็นต้นแบบในเรื่องดังกล่าวได้

ฉะนั้น จึงเห็นสมควร**สร้างการยอมรับในระดับสากลด้วยการผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกต่อองค์การยูเนสโก** ทั้งด้านการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติด้วยความพร้อมของปัจจัยที่หนุนนำให้เกิดการปฏิบัติทั้งหลักศาสนา วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคมไทย ประกอบกับการมีวิปัสสนาจารย์ และพระธรรมทูตที่ได้รับการยอมรับ การมีสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ ฯลฯ สอดรับกับข้อมูลข้อคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิตามการศึกษานี้อย่างชัดเจน ซึ่งการผลักดันให้เกิดการดำเนินการและได้รับการยอมรับในระดับสากลนั้นจึง**เห็นควรเสนอให้มีการกำหนดวันวิสาขบูชา เป็น "วันสมาธิโลก" โดยส่งเสริมให้เกิดการยอมรับผ่านกลไกระดับสากล** โดยการกำหนดวันสมาธิโลกเป็นการดำเนินการในเชิงสัญลักษณ์ให้เกิดการยอมรับ เกิดการตระหนักและย้ำเตือนถึงความสำคัญของสมาธิที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

ซึ่งข้อเสนอของคณะอนุกรรมาธิการในการเสนอวันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลกนั้น ก็สอดรับกับการศึกษาของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) ประกอบกับที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติ ครั้งที่ ๕๔ (๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๒) ได้มีฉันทามติประกาศให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก และรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าทรงสั่งสอนให้มวลมนุษย์มีเมตตาธรรมและขันติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อให้เกิดสันติสุขในสังคม อันเป็นแนวทางของสหประชาชาติ ดังนั้น การผลักดันให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลกก็สอดคล้องด้วยเหตุและผลทั้งเป็นการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของเมตตาธรรมและสันติภาพในสังคม

ถึงแม้ว่าการสืบค้นของคณะอนุกรรมาธิการต่อวันในเชิงสัญลักษณ์ที่มีต่อการทำสมาธิที่มีอยู่ในปัจจุบัน และพบว่ามีหลายหน่วยงานกำหนดวันที่แสดงหรือสื่อความหมายถึงสมาธิโลกหรือในระดับสากล ไม่ว่าจะเป็น

๑) วันที่ ๖ สิงหาคมของทุกปี ที่องค์กรยุวพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลกกำหนดเป็นวันสมาธิโลก เนื่องจากวันดังกล่าวเป็นวันที่มีการทิ้งระเบิดปรมาณูที่เมืองฮิโรชิม่า ประเทศญี่ปุ่น

๒) วันที่ ๒๑ พฤษภาคมของทุกปี ที่ถูกกำหนดเชิงสัญลักษณ์ว่าเป็นวันสมาธิโลก (World Meditation Day) เป็นวันที่แสดงถึงความสำคัญของการทำสมาธิที่เป็นหลักปฏิบัติในทุกศาสนา มีหลักฐานว่าพบถึงการจารึกถึงการทำสมาธิครั้งแรกของโลกกว่า ๑,๕๐๐ ปี ก่อนคริสตกาล ที่ประเทศอินเดีย จนเป็นรากฐานปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน ซึ่งวันดังกล่าวจะรณรงค์ให้ปฏิบัติสมาธิฟื้นฟูจิตใจในแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ

๓) วันที่ ๓๑ ธันวาคมของทุกปี ที่ถูกกำหนดเชิงสัญลักษณ์ว่าเป็นวันสมาธิและสันติภาพโลก (World Peace Meditation Day) โดยให้ความสำคัญกับวันสิ้นปีเพื่อให้บุคคลเตรียมความพร้อมของจิตใจในการเข้าสู่ปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งจะมีการรณรงค์ให้บุคคลปฏิบัติสมาธิทั้งส่วนตัวหรือจัดกิจกรรมสมาธิกลุ่มที่เปิดโอกาสให้บุคคลอื่น ๆ เข้าร่วมปฏิบัติสมาธิพร้อมกัน

๔) วันที่ ๑๒ กันยายนของทุกปี ที่ถูกกำหนดโดย Wisdom Publications ในเชิงสัญลักษณ์ว่าเป็นวันแห่งจิตใจ (Mindfulness Day) เป็นวันที่ให้ความสำคัญกับจิตใจ มุ่งเน้นการปฏิบัติและเสริมพลังของจิตใจด้วยการปฏิบัติสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น อันจะเห็นได้ว่า ในสากลนั้นมีการกำหนดวันในเชิงสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความสำคัญของจิตใจและความสำคัญของสมาธิสะท้อนถึงการที่สากลในทุกชาติและทุกศาสนาให้ความสำคัญต่อสมาธิที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

อย่างไรก็ตาม วันต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดขึ้นนั้นยังไม่มีวันใดที่ได้รับการยอมรับและประกาศด้วยองค์กรสากล ดังนั้น **หากประเทศไทยสามารถดำเนินการผลักดันให้ “วันวิสาขบูชา” ได้รับการยอมรับว่าเป็น “วันสมาธิโลก” ด้วยกลไกขององค์กรกลางที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล (UN) ก็จะเกิดผลดีต่อประเทศไทยและเกิดการตอกย้ำความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษยชาติได้อย่างเป็นผล**

นอกเหนือจากการผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกและได้รับการยอมรับในระดับสากลตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้กล่าวความไปนั้น จะทำให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่อความร่วมมือในด้านการสร้างสันติภาพ การรักษาสันติภาพ และการพัฒนาสันติภาพให้มนุษยชาติอยู่ด้วยกันอย่างสงบสันติ ปราศจากความขัดแย้ง สอดรับกับเจตนารมณ์ขององค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) บ่งชี้ไว้ว่า *“สันติภาพที่เกิดจากการตกลงทางการเมือง ทางเศรษฐกิจระหว่างรัฐบาลเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่แท้จริง และยืนนานจากประเทศชาติต่าง ๆ ในโลก สันติภาพจะต้องวางรากฐาน*

อยู่บนความร่วมมือทางภูมิปัญญา และจิตสำนึกของมนุษยชาติ" ดังนั้น การมุ่งเน้นการส่งเสริมสันติภาพด้วยการส่งเสริมความร่วมมือของนานาชาติ ด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม เพื่อให้ทั่วโลกเคารพในความยุติธรรม กฎหมาย สิทธิ และเสรีภาพที่มนุษย์พึงมี โดยไม่ถือเชื้อชาติ เพศ ภาษา หรือศาสนา ก็สอดรับกับกฎบัตรสหประชาชาติทั้งสอดคล้องต้องตรงกับปัจจัยเกื้อหนุนของประเทศไทยที่มีเสรีภาพในการนับถือศาสนา และให้ความสำคัญกับความแตกต่างทางวัฒนธรรม ส่งเสริมให้มนุษย์ทุกชาติทุกภาษามีเสรีภาพที่จะเลือกแนวทางการเจริญสมาธิที่ถูกต้องตามที่ได้มีการรับรองจากองค์กรที่เป็นที่ยอมรับแบบใดแบบหนึ่งตามที่ตนปรารถนา ต้องตามจริตของแต่ละบุคคล ตามหลักคิดสำคัญที่ว่า "สมาธิ คือ ความเป็นสากล"

๑.๔ ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการกำหนดเป็นวาระแห่งชาติในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และนโยบายของรัฐ

สืบเนื่องจากการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของสมาธิ และการฝึกปฏิบัติสมาธิตามข้อ ๑.๑ ข้างต้นนั้น เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์การดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม และเกิดผลในเชิงนโยบายสาธารณะ คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่า **หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องต้องนำความสำคัญของการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิไปกำหนดเป็นวาระแห่งชาติ เพื่อขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และนโยบายที่เกี่ยวข้องกับอำนาจ ภารกิจ และความรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงาน** อาจดำเนินการในลักษณะของการบรรจุการดำเนินการส่งเสริมความสำคัญและการฝึกปฏิบัติสมาธิ **โดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี แผนดำเนินการในทุกระดับ และอื่น ๆ** พร้อมทั้งจะต้องมีนโยบายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดแรงกดเชิงนโยบายในการขับเคลื่อนการดำเนินการอย่างเป็นผล โดย**กำหนดให้มีวันสมาธิแห่งชาติ** ซึ่งวันวิสาขบูชา (วันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) ถือเป็นวันที่มีความเหมาะสม เนื่องจากวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ สมัชชาสหประชาชาติ (UN) ประกาศให้วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของโลก ซึ่งการดำเนินการขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์นี้ก็จำต้องพิจารณาดำเนินการทั้งในการกำหนดยุทธศาสตร์ร่วมกันในแต่ละด้าน หรือเป็นการบูรณาการเชิงกลยุทธ์ ควบคู่ไปกับการบูรณาการเชิงงบประมาณ อันเป็นไปในทิศทางเดียวกับข้อเสนอแนะของ**นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ สมาชิกวุฒิสภา** ทั้งนี้ คณะอนุกรรมาธิการได้มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการบรรจุแผนการดำเนินการ หรือนโยบายในการขับเคลื่อนพอสังเขป ดังนี้

๑) ส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายในมิติทางศาสนา

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งประสานการปฏิบัติร่วมกับกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม อาจประกอบไปด้วย

๑.๑) กำหนดแนวนโยบายขับเคลื่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบสากลทั้งแนวปฏิบัติตามพระพุทธศาสนา และศาสนาอื่น อันเป็นการสร้างการมีส่วนร่วมของทุกศาสนาในการผลักดันให้เกิดการปฏิบัติสมาธิ ทั้งเป็นการแสดงให้เห็นถึงเสรีภาพในการนับถือศาสนา รวมถึงสอดรับกับหลักคิดที่ว่า "สมาธิคือความเป็นสากล" โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาที่เป็นศาสนาที่เป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรม ความเชื่อของปวงชนชาวไทย ทั้งการเร่งดำเนินการและวางนโยบายการฟื้นฟูพระธรรมคำสั่งสอนให้ประจักษ์ และสร้างการเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนที่ถูกต้องผ่านคณะสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างเป็นรูปธรรม

๑.๒) ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านกิจกรรมทางศาสนา ดังข้อเท็จจริงที่ปรากฏจากการศึกษาชัดเจนว่า มีสถานปฏิบัติธรรมหรือศาสนสถานที่เป็นแหล่งศึกษาและฝึกปฏิบัติสมาธิจำนวนมาก และกระจายครอบคลุมทุกพื้นที่ ทั้งกรมการศาสนาเองก็มีแนวปฏิบัติในการส่งเสริมในการฝึกปฏิบัติสมาธิในห้วงวันสำคัญของประเทศ ดังนั้น หากสามารถส่งเสริมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการกำหนดพื้นที่/สถานที่ปฏิบัติธรรม หรือแผนกิจกรรมการส่งเสริมสมาธิที่ชัดเจน หรือการสนับสนุนทรัพยากรที่เกี่ยวข้องในทุกมิติ พร้อมทั้งการประชาสัมพันธ์ก็จะเป็นการสร้างการรับรู้และเสริมพลังให้ประชาชนทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง

๑.๓) ศึกษาและกำหนดแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นมาตรฐานเพื่อให้การส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิเกิดผลอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยคำนึงถึงหลักคิดสำคัญทั้ง “สมาธิ คือ ความเป็นสากล” ที่อาจมีแนวทางปฏิบัติที่หลากหลายแต่ต่างก็มุ่งหมายปลายทางเดียวกัน คือ ความแน่วแน่ และการเสริมพลังของจิตใจ ประกอบกับหลักธรรม และแนวปฏิบัติทางศาสนาเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาที่เป็นรากฐานสำคัญของวิถีปฏิบัติ ความเชื่อของสังคมไทย อาจปรากฏในรูปแบบของแนวฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่อาจต้องมีการพิจารณาชำระความจากวิปัสสนาจารย์ ผ่านกลไกของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติที่สนับสนุนการปฏิบัติของมหาเถรสมาคม หรือสถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง (มหาวิทยาลัยสงฆ์) ฯลฯ และรูปแบบการฝึกปฏิบัติในเชิงประยุกต์ทั้งศาสตร์และศิลป์ในเชิงสากลที่ให้การยอมรับ อาจดำเนินการผ่านกลไกของคณะกรรมการที่จัดตั้งขึ้นเป็นกลไกกลางในการพิจารณา และให้การส่งเสริมรับรองเป็นมาตรฐาน ซึ่งการส่งเสริมมาตรฐานนั้นยังต้องพิจารณาทั้งในมิติของหลักสูตร แนวทางหรือวิธีการปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง ทั้งความพร้อมของสถานที่ วิปัสสนาจารย์หรือครูผู้สอน และอาจพัฒนากลไกกำกับติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานของหน่วยหรือศูนย์เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้เกิดเป็นมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

๒) ส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายของรัฐในมิติทางการส่งเสริมเรียนรู้และพัฒนาประชาชนชาวไทย

รัฐบาลจะต้องส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายในมิติทางการส่งเสริมเรียนรู้และพัฒนาประชาชนชาวไทย โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงมหาดไทย ทั้งนี้ จากการศึกษาครั้งนี้ได้ปรากฏความชัดแจ้งถึงความสำคัญของสมาธิที่มีต่อการดำเนินชีวิต ทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงวิชาการที่ทบทวน ดังนั้น **จำเป็นอย่างยิ่งที่รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนต้องพิจารณานำแนวทางการสร้างความสำคัญและฝึกปฏิบัติสมาธิไปสู่การผลักดัน รณรงค์ เสริมสร้าง กระตุ้นให้ประชาชนชาวไทยให้ความสำคัญและหมั่นฝึกฝนสมาธิ** ดังนี้

๒.๑) เสริมสร้างพลังทุนมนุษย์ของประเทศในแผนและยุทธศาสตร์ทุกระดับทั้งแผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งการบรรจุความสำคัญของสมาธิไว้ในแผนจะช่วยให้เกิดแรงกดเชิงนโยบายในการผลักดันให้ทุกหน่วยงานต้องดำเนินการตามความสอดคล้องเชิงกลยุทธ์ ทั้งอาจใช้กลไกเชิงนโยบายผลักดันความสำคัญของสมาธิเป็นนโยบายสำคัญที่ต้องขับเคลื่อนปฏิบัติควบคู่กันเพื่อเป็นกลไกในการพัฒนาทุนมนุษย์ของประเทศ

๒.๒) ผลักดันความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิไว้ในการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่นักเรียนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา เนื่องจาก ๒.๑) เมื่อเกิดการผลักดันถึงความสำคัญของสมาธิไว้ตามแผนและยุทธศาสตร์นั้น จำต้องมีการผลักดันความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติไว้ในการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่นักเรียนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา โดยกระทรวงศึกษาธิการอาจต้องมีการปรับปรุงหลักสูตรและแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิให้มีความเป็นสากลสามารถปฏิบัติได้จริง รวมทั้งกระทรวงมหาดไทยและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์พิจารณาแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบของกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมการดำเนินการในระดับหมู่บ้าน/ชุมชน เพื่อเสริมพลังของสมาธิแก่ประชาชน

๒.๓) ส่งเสริมการศึกษาวิจัยในมิติที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในเชิงวิชาการ เชิงการใช้ประโยชน์ ด้วยกลไกของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) รวมถึงกลไกของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ในการกำหนดประเด็นวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศไทย เพื่อให้เกิดการวิจัยเชิงนโยบายที่มีคุณภาพสูง มีหลักวิชาการ เชื่อถือได้ มีความถูกต้อง เกิดเครือข่ายการวิจัย ทั้งในระดับประเทศและระหว่างประเทศ เกิดการเผยแพร่ผลการศึกษาและต่อยอดสู่การใช้ประโยชน์จากการศึกษาสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ

๓) ส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายในมิติทางเศรษฐกิจ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ ได้แก่ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เป็นต้น ซึ่งมิติทางเศรษฐกิจนี้ยังสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกับการผลักดันการฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) เพื่อเพิ่มมูลค่าให้แก่สินค้าและบริการ เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ดังนี้

๓.๑) ส่งเสริมการท่องเที่ยวด้วยการสร้างมูลค่าของกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับกระแสความนิยมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness) ผ่านการดำเนินงานของกรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) จากข้อเท็จจริงที่ประเทศไทยได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว ทั้งการท่องเที่ยวก็เป็นแหล่งรายได้ทางเศรษฐกิจสำคัญของประเทศ ทั้งข้อเท็จจริงที่ปรากฏขัดถึงความพร้อมของประเทศไทยในมิติของสุขภาพที่ประเทศไทยได้รับการยอมรับว่าเป็น Medical Hub ให้บริการทางการแพทย์ในระดับโลก

ทั้งได้รับการจัดอันดับว่าเป็นประเทศที่มีดัชนีความมั่นคงทางสุขภาพสูงสุดในทวีปเอเชีย และอันดับหกของโลก (John Hopkins University) ที่นักท่องเที่ยวอยากมาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมากที่สุดเป็นอันดับสอง (Wellness Tourism Initiative ๒๐๒๐) ดังนั้น หากพิจารณาในเชิงของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เป็นกระแสนิยมในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้ขับเคลื่อนโครงการ "Amazing Thailand Health and Wellness New Chapters New Experience" *"สร้างปรากฏการณ์ใหม่พลิกโฉมหน้าให้กับการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ"* ภายใต้แนวคิด Meaningful Wellness ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจากทั่วโลก ยกระดับแบรนด์ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย ดังนั้น หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวของประเทศไทยได้นำเอาแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย ที่มีความพร้อมทั้งองค์ความรู้ สถานที่ และวิปัสสนาจารย์หรือครูผู้ฝึกสอน ผลักดันสู่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจิตใจ (Mindfulness) อันเป็นการเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทั้งกายและใจ อย่างครบวงจร ก็จะเอื้อประโยชน์ต่อการท่องเที่ยวได้อย่างเป็นผลและเป็นการเสริมโครงการหรือแคมเปญการท่องเที่ยวของประเทศไทยในปัจจุบัน นอกจากนี้ การดำเนินการในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิงสุขภาพด้วยการผลักดันการฝึกปฏิบัติสมาธินั้น คณะอนุกรรมาธิการยังเล็งเห็นถึงแนวทางในการส่งเสริมจูงใจนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างประเทศในการมาท่องเที่ยว และได้สัมผัสเรียนรู้ถึงการเสริมพลังของจิตใจด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิดังจะขยายความในข้อเสนอเชิงการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องต่อไป

๓.๒) สนับสนุนการปฏิบัติด้วยการจัดสรรทรัพยากรในการปฏิบัติอย่างเพียงพอ โดยหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องต้องรับเอาความสำคัญของการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิไปขับเคลื่อนในเชิงยุทธศาสตร์ และนโยบายที่เกี่ยวข้องกับอำนาจ ภารกิจและความรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงานตามข้อเสนอแนะดังกล่าวของคณะอนุกรรมาธิการ ตามที่ปรากฏความไปข้างต้นนั้น หากเกิดการขับเคลื่อนในเชิงการกำหนดนโยบายสาธารณะ ไม่ว่าจะเป็นแผนงาน ยุทธศาสตร์ หรือนโยบายที่เกี่ยวข้อง จะนำมาซึ่งการสนับสนุนการปฏิบัติด้วยการจัดสรรทรัพยากรในการปฏิบัติที่เหมาะสม อันประกอบไปด้วย งบประมาณ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ ฯลฯ อันเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และเป็นข้อเสนอแนะสำคัญอีกประการหนึ่งที่คณะอนุกรรมาธิการตระหนักและต้องผลักดันให้เกิดการจัดสรรทรัพยากรที่เหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพในการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะในการมุ่งเน้นสมาธิ การฝึกปฏิบัติสมาธิ และการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้รับการยอมรับในระดับสากลต่อไป

๒. ข้อเสนอแนะเชิงการปฏิบัติ (Operational Recommendations)

คณะอนุกรรมาธิการมุ่งนำเสนอถึงข้อเสนอแนะต่อรัฐบาล หน่วยงานภาครัฐและที่เกี่ยวข้องถึงแนวทางการนำการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิ และการส่งเสริมประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกไปปฏิบัติ (Implementations) ด้วยข้อเสนอแนะที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการจัดการกับประเด็นปัญหาได้อย่างเป็นผล ดังนี้

๒.๑ ยกระดับการสร้างการยอมรับประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกในระดับสากลที่เป็นรูปธรรม

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ จะต้องกำหนดแผนปฏิบัติการ (Action Plan) แนวทางการยกระดับการสร้างการยอมรับประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกในระดับสากลที่เป็นรูปธรรม โดยมีรายละเอียดทั้งกิจกรรม การดำเนินการ ขอบเขตระยะเวลาการดำเนินการ งบประมาณ และผู้รับผิดชอบหลักและหน่วยงานสนับสนุน เพื่อให้เกิดความชัดเจนเป็นกรอบในการขับเคลื่อนการปฏิบัติ จึง**ต้องดำเนินการในลักษณะของคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่ประกอบขึ้นจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก** โดยมีสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นผู้รับผิดชอบหลักในการขับเคลื่อน

ในการนี้ การตั้งกลไกคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่ประกอบขึ้นจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อเป็นหลักในการขับเคลื่อนผ่านแผนปฏิบัติการก็จะเป็นการดำเนินการที่เสริมพลังการปฏิบัติในลักษณะของกลไกเชิงการนำนโยบายไปปฏิบัติให้เกิดผล ซึ่งดำเนินการควบคู่สอดประสานไปกับคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ สาขาการพัฒนาทางจิตใจ (Mindfulness) หรือการปฏิบัติสมาธิ (Meditation) ที่คณะอนุกรรมาธิการเสนอให้มีการเพิ่มเติมเป็นอีกสาขาหนึ่งของแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมซอฟต์พาวเวอร์ โดยมีคณะอนุกรรมการที่รับผิดชอบขับเคลื่อนและผลักดันเป็นการเฉพาะอันเป็นการดำเนินการเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ เพื่อให้เกิดการสอดประสานและสามารถขับเคลื่อนได้อย่างเป็นผล

นอกจากนั้น คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่า หากให้การขับเคลื่อนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุมทุกมิติของการพัฒนาและเกิดประโยชน์สูงสุด **อาจต้องมีการดำเนินการจัดตั้งคณะอนุกรรมการ/คณะทำงานย่อย ภายใต้กลไกคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรับผิดชอบภารกิจที่เกี่ยวข้องเป็นการเฉพาะ** ไม่ว่าจะเป็น ๑) ด้านการพัฒนาและต่อยอดเชิงเศรษฐกิจ ๒) ด้านการส่งเสริมและเผยแผ่ทางศาสนา ๓) ด้านการเสริมพลังการเป็นกลไกพัฒนาทุนมนุษย์ของประเทศ เป็นต้น สอดคล้องกับมิติของการผลักดันความสำคัญของสมาธิตามที่กล่าวความไปก่อนหน้า

๒.๒ จัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการศูนย์กลางฝึกสมาธิเป็นการเฉพาะ

พิจารณาดำเนินการ**จัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบการดำเนินการเป็นการเฉพาะอาจอยู่ในรูปแบบขององค์กรกลาง สถาบัน หรือศูนย์อำนวยการ หรือรูปแบบอื่นที่เหมาะสมที่มีภารกิจหน้าที่และความรับผิดชอบในการขับเคลื่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งในมิติของการเผยแผ่หลักธรรมทางศาสนา และมิติของการเป็นเครื่องมือสำคัญในการยกระดับจิตใจ (Mindfulness)** ที่ยังผลต่อการเพิ่มศักยภาพทุนมนุษย์ของประเทศ ทั้งการต่อยอดในเชิงเศรษฐกิจผ่านการสร้างการยอมรับในระดับสากล ซึ่งข้อเสนอแนะดังกล่าวนี้ของคณะอนุกรรมาธิการก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับข้อเสนอแนะของ**ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา** ที่ให้ความสำคัญกับการมีองค์กรกลาง และคณะกรรมการระดับชาติในการดำเนินการ

แนวทางการดำเนินการจัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบการดำเนินการเป็นการเฉพาะดังกล่าวนี้ คณะอนุกรรมาธิการพิเคราะห์แล้วเห็นว่าการขับเคลื่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิให้ได้รับการยอมรับในระดับสากล ต้องอาศัยทั้งการผลักดันการเผยแผ่การประพฤติปฏิบัติให้แก่ประชาชนชาวไทย การสร้างความเป็นมาตรฐานทั้งหลักสูตร แนวทางการปฏิบัติ การบูรณาการการดำเนินการกับภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีหน่วยงานที่รับผิดชอบเป็นการเฉพาะ ถึงแม้ข้อเท็จจริงในปัจจุบันการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิจะเป็นบทบาทในภาพรวมของกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ในฐานะที่เป็นหน่วยสนองงานของมหาเถรสมาคมที่ดำเนินการอยู่ แต่หากต้องการผลักดันและยกระดับการดำเนินการจะต้องมีหน่วยงานที่รับผิดชอบเป็นการเฉพาะ อย่างไรก็ตาม การจัดตั้งหน่วยงานใหม่อาจกระทบกับกลไกงบประมาณ และความล่าช้าในการดำเนินการ สอดรับกับข้อเสนอแนะของ**ศาสตราจารย์พิเศษกาญจนารัตน์ ลีวิโรจน์ สมาชิกวุฒิสภา** คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่าอาจใช้กลไกการดำเนินการที่มีอยู่เดิมในการผลักดัน หรือส่งเสริมการปฏิบัติในการฝึกสมาธิ อาทิ กลไกของวัฒนธรรมจังหวัด ในฐานะที่มีอำนาจหน้าที่[๖] กล่าวคือ มีบทบาทเป็นตัวแทนของกระทรวงวัฒนธรรม เป็นทั้งผู้ประสานและสนับสนุนการปฏิบัติงานด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมในเขตพื้นที่จังหวัด ทั้งการส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้และแหล่งเรียนรู้ด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมในเขตพื้นที่จังหวัด ฯลฯ หรือกลไกของสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดที่มีอำนาจหน้าที่[๗] อาทิ ส่งเสริมและสนับสนุนให้วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ และแหล่งภูมิปัญญาของชุมชน รวมทั้งส่งเสริมให้มีศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของจังหวัด ส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและด้านพุทธศึกษา ดูแลและควบคุมมาตรฐานคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาในสังกัดภายในจังหวัดให้ผู้เรียนมีความรู้คู่คุณธรรม และพัฒนาบุคลากรทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น

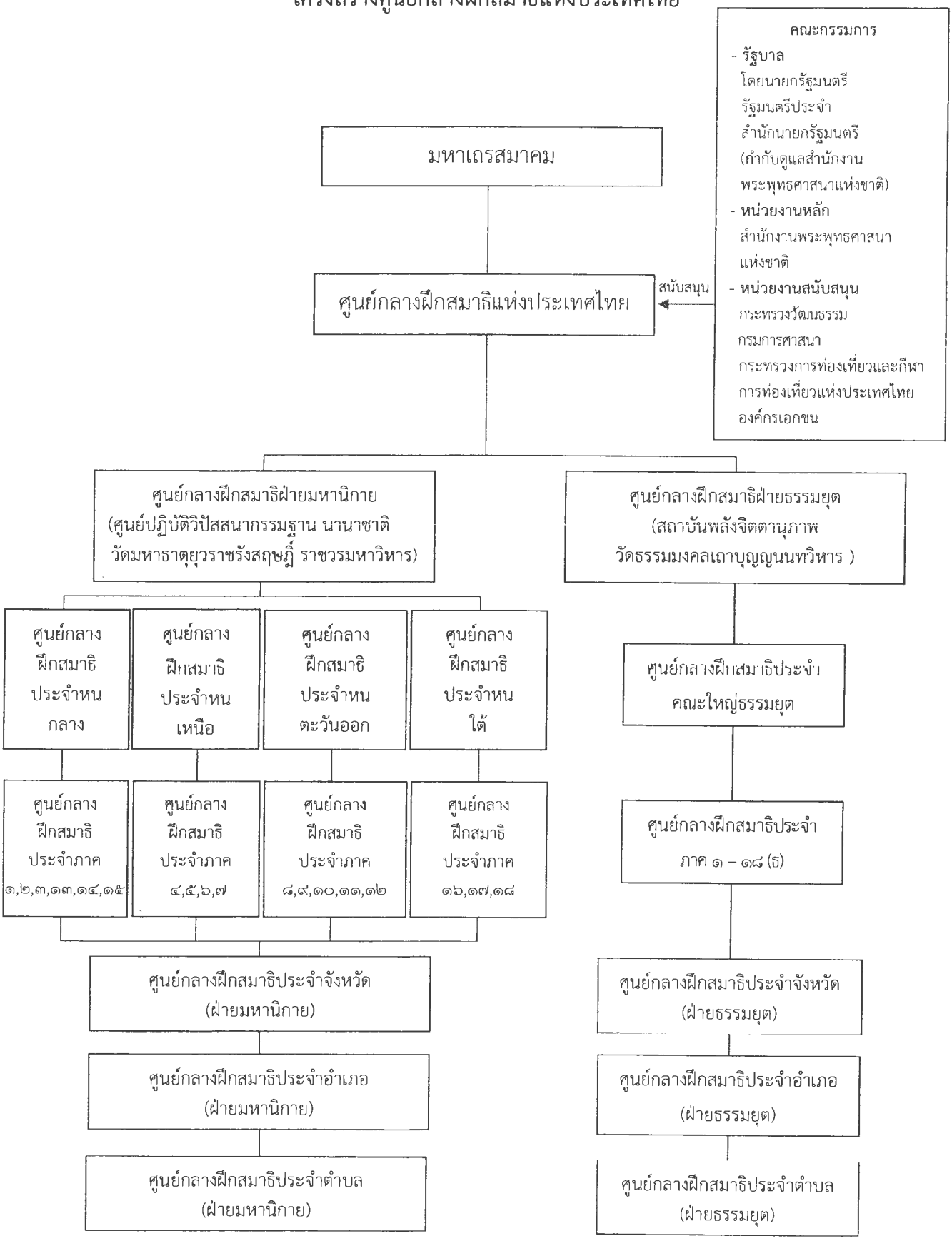
คณะอนุกรรมาธิการพิจารณาแล้วเห็นว่าหากมุ่งหมายผลักดัน ยกระดับประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ และให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินการ ทั้งมีเอกภาพในการขับเคลื่อนจะต้อง**มีเจ้าภาพหลัก โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบภารกิจศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และมีหน่วยงานสนับสนุน อาทิ กระทรวงวัฒนธรรม กรมการศาสนา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ตลอดจนองค์กรภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง เข้ามามีส่วนร่วมส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงาน** ซึ่งองค์กรดังกล่าวต้องมีบทบาทสำคัญในการบูรณาการการปฏิบัติของทุกภาคส่วน ทั้งรับแนวนโยบายทั้งระดับชาติและคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่ประกอบขึ้นจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องตามที่คณะอนุกรรมาธิการนำเสนอในข้อ ๒.๑ มาขับเคลื่อนการปฏิบัติ ซึ่งหน่วยงานที่พิจารณาจัดตั้งขึ้นมารับผิดชอบภารกิจดังกล่าวนี้ อาจมีรูปแบบและโครงสร้างการดำเนินการทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ทั้งระดับภาค จังหวัด อำเภอ และตำบล เพื่อให้เกิดแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติสามารถเป็นต้นแบบ เพื่อให้สถานปฏิบัติสมาธิต่าง ๆ มีแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเองและยกระดับสู่การเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างเป็นรูปธรรม โดยปรากฏโครงสร้างดังนี้

---

[๖] กฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการ สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงวัฒนธรรม ข้อ ๓

[๗] กฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๗ ข้อ ๑๔

โครงสร้างศูนย์กลางฝึกสมาธิแห่งประเทศไทย



นอกจากนั้น อาจพิจารณารูปแบบโครงสร้างของหน่วยงานหรือองค์กรกลาง ในรูปแบบของ**กองทุน**[๘] อันเป็นหน่วยงานของรัฐรูปแบบใหม่ที่มีฐานะเป็นนิติบุคคล ด้วยการตราเป็นพระราชบัญญัติ หรืออาศัยรูปแบบของ**มูลนิธิ**[๙] ที่เป็นหน่วยงานที่ใช้อำนาจรัฐหรือเป็นกลไกของรัฐ แต่ไม่มีสภาพเป็นองค์กรของรัฐประเภทหนึ่ง ที่จัดตั้งขึ้นตามมติคณะรัฐมนตรี หรือหน่วยงานลักษณะอื่น ที่สามารถขับเคลื่อนการดำเนินการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้อย่างเป็นผล และมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ที่ได้ดำเนินการสอนและเผยแพร่สมาธิมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ปัจจุบันมีสาขาในประเทศไทย ๓๑๐ สาขา สาขาในต่างประเทศ ๑๕ สาขา อาทิ สหรัฐอเมริกา แคนาดา นิวซีแลนด์ และออสเตรเลีย มีวัดที่พร้อมให้ความร่วมมืออย่างน้อย ๒๐๐ วัด และมีสถานที่ให้ฝึกธุดงค์ตามป่าได้ รวมทั้งมีหนังสือสอนสมาธิโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร) ๑๕ เล่ม เป็นภาษาไทย ๑๐ เล่ม เป็นภาษาอังกฤษ ๕ เล่ม หนังสือภาษาไทยอาจแปลออกเป็นภาษาต่าง ๆ ได้ มีเทปภาพ/เสียงสมเด็จพระญาณวชิโรดมสอนสมาธิโดยละเอียดพร้อมใช้งาน จึงเป็นมูลนิธิที่มีความพร้อมทั้งหลักสูตร สถานที่ และบุคลากร ตลอดจนมีเงินทุนทรัพย์ที่จะสนับสนุนกิจกรรมของศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้ โดยไม่กระทบต่องบประมาณของรัฐบาล

๒.๓ จัดให้มีช่องทางการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบออนไลน์ (Online Platform)

เพื่อให้เกิดช่องทางในการสร้างองค์ความรู้ และเสริมทักษะการฝึกปฏิบัติสมาธิ รวมถึงช่องทางในการสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชน และผู้ที่สนใจฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งสามารถใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือพัฒนาเป็นลักษณะของชุมชนออนไลน์ (community) สอดรับกับข้อเสนอแนะจาก**นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์ สมาชิกวุฒิสภา** ซึ่งการดำเนินการต้องพิจารณาทั้งเนื้อหาและแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่ได้รับการรับรอง และเป็นมาตรฐานจากกลไกของคณะกรรมการหรือคณะทำงาน ตลอดจนหน่วยงานที่รับผิดชอบ เป็นไปตามหลักปฏิบัติทั้งในเชิงพระพุทธศาสนาอันเป็นรากฐานของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย รวมถึงแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นสากล ทั้งคำนึงถึงการสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มในรูปแบบทั้งภาษาไทย และภาษาสากล อาทิ ภาษาอังกฤษ และภาษาจีน เป็นพื้นฐาน เป็นต้น เพื่อให้เกิดการผลักดันการดำเนินการและให้ชาวต่างชาติที่สนใจใช้แพลตฟอร์มดังกล่าวเป็นสื่อกลางในการเชื่อมประสาน และฝึกปฏิบัติสมาธิ อีกทั้งเป็นการใช้กลไกนวัตกรรมในการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิได้อย่างเป็นผลสอดรับกับแนวทางของ**สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธมฺมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง**

---

[๘] การบริหารกองทุนจะบริหารในรูปของคณะกรรมการ โดยมีหน่วยธุรการรองรับ มีวัตถุประสงค์ **เพื่อเป็นกลไกทางเศรษฐกิจของรัฐในการดำเนินบริการสาธารณะแก่ประชาชน** หรือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ หรือเพื่อการแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจเฉพาะด้าน **การดำเนินงานของกองทุนจะได้รับเงินอุดหนุน จากรัฐบาล และเงินสมทบจากกลุ่มเป้าหมาย**

[๙] **หน่วยงานที่บริการสาธารณะเฉพาะด้าน** โครงสร้างการบริหารงานจะบริหารงาน โดยคณะกรรมการ หรือคณะกรรมการบริหาร เป็นผู้กำหนดนโยบาย ควบคุม ดูแล ติดตาม และประเมินผลคณะกรรมการ ประกอบด้วยผู้แทนจากหน่วยงานแม่ต้นสังกัด ภาคเอกชน ผู้แทนจากหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ ตามสัดส่วนที่เหมาะสมแยกการบริหารเป็น ๒ คณะกรรมการ คือ คณะกรรมการมูลนิธิ และคณะกรรมการบริหาร

ข้อเสนอแนะในการจัดให้มีช่องทางการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบออนไลน์ตามที่นำเสนอความข้างต้น คณะอนุกรรมาธิการยังสืบค้นและพิจารณาได้ว่าหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องและมีหน้าที่รับผิดชอบ อาจสามารถขับเคลื่อนและต่อยอดการดำเนินการแอปพลิเคชัน **"สมาธิ เสบียงบุญ"** ของสำนักพระราชวังที่มีจุดประสงค์เป็นสื่อกลางและช่องทางในการเชิญชวนประชาชนปฏิบัติสมาธิถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสวาระสะสมบุญและในช่วงกิจกรรมสำคัญ ซึ่งแอปพลิเคชัน "สมาธิ เสบียงบุญ" จะช่วยการฝึกสมาธิและค้นหาความสงบภายใน เพิ่มสติ พร้อมกับฟีเจอร์ (features) เป็นบทเพลงที่ผ่อนคลายจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้น เพิ่มการพักผ่อนได้เต็มที่ ควบคุมความโกรธ เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง และสามารถเก็บสถิติการทำสมาธิ นับเวลาช่วงการทำจิตสมาธิ ช่วยกระตุ้นให้เกิดการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาและขยายผลการดำเนินการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิต่อไป

๒.๔ ยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศในปัจจุบัน ให้ได้เกิดความเป็นมาตรฐานได้รับการยอมรับทั้งในประเทศและระดับสากล

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติสมาธิและมุ่งส่งเสริมให้การฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทยได้รับการยอมรับ และผลักดันสู่การเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้อย่างเป็นผล และเกิดการผลักดันกลไกการดำเนินการ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของคณะกรรมการ/คณะทำงาน ที่มีบทบาทหน้าในเชิงนโยบาย และหน่วยงานหรือองค์กรกลางในรูปแบบที่เหมาะสม ทำหน้าที่ในฐานะหน่วยงานขับเคลื่อนการดำเนินการก็สามารถใช้กลไกดังกล่าวในการมุ่งพัฒนา ยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย โดยร่วมบูรณาการประสานการปฏิบัติกับหน่วยงานรัฐ ไม่ว่าจะเป็นกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม หรือมหาเถรสมาคม โดยผ่านสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ รวมถึงหน่วยงานรัฐอื่นที่มีบทบาทในการดำเนินการตามภารกิจ

เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย เกิดมาตรฐานได้รับการยอมรับ ทั้งมีประสิทธิภาพและเกิดสัมฤทธิ์ผลในการปฏิบัติ และสอดรับกับข้อเสนอแนะของ**พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง** คณะอนุกรรมาธิการได้พิจารณาจำแนกข้อเสนอแนะที่เป็นรูปธรรมที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

๑) สำรวจและจัดทำฐานข้อมูลสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ

ดำเนินการสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งในส่วนของการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักปฏิบัติสากล หรือแนวปฏิบัติอื่นให้มีข้อมูลเป็นปัจจุบัน (up to date) โดยเป็นข้อมูลทั้งสถานที่ตั้ง ความพร้อมของสถานที่ปฏิบัติ ทั้งในส่วนของบุคลากรผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิหรือหลักสูตร ความพร้อมในการฝึกปฏิบัติระดับสากล (การใช้ภาษา) จำนวนที่สามารถรองรับผู้เรียน และข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญประกอบการตัดสินใจในการกำหนดแนวทางในการยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิได้อย่างถูกต้องแม่นตรง สอดคล้องกับข้อมูล/ข้อเท็จจริงในการศึกษาที่คณะอนุกรรมาธิการพบว่าปัจจุบันประเทศไทยมีสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิจำนวนมาก และกระจายอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งมีบางส่วนเปิดสอนให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยวและชาวต่างชาติ แต่อาจยังขาดการสำรวจข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน และขาดการพัฒนาต่อยอดสู่การสร้างมาตรฐานในภาพรวม ซึ่งการดำเนินการสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลนี้ อาจดำเนินการร่วมระหว่างหน่วยงานที่มีภารกิจรับผิดชอบทั้งมหาเถรสมาคม โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

๒) พัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิให้เป็นมาตรฐาน

หลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิควรเป็นหลักสูตรหรือแนวทางการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐาน มีความน่าเชื่อถือของหลักสูตรและแนวทางปฏิบัติ และต้องได้รับการยอมรับ ทั้งนี้ ตามการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการที่มีข้อมูลบ่งชี้ว่า "การฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นของสากล" มีการฝึกปฏิบัติในหลายแนวทาง หลายความเชื่อแตกต่างกันไปตามแต่ละศาสนาหรือวิธีปฏิบัติ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ไม่มีแนวทางปฏิบัติที่ตายตัว สอดคล้องกับข้อมูลจาก**พระครูภาวนากิจพิลาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสธรวรารามวรวิหาร ฝ่ายกิจกรรมเผยแผ่** แต่ด้วยการที่ประเทศไทยมีแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานการปฏิบัติสำคัญ การต่อยอดการฝึกปฏิบัติสมาธิจึงอาจพิจารณาได้ในสองแนวทางสำคัญ คือ แนวทางที่ ๑ หลักสูตรและแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักในพระพุทธศาสนา และแนวทางที่ ๒ หลักสูตรและแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิอื่นที่เป็นทางเลือก (Alternative choices) ไม่ว่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติตามแนวศาสนาหรือความเชื่ออื่น หรือการฝึกปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิจึงอาจต้องดำเนินการควบคู่กันในสองแนวทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับในระดับสากลอย่างเป็นผล ทั้งนี้ การพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิให้เป็นมาตรฐาน คณะอนุกรรมาธิการได้มีข้อเสนอแนะรายประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๑) หลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิต้องมีมาตรฐานและเป็นสากล

พัฒนาหลักสูตรให้มีแนวทางการเรียนรู้ เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิที่สอดคล้อง เหมาะสมกับทุกกลุ่มเป้าหมาย ทั้งเด็กและเยาวชนในทุกช่วงวัยของพัฒนาการ กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ ฯลฯ ทั้งนี้ หลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติต้องพิจารณาออกแบบให้ครอบคลุมทั้งหลักสูตรระยะสั้น ระยะยาวที่เหมาะสมกับจริต หรือความต้องการในการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มเป้าหมาย อาทิ หลักสูตรระยะสั้นสำหรับนักท่องเที่ยว/ชาวต่างชาติเน้นจำนวนวันน้อยเข้าใจได้ง่ายระยะเวลาระหว่าง ๑ - ๗ วัน หลักสูตรสำหรับวัยทำงานที่ทำงานในองค์กรต่าง ๆ สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น และลดความเครียด เป็นต้น หลักสูตรสำหรับนักเรียน/นักศึกษา เพื่อได้รับความรู้พื้นฐานของสมาธิอย่างง่าย ช่วยให้สมองปัญญาดี ผลการเรียนดีขึ้น และเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม รวมถึงการให้ความสำคัญกับการพัฒนาหลักสูตรหรือแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิที่สามารถขยายผลการเรียนรู้ในระดับสากล ที่คำนึงถึงความต่างด้านวัฒนธรรม ศาสนา และความเชื่อ ทั้งการใช้ภาษาในการสื่อสารและลักษณะวิธีการถ่ายทอดหรือสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม ซึ่งการพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิให้เกิดความเป็นมาตรฐาน จนได้รับการยอมรับเป็นสากลนี้ก็สอดรับกับข้อมูลของ**นายศุภชัย สมเจริญ รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง** ตามที่กล่าวความไปก่อนหน้า

๒.๒) รวบรวมข้อมูลและหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิของครูอาจารย์ ผู้สอน หรือวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการยอมรับและมีอยู่ในปัจจุบัน

สำหรับการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานในหลักสูตรและแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานความคิดความเชื่อ และสิ่งยึดเหนี่ยวสำคัญของสังคมไทย อาจเริ่มดำเนินการจากการรวบรวมข้อมูลและหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิของครูอาจารย์ ผู้สอน หรือวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการยอมรับและมีอยู่ในปัจจุบัน เช่น (๑) สายพองหนอ - ยุบหนอ แบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (๒) สายพุทโธ แบบหลวงปู่มั่น และสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ (๓) สายสัมมาอรหัง แบบหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ (๔) สายมโนมยิทธิ แบบหลวงพ่อฤาษีลิงดำ เป็นต้น เพื่อรวบรวมเป็นแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิ

๒.๓) ต่อยอดการฝึกหรือปฏิบัติสมาธิในรูปแบบออนไลน์ หรือการเรียนรู้แบบออนไลน์ (Online Learning Platform)

เพื่อให้เกิดช่องทางในการเชื่อมประสานและเผยแพร่องค์ความรู้และแนวทางการฝึกปฏิบัติที่ครอบคลุมทุกช่องทาง ทั้งการเรียนการสอนหรือการฝึกปฏิบัติตามปกติ (Off-line) ควบคู่กับการเรียนรู้ออนไลน์ (On-line) อาจรวมถึงการจัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิในห้วงโอกาสสำคัญ หรือกิจกรรมการเรียนรู้อื่นที่เหมาะสม (On Ground) คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่าอาจต่อยอดการฝึกหรือปฏิบัติสมาธิออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน “สมาธิ เสบียงบุญ” ที่ปัจจุบันถูกพัฒนาขึ้นโดยสำนักพระราชวัง เพื่อให้ประชาชนผู้สนใจทั่วไปได้ใช้ประโยชน์ ตามที่นำเสนอความไว้แล้วในหัวข้อ ๒.๓

๓) พัฒนายกระดับศักยภาพของบุคลากรผู้สอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ

สืบเนื่องจากข้อเสนอแนะที่คณะอนุกรรมาธิการเสนอให้มีการสำรวจข้อมูลของสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ กำหนดแนวทางและการดำเนินการ ซึ่งข้อมูลสำคัญประการหนึ่ง คือ ฐานข้อมูลของบุคลากรผู้สอนและฝึกปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนาจารย์ ที่เป็นปัจจัยสำคัญของการถ่ายทอดองค์ความรู้ และฝึกปฏิบัติให้กับผู้สนใจ โดยผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ ทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติ ทั้งมีศักยภาพในการถ่ายทอดและสร้างการเรียนรู้แก่ผู้เรียนหรือผู้สนใจฝึกปฏิบัติสมาธิ ย่อมยกระดับคุณภาพและมาตรฐานของการฝึกสมาธิได้อย่างเป็นผล และเอื้อต่อการสร้างการยอมรับในภาพรวมต่อไป จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการสำรวจความพร้อมของบุคลากรผู้สอน ทั้งความรู้ความสามารถที่จำเป็นเพื่อวิเคราะห์ช่องว่างของความรู้ความสามารถ (gap analysis) และหนแนวทางในการพัฒนาบุคลากรผู้สอนเพื่อให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้นต่อไป อาจโดยการดำเนินการดังนี้

๓.๑) ส่งเสริมทักษะ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ และความสามารถในการถ่ายทอดหรือการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ

ส่งเสริมให้ผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ได้พัฒนาทักษะ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ และความสามารถในการถ่ายทอดหรือการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะด้านการสื่อสาร (Communication skills) ที่ต้องสามารถสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้ การนำเสนอให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องจริง และน่าสนใจ ประกอบกับคำนึงการใช้ภาษาสากล เช่น ภาษาอังกฤษ

และภาษาจีน เป็นต้น อีกทั้งหากเป็นหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นไปตามหลักทางพระพุทธศาสนา ผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ ผ่านการปฏิบัติธรรมแล้ว รู้กระบวนการปฏิบัติธรรม มีความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา มีความเข้าใจกระบวนการสมาธิภาวนาถูกต้องตามหลักธรรมคำสั่งสอนอย่างแท้จริง

๓.๒) พัฒนาและกำหนดแนวทางกำกับติดตาม (Monitoring) ประเมินผล (Assessment) บุคลากรผู้ทำการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ

เพื่อเป็นแนวทางการประการหนึ่งในการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของบุคลากรที่ทำการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยบุคลากรที่จะมาทำหน้าที่ในการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ อาจต้องมีการรับรองคุณภาพจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือหากเป็นหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นไปตามหลักทางพระพุทธศาสนา ก็ต้องได้รับการรับรองหรือขึ้นทะเบียนจากมหาเถรสมาคม ทั้งต้องมีการกำกับติดตาม หรือการนิเทศก์ การสอนและการฝึกปฏิบัติโดยหน่วยงานที่รับผิดชอบตามกรอบระยะเวลาที่กำหนด เพื่อให้การเรียนและฝึกปฏิบัติสมาธิเกิดคุณภาพและเป็นมาตรฐานได้รับการยอมรับ

๓.๓) จัดให้มีการรับรองหรือประกาศยกย่องเชิดชูคุณงามความดีของบุคลากรที่ทำหน้าที่สอนและฝึกปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนาจารย์

เพื่อเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่ดี (Role Modeling) ให้เกิดการถ่ายทอดและเลียนแบบความสำเร็จและแนวทางประพฤติปฏิบัติ ทั้งเป็นการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิ อาจพิจารณาถึงความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการขยายผลการดำเนินการรับรองหรือประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่นำแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตและการทำงานจนได้รับการยอมรับในสังคม หรือขยายผลการดำเนินการการรับรองหรือประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติในระดับสากลโดยองค์กรที่สากลให้การยอมรับต่อไป

๔) ยกระดับความพร้อมของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม

สืบเนื่องจากข้อเสนอแนะที่คณะอนุกรรมาธิการเสนอให้มีการสำรวจข้อมูลของสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ กำหนดแนวทางและการดำเนินการ ซึ่งข้อมูลของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ทั้งความจุหรือจำนวนที่สามารถรองรับผู้เรียนหรือผู้สนใจ ที่ตั้ง การเดินทาง สิ่งอำนวยความสะดวก (facilities) ฯลฯ ย่อมกระทบต่อคุณภาพและมาตรฐานในการพัฒนาและส่งเสริมประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนั้น เพื่อให้เกิดความครอบคลุมของการดำเนินการ คณะอนุกรรมาธิการเล็งเห็นความสำคัญของการยกระดับความพร้อมของสถานที่หรือสถานปฏิบัติธรรมในมิติต่าง ๆ ดังนี้

๔.๑) กำหนดหลักเกณฑ์การประเมินความพร้อมของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม

กำหนดหลักเกณฑ์การประเมินความพร้อมของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมที่จัดตั้งขึ้นใหม่และที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยเป็นการดำเนินการร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม หรือมหาเถรสมาคม โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ รวมถึงหน่วยงานรัฐอื่นที่มีบทบาทในการดำเนินการตามภารกิจ ซึ่งอาจจำแนกหัวข้อการประเมินความพร้อมทั้งสถานที่ การเดินทาง ความจุ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์การเรียน

การสอนหรือการฝึกปฏิบัติ หรือพิจารณาเกณฑ์ตามหลักทางพระพุทธศาสนาที่คำนึงถึงความเป็น “สัปปายะ” ด้วยหลักคิดที่ว่า “สงบ ร่มรื่น สวยงาม และปลอดภัย” เป็นต้น และนำข้อมูลมาใช้ในการกำหนดแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมความพร้อมของสถานที่ในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

๔.๑.๑) กำหนดสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมในลักษณะของศูนย์ฝึกสมาธิ (Mediation Training Center)

กำหนดให้มีศูนย์ฝึกสมาธิในส่วนกลางที่มีความเป็นสากล และศูนย์ฝึกสมาธิในระดับภูมิภาคหรือตามพื้นที่มีความพร้อมทั้งความทันสมัย สิ่งอำนวยความสะดวก สภาพเหมาะสมต่อการสร้างการเรียนรู้ เพื่อเป็นศูนย์กลางการดำเนินการ และเป็นเครือข่ายปฏิบัติกระจายอยู่ในพื้นที่ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยความร่วมมือของทุกภาคส่วน

๔.๑.๒) ปรับปรุงและยกระดับความพร้อมของสถานฝึกสมาธิและสถานปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ในปัจจุบัน

พัฒนาความพร้อมทางกายภาพ การอำนวยความสะดวก และสนับสนุนการสร้างการเรียนรู้แก่สถานปฏิบัติธรรม หรือสถานฝึกสมาธิในปัจจุบัน (ที่ผ่านการสำรวจและประเมินความพร้อมของสถานที่ตามกำหนด) โดยพิจารณาสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินการปรับปรุงยกระดับตามช่องทางและแหล่งงบประมาณที่เหมาะสม ทั้งในส่วนของงบประมาณจากส่วนกลาง ส่วนท้องถิ่น หรือจากจิตศรัทธาของประชาชนและคนในสังคม

๔.๑.๓) กำกับดูแลและติดตามการดำเนินงานของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมที่กำหนด

เพื่อให้เกิดการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของการฝึกสมาธิ อาจกำหนดการดำเนินการตามกรอบระยะเวลา และตามเงื่อนไขของการประเมินติดตาม ทั้งนี้ สามารถประเมินกำกับติดตามควบคู่ไปพร้อมกันทั้งสถานที่และผู้สอน ตามที่คณะอนุกรรมาธิการนำเสนอความไปก่อนหน้า

๔.๑.๔) จัดตั้งสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักการและแนวปฏิบัติของศาสนาต่าง ๆ

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม จะต้องพิจารณาจัดตั้งสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักการและแนวปฏิบัติของศาสนาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดช่องทางในการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิที่ครอบคลุมทุกศาสนา เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน ทั้งเป็นการคำนึงถึงหลักการที่ว่า “สมาธิ เป็นของสากล”

๔.๑.๕) การรับรองสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม

กำหนดให้มีการรับรองสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม ในรูปแบบของสถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและในเชิงพื้นที่ที่ได้รับการรับรองความพร้อมเพื่อให้เกิดแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติ (Best Practice) สามารถเป็นตัวอย่างและยกระดับสู่การเป็นศูนย์การเรียนรู้ได้อย่างเป็นผล ทั้งนี้ อาจใช้เกณฑ์ความพร้อมของการฝึกปฏิบัติสมาธิดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการรับรอง “วัด” อันเป็นศาสนสถานในพระพุทธศาสนา ในรูปแบบของ *“โครงการวัดสีขาว วัดแห่งศรัทธาของประชาชน”* ตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้มีการศึกษาและขับเคลื่อนให้เกิดการยกระดับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตามแนวทางของคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

๕) ส่งเสริมและยกระดับการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับสมาธิและที่เกี่ยวข้อง

สืบเนื่องจากข้อเสนอแนะเชิงนโยบายตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้กล่าวความถึงการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับสมาธิ การฝึกปฏิบัติ และผลจากการฝึกปฏิบัติสมาธิในเชิงวิชาการ (Academic) จะช่วยให้เกิดการยอมรับในเชิงวิชาการ และมีผลหรือหลักฐานเชิงประจักษ์ (Empirical Evidence) อันเป็นประโยชน์ในเชิงสากล ทั้งเป็นการแสดงถึงความพร้อมของประเทศไทยต่อการมุ่งศึกษาในเรื่องของสมาธิเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม การศึกษาในเรื่องสมาธิไม่จำกัดขอบเขตเฉพาะเรื่องของศาสนาหรือความเชื่อเพียงเท่านั้น สามารถขยายขอบเขตของการศึกษาในเชิงทางการแพทย์ เชิงสังคม หรือเชิงพฤติกรรมได้เช่นเดียวกัน หรือในมิติอื่นตามศาสตร์ของแต่ละสาขา สอดคล้องกับข้อมูลจาก**พระครูวิเวกธรรมรัต เจ้าอาวาสวัดป่าศิลาวิเวก** โดยการปฏิบัตินอกเหนือจากกำหนดเป็นแนวนโยบายตามที่นำเสนอความไปก่อนหน้า อาจผลักดันขับเคลื่อนในระยะแรกผ่านกลไกของสถาบันการศึกษาของสงฆ์ อาทิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย หรือวิทยาลัยสงฆ์ต่าง ๆ ให้มีการส่งเสริมการศึกษาเชิงวิชาการเกี่ยวกับสมาธิเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนั้น อาจดำเนินการจัดประชุมหรือเสวนาทางวิชาการนานาชาติด้านสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ โดยมีเวทีเสวนาในหลากหลายศาสตร์และหลายองค์ความรู้ในประเทศไทย เพื่อใช้เป็นกิจกรรมสำคัญในการสร้างให้เห็นถึงความพร้อมของประเทศไทยในด้านสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งอาจต่อยอดและขยายผลให้เกิดการปฏิบัติในทุกปี และสร้างให้เกิดเครือข่ายชุมชนนักวิชาการ หรือชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practices: COPs) ทางด้านสมาธิทั้งในประเทศและระดับสากล ให้เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์ของสมาธิในทุกแง่มุม หรือสามารถต่อยอดสู่การขับเคลื่อนเป็นวารสารวิชาการ (Academic Journal) ทางด้านสมาธิที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล และมีการตีพิมพ์นำเสนอผลงานทางวิชาการตามกรอบระยะเวลา และผู้สนใจในทุกประเทศใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนและเผยแผ่องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

๒.๕ ส่งเสริมการสื่อสารและประชาสัมพันธ์เชิงรุก เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกปฏิบัติสมาธิ และความพร้อมของประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล

ถึงแม้ว่าการดำเนินการจะสำเร็จเสร็จสิ้นสามารถจัดตั้งให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้ แต่หากทุกภาคส่วนไม่มีการสร้างการประชาสัมพันธ์เชิงรุก เพื่อสร้างการรับรู้ไปสู่กลุ่มเป้าหมาย การจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกก็คงจะไม่บรรลุผลสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผู้มีหน้าที่โดยตรง โดยเฉพาะฝ่ายบริหารหรือรัฐบาล และภาคเอกชนจะต้องใช้เครื่องมือที่มีอยู่ในการเผยแพร่สื่อสารและประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งคุณภาพของหลักสูตร แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิ และความพร้อมของสถานที่ให้กับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึงทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งสื่อที่มีอยู่อันได้แก่

๑) สื่อสาธารณะ (Public media) อาทิ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ แผ่นพับ

๒) สื่อออนไลน์ (Online media) ในสังคมออนไลน์รูปแบบต่าง ๆ อาทิ Website Facebook Instagram YouTube TikTok Twitter Line ฯลฯ

๓) สื่อภาคพื้นหรือสื่อพื้นบ้าน (On ground media) อาทิ เสียงตามสายในหมู่บ้านและชุมชน

ทั้งนี้ สื่อสาธารณะและสื่อออนไลน์อาจสร้างการรับรู้ให้กลุ่มเป้าหมายได้ในระดับหนึ่ง แต่สื่อภาคพื้นหรือสื่อพื้นบ้านที่ใช้เสียงตามสายในหมู่บ้านหรือชุมชนจะสามารถเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารไปถึงประชาชนในพื้นที่ได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น หากรัฐบาลโดยนายกรัฐมนตรี มอบหมายให้กระทรวงมหาดไทยสั่งการให้ผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้เพิ่มความเข้มข้นในการประชาสัมพันธ์มากขึ้นอย่างจริงจังและต่อเนื่องก็จะทำให้สร้างการรับรู้ได้ทุกระดับ จะเกิดประโยชน์จากการที่ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้อย่างแท้จริง ดังนั้น **การประชาสัมพันธ์จึงเป็นกระบวนการสื่อสารอันเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างการรับรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามที่ต้องการอย่างแท้จริง**

๒.๖ เสริมพลังการขับเคลื่อนความสำคัญของสมาธิ และการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการเพิ่มคุณค่า (Adding Value) ทางด้านเศรษฐกิจ

การดำเนินการขับเคลื่อนการใช้ประโยชน์ของสมาธิ และการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย ในมิติหนึ่งของการเป็นพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ที่สำคัญ คือ รากฐานความคิดความเชื่อมาจากพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับข้อมูลจาก**พระครูอุดมสาสนกิจ (สักดา อุตตโม) เจ้าคณะจังหวัดสุพรรณบุรี (ธรรมยุต)** ซึ่งสามารถผลักดันสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจอย่างเป็นผล โดยสอดรับกับข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่คณะอนุกรรมาธิการได้นำเสนอความไปก่อนหน้าตามบทบาทการขับเคลื่อนในภารกิจของหน่วยปฏิบัติต่าง ๆ ได้แก่ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) โดยมีข้อเสนอแนะในการดำเนินการที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เกี่ยวกับความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย

กระแสการให้ความสำคัญกับจิตใจ (Mindfulness) เป็นกระแสนิยมการท่องเที่ยวในปัจจุบันที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล จึงเสริมโอกาสนี้โดยการประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและเครือข่ายของภาครัฐและที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น (๑) สำนักงานการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยในต่างประเทศ (๒) กระทรวงการต่างประเทศประชาสัมพันธ์ผ่านสถานเอกอัครราชทูตหรือสถานกงสุลของประเทศไทยในต่างประเทศ รวมถึงสถานเอกอัครราชทูต หรือสถานกงสุลของประเทศอื่นที่มีที่ตั้งในประเทศไทย (๓) ขับเคลื่อนการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อบนเครื่องบินในการเดินทางมายังประเทศไทย โดยริเริ่มการดำเนินการผ่านบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ให้มีการใช้สื่อทุกรูปแบบในการประชาสัมพันธ์ และประชาสัมพันธ์ผ่านสายการบินอื่นในรูปแบบที่เหมาะสม (๔) สื่อสารประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อทุกช่องทางที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละประเภท โดยอาจดำเนินการโดยการใช้ Influencers หรือผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) แต่ละแพลตฟอร์มด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมและตรงกลุ่มเป้าหมายในทุกแพลตฟอร์ม และ (๕) มอบหมายสั่งการให้ทุกหน่วยงานภาครัฐร่วมเป็นเครือข่ายในการประชาสัมพันธ์เชิงรุกให้ความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งสื่อออนไลน์ สื่อโทรทัศน์/วิทยุ หรือแม้แต่การกระจายเสียงตามสายกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นชาวบ้านในชุมชน เพื่อให้เข้าถึงประชาชนได้มากขึ้น ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นหนึ่งในกลไกพลังสร้างสรรค์ของรัฐบาลในการส่งเสริมให้เกิดมูลค่าเพิ่มทั้งทางเศรษฐกิจ และสังคม ผ่านกลไกการสื่อสารประชาสัมพันธ์ของรัฐ เช่น กรมประชาสัมพันธ์ สำนักนายกรัฐมนตรี สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก เป็นต้น รวมถึงสื่อสารมวลชนอื่นของรัฐ โดยการประสานการปฏิบัติกับสื่อสารมวลชน

ของเอกชน และสื่ออื่นที่ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวนอกเหนือจากการสร้างการรับรู้และประชาสัมพันธ์แล้วยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการฝึกปฏิบัติสมาธิและต่อภาครัฐ ทั้งเป็นการแสดงออกถึงความพร้อมของประเทศไทยที่จะทำให้ได้รับการยอมรับการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒) ออกแบบประสบการณ์การท่องเที่ยวผ่านเส้นทางและจุดสนใจ (Point of Interest: POI) ที่บรรจุถึงความสำคัญของสมาธิและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ

การส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศไทยในปัจจุบันมีแคมเปญที่ให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) ด้วยการเพิ่มความสำคัญของการสุขภาพจิตใจผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิ หรือกำหนดเป็นการท่องเที่ยวเชิงธรรมะ เป็นต้น โดยเส้นทางการท่องเที่ยวและจุดสนใจดังกล่าว สามารถใช้นำเสนอประชาสัมพันธ์หรือกำหนดเป็นจุดที่นัดท่องเที่ยวต่างชาติควรแวะท่องเที่ยวหรือศึกษาเรียนรู้ ซึ่งหากมีการใช้เส้นทางการท่องเที่ยวดังกล่าวจะได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ เป็นต้น ก็จะช่วยในการส่งเสริมการสร้างมูลค่าเพิ่มจากการฝึกปฏิบัติสมาธิและประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวด้านสมาธิและจิตใจได้อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับข้อมูลของ**พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ในฐานะสมาชิกวุฒิสภา** ที่ได้ตั้งกระทู้ถามด้วยวาจาถามนายกรัฐมนตรีในการประชุมวุฒิสภา ครั้งที่ ๒๒ (สมัยสามัญประจำปีครั้งที่สอง) วันจันทร์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๗ โดยมีข้อเสนอแนะว่ารัฐบาลควรมีแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิของโลกเพราะจะได้เป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวิถีพุทธให้กับประเทศไทยอันจะนำมาซึ่งรายได้เข้าประเทศด้วย ประกอบกับข้อมูลของ**นางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี** ผู้ได้รับมอบหมายจากนายกรัฐมนตรีให้ตอบกระทู้ถามดังกล่าว ได้ตอบชี้แจงว่าในปัจจุบันนี้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กำลังดำเนินโครงการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวสายมูหรือเชิงปฏิบัติธรรม รวมทั้งการส่งเสริมให้มีสำนักสงฆ์ เพื่อการปฏิบัติธรรมด้วย และขอรับข้อเสนอแนะและประเด็นต่าง ๆ ไปพิจารณาดำเนินการต่อไป

ทั้งนี้ จุดสนใจที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติสมาธิ ต้องเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมที่มีความพร้อมในการขับเคลื่อนและดำเนินการในระดับสากล ทั้งความพร้อมของหลักสูตรและแนวทางการปฏิบัติ ความพร้อมของสถานที่ และครูผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ พร้อมทั้งต้องมีการให้ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นแก่นักท่องเที่ยว ทั้งกำหนดการ ระยะเวลา ค่าใช้จ่าย หรือมีกลไกในการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลและตอบคำถามข้อสงสัยแก่นักท่องเที่ยวควบคู่กัน

๓) จัดทำคู่มือการพัฒนาจิตใจหรือคู่มือฝึกปฏิบัติสมาธิ (Mediation Guidelines)

จัดทำคู่มือการพัฒนาจิตใจหรือคู่มือฝึกปฏิบัติสมาธิ (Mediation Guidelines) ที่ถอดจากหลักสูตรและแนวทางปฏิบัติในการฝึกสมาธิที่เป็นมาตรฐาน ได้รับการยอมรับมีความน่าเชื่อถือ โดยปรับรูปแบบการเรียนรู้และกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มนักท่องเที่ยว ทั้งภาษาและรูปแบบกิจกรรม ในลักษณะของคู่มือท่องเที่ยวและหลักการเบื้องต้น (Guidebook) เพื่อแจกจ่ายหรือประชาสัมพันธ์ให้กับนักท่องเที่ยว บรรจุองค์ความรู้ แหล่งปฏิบัติธรรม และวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล

๒.๗ ส่งเสริมให้บุคลากรทุกหน่วยงานต้องฝึกปฏิบัติ และเรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิผ่านกลไกของงบประมาณการฝึกอบรมที่เอื้อให้บุคลากรสามารถไปฝึกปฏิบัติสมาธิได้ภายใต้หลักสูตรที่เหมาะสม

ด้วยความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้ศึกษาและปรากฏตามผลการศึกษานั้น เพื่อให้เกิดการส่งเสริมและให้ความสำคัญต่อสมาธิที่ยังผลต่อการดำเนินชีวิต คณะอนุกรรมาธิการจึงมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานรัฐและที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนให้ความสำคัญกับสมาธิและฝึกปฏิบัติสมาธิ ด้วยการส่งเสริมให้บุคลากรทุกหน่วยงานต้องฝึกปฏิบัติและเรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิ ผ่านกลไกของงบประมาณการฝึกอบรมที่เอื้อให้บุคลากรสามารถไปฝึกปฏิบัติสมาธิได้ภายใต้หลักสูตรที่เหมาะสม เพื่อเป็นแบบอย่างแนวทางปฏิบัติที่ดีให้กับทุกภาคส่วนถือปฏิบัติตาม ทั้งนี้ อาจพิจารณากำหนดแนวทางการฝึกสมาธิเป็นมาตรฐานหนึ่งของการพัฒนาบุคลากรภาครัฐผ่านกลไกของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) ต่อไป

๒.๘ จัดหลักสูตรการฝึกสมาธิให้แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำของกรมราชทัณฑ์ เด็กและเยาวชนผู้ต้องถูกควบคุมของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมทั้งผู้ต้องถูกคุมประพฤติโดยกรมคุมประพฤติ

สืบเนื่องจากกรมราชทัณฑ์เป็นองค์กรหนึ่งในกระบวนการยุติธรรม สังกัดกระทรวงยุติธรรม มีหน้าที่ในการควบคุม แก้ไข และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง เพื่อคืนคนดีมีคุณค่าสู่สังคม และจากการสืบค้นข้อมูลของคณะอนุกรรมาธิการ พบว่า กรมราชทัณฑ์ได้รับความเมตตาจากพระธรรมมงคลญาณ ประธานมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ได้จัดทำหลักสูตรสัคคสาสมาธิ (สมาธิยกใจสู่สวรรค์) เป็นการสอนสมาธิในระยะเวลา ๒๐ วัน มุ่งเน้นให้ผู้ต้องขังได้ทำสมาธิต่อเนื่องทุกวัน เพื่อให้เกิดสมาธิกับการทำงานการใช้ชีวิตประจำวันให้มีชีวิตอย่างปกติสุข เพื่อให้เกิดความสมดุลและมีประโยชน์อันยิ่งใหญ่ไพศาล และมหาอำนาจใดที่มีกำลังผลักดันให้สมาธิเข้ามาสู่จุดนี้และกระจายเข้าสู่สังคมโลกให้ทั่วถึง โดยไม่แบ่งชั้นวรรณะและศาสนา เพื่อนำไปสู่สันติภาพในอนาคต ผู้ต้องขังสามารถจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีหลังจากได้ผ่านการอบรมในหลักสูตรนี้ พร้อมทั้งมอบให้กรมราชทัณฑ์ ได้นำมาอบรมผู้ต้องขัง และมีอาจารย์จากสถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นวิทยากรให้การอบรมผู้ต้องขังทุกเรือนจำทั่วประเทศ เพื่อเป็นการปรับทัศนคติจิตใจ พฤติกรรมให้มีความอ่อนโยน รู้จักมีเมตตา มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์ไม่ก่อให้เกิดโทษภัย ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม เป็นการให้วัคซีนทางใจ[๑๐] เป็นแนวทางประการหนึ่งในการปรับปรุงพฤตินิสัยของผู้ต้องขังในการคืนคนดีกลับสู่สังคม ทั้งนี้ เมื่อวันพุธที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๐ กระทรวงยุติธรรมได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร เพื่อนำหลักสูตรสอนสมาธิ “สัคคสาสมาธิ” (สมาธิยกใจสู่สวรรค์) ตามแนวทางของพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ประธานกรรมการมูลนิธิ มาสอนและให้มีการปฏิบัติสมาธิแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำของกรมราชทัณฑ์ทั่วประเทศ รวมทั้งนำไปสอนเด็กและเยาวชนผู้ต้องถูกควบคุมของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ตลอดจนผู้ต้องถูกคุมประพฤติโดยกรมคุมประพฤติ เพื่อให้สามารถน้อมนำหลักธรรม

---

[๑๐] นุชนารถ ปลอดห่วง, วารสารปรัชญาปริทรรศน์, **การสอนสัคคสาสมาธิในเรือนจำ** สืบค้นจาก https://so๐๕.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/๒๔๓๓๑๔/๑๖๕๑๔๕

ไปปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งมีความอ่อนโยน อดทน อดกลั้น มีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับความท้อแท้ ทำให้มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป[๑๑] ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่าทางประเทศอเมริกาได้ส่งเจ้าหน้าที่มาศึกษาดูงาน เพื่อที่จะนำหลักสูตรไปใช้อบรมผู้ต้องขังด้วยเช่นกัน จึงนับว่าเป็นหลักสูตรที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหลักสูตรหนึ่ง และเป็นการคืนคนดีสู่สังคมตามภารกิจและแนวนโยบายสำคัญของกระทรวงยุติธรรม[๑๒]

ในการนี้ คณะอนุกรรมาธิการได้เห็นถึงคุณประโยชน์และโอกาสในการนำหลักสูตรฝึกสมาธิมาปรับประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงพฤตินิสัยให้แก่ผู้ต้องขังทั้งอยู่ในการควบคุมของกรมราชทัณฑ์ หรือผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนในการดูแลของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมถึงอาจเป็นหลักสูตรสำหรับผู้ต้องคุมประพฤติ โดยกรมคุมประพฤติ ทั้งนี้ เนื่องจากผลการศึกษาบ่งชี้ชัดเจนถึงการปฏิบัติสมาธิที่เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากจิตใจภายใน ส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกสามารถกลับตนเป็นคนดีของสังคมได้ จึงควร**สนับสนุนขยายผลการพัฒนาจิตใจด้วยหลักสูตรสมาธิในเรือนจำ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมทั้งการคุมประพฤติโดยกรมคุมประพฤติ ทุกแห่งอย่างต่อเนื่องจริงจัง** เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นได้รับการแก้ไข พื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัย เพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ สร้างคุณค่าทางด้านคุณธรรม สร้างความรัก ความเมตตา ไมตรีจิต สร้างความเชื่อมั่น สร้างปัญญา สร้างพลัง ความอดทน และการตัดสินใจ สามารถนำมาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งสามารถพัฒนาจิตใจน้อมนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบกิจกรรมทางศาสนาที่ถูกต้องตามหลักสากล มีแนวทางการดำเนินชีวิต เห็นความสำคัญและคุณค่าของการทำความดี เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

ทั้งนี้ การดำเนินการนำแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิมาเป็นแนวทางสำคัญในการปรับพฤตินิสัยของผู้ต้องขัง หรือผู้ต้องควบคุมที่เป็นผู้กระทำผิดและตนเองรับโทษในกระบวนการยุติธรรม ก็เป็นแนวปฏิบัติสากลที่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยในหลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิ หรือการฟื้นฟูทางจิตใจ ผลบ่งชี้ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มความสามารถในการควบคุมทางอารมณ์และลดความรุนแรง[๑๓] และปรากฏว่ามีเรือนจำในต่างประเทศมีการนำแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิมาปรับใช้ในการปรับพฤตินิสัยผู้ต้องขัง อาทิ การใช้แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางโกเอ็นก้า (Goenka) ที่มีระยะฝึกอบรม ๑๐ วัน ที่มีการนำไปใช้ในประเทศสหราชอาณาจักร ประเทศสเปน ประเทศอิสราเอล ประเทศไอร์แลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้น[๑๔]

---

[๑๑] เว็ปไซต์กระทรวงยุติธรรม, ข่าวสำนักปลัดกระทรวงยุติธรรม, ๖ กันยายน ๒๕๖๐, สืบค้นจาก https://www.moj.go.th/vicw/๓๐๙๘๙

[๑๒] นุชนารถ ปลอดห่วง, วารสารปรัชญาปริทรรศน์, **การสอนสัคคสาสมาธิในเรือนจำ** อ้างแล้ว.

[๑๓] Gillespie, S.M., ๒๐๑๕. Mindfulness meditation as a tool for increasing emotion regulation and reducing violence. In **Prison Service Journal**. Sept, ๒๐๑๕, No.๒๑: p. ๔๗-๕๐.

[๑๔] European Vipassana Prison Courses Committee, **Vipassana Meditation in Prisons Introductory Information.**

๓. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (Other Recommendations)

นอกเหนือจากข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติการตามที่นำเสนอความไปก่อนหน้านั้น คณะอนุกรรมาธิการมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม ในการพัฒนาและยกระดับให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และเสริมประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลในการฝึกปฏิบัติสมาธิเพิ่มเติม ดังนี้

๓.๑ การปรับปรุงกฎระเบียบให้สอดคล้องกับสภาวการณ์ปัจจุบัน

การที่ประเทศไทยจะผลักดันให้วันวิสาขบูชาที่เป็นวันสำคัญหนึ่งทางพระพุทธศาสนาให้เป็น "วันสมาธิโลก" ที่ได้รับการยอมรับเชิงสัญลักษณ์อย่างเป็นสากลนั้น เพื่อให้เกิดความครบถ้วนและแม่นตรงในเนื้อหาและการนำไปปฏิบัติ คณะอนุกรรมาธิการพิจารณาแล้วเห็นว่า "ศีล สมาธิ ปัญญา" เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกคนจะต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ส่วนสมาธินั้นแนวทางการฝึกปฏิบัติจะต้องมีรูปแบบวิธีการหรือมาตรฐานให้เป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและเวทีโลก ในส่วนของประเทศไทยนั้นมีความพร้อมในเรื่องดังกล่าวทั้งด้านอาคารสถานที่ ด้านบุคลากรผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการฝึกสมาธิเจริญจิตตภาวนาและปฏิบัติธรรม โดยต้องได้รับอนุมัติจากมหาเถรสมาคมในการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกระจายอยู่ทุกภูมิภาคทั่วประเทศมากกว่า ๑,๗๒๕ แห่ง เพื่อเป็นศูนย์ฝึกสมาธิ ปฏิบัติกรรมฐาน เจริญจิตตภาวนา และปฏิบัติธรรม ซึ่งหากต้องการให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำหนดมาตรฐานการฝึกสมาธิให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้น โดยหน่วยงานกลาง คือ มหาเถรสมาคม ซึ่งเป็นองค์กรสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเป็นผู้กำหนด รวมถึงการรับรองมาตรฐานของสำนักปฏิบัติธรรมดังกล่าว ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะประการสำคัญที่คณะอนุกรรมาธิการได้นำเสนอความไปก่อนหน้า

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างเป็นรูปธรรมโดยสมบูรณ์ คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา โดยคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาที่ได้ทำการศึกษาในเรื่องนี้ **จึงประสานงานกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ให้นำเรื่องดังกล่าวเสนอต่อมหาเถรสมาคมเพื่อโปรดพิจารณากำหนดรูปแบบแนวทางการปฏิบัติธรรม และการรับรองมาตรฐานของสำนักปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกับสภาวการณ์ปัจจุบัน** ซึ่งต่อมาในการประชุมมหาเถรสมาคมครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๗ ได้มีมติที่ ๕๐/๒๕๖๗ เรื่อง การศึกษาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ความว่า "มหาเถรสมาคมไม่ขัดข้องที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกและให้สำนักปฏิบัติธรรมที่จัดตั้งโดยการอนุมัติของมหาเถรสมาคมขึ้นป้ายชื่อสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษหรือภาษาอื่น ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละพื้นที่"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานในเรื่องดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุเป้าหมาย มีแผนการดำเนินงานที่ชัดเจนขับเคลื่อนได้อย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม **สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จะต้องดำเนินการตามมติมหาเถรสมาคม มติที่ ๕๐/๒๕๖๗ และศึกษาระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ อย่างจริงจังและเร่งด่วน เพื่อสร้างมาตรฐานการฝึกสมาธิให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้นต่อไป**

มติมหาเถรสมาคม
ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗
สำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม

มติที่ ๕๐/๒๕๖๗

เรื่อง การศึกษาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

ในการประชุมมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๗ เลขาธิการมหาเถรสมาคมเสนอว่า คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ได้มีหนังสือ ด่วนที่สุด ที่ สว (กมธ ๓) ๐๐๑๙/๔๙๓๘ ลงวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๖ แจ้งว่า คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา โดยคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ได้รับอนุญาตให้ทำการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเสนอนโยบายต่อรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากประเทศไทยมีความพร้อมในทุกด้าน อาทิ บุคลากรฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่ได้รับการอนุมัติจัดตั้งจากมหาเถรสมาคมกระจายอยู่ทั่วประเทศกว่าหนึ่งพันแห่ง และมีบรรยากาศที่เหมาะสม กอปรกับประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาทั่วโลกได้มีมติให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก ตามมติที่ประชุม International Buddhist Conference ณ กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘

ในการนี้ เพื่อให้การขับเคลื่อนแนวนโยบายดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเหมาะสม จึงขอความเห็นจากมหาเถรสมาคม ดังนี้

๑. เห็นด้วยหรือไม่ที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒. หากเห็นด้วยที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิ โปรดพิจารณาอนุญาตให้สำนักปฏิบัติธรรมที่จัดตั้งโดยการอนุมัติของมหาเถรสมาคม ขึ้นป้ายชื่อสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ทั้งป้ายชื่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นตามความเหมาะสมกับสภาพพื้นที่

ที่ประชุมพิจารณาแล้วมีมติไม่ขัดข้องที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และให้ดำเนินการได้ทันที โดยไม่ต้องรอรับรองรายงานการประชุม

(นายอินทพร จั่นเอี่ยม)
รองผู้อำนวยการ รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
เลขาธิการมหาเถรสมาคม

๓.๒ ส่งเสริมให้องค์กรเอกชนมีส่วนร่วมเป็นเจ้าภาพในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

รัฐบาลจะต้องกำหนดเป็นวาระแห่งชาติและส่งเสริมสนับสนุนด้านงบประมาณในการดำเนินการให้เพียงพอ ต่อการส่งเสริมสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพราะการกำหนดเป็นวาระแห่งชาติจะต้องมีงบประมาณสนับสนุนที่เพียงพอด้วยจึงจะเกิดผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม แต่หากงบประมาณมีจำกัด รัฐบาลจะต้องศึกษาวิเคราะห์รูปแบบในการดำเนินการอื่น ๆ ที่หลากหลาย เช่น การดำเนินการในรูปแบบของมูลนิธิ สมาคม หรือองค์กรเครือข่ายอื่น ๆ ที่เหมาะสมมาดำเนินการแทน เพื่อให้บังเกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรม เกิดความมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

๓.๓ รัฐบาลจะต้องเป็นเจ้าภาพหลักและจริงจังในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ในฐานะสมาชิกวุฒิสภา ได้ตั้งกระทู้ถามด้วยวาจาถามนายกรัฐมนตรีในการประชุมวุฒิสภา ครั้งที่ ๒๒ (สมัยสามัญประจำปีครั้งที่สอง) วันจันทร์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๗ โดยมีข้อเสนอแนะว่า **รัฐบาลจะต้องเป็นเจ้าภาพหลักและจริงจังในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพราะจะเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวิถีพุทธให้กับประเทศไทยอันจะนำมาซึ่งรายได้เข้าประเทศ** ประกอบกับข้อมูลของ**นางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี** ผู้ได้รับมอบหมายจากนายกรัฐมนตรีให้ตอบกระทู้ถามดังกล่าว ได้ตอบชี้แจงว่าในปัจจุบันนี้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติกำลังดำเนินโครงการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวสายมูหรือเชิงปฏิบัติธรรม รวมทั้งการส่งเสริมให้มีสำนักสงฆ์ เพื่อการปฏิบัติธรรมด้วย และจะนำข้อเสนอแนะดังกล่าวไปพิจารณาดำเนินการต่อไป

บทสรุป

การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกนั้น ประเทศไทยมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีความพร้อมในทุกมิติ จนเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติ กล่าวคือ

๑) ประเทศไทยได้ชื่อว่า Thailand, the Land of Smiles (สยามเมืองยิ้ม) คนไทยอุปนิสัยโอบอ้อมอารี จนเป็นที่ประทับใจของชาวต่างชาติที่มาเยือน

๒) มีสาธารณูปโภค การคมนาคมสะดวก และการสาธารณสุขที่ดี มีเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ครบครัน

๓) อาหารการกินอร่อย ค่าใช้จ่าย ค่าครองชีพค่อนข้างถูก

๔) แหล่งท่องเที่ยวสวยงามเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก

๕) สถานปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑,๗๒๕ แห่ง และพระวิปัสสนาจารย์ มากกว่า ๕,๖๑๑ รูป ภายใต้การรับรองของมหาเถรสมาคมกระจายอยู่ทั่วประเทศ

๖) มหาเถรสมาคม (มส.) ผู้นำทางศาสนาอื่นที่ทางราชการให้การรับรอง (อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์) หน่วยงานรัฐ องค์กรเอกชน และประชาชน พร้อมให้การสนับสนุน

๗) อื่น ๆ

ในการนี้ แม้ประเทศไทยจะมีความพร้อมในทุก ๆ มิติดังกล่าวแล้ว แต่หากฝ่ายบริหารโดยเฉพาะรัฐบาลไม่เป็นเจ้าภาพหลักและขาดความจริงจังในการขับเคลื่อนการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกก็คงเกิดขึ้นได้ยาก สิ่งที่อยากเห็นก็คือ สันติสุขความสงบเรียบร้อย ตลอดจนรายได้จากการท่องเที่ยวก็คงเกิดขึ้นยากยิ่งกว่า “เข็นครกขึ้นภูเขา” อย่างแน่นอน..! รัฐบาลจึงจะต้องเป็นเจ้าภาพหลักและมีความจริงจังในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อให้เกิดผลเป็นรูปธรรมและเกิดความมั่นคงและยั่งยืนสืบไป

สารบัญ

หน้า

บทสรุปผู้บริหาร (๑)

สารบัญ

บทที่ ๑ บทนำ ๑

๑.๑ ที่มาและความสำคัญของการศึกษา ๑

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา ๖

๑.๓ ขอบเขตการศึกษา ๖

๑.๔ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ๗

๑.๕ นิยามศัพท์ ๗

บทที่ ๒ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ๙

๒.๑ ความหมายของสมาธิ ประเภท ระดับของสมาธิ และคุณลักษณะของผู้ที่มีสมาธิ ประวัติความเป็นมาของการฝึกสมาธิในประเทศไทย และวิธีการปฏิบัติ วัตถุประสงค์ของสมาธิ ตลอดจนหลักสำคัญของกรรมฐาน ๙

๒.๑.๑ ความหมายของสมาธิ ๙

๒.๑.๒ บทสัมภาษณ์จากพระโอษฐ์ ธรรมะของในหลวง ร.๙ พระราชินี ที่ทรงบอกให้รู้ว่า “ในหลวง ร.๙” ทรงนั่งสมาธิปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ๑๐

๒.๑.๓ “Soul of a Nation” พระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานสัมภาษณ์พิเศษ ๑๑

๒.๑.๔ ประเภท ระดับของสมาธิ และคุณลักษณะของจิตผู้ที่มีสมาธิ ๑๔

๒.๑.๕ ประวัติความเป็นมาของการฝึกสมาธิในประเทศไทย ๑๗

๒.๑.๖ หลักการสำคัญของกรรมฐาน ๓๐

๒.๒ ตัวอย่างแบบเรียนสมาธิของประเทศไทย ๓๓

๒.๒.๑ เอกสารประกอบการเรียน รายวิชาเลือก รายวิชาการพัฒนาจิตและปัญญา (สค ๒๒๐๐๔) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ๓๓

๒.๒.๒ วิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไป และศิลปวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ๓๙

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
๒.๒.๓ เอกสารประกอบการเรียน ชุดส่งเสริมการทำความดี กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เล่มที่ ๔ เรื่องสติและปัญญา	๔๗
๒.๒.๔ สำนักงานกองทุนส่งเสริมสุขภาพ (สสส) ได้นำแนวทางการฝึกสมาธิเบื้องต้นมาใส่ไว้ในเว็บไซต์ www.Thai health.or.th เพื่อให้ผู้สนใจค้นหา	๔๙
๒.๒.๕ หนังสือสมาธิและการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน เขียนโดยพระดุษฎี เมธังกุโร วัดทุ่งไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร	๕๒
๒.๓ การปฏิบัติสมาธิของศาสนาต่าง ๆ	๕๙
๒.๓.๑ พระพุทธศาสนา	๕๙
๒.๓.๒ ศาสนาอิสลาม	๖๑
๒.๓.๓ ศาสนาคริสต์	๖๒
๒.๓.๔ ศาสนาฮินดู	๖๓
๒.๓.๕ ศาสนาซิกข์	๖๓
๒.๓.๖ ศาสนาและความเชื่ออื่น ๆ	๖๔
๒.๓.๗ ผลสรุปการปฏิบัติของสมาธิของศาสนาต่าง ๆ	๖๕
๒.๔ สถานที่ฝึกอบรมและปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย	๖๕
๒.๕ งานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมาธิของคนไทยและคนต่างประเทศ	๗๙
๒.๕.๑ การวิจัยเรื่องการศึกษาของผู้เข้ารับการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา	๗๙
๒.๕.๒ รายงานการวิจัยเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ	๙๑
๒.๕.๓ งานวิจัยของต่างประเทศ	๙๗
๒.๖ ความนิยมในการฝึกสมาธิของคนไทยและคนต่างประเทศ	๑๐๐
๒.๖.๑ ความนิยมในการฝึกสมาธิของคนไทย	๑๐๐
๒.๖.๒ ความนิยมในการฝึกสมาธิของคนต่างประเทศ	๑๐๓
๒.๖.๓ บุคคลสำคัญของต่างประเทศในอดีตถึงปัจจุบันที่ฝึกสมาธิ	๑๑๒

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
๒.๗ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ	๑๓๙
๒.๗.๑ หลักการทำสมาธิเบื้องต้นพระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก	๑๓๙
๒.๗.๒ ปฐมโอวาท สังฆราช ให้คนไทยสามัคคี ยึด “ศีล สมาธิ ปัญญา”	๑๔๓
๒.๗.๓ ประโยชน์ของการทำสมาธิ	๑๔๕
๒.๘ การฝึกอบรมสมาธิในขั้นสูงขึ้นไป (วิปัสสนากัมมัฏฐาน)	๑๔๖
๒.๘.๑ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เส้นทางพ้นทุกข์	๑๔๖
๒.๘.๒ วิปัสสนา คือ อะไร	๑๔๖
๒.๙ ระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	๑๔๘
๒.๙.๑ ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘	๑๔๘
๒.๙.๒ ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๖๔	๑๕๐
๒.๑๐ พระวิปัสสนาจารย์และครูสอนสมาธิที่เป็นฆราวาส	๑๕๖
๒.๑๐.๑ พระวิปัสสนาจารย์	๑๕๖
๒.๑๐.๒ พระวิปัสสนาจารย์กับบทบาทผู้นำในการสอน พระกัมมัฏฐานในไทย	๑๕๙
๒.๑๐.๓ บทบาทผู้นำของพระวิปัสสนาจารย์	๑๖๐
๒.๑๐.๔ การพัฒนาศักยภาพของพระวิปัสสนาจารย์ที่พึงประสงค์	๑๖๑
บทที่ ๓ ระเบียบวิธีการศึกษา	๑๖๕
๓.๑ การศึกษาเชิงเอกสาร	๑๖๕
๓.๒ การศึกษาข้อมูลเชิงปฐมภูมิ	๑๖๖
๓.๒.๑ การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล	๑๖๖
๓.๒.๒ การกำหนดเครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล	๑๖๖
๓.๒.๓ การออกแบบและพัฒนาเครื่องมือ รวมถึงการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	๑๖๗
๓.๒.๔ การเก็บข้อมูล	๑๗๑
๓.๓ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๗๓
๓.๔ การวิพากษ์ผลการศึกษา	๑๗๓

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๔ ผลการศึกษา	**๑๗๕**
๔.๑ ผลการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ	๑๗๕
๔.๑.๑ ข้อมูลการประชุมระดมความคิดเห็น	๑๗๖
๔.๑.๒ ข้อมูลจากการรับฟังความคิดเห็นแบบเฉพาะเจาะจง	๑๘๑
๔.๑.๓ ข้อมูลจากการศึกษาเชิงพื้นที่	๓๒๖
๔.๑.๔ ข้อมูลจากการรับฟังความคิดเห็นผ่านทางเว็บไซต์	๓๖๒
บทที่ ๕ สรุปและข้อเสนอแนะ	**๓๖๕**
๕.๑ สรุปผลการศึกษา	๓๖๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๓๗๗
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๓๗๗
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงการปฏิบัติ	๓๘๖
๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	๔๐๐
๕.๓ บทสรุป	๔๐๒
บรรณานุกรม	**๔๐๓**
ภาคผนวก	**๔๐๕**

บทที่ ๑
บทนำ (Introduction)

๑.๑ ที่มาและความสำคัญของการศึกษา (Statement of Problem)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือและมีหลักธรรมคำสั่งสอนที่สำคัญ โดยเน้นการฝึกอบรมการพึ่งพาตนเองและการมุ่งอิสรภาพ กระบวนการฝึกอบรมคนในพระพุทธศาสนาเรียกว่า สิกขา มี ๓ ขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ศีล คือ การฝึกอารมณ์ทางด้านศีล โดยการควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้เป็นไปเพื่อการไม่เบียดเบียนผู้อื่น สมาธิ คือ การฝึกอบรมทางจิต โดยการทำให้จิตใจของคนให้มีคุณลักษณะที่ดี ๓ ประการ ได้แก่ สมรรถภาพจิต คือ การทำจิตให้แน่วแน่มั่นคงและเข้มแข็ง คุณภาพจิต คือ การทำจิตให้อ่อนโยนนุ่มนวล และสุขภาพจิต คือ การทำจิตให้ปลอดโปร่งโล่งสบาย สมาธิเป็นสภาวะที่จิตตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งในระยะเวลาหนึ่งยิ่งนานเท่าใดก็ถือว่าจิตเป็นสมาธิแน่วแน่มากขึ้น เป็นการบริหารจิตให้มีความเข้มแข็งสามารถทนต่อสภาพการต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดีได้ ผู้มีสมาธิดีมักจะประสบความสำเร็จในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ช่วยในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ชีวิตและการแก้ไขปัญหาชีวิต เป็นต้น เพราะเป็นผู้มีจิตมีประสิทธิภาพ การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ นิยมใช้วิธีอานาปานสติโดยกำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจที่เข้าออกมิให้ฟุ้งซ่านไปในที่ต่าง ๆ ผู้ฝึกสมาธิควรมีการแผ่เมตตาในระหว่างการทำสมาธิ คือ แผ่ความรักความปรารถนาดีไปให้ผู้ที่ตนต้องการให้มีความสุข เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ ครอบครัว หรือแม้กระทั่งสรรพสัตว์ในโลก โดยขอให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ไม่มีเวรและกรรมต่อกัน อันจะเป็นผลดีคือทำให้จิตของผู้ฝึกมีความอ่อนโยน นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนากับประชาชนชาวไทยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาตลอด เนื่องจากพระพุทธศาสนาได้เข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย โดยมีวัดกับพระสงฆ์เป็นสื่อกลาง วัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสถาบันศาสนาเป็นที่พำนักอาศัยของพระภิกษุสามเณร เป็นศูนย์รวมและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของประชาชนเป็นที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาเป็นสถานที่อบรมสั่งสอนและให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การปฏิบัติสมาธิเทศนาในวันสำคัญต่าง ๆ และงานพิธีทางศาสนา เป็นต้น วัด พระภิกษุ กับประชาชน มีความเกื้อกูลระหว่างการกันตลอดมา จารีตประเพณีและวัฒนธรรมไทยส่วนใหญ่ล้วนเกิดขึ้นบนพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงยังคงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและประชาชนชาวไทย ปัจจุบันกิจกรรมต่าง ๆ ที่ประชาชนสามารถเข้ามาใช้พื้นที่ภายในวัดเพื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ทางศาสนา เช่น ทำบุญตักบาตรเข้าวัดฟังธรรมเวียนเทียนในวันสำคัญทางศาสนาตักบาตรเทโว รวมทั้งเป็นสถานที่ท่องเที่ยวหรือพักผ่อนหย่อนใจและฝึกการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งมีชาวต่างชาติ มีความสนใจได้มาฝึกจิตใจแล้วเป็นการเผยแผ่หลักธรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนาให้ชาวต่างชาติได้รับรู้ ซึมซับ และเข้าใจมากขึ้น เช่น การร่วมทำบุญตักบาตร การร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ รวมทั้งร่วมสนุกสนานในเทศกาลรื่นเริง สงกรานต์ ลอยกระทง สวดมนต์ปีใหม่อันจะทำให้ประเทศไทยเป็นที่รู้จักและทั่วโลกมองประเทศไทยในสายตาที่ดีด้วย

ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยได้ประสบปัญหาการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด สังคมปัจจุบันจะให้ความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทางเศรษฐกิจซึ่งการพัฒนาดังกล่าวได้ส่งผลกระทบก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย ทั้งปัญหาสังคม ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาความเสื่อมทางศีลธรรม โดยยังไม่ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด การพัฒนาคนนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทำให้บุคคลรู้จักสิ่งทั้งหลาย และรู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น อย่างไรก็ตามการพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้ง ๓ ด้าน คือ (๑) ด้านพฤติกรรมและวิธีใช้ชีวิตตลอดจนการทำมาหาเลี้ยงชีพ (๒) ด้านจิตใจ เช่น พัฒนาคุณธรรม ความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม รวมทั้งความสุข (๓) ด้านปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจต่าง ๆ รวมทั้งแนวความคิดทัศนคติและค่านิยม การพัฒนาทั้ง ๓ ด้านนี้ต้องอาศัยและเสริมซึ่งกันและกัน และการปฏิบัติสมาธิเป็นการพัฒนาด้านจิตใจจะทำให้มีจิตใจที่มีความสงบ และมีความเมตตาเป็นการบำรุงรักษาจิตเป็นการพัฒนาคนซึ่งจะนำไปสู่การช่วยลดหรือยุติปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงได้เป็นอย่างดี รวมทั้งสามารถช่วยสร้างสรรค์ความสงบสุขหรือสันติภาพให้เกิดขึ้นในสังคมได้อีกด้วย

เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ สำนักข่าวต่างประเทศเผยแพร่บทสัมภาษณ์ของดร.แอนเรีย บรูนี่ ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิตและองค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประจำภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในหัวข้อสุขภาพจิตหรือสิทธิมนุษย์ชนระดับสากล เพื่อสร้างความตระหนักรู้ รวมถึงเพื่อสนับสนุนและปกป้องสุขภาวะทางจิตของบุคคล เนื่องในโอกาสวันสุขภาพจิตโลก ซึ่งตรงกับวันที่ ๑๐ ตุลาคมของทุกปี ดร.แอนเรีย บรูนี่ ระบุว่ามีประชากรในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ราว ๒๖๐ ล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วน ๑ ใน ๗ ของประชากรทั้งหมดประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต โรคจิตยังเป็น ๑ ใน ๑๐ โรคที่ทั่วโลกยังพบอยู่มานานกว่าทศวรรษ โดยกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยคือโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล ทั้งนี้ มีจำนวนที่เพิ่มขึ้นของผู้ป่วยในโรค ดังกล่าวเป็นเยาวชนและคนหนุ่มสาวอย่างมีนัยยะสำคัญ พร้อมเสนอแนะแนวทางในการกำกับดูแลประชาชน เช่น การดูแลผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย เสริมสร้างทักษะทางสังคมและอารมณ์ให้แก่เยาวชน เป็นต้น (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ หน้าที่ ๒) อีกทั้งสถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) โดยดร.ชาติวุฒิ วังวน ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สสส.) กล่าวไว้ว่าข้อมูลล่าสุดของกรมสุขภาพจิตพบสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จำนวนผู้ป่วยทางจิตเวชเพิ่มขึ้นเกือบ ๒ เท่าจาก ๑.๓ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็น ๒.๓ ล้านคนในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ขณะที่คนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง ๑.๕ ล้านคน ดังนั้น ต้องให้ความสำคัญกับการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพจิตประชาชนมุ่งเน้นสร้างเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งประเทศไทยจะปรากฏข่าวตามสื่อมวลชนต่าง ๆ ว่าประชาชนมีการฆ่าตัวตายมากขึ้นหาทางออกในชีวิตตัวเองไม่ได้ ทั้งยังทำร้ายหรือฆ่าคนในครอบครัวทั้งภรรยาและบุตร ขาดสติและไม่มีทักษะทางสังคมและอารมณ์ในตนเอง บางคดีผู้กระทำผิดเป็นเยาวชนใช้อาวุธปืนไล่ยิงและฆ่าผู้อื่นโดยไม่ได้รู้จักหรือมีสาเหตุโกรธเคืองกันมาก่อน อันเนื่องมาจากโรคซึมเศร้า และมีปัญหาสุขภาพจิต

พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการ ในฐานะสมาชิกวุฒิสภา ได้อภิปรายเมื่อวันอังคารที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖ ในการส่งเสริมซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ เพื่อความมั่นคงของเศรษฐกิจและสังคม โดยอภิปรายสนับสนุนการเสนอญัตติ เรื่อง ขอเสนอญัตติตั้งคณะกรรมาธิการวิสามัญศึกษา และพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติว่า รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริม การท่องเที่ยว นอกจากเรื่องของการสร้างภูมิปัญญาท้องถิ่นนำไปต่อยอดสร้างมูลค่าเพิ่ม สร้างงานผ่านโครงการ ๑ ครอบครัว ๑ ทักษะ แต่เรื่องสมาธิโลก หลายประเทศทั่วโลกมาประเทศไทยเพื่อปฏิบัติสมาธิ เนื่องจากมีสถานปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวก่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศไทย นอกจากนี้ นายวันชัย สอนศิริ รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่หนึ่ง ในฐานะสมาชิกวุฒิสภา ได้ขอปรึกษาหารือต่อที่ประชุมวุฒิสภาว่า สืบเนื่องจากนายกรัฐมนตรี ได้มีคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ ๒๓๐/๒๕๖๖ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการยุทธศาสตร์ซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติขึ้น แสดงให้เห็นว่ารัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการผลักดันและดำเนินการเรื่องซอฟต์พาวเวอร์ให้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งที่ผ่านมายังไม่มีหน่วยงานใดดำเนินการในเรื่องดังกล่าวอย่างจริงจัง ทั้งนี้ จากการติดตามข้อมูลข่าวสารพบว่า การดำเนินการในเรื่องซอฟต์พาวเวอร์ของคณะกรรมการชุดดังกล่าวส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องของอาหาร การแสดง ศิลปวัฒนธรรม วัดและโบราณสถาน การรักษาพยาบาล รวมทั้งด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับความเชื่อ เช่น วัตถุมงคล หรือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ โดยที่ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาของโลก และเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติสมาธิของโลกตามมติของที่ประชุม International Buddhist Conference ที่กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ อีกทั้งประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นแหล่งฝึกปฏิบัติสมาธิมากกว่า ๑,๐๐๐ แห่ง และมีสาขาของวัดไทยในต่างแดนอีกเป็นจำนวนมาก มีชาวต่างชาติมาฝึกสมาธิกันเป็นจำนวนมากอีกเช่นกัน ซึ่งถือเป็นซอฟต์พาวเวอร์ทางด้านจิตวิญญาณและทางด้านจิตใจอันเป็นจุดแข็งของประเทศไทยที่ประเทศอื่นไม่มี ดังนั้น จึงมีข้อหารือว่า นายกรัฐมนตรีและกระทรวงวัฒนธรรมไม่ควรมุ่งเน้นพัฒนาซอฟต์พาวเวอร์ทางด้านวัตถุ หรือด้านอื่น ๆ ตามที่กล่าวมาข้างต้นเพียงเท่านั้น แต่ควรนำจุดแข็งในเรื่องของการเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาของโลก และเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติสมาธิของโลกของประเทศไทย มาเป็นซอฟต์พาวเวอร์ เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมด้วยการปฏิบัติธรรมและฝึกปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย ซึ่งจะเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและนำรายได้เข้าสู่ประเทศไทย ซึ่งวุฒิสภาได้ให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าว โดยในการประชุมวุฒิสภา ครั้งที่ ๒๐ (สมัยสามัญประจำปีครั้งที่หนึ่ง) วันอังคารที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖ มีการเสนอญัตติ เรื่อง ขอเสนอญัตติตั้งคณะกรรมาธิการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ เพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติด้วยเช่นกัน อีกทั้งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ มาตรา ๒๕๗ การปฏิรูปประเทศตามหมวดนี้ต้องดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมาย ดังต่อไปนี้ (๑) ประเทศชาติมีความสงบเรียบร้อย มีความสามัคคีปรองดอง มีการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และมีความ

สมดุลระหว่างการพัฒนาด้านวัตถุกับการพัฒนาด้านจิตใจ (๒) สังคมมีความสงบสุข เป็นธรรม และมีโอกาสอันทัดเทียมกันเพื่อขจัดความเหลื่อมล้ำ (๓) ประชาชนมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศและการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข แสดงให้เห็นว่ารัฐธรรมนูญให้ความสำคัญในเรื่องของคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล โดยให้มีความสมดุลระหว่างการพัฒนาด้านวัตถุกับการพัฒนาด้านจิตใจ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกควบคุมความคิดและจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำโดยรู้ตัวเองอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไร ควรฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา สมาธิ คือ ความตั้งมั่นหรือแน่วแน่ การรวมพลังจิต ความไม่ฟุ้งซ่านหรือจัดระเบียบความคิดเป็น ทำจิตใจให้สงบ ไม่วอกแวก ไม่คิดเรื่องต่าง ๆ ที่สับสนวุ่นวายจะทำให้เกิดความมั่นใจ แน่วแน่ เมื่อทำสิ่งใดย่อมพบความสำเร็จการฝึกสมาธิต้องมีความอดทนและมุ่งมั่น แต่ถ้าผู้ใดทำสำเร็จจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมาก การฝึกตั้งสติและการทำสมาธิ คือ การฝึกจิตให้สงบเพื่อจะคอยเตือนตัวเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง การฝึกสมาธิ สามารถปฏิบัติได้ทุกคนที่มีความตั้งใจ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่เกิดขึ้นกับนักเรียน ช่วยให้รอบคอบ มีสติปัญญาดี ทำให้มีความเข้าใจบทเรียนมากขึ้นทำให้สดชื่นแจ่มใส มีบุคลิกภาพดี ไม่โกรธง่าย ช่วยให้ไม่ประมาท พลั้งพลาด ป้องกันการหลงลืมในสิ่งที่ต้องทำ เป็นพื้นฐานของผู้ที่มีสติสัมปชัญญะที่ดี ทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การฝึกสมาธิเบื้องต้น มีหลายวิธี อาทิ การฝึกสมาธิเบื้องต้นด้วยการนับลมหายใจ เรียกว่า อานาปานสติ โดยใช้ลมหายใจของทุกคนที่มีอยู่เป็นเครื่องกำหนด เป็นวิธีที่ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก การฝึกสมาธิย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อซักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคแล้วก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงามที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุขความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากสามารถแนะนำต่อ ๆ กันไปขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติอย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูลย์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

รัฐบาลปัจจุบันได้มีนโยบายการส่งเสริมสนับสนุนการนำทุนทางสังคมวัฒนธรรมมาสร้างเศรษฐกิจพร้อมยกระดับซอฟต์พาวเวอร์ไทย (พลังสร้างสรรค์) ในเวทีโลก มุ่งสร้างรายได้เข้าประเทศ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้คนไทยอยู่ดีกินดี โดยกลุ่มอุตสาหกรรมที่จะขับเคลื่อนมีจำนวน ๑๐ กลุ่ม ได้แก่ ๑) ภาพยนตร์ ๒) อาหาร ๓) งานออกแบบแฟชั่น และงานคราฟต์ ๔) กีฬา ๕) ดนตรี เพลง และการจัดคอนเสิร์ต ๖) การท่องเที่ยวและโรงแรม ๗) หนังสือ ๘) ศิลปะ ละครเวที และแกลลอรี ๙) สุขภาพ สปา และนวัตกรรม และ ๑๐) ซอฟต์แวร์และเกม อีกทั้งนายเสริมศักดิ์ พงษ์พาณิชย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม ได้ให้หลักการความสำคัญกับการดูแลครอบครัวและเด็ก ซึ่งเป็นต้นกล้าที่น่าห่วงจากสถาบันครอบครัว สถาบันศึกษา และศาสนาเป็นที่พึ่งที่กล่อมเกลาจิตใจยึดเหนี่ยวจิตใจที่ดีให้ใช้สื่อสร้างสรรค์เป็นคนดีมีคุณธรรมรักษาวัฒนธรรมอันดีงาม และรู้เท่าทันโลกาภิวัตน์

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ชาวต่างชาตินิยมมาท่องเที่ยวเป็นจำนวนมากและเป็นลำดับต้น ๆ ของโลก เนื่องจากการเดินทางที่สะดวกมีค่าใช้จ่ายไม่มากและมีแหล่งท่องเที่ยวทั้งจากธรรมชาติ เช่น ภูเขา ทะเล ป่าไม้ แม่น้ำ หนองบึง และแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น แหล่งอารยธรรมโบราณ วัดวาอาราม และแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นสถานบริการต่าง ๆ เช่น ร้านอาหารดนตรี ศิลปะ ความบันเทิง สุขภาพ แต่อย่างน้อยการมาใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติสมาธิก็เป็นทางเลือกที่ชาวต่างชาตินิยมมาฝึกปฏิบัติในประเทศไทย ชาวต่างชาติรู้จักกันดีว่าประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งยังมีความเข้มข้นในการฝึกด้วยสมาธิภาวนา มีแนวทางการฝึกที่หลากหลายมีครูบาอาจารย์ที่ให้การสั่งสอนอบรมอยู่เป็นจำนวนมาก คนไทยเป็นคนที่มีจิตใจงดงาม มีแต่รอยยิ้มที่มีมาแต่โบราณกาล ที่ชาวต่างชาติเคยมาที่ประเทศไทยตั้งแต่ยังใช้ชื่อประเทศว่าสยาม โดยชาวต่างชาติได้เรียกจนเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลกว่า “สยามเมืองยิ้ม” เนื่องจากกิจวัตรประจำวันและวัฒนธรรมประเพณีจะผูกโยงและผูกพันเกี่ยวกับศาสนาในทุกวันและทุกเทศกาลประเพณี เช่น การทำบุญตักบาตรการเข้าวัดเพื่อแสดงความคารวะต่อพระรัตนตรัย การร่วมประเพณีสงกรานต์ ลอยกระทง รวมถึงมีความนอบน้อมเอื้ออารีต่อครอบครัว ญาติมิตร และชุมชน อีกทั้งคนไทยในทุกพื้นที่ยังเปิดโอกาสอย่างทั่วถึงแก่ทุกคน ทุกเชื้อชาติ ทุกเพศ ทุกภาษา และทุกศาสนา ให้สามารถเข้าถึงประเพณีวัฒนธรรมและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในทุกพื้นที่ของประเทศไทย ประเทศไทยจึงเป็นหนึ่งในเป้าหมายของชาวตะวันตกที่สนใจในการฝึกสมาธิภาวนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ตัวอย่างปรากฏ ได้แก่ สวนโมกข์จากการดำริของหลวงพ่อพุทธทาส เป็นสถานฝึกอบรมสมาธิที่ชาวต่างชาติเดินทางมาฝึกอบรม กันเดือนละไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ คน นับถึงปัจจุบันมีชาวต่างชาติที่มาร่วมฝึกอบรมสมาธิภาวนาไม่น้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ คน อีกทั้งผู้มีจิตศรัทธาถึงขนาดออกบวชเพื่อทุ่มเทชีวิตศึกษาปฏิบัติอย่างจริงจังก็เป็นจำนวนมากซึ่งในการอบรมชาวต่างชาติหลวงพ่อจะเป็นผู้ให้การฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษด้วยตนเอง นอกจากนั้น ยังมีอาสาสมัครชาวต่างชาติที่มีประสบการณ์ในการฝึกอบรมปฏิบัติสมาธิมาเป็นผู้ช่วยในการปฏิบัติสมาธิด้วย

จากสภาพความสำคัญของปัญหาดังกล่าว คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา เห็นว่า การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เป็นการส่งเสริมกาพัฒนาจิตใจ และจะสามารถลดและบรรเทาปัญหาทางสังคมและทางด้านจิตใจได้อย่างแน่นอน ประกอบกับนโยบายของรัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องซอฟต์พาวเวอร์ เพื่อสนับสนุนนำทุนทางวัฒนธรรมมาสร้างเศรษฐกิจ พร้อมยกระดับไทยในเวทีโลกมุ่งสร้างรายได้เข้าประเทศ ซึ่งผลดีที่จะได้รับจากการฝึกสมาธิ คือ

๑) ผู้ฝึกสมาธิจะเป็นคนดี มีจิตใจผ่องใส มีเมตตากรุณา มีความสุขุมรอบคอบ มีความอดทน มีจิตใจไม่ว้าวุ่น

๒) ผู้ฝึกสมาธิทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะเป็นผู้มีปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาได้ทุกอย่าง สามารถปรับมาใช้กับชีวิตประจำวัน เพราะผู้ฝึกสมาธิ มีความอดทนสูง

๓) ผู้ฝึกสมาธิจะเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ ลดการก่อเกิดคดีอาชญากรรม ลดการทะเลาะเบาะแว้ง มีสัมมาคารวะ เคารพบิดามารดา และญาติผู้ใหญ่

๔) ผู้ฝึกสมาธิไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด จะค้นพบทางสว่างแห่งชีวิต

ดังนั้น ด้วยความสำคัญของการส่งเสริมให้มีการปฏิบัติสมาธิโดยให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกและจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญในเรื่องการปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้การปฏิบัติสมาธิตามศาสนสถานของศาสนาต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวม รวมทั้งประเทศไทยมีความพร้อมทั้งบุคลากรคนไทย ที่เป็นคนจิตใจงดงาม มีวัฒนธรรมประเพณีที่สวยงามตลอดทั้งปี อีกทั้งคนไทยในทุกพื้นที่ยังเปิดโอกาสอย่างทั่วถึงแก่คนทุกชาติ ทุกเพศ ทุกภาษา และทุกศาสนา ให้สามารถเข้าถึงประเพณี วัฒนธรรม และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในทุกพื้นที่ของประเทศไทย ตลอดจนการเดินทาง ค่าใช้จ่ายที่ไม่มาก มีสถานที่ปฏิบัติสมาธิมากที่สุดที่มีความรู้ความเข้าใจในการฝึกฝนให้ความรู้การปฏิบัติสมาธิ จึงเห็นควรทำการพิจารณาศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก” ภายใต้เจตนารมณ์สำคัญในการที่มุ่งให้สังคมมีความสุขความสันติ ประเทศไทยเป็นที่รู้จักในเวทีโลก และสนใจที่จะเดินทางมาเพื่อการปฏิบัติสมาธิ และมุ่งสร้างรายได้เข้าประเทศตามนโยบายรัฐบาล และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทยและชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา (Objectives)

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสถานการณ์การฝึกสมาธิในประเทศไทย

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวทางและรูปแบบในการฝึกสมาธิ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลก

๑.๒.๓ จัดทำข้อเสนอแนะเพื่อสร้างมาตรฐาน สร้างการรับรู้ และสร้างพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ด้านการศาสนาให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้น

๑.๓ ขอบเขตการศึกษา (Scopes of study)

ขอบเขตการศึกษาในการจัดทำรายงานการพิจารณาศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ในครั้งนี้คณะอนุกรรมการได้กำหนดขอบเขตการศึกษาจำแนกตามรายประเด็นดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหามุ่งศึกษาแนวคิดทฤษฎีรูปแบบผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สภาพข้อเท็จจริงและปัญหาอุปสรรคในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ คนไทยและชาวต่างชาติที่สนใจการทำสมาธิ รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในประเด็นที่เกี่ยวกับการทำสมาธิ

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลาการศึกษา

รายงานฉบับนี้เป็นการดำเนินการตามแผนการดำเนินงานของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งคณะอนุกรรมาธิการได้กำหนดขอบเขตระยะเวลาตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๖๖ ถึงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๑.๔ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Contributions)

๑.๔.๑ ทราบถึงสภาพปัญหาและสถานการณ์การฝึกสมาธิในประเทศไทย

๑.๔.๒ ทราบถึงแนวทางและรูปแบบในการฝึกสมาธิ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลก

๑.๔.๓ มีข้อเสนอแนะในการสร้างมาตรฐาน สร้างการรับรู้ และสร้างพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ด้านการศาสนาให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้น

๑.๕ นิยามศัพท์ (Operation Definition)

การกำหนดนิยามศัพท์ตามการศึกษานี้เป็นการกำหนดความเข้าใจ รวมถึงความหมายที่ปรากฏตามรายงานการพิจารณาศึกษา ประกอบด้วย

การทำสมาธิ หมายถึง การมีจิตมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล ความสงบ มีปัญญารู้ เข้าใจสิ่งที่กระทบตามความเป็นจริง

ซอฟต์พาวเวอร์ หมายถึง พลังสร้างสรรค์ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม โดยศึกษาเฉพาะการทำสมาธิ

หน้าว่าง

บทที่ ๒
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (Literature Reviews)

ตามการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ได้กำหนดวัตถุประสงค์สำคัญในการศึกษา คือ การศึกษาสภาพปัญหาและสถานการณ์การฝึกสมาธิในประเทศไทย รวมถึงแนวทางและรูปแบบในการฝึกสมาธิ และการส่งเสริมสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลก ตลอดจนจัดทำข้อเสนอแนะเพื่อสร้างมาตรฐาน สร้างการรับรู้ และสร้างพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ด้านการศาสนาให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้น

เพื่อให้การศึกษาสามารถตอบวัตถุประสงค์ในการศึกษาโดยสมบูรณ์ คณะอนุกรรมาธิการได้ดำเนินการศึกษา สืบค้นหลักคิดและทฤษฎี ตลอดจนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งหลักวิชาการและหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการกำหนดกรอบแนวคิด และการวิเคราะห์ ดังนี้

๒.๑ ความหมายของสมาธิ ประเภท ระดับของสมาธิ และคุณลักษณะของผู้ที่มีสมาธิ ประวัติความเป็นมาของการฝึกสมาธิในประเทศไทย และวิธีการปฏิบัติ วัตถุประสงค์ของสมาธิ ตลอดจนหลักสำคัญของกรรมฐาน

๒.๑.๑ ความหมายของสมาธิ

"สมาธิ" ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า "สมาธิ" หมายถึงความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

"สมาธิ" ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ

"สมาธิ" ในหนังสือพุทธธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า "สมาธิ" เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ "จิตตัสเสกัคคตา" หรือเรียกสั้น ๆ ว่า "เอกัคคตา" ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี

สรุปว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึงการมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล เป็นสมาธิตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิ มีปัญญารู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน การแก้ปัญหาชีวิต การบำบัดโรคทางกายจิต และความเจริญก้าวหน้าแห่งสมาธิสู่วิปัสสนาอันเป็นทางแห่งปัญญาสู่การสิ้นสุดแห่งกองทุกข์[๑]

---

[๑] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๗

๒.๑.๒ บทสัมภาษณ์จากพระโอษฐ์ ธรรมะของในหลวง ร.๙ - พระราชินี ที่ทรงบอกให้รู้ว่า "ในหลวง ร.๙" ทรงนั่งสมาธิปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

ข้อยืนยันจากพระโอษฐ์ ในหลวง ร.๙ ทรงนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม อย่างจริงจัง จากบทสัมภาษณ์ในหลวงรัชกาลที่ ๙ และพระราชินี เราอาจเคยทราบมาบ้างว่า พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงสนพระทัยในพุทธศาสนา ทรงผนวชเป็น "ภูมิพโลภิกขุ" เพื่อศึกษาในพุทธศาสนา ซึ่งถึงแม้พระองค์จะทรงลาสิกขาออกมาเพื่อปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อประชาชนคนไทย ทว่าพระองค์ก็ไม่เคยละจากการฝึกสติเจริญสมาธิเลย เช่นที่ พล.ต.อ. วสิษฐ เดชกุญชร ได้เล่าให้ฟังว่า ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงมักถามไถ่ถึงการทำสมาธิในหมู่ข้าราชบริพารเสมอ "พระเจ้าอยู่หัวก็จะทรงรับสั่งเกี่ยวกับเรื่องธรรมะอยู่เสมอ ๆ เมื่อทรงทราบว่า พวกเราปฏิบัติทำสมาธิกัน ก็ทรงพระกรุณาพระราชทานหนังสือบ้าง เทปบ้าง ที่ทรงได้มา ให้พวกเราได้มาอ่าน มาฟัง เพื่อที่จะได้ปฏิบัติ แล้วก็เมื่อมีโอกาสก็จะรับสั่งถามว่า เราปฏิบัติกันก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว เราก็กราบบังคมทูล ผมถึงได้ทราบว่า ปฏิบัติไปได้ไกลจริง ๆ อย่างที่คนที่ชำนาญทางสมาธิ" แต่นั่นมักเป็นเรื่องที่เราได้ยินมาจากท่านอื่น มิใช่คำบอกว่าของพระองค์เอง วันนี้ทางเราจึงนำบทสัมภาษณ์ ที่ผู้สื่อข่าว BBC ได้ขอพระราชทานสัมภาษณ์จากพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี ในรัชกาลที่ ๙ จากสารคดีชุด "Soul of a Nation" อันเป็นคำยืนยันจากพระโอษฐ์ ของล้นเกล้าทั้ง ๒ พระองค์ ว่าทรงใส่พระทัยและมีความรู้ในหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนามากเพียงใด จากบทพระราชทานสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้ ...

ผู้สื่อข่าว BBC : "พระพุทธศาสนาและหลักพุทธธรรม มีความสำคัญอย่างไรกับพระองค์ ในฐานะกษัตริย์ ?"

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช : "หลักธรรมในศาสนาพุทธมีความซับซ้อน และมีหลายระดับ ระดับสูงสุด คือ การบรรลุซึ่งความบริสุทธิ์ สมบูรณ์ ในตัวตนของเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณเรียกว่า "ความเห็นแก่ตัว (selfish)" มันเป็นแรงจูงใจที่เห็นแก่ตัวก็จริง เป็นความเห็นแก่ตัวโดยแท้ แต่การจะบรรลุซึ่งความบริสุทธิ์ได้ เราต้องกระทำทุกสิ่งที่ไม่เป็นการเห็นแก่ตัว ซึ่งสำหรับคุณอาจมองว่า เป็นแนวคิดที่ขัดแย้งกันเราต้องยอมเสียสละ ต้องปล่อยวางทุกสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา จิตอันกุศล ก็ถือเป็นหนึ่ง ในการละทิ้งซึ่งความเห็นแก่ตัว"

ผู้สื่อข่าว BBC : "แล้วการทำสมาธิ มีความสำคัญต่อการบรรลุ ถึงระดับนี้แค่ไหน ?"

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช : "การทำสมาธิ เป็นธรรมปฏิบัติที่สำคัญมาก เพราะว่าคุณต้องเริ่มจากจิตที่มีสมาธิ จิตต้องนิ่ง เพื่อจะได้เกิดความสงบ อาจจะไม่ใช่ความสงบอันยาวนาน แต่เป็นความสงบชั่วขณะ ที่จะช่วยให้ ... ที่จะช่วยให้คุณได้เห็นในหลาย ๆ สิ่ง ได้เข้าถึงความสงบที่แท้จริง จากนั้น ... ด้วยจิตที่สงบนี้ คุณจะสามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกระจ่างชัดขึ้น"

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ : "พระราชสวามีของเรา มักจะเข้ามาที่นี่ก่อนเราเสมอ เพื่อนั่งสมาธิ พระองค์สามารถกำหนดลมหายใจ สามารถตั้งจิตให้สงบเป็นสมาธิ แต่เราเองยังไม่สามารถฝึกจิต ให้สงบขณะนั่งสมาธิได้ เรากำลังฝึกอยู่ จึงทำได้เพียงแค่สวดมนต์ แต่พระราชสวามีบอกว่า ได้เพียงเท่านี้ก็ดีแล้ว สิ่งที่เราทำก็เป็นการฝึกสมาธิเช่นกัน" ทั้งวิธีที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงอธิบายให้ชาวต่างชาติ ได้เข้าใจในหลักธรรมะของศาสนาพุทธ ได้อย่างเรียบง่าย และลึกซึ้งแล้ว และบทพระราชทานสัมภาษณ์จากสมเด็จพระราชินี ในรัชกาลที่ ๙ พระราชทาน

สัมภาษณ์ถึงการนั่งสมาธิของรัชกาลที่ ๙ ทั้งสองประการนี้เป็นข้อยืนยันได้เป็นอย่างดีว่า พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช คือ พระมหากษัตริย์ผู้ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมอย่างลึกซึ้ง นับว่าเป็นบุญของคนไทยโดยแท้ ที่ได้เกิดใต้ร่มพระบารมีของพระองค์[๒] อ้างอิงhttps://www.tnews.co.th/variety/346474

๒.๑.๓ "Soul of a Nation" พระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานสัมภาษณ์พิเศษ

เมื่อประมาณวันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้มีผู้ที่นำภาพยนตร์สารคดีชุดหนึ่งซึ่งได้ขึ้นเผยแพร่ในเว็บไซต์ยูทูป และทำให้เกิดการแบ่งปันต่อ ๆ กันไปในเฟสบุ๊คกันอย่างกว้างขวางมากขึ้นทุกวัน เพราะภาพยนตร์สารคดีชุดนี้ "Soul of a Nation" คือ ชื่อของภาพยนตร์สารคดีชุดนี้ได้จัดทำขึ้นโดยสถานีโทรทัศน์ BBC ซึ่งได้ส่งทีมงานเข้ามาในประเทศไทย ได้เก็บข้อมูลระหว่างการตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๑ – ๒๕๒๒ ซึ่งสารคดีชุดดังกล่าวเต็มไปด้วยภาพและเนื้อหาที่คนไทยไม่เคยได้เห็นมาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ได้พระราชทานสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษเป็นการส่วนพระองค์อีกด้วย สารคดีชุดนี้มีความยาวประมาณ ๒ ชั่วโมง และสามารถแบ่งแยกได้เป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ ความยาวประมาณ ๑ ชั่วโมง ๑๓ นาที และตอนที่ ๒ ความยาวประมาณ ๓๘ นาที และมีผู้มาทำการตัดต่อและรวมให้สั้นลงเหลือเพียง ๑ ตอนความยาวเหลือประมาณ ๒๓ นาที สารคดีชุดนี้เป็นสารคดีที่ไม่ได้หาได้ง่าย ๆ เพราะไม่เคยได้เผยแพร่ในประเทศไทยมาก่อน อีกทั้งเป็นภาพยนตร์สารคดีที่จัดทำขึ้นมาไม่ต่ำกว่า ๓๓ ปี แล้ว ประกอบกับยุคนั้นประชาชนไม่ได้มีเทคโนโลยีการบันทึกเทปเก็บภาพยนตร์สารคดีที่ฉายในต่างประเทศ จึงย่อมถือว่าผู้ที่เป็นจุดเริ่มต้นที่คิดจะนำมาเผยแพร่นั้นต้องสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลชิ้นนี้ได้เป็นกรณีพิเศษ และความจริงก็ปรากฏว่าเทปบันทึกภาพยนตร์สารคดี "Soul of a Nation" ที่ถูกนำมาเผยแพร่ครั้งนี้น่าจะมีจุดเริ่มต้นจาก พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์ องคมนตรี ได้นำเสนอสารคดีชุดนี้เปิดให้ชมในที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย (ทปอ.) ตั้งแต่วันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ โดยในวันดังกล่าวนั้น พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์ ได้เล่าให้ฟังว่า ... "ได้รับจากผู้ใหญ่อีกท่านหนึ่งเมื่อไม่นานนี้ เมื่อได้ดูแล้วเห็นว่าควรจะนำมาเผยแพร่ให้คนรุ่นนี้ได้ดูกัน จึงได้นำมามอบให้ ทปอ.จัดแปลใส่คำบรรยาย (ซับไตเติ้ล) ภาษาไทย เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕" หลังจากนั้นจึงได้มีการนำมาเผยแพร่ในเว็บไซต์ยูทูปต้นเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ สารคดีชิ้นนี้ถือได้ว่ามีประโยชน์อยู่มาก เพราะด้านหนึ่งเป็นการสรุปให้คนไทยรุ่นใหม่ที่ไม่เคยรู้ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ได้ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจอย่างไรและด้วยปรัชญาตามแนวทางพระราชดำริอย่างไร และในอีกด้านหนึ่งเป็นการนำเสนอเป็นภาษาอังกฤษเพื่อให้ชาวต่างชาติได้เข้าใจถึงความเป็นไปเกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ในสังคมไทยได้อีกด้วย เหมาะอย่างยิ่งกับสถานการณ์และเวลาในปัจจุบันที่สังคมไทยบางส่วนเริ่มมีความคิดแตกต่างกันเริ่มมากขึ้นในเรื่องสถาบันพระมหากษัตริย์ในประเทศไทย สำหรับพสกนิกรชาวไทยตามปกติแล้วมักจะรับชมทางสื่อโทรทัศน์ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสในงานพระราชพิธีหรือในพระราชกรณียกิจต่าง ๆ ในฐานะทรงเป็นประมุขของประเทศ แต่คนไทยก็ยังไม่เคยทราบและไม่เคยได้เห็นเลยว่าจะมีนักข่าวคนใดก็ตามกราบบังคมทูลถามพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเหมือนกับที่เคยเกิดขึ้นในสารคดี

---

[๒] https://www.tnews.co.th/variety/346474

ชุดนี้มาก่อนหลายคนแม้จะเคยรับทราบตามพระบรมฉายาลักษณ์อยู่บ้างว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงงานในห้องทรงงานโดยทรงประทับอยู่ที่พื้น แต่ก็ไม่มีใครได้เคยเห็นภาพเคลื่อนไหวในห้องทรงงานในรายละเอียดเหมือนกับสารคดีชุดนี้เช่นกัน

ผู้สัมภาษณ์ของ BBC เองก็ยังต้องนั่งอยู่กับพื้นในท่าทางที่ไม่ค่อยถนัดนักในขณะที่สัมภาษณ์กราบบังคมทูลถามพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในขณะที่ทรงประทับอยู่ที่พื้นและทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเห็นห้องทรงงานส่วนพระองค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เต็มไปด้วยเครื่องมือวิทยุสื่อสาร และทรงงานเขียนแผนที่บนพื้น อันเป็นภาพที่น่าประทับใจยิ่งความบางตอนของการสัมภาษณ์ของผู้สัมภาษณ์ BBC ทูลถาม และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตลอดจนสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ได้ทรงตรัสตอบในสารคดีชุดดังกล่าวดังต่อไปนี้

ผู้สัมภาษณ์ BBC : พระองค์ทรงมองหน้าที่ของพระองค์ในฐานะพระมหากษัตริย์ว่าคืออะไร และทำไมพระองค์คิดว่าประเทศไทยควรจะมีพระมหากษัตริย์ต่อไป?

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : ข้าพเจ้าไม่อยู่ในฐานะที่จะตอบได้ ข้าพเจ้าได้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นประโยชน์ต่อประเทศไทย แค่นั้น

ผู้สัมภาษณ์ BBC : พระองค์ทรงตระหนักหรือไม่ว่าประเทศไทย จะไม่สามารถดำเนินต่อไปได้หากไม่มีพระมหากษัตริย์?

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : ข้าพเจ้าไม่ทราบ ฐานะตำแหน่งข้าพเจ้าเป็นกษัตริย์ แต่หน้าที่ของข้าพเจ้าที่ข้าพเจ้าทำอยู่ อย่างที่ท่านได้สังเกตเห็นอยู่ไม่ใช่หน้าที่ของกษัตริย์ มันเป็นบางสิ่งบางอย่างแตกต่างกันหรือยากที่จะระบุได้ ข้าพเจ้าแค่ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศไทย ท่านถามข้าพเจ้าว่าข้าพเจ้ามีแผนไหม ข้าพเจ้าไม่มีแผน ข้าพเจ้าแค่รู้ว่าวันนี้ข้าพเจ้าต้องทำอะไรแล้วก็ลงมือทำ ข้าพเจ้าไม่รู้ว่ามันคืออะไรบ้าง แต่ข้าพเจ้าจะทำสิ่งที่ดีต่อประเทศชาติ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : ทุก ๆ ที่ที่พวกข้าพเจ้าไป ประชาชนจะมองและให้ความสนใจพวกข้าพเจ้า พวกเขามองมาที่พวกข้าพเจ้านั้นไม่ได้ต้องการรบกวนพวกข้าพเจ้า พวกเขาต้องการที่จะรู้จักพวกข้าพเจ้าให้มากขึ้นว่า พวกเขากินอย่างไร พวกเขานั่งอย่างไร และพวกเขาเดินอย่างไร

สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ : พระมหากษัตริย์ และพระราชินีของประเทศไทยมีความใกล้ชิดกับประชาชนมาโดยตลอดจริง ๆ ประชาชนมักจะมองพระมหากษัตริย์ดังพ่อของแผ่นดิน นั่นคือเหตุผลว่าทำไมเราจึงไม่มีชีวิตส่วนตัวมากนัก เพราะประชาชนได้พิจารณาเราในฐานะเป็นพ่อและแม่ของแผ่นดิน ดังนั้นเราจึงอุทิศเวลาทั้งหมดให้กับประชาชน ในสารคดีชุดนี้ยังได้อธิบายพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถมากมายเพื่อช่วยเหลืออาณาประชาราษฎร์ทั่วประเทศ และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็จะทรงบันทึกชื่อหมู่บ้านนั้น ๆ ในแผนที่ของพระองค์ แม้แต่นักวิชาการรุ่นใหม่บางคนอาจไม่เคยรู้ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้เคยทรงนำการถวายสัตย์ปฏิญาณพระองค์ต่อหน้า พระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร ในพระมหาอุโบสถ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ก็สามารถรับชมได้ในสารคดีชุดนี้ด้วยเช่นกัน

ผู้สัมภาษณ์ BBC : พระองค์บอกได้ไหมว่าพระองค์ทรงกำลังทำอะไรบนแผนที่ (ในห้องทรงงานส่วนพระองค์)?

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : ถ้าข้าพเจ้าได้มองเห็นบางสิ่งบางอย่าง อย่างที่ท่านเห็นเครื่องหมายวงกลมที่นั่นก็คือสถานที่ซึ่งสามารถถูกพัฒนา และสามารถเห็นพื้นที่ใดสามารถสร้างเขื่อนหรือที่กักเก็บน้ำ หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็จะส่งวิศวกรในพื้นที่นั้นเพื่อทำการสำรวจพื้นที่

ผู้สัมภาษณ์ BBC : ทำไมพระองค์ทรงมีเครื่องมือวิทยุสื่อสารมากมายเหล่านี้ในห้องทรงงาน?

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : การสื่อสาร ท่านต้องรู้ว่าวิทยุไว้ติดต่อสื่อสาร ข้าพเจ้าไม่มีโทรทัศน์ที่นี่

ผู้สัมภาษณ์ BBC : นี่คือลักษณะเครือข่ายข่าวส่วนพระองค์ใช่หรือไม่?

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : ไม่ถึงกับเป็นเครือข่ายการข่าว แต่บางครั้งพวกมันมีประโยชน์มาก บางครั้งหากมีการติดตามข่าวสารภัยพิบัติในบางแห่ง เราก็จะสามารถเข้าไปช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที ความรวดเร็วถือเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง หลาย ๆ เรื่องที่ท่านได้ยินอยู่ที่นี่ก็ไม่ได้เกี่ยวกับข้าพเจ้า บางครั้งก็เกี่ยวกับคดีฆาตกรรมในบางพื้นที่ หรือการจับกุมผู้ค้าเฮโรอีนของเจ้าหน้าที่ตำรวจ

ผู้สัมภาษณ์ BBC : เวลาพระองค์ประทับอยู่ในห้องทำงานนี่ตามลำพังตอนเย็น ๆ ทอดพระเนตรแผนที่ ทรงฟังวิทยุสื่อสาร เป็นเพราะพระองค์เหงา หรือพระองค์ต้องการเวลาส่วนพระองค์หลังจากที่ทรงงานในที่สาธารณะแล้ว

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : เป็นคำถามที่ข้าพเจ้าจะสามารถตอบได้หลายแนวทาง ข้าพเจ้าไม่ได้เหงา และข้าพเจ้ามีงานที่ต้องทำ ดังนั้น ข้าพเจ้าต้องทำงาน การอยู่คนเดียวทำให้ข้าพเจ้ามีสมาธิและมีสติในการทำงาน เป็นหนทางในการเตรียมตัวเองข้าพเจ้าต่อสถานการณ์ที่อาจจะเจอ ข้าพเจ้าได้รวบรวมข้อมูลจากการฟังวิทยุสื่อสาร และการศึกษาแผนที่ การอ่าน หรือการคิด เมื่อเวลามาถึงข้าพเจ้าก็จะได้ข้อเท็จจริงในความคิดของข้าพเจ้า

สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ : พระสวามีของข้าพเจ้าและข้าพเจ้าไม่ได้แค่อยากที่จะเข้าไปเยี่ยมเยือนเท่านั้น เราต้องพยายามทำให้ได้ดีกว่านั้น เราต้องพยายามช่วยรัฐบาลในการสนับสนุนและพัฒนาความเป็นสุขของประชาชน เพราะว่าเราเป็นประเทศที่ด้อยพัฒนา ดังนั้นภาระหน้าที่ของเราในการเยี่ยมเยือนประชาชนในฐานะประมุขของประเทศจึงไม่เกิดประโยชน์ ถ้าเราไม่สามารถมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือประชาชนได้ ก็ถือว่าเราล้มเหลวในฐานะเป็นประมุขของประเทศ

สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ : ปกติพระสวามีของข้าพเจ้าจะเสด็จมาก่อนข้าพเจ้าและนั่งสมาธิได้ลึกอย่างจริงจัง ข้าพเจ้ายังไม่สามารถนั่งสมาธิได้เช่นนั้น ข้าพเจ้าจึงได้แต่เพียงสวดมนต์ แต่พระสวามีของข้าพเจ้าได้ตรัสว่าการสวดมนต์นั้นก็ใช้ได้ เพราะนั่นก็คือการทำสมาธิเช่นเดียวกัน

ผู้สัมภาษณ์ BBC : ในฐานะทรงเป็นจอมทัพไทย พระองค์ทรงปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ห้ามการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอย่างไร?

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว : นี่คือปัญหาแต่ เวลาที่ทหารถือปืน ปืนกระบอกนี้มีไว้เพื่อเจตนาสำหรับยิง และยิงอะไร? ยิงศัตรู นั่นคือความเป็นไป แต่ถ้าเขาถือปืนโดยมีเจตนาเพื่อป้องกันและรักษาประเทศด้วยเจตนาเช่นนี้ เขาไม่ได้ทำบาป แต่แม้กระทั่งมีศัตรูบางคนเข้ามาเขาต้องยิง ทำไม? เพราะว่าเขามีเจตนาที่จะต้องป้องกันประเทศ รักษาประเทศชาติและเพื่อรักษาศาสนา และถ้าศัตรูเข้ามาแล้วประเทศถูกทำลายและไม่มีศาสนา ก็จะไม่มีความดีเหลืออยู่

สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ : ความรักและความเมตตากรุณาเป็นสิ่งที่ควรให้แก่ผู้อื่น เพื่อให้แต่เพียงอย่างเดียวไม่ใช่เพื่อรับด้วยความรัก นั่นคือเหตุผลที่พระสวามีของข้าพเจ้าและข้าพเจ้าจึงสามารถทำงานได้ปีแล้วปีเล่า วันแล้ววันเล่าโดยไม่เจ็บป่วย แต่เราทราบดีว่า เมื่อถึงเวลาที่ต้องตาย ไม่มีใครหนีความตายได้

สารคดีชุดนี้มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ คนไทยทุกคนควรได้มีโอกาสรับชมและทำความเข้าใจในสารคดีชุดนี้ และช่วยกันเผยแพร่ให้คนไทยและชาวต่างประเทศได้รับทราบให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อให้คนทั่วโลกได้เข้าใจว่าเหตุใดคนไทยส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดในประเทศนี้จึงได้มีเคารพรักและเทิดทูนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถอย่างหาที่สุดมิได้[๓] อ้างอิง https://mgronline.com/daily/detail/9550000059885

๒.๑.๔ ประเภท ระดับของสมาธิ และคุณลักษณะของจิตผู้ที่มีสมาธิ

๒.๑.๔.๑ ประเภทของสมาธิ

สมาธิ คือ ปัญญาในการสำรวมแล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว จะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือบริกรรมสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรมว่าปฐวี ๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิ คือจิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ (๑) โลกิยสมาธิ คือสมาธิเพื่อให้ได้สุขแบบชาวโลก และ (๒) โลกุตตรสมาธิ คือสมาธิที่ให้ได้ความสุขที่เหนือโลก ได้แก่ พระนิพพาน

๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ (๑) ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้ได้ความสุขในปัจจุบันชาติ (๒) ญาณทัสสนสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้รู้ตามจริง (๓) สติสัมปชัญญสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้ได้สติและสัมปชัญญะ และ (๔) อาสวักขยสมาธิ ได้แก่ สมาธิเพื่อให้ได้ความสิ้นไปของกิเลส

๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ (๑) สุขสมาธิ (๒) สันตสมาธิ (๓) อริยสมาธิ (๔) นิรามิสสมาธิ (๕) อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ

---

[๓] https://mgronline.com/daily/detail/9550000059885

กล่าวโดยสรุป ในบรรดาสมาธิ ๕ ประเภทนี้ สมาธิ ๑ ถึงสมาธิ ๓ ข้างต้น เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถกรรมฐานจะทำให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง ถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ ๔ ถึงสมาธิ ๕ คือสมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์[๔]

๒.๑.๔.๒ ระดับของสมาธิ

ผู้ที่เจริญสัมมาสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน ๓ ระดับ ดังนี้

๑) สมาธิระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราวเป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนาสมาธิ

๒) สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ ก่อนที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ (คือเบื้องต้นของอัปปนาสมาธิ)

๓) สมาธิระดับอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด คือจิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ไม่สอดส่ายไปหากิเลส เป็นสมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท

สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๓ ระดับ มีพลังที่แตกต่างกัน โดยสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ (นิวรณ์ ๕ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม) ประกอบด้วย (๑) กามฉันทะ (ความใคร่ในกาม) (๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) (๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) (๔) อุทธัจจกุกกุจ (ความขุ่นข้องหมองใจ) และ (๕) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)) ได้เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่งเป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสีปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา) เป็นสมาธิที่จวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ใกล้จะถึงฌาน และเมื่อความชำนาญและคุ้นชินดีแล้วก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมาธิอันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป[๕]

๒.๑.๔.๓ คุณลักษณะของจิตผู้ที่มีสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิจะสำเร็จหรือไม่ เกิดจากการเจริญสมถะกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์และทฤษฎีอื่น ๆ เป็นสมาธิฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลการรักษาโรคส่งเสริมให้จิตมีคุณภาพสมรรถภาพสุขภาพจิตดีและเพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิตซึ่งผู้ที่ผ่านการฝึกมาดีแล้วย่อมมีคุณลักษณะของจิตที่มีสมาธิ ดังนี้

๑) จิตแข็งแรงมีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป

---

[๔] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๘

[๕] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๘ - ๓๙

๒) จิตราบเรียบ สงบซึ้งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) จิตใสกระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

๔) จิตนุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นฌานนี้ พระอรรถกถาจารย์ เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำเอาไปใช้งานดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติใด ๆ ก็ได้

เมื่อจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมีความสงบ เย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ ดังนี้

๑) ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด

๒) บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต

๓) ผ่องใส (ปริโยธาตะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว

๔) เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ

๕) ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน

๖) นุ่มนวล (มุทุภูตะ) คือมีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง

๗) ควรแก่การงาน (กัมมนิยะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา

๘) มั่นคง (ฐิตะ) คือดำรงมั่นเหมือนเสาเขื่อนไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิดังกล่าว ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือ กัมมนิยะ ว่าจิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญา เป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรม คือเข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌาณเสียก่อน แล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้ ดังนั้น คุณลักษณะของผู้ที่มีสมาธิจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า “จิตประกอบด้วยองค์ ๘” องค์ ๘ นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์ กล่าวคือ (๑) ตั้งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) ผ่องใส (๔) เรียบเสมอ (๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (๖) นุ่มนวล (๗) ควรแก่งาน และ (๘) มั่นคง จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใด ๆ ก็ได้[๖]

---

[๖] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๙ - ๔๐

๒.๑.๕ ประวัติความเป็นมาของการฝึกสมาธิในประเทศไทย

๒.๑.๕.๑ การศึกษาสมาธิในประเทศไทย

การจัดการศึกษาของพระสงฆ์เป็น ๒ ฝ่าย คือ คันถธุระและวิปัสสนาธุระ จึงมีการแบ่งพระสงฆ์เป็น ๒ ฝ่าย ซึ่งต่อมาเรียกว่าพระสงฆ์ฝ่ายคามวาสี และพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสี พระสงฆ์ฝ่ายคามวาสี คือพระสงฆ์ที่อยู่ตามอารามในละแวกบ้าน มีหน้าที่ศึกษาพระคัมภีร์ที่เรียกว่า คันถธุระ ส่วนพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสี คือพระสงฆ์ที่อยู่ตามอารามในป่ามีหน้าที่ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่า วิปัสสนาธุระ

การแบ่งพระสงค์เป็นฝ่ายคามวาสีและฝ่ายอรัญวาสีดังกล่าว เกิดขึ้นแต่ครั้งพระพุทธศาสนารุ่งเรืองอยู่ในลังกา หรือมีขึ้นเฉพาะในประเทศไทยไม่พบหลักฐานแน่ชัด แต่สังเกตจากนามสมณศักดิ์ที่ไทยได้รับมาอย่างมากจากลังกา คือนามว่าพระวันรัต หรือสมเด็จพระวันรัต ซึ่งแปลว่ายินดีในป่า ที่ไทยเอามาแปลเป็นชื่อของวัดที่สถิตของพระวันรัตเมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาว่า วัดป่าแก้ว น่าจะมีความหมายว่าพระวันรัตนั้นคือประมุขสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีของลังกา ซึ่งก็น่าจะต้องมีประมุขสงฆ์ฝ่ายคามวาสีด้วยเป็นคู่กัน แต่เราไม่ทราบว่ามีนามว่าอย่างไร สำหรับนามพระวันรัตที่ไทยรับเอามานั้น ใช้เป็นนามสมณศักดิ์สำหรับเจ้าคณะใหญ่ฝ่ายอรัญวาสี ส่วนเจ้าคณะใหญ่ฝ่ายคามวาสีมีนามว่า พระพุทธโฆษาจารย์

ประเทศไทยได้จัดคณะสงฆ์ออกเป็น ๒ คณะ คือ คณะคามวาสีและคณะอรัญวาสี มาแต่ครั้งกรุงสุโขทัย และได้เป็นแบบอย่างทางการปกครองคณะสงฆ์ของไทย สืบมาจนกระทั่งถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ ธรรมเนียมนี้เพิ่งจะเลิกไปเมื่อมีการตราพระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. ๑๒๑ (พ.ศ. ๒๔๒๕) ในรัชกาลที่ ๕ เนื่องจากพระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีมีน้อยลงจนไม่พอที่จะแยกเป็นคณะหนึ่งต่างหาก จึงกำหนดให้พระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ อยู่ในปกครองของเจ้าคณะในภูมิภาคนั้น ๆ คณะอรัญวาสีจึงเป็นอันยกเลิกไปในทางการปกครอง แต่พระสงฆ์ฝ่ายอรัญวาสีก็ยังคงมีกระจายอยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ สืบมา

๑) การศึกษาวิปัสสนาสมัยกรุงสุโขทัยและกรุงศรีอยุธยา

จากกการที่คณะสงฆ์ไทยจัดการปกครองโดยแบ่งเป็น ๒ คณะ คือ คณะคามวาสีและคณะอรัญวาสีมาแต่โบราณ แสดงให้เห็นว่าคณะสงฆ์ไทยได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาวิปัสสนาธุระ หรือการปฏิบัติกรรมฐานมาแต่ต้น และคงเป็นที่นิยมแพร่หลายจนเป็นเหตุให้มีวัดฝ่ายอรัญวาสีจำนวนมาก ถึงกับจัดการปกครองได้เป็นคณะหนึ่งต่างหากจากคณะสงฆ์ฝ่ายคามวาสี ดังปรากฏหลักฐานในหนังสือพงศาวดารเหนือ แต่การศึกษาฝ่ายวิปัสสนาธุระหรือการปฏิบัติกรรมฐานครั้งกรุงสุโขทัยนั้นมีแบบแผนอย่างไรบ้างเราไม่อาจหาหลักฐานได้

แต่จากพระประวัติของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) วัดราชสิทธาราม ซึ่งเป็นบุคคลยุคกรุงศรีอยุธยา และมีพระชนมชีพสืบมาจนถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น พอช่วยให้เราได้เค้าโครงการศึกษาวิปัสสนาธุระในยุคกรุงสุโขทัย ตลอดมาจนถึงยุคกรุงศรีอยุธยาและกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยในพระประวัติสมเด็จพระสังฆราช (สุก) กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานนับแต่ยุคกรุงสุโขทัยมาจนถึงยุคกรุงศรีอยุธยาเป็นแบบที่ได้รับสืบทอดมาแต่โบราณกาล เรียกว่า กรรมฐานแบบลำดับ สมเด็จพระสังฆราช (สุก) ได้ทรงนำเอาตำรากรรมฐานนี้มาจากกรุงศรีอยุธยา เมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาเสียแก่พม่าครั้งสุดท้าย แล้วทรงนำมาสั่งสอนเผยแพร่แก่ศิษยานุศิษย์ในสำนักวัดพลับหรือวัดราชสิทธารามต่อมา ทำให้ตำรากรรมฐานดังกล่าวนี้

ไม่สูญหายและได้รับการอนุรักษ์ถ่ายทอดกันสืบมาในสำนักวัดราชสิทธารามจนถึงปัจจุบัน ในพระประวัติสมเด็จพระสังฆราช (สุก) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีและขั้นตอนการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานแบบลำดับไว้ดังนี้

การมอบตัวต่อพระรัตนตรัย นำเครื่องสักการพระรัตนตรัย ประกอบไปด้วย ธูป เทียน ข้าวตอก ดอกไม้ อย่างละ ๕ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย นิยมทำในวันพฤหัสบดีจบแล้วพระอาจารย์เทศน์ขึ้นธรรม (กรรมฐาน) ๑ จบ เพื่อเป็นการปูพื้นฐาน และทำความเข้าใจ มีความย่อ ๆ ดังนี้ กล่าวถึงการสรรเสริญพระพุทธคุณแล้วเกิดปีติ เกิดความสงบ (ยุคล) เป็นสุข มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นต้น

การตั้งสมาธิ สำหรับผู้ไม่เคยเจริญสมาธิมาก่อน ท่านให้เจริญพระกรรมฐานที่มีอานุภาพน้อย (ปริตตะ) จะทำให้จิตสามารถจะยกขึ้นตั้งลงสู่สมาธิได้ง่าย มักให้เจริญในห้องพระพุทธคุณ อันมีในพระปีติทั้ง ๕ ประการ เมื่อจะขยายสมาธิให้ถึงอุปจารสมาธิ อันเป็นอารมณ์ที่ไม่ขยายตัวเป็นปริตตารมณ์ มีอารมณ์แคบสั้น ท่านให้เจริญใน พระยุคลธรรม ๖ ประการ จิตจะสงบ ต่อด้วยพระสุขสมาธิ ๒ ประการ เมื่อเจริญพระปีติ ๕ พระยุคล ๖ พระสุขสมาธิ ๒ ครบแล้ว จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จึงเจริญสมาธิเบื้องสูงต่อไป

การเจริญสมาธิเบื้องสูง ตั้งจิตหาประมาณมิได้ ท่านให้ใช้พระกรรมฐานที่เป็นอัปปมาณมีปฏิภาคนิมิตด้วย เรียงลำดับดังนี้ อานาปานสติ กายคตาสติ กสิณสิบประการ และอสุภกรรมฐาน การขึ้นองค์ฌาน ทำสมาธิอารมณ์ให้ขยายตัวมีอารมณ์กว้างขวาง เป็นอัปปมาณารมณ์ ท่านให้ขึ้นองค์ฌานต่อจากอสุภกรรมฐานองค์แห่งวิตก มีกำลังมากจิตสามารถยกขึ้นสู่องค์ฌานได้ง่าย และให้เรียนเอายังฌานปัญจกนัย คือ ฌาน ๕ ประการ ฌานนี้ใช้สำหรับฝึกผู้ที่ยังไม่ชำนาญในองค์ฌาน เมื่อชำนาญแล้วจึงทำเป็นฌานจตุกนัย คือ ฌาน ๔ (จบรูปกรรมฐาน) ก่อนขึ้นวิปัสสนากรรมฐาน ท่านให้เรียนเอายังอรูปกรรมฐาน คือ อนุสสติ ๖ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ เพื่อให้จิตชำนาญอยู่กับสภาวธรรม เมื่อขึ้นสู่วิปัสสนาภูมิแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจะแก่กล้า

การขึ้นสู่วิปัสสนาภูมิ ให้เรียนเอายังพระวิสุทธิ ๗ ประการ พระวิปัสสนาญาณสิบประการ พระโพชฌงค์สามสิบเจ็ดประการ ต่อด้วยดอกบัวบานพรหมวิหารหรือที่เรียกว่าเมตตาเจโตวิมุตติ จบวิธีและขั้นตอนการเจริญกรรมฐานแบบดั้งเดิมของสำนักอรัญวาสี

วิธีการบอกพระกรรมฐาน แบบดั้งเดิมเรียนถึงแค่ไหนให้บอกได้แค่ลำดับนั้น เช่น จบปีติ ๕ ยุคล ๖ สุขสมาธิ ๒ ก็บอกได้แค่ ปีติ ยุคล สุขสมาธิ

พระกรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ

(๑) พระกรรมฐานภาคปริยัติ ให้สำหรับเล่าเรียนท่องบ่น คือพระคัมภีร์พระวิสุทธิมรรค เป็นอักษรขอมบาลีมีประมาณ ๖๐ ผูก แต่งโดยพระพุทธโฆษาจารย์ประมาณ ๙๕๖ ปีหลังพุทธกาล คัมภีร์มูลกรรมฐาน แต่งสมัยล้านนา โดย พระมหารัตนปัญญาเถร นักปราชญ์แห่งล้านนา (เชียงใหม่) โดยเรียบเรียงย่อมาจาก คัมภีร์พระวิสุทธิมรรค, พระกรรมฐานในพระไตรปิฎก, ประสบการณ์จากการปฏิบัติกรรมฐาน จารึกด้วยอักษรขอมไทย สำหรับให้ผู้ปฏิบัติพระกรรมฐานได้เล่าเรียนศึกษาหาความรู้ และตกทอดมาถึงกรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์ ขรัวตารอดมีศรัทธาคัดลอกพระคัมภีร์มูลกรรมฐานซึ่งของเก่าชำรุดไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๖ ถวายสมเด็จพระสังฆราช (สุก) เพื่อเป็นการบูชาคุณพระอาจารย์ ปัจจุบันเก็บไว้ที่พิพิธภัณฑ์ คณะ ๕วัดราชสิทธาราม มีประมาณ ๑๐ ผูก

(๒) พระกรรมฐานภาคปฏิบัติ เรียกว่า พระกรรมฐานแบบลำดับ ซึ่งมีมาแต่ครั้งพระเจ้าอโศกมหาราช ส่งพระโสนเถร พระอุตรเถร มาเผยแพร่พระศาสนาในดินแดนสุวรรณภูมิ ผ่านยุค ผ่านสมัย เรื่อยมา จนถึงกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยามากรุงรัตนโกสินทร์ ในภูมิภาคนี้ส่วนใหญ่ปฏิบัติพระกรรมฐานแบบลำดับ และมีมานานแล้ว

ในยุคกรุงศรีอยุธยา การปกครองคณะสงฆ์ก็คงยังจัดตามแบบแผนครั้งกรุงสุโขทัย คือ จัดการปกครองคณะสงฆ์เป็นคณะคามวาสี คณะหนึ่ง คณะอรัญวาสีคณะหนึ่ง การศึกษาของพระสงฆ์ก็ยังคงดำเนินตามแบบอย่างครั้งกรุงสุโขทัย คือพระคามวาสี ศึกษาคันถธุระ หรือศึกษาพระคัมภีร์ พระอรัญวาสี ศึกษาวิปัสสนาธุระหรือการปฏิบัติกรรมฐาน สำหรับแบบแผนในการศึกษาวิปัสสนาธุระหรือการปฏิบัติกรรมฐานในกรุงศรีอยุธยานั้น พอจะทราบได้จากพระประวัติของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ว่าได้แบบอย่างสืบเนื่องมาแต่ครั้งกรุงสุโขทัยดังกล่าวข้างต้น

๒) การศึกษาวิปัสสนาสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

ต่อมาในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ คณะอรัญญวาสีมีภิกษุสามเณรน้อยลง จนไม่พอที่จะแยกเป็นคณะหนึ่งต่างหาก คณะอรัญญวาสีจึงเป็นอันยกเลิกไป ภิกษุสามเณรฝ่ายอรัญญวาสีอยู่ในภูมิภาคใดก็รวมอยู่ในปกครองของเจ้าคณะในภูมิภาคนั้นสืบมาจนบัดนี้ แต่การศึกษาฝ่ายวิปัสสนาธุระก็ยังอยู่สืบมา แต่มีลักษณะเป็นการศึกษาตามาอัธยาศัยหรือเป็นเรื่องเฉพาะส่วนบุคคล

ในยุคกรุงรัตนโกสินทร์เคยมีวัดที่เป็นสำนักสำคัญทางวิปัสสนาธุระหรืออรัญญิกาวาส คือ วัดสมอราย (วัดราชาธิวาส) วัดราชสิทธาราม (วัดพลับ) วัดรัชฎาธิษฐาน (วัดเงินบางพรหม)

การศึกษาวิปัสสนาธุระในสำนักเหล่านี้คงดำเนินตามแบบอย่างที่สืบเนื่องมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา คือกรรมฐานแบบลำดับดังจะเห็นตัวอย่างได้จากหนังสือ “สมถวิปัสสนากรรมฐาน” ของสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) วัดราชสิทธาราม ดังกล่าวข้างต้น

การสังคายนาพระกรรมฐาน สมัยรัชกาลที่ ๒

หลังจากเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งสุดท้าย จนถึงกรุงธนบุรีและตอนต้นกรุงรัตนโกสินทร์การปฏิบัติพระกรรมฐานที่สืบทอดวงศ์มาแต่โบราณกาลพระสงฆ์ฝ่ายปฏิบัติได้ประพฤติปฏิบัตินอกลู่นอกทางกันเป็นส่วนมาก ไม่รักษาประเพณีแบบแผนของการปฏิบัติตามแบบบูรพาจารย์

ในปี พ.ศ. ๒๓๖๔ เกิดน้ำท่วมใหญ่ในกรุงเทพฯ งูน้ำกัดคนตายมาก ข้าวยากหมากแพงข้าวเปลือกเกวียนละ ๗ สลึง ข้าวสารถังละ ๓ สลึง ครั้งนั้นจึงมีคนหลอกลวงต้มตุ๋นโดยเอาพระกรรมฐานมาบังหน้า ด้วยวิธีการและแบบแผนที่วิปริตต่าง ๆ ตามแต่ใครจะคิดได้ทำให้ผู้คนเข้าใจการปฏิบัติสับสน ทางราชการ คือ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย จึงทรงปรึกษาสมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เรื่องพระสงฆ์ ฆราวาส ปะขาว ชี ประพฤติปฏิบัติพระกรรมฐานกันนอกลู่นอกทาง สมเด็จพระสังฆราช จึงถวายพระพรว่า ควรกระทำสังคายนาพระกรรมฐานสืบวงศ์ไว้ให้เป็นแบบอย่างตามที่โบราณาจารย์เคยปฏิบัติกันมา ครั้งนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงมีพระบรมราชโองการดำรัสสั่งให้พระเจ้าน้องยาเธอ กรมหมื่นรักษ์รณเรศ อาราธนาสมเด็จพระสังฆราช พระราชาคณะ พระฐานานุกรม เจ้าอธิการ พระอารามหลวง พระอารามราษฎร์ ที่มีศรัทธาในการบำเพ็ญสมถะ – วิปัสสนา เข้ามารับการสอบจิต สอบอารมณ์ สอบวิธีกรรมฐาน ณ พระที่นั่งบรมจักรพรรดิพิมาน ณ วันอังคาร แรม ๘ ค่ำ เดือน ๒ ปีมะเส็ง ตรีศก จุลศักราช ๑๑๘๓ (พ.ศ. ๒๓๖๔) เป็นเวลา ๓ วัน โดยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระอุปถัมภ์ภัตตาหาร น้ำปานะ ๓ เพลาทุกวัน

พระสงฆ์ราชาคณะพระฐานานุกรม ที่เข้าคุมสอบที่เข้าทำการสอบที่เข้าสอบสวนทรงวิปัสสนาธุระ และเชี่ยวชาญในพระคันถธุระ ทั้งสิ้นล้วนเป็นศิษย์ สมเด็จพระสังฆราช (สุก) เป็นส่วนมาก การสังคายนาได้ทยอยทำอีก ๒ ปี แต่งตั้งอีก ๒ ปี จึงแล้วเสร็จ

จากนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงทรงมีพระบรมราชโองการแต่งตั้งพระสงฆ์ราชาคณะเจ้าอธิการไปเป็น พระอาจารย์บอกพระกรรมฐานแก่ภิกษุ สามเณร ปะขาว ชี

การฟื้นฟูวิปัสสนาในคณะธรรมยุต

เมื่อพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ ทรงผนวชเป็นพระภิกษุเมื่อ พ.ศ. ๒๓๖๗ ได้ทรงเริ่มศึกษาวิปัสสนาธุระอย่างจริงจังจากทุกสำนักที่มีชื่อเสียงอยู่ในยุคนั้น โดยมีสำนักวัดสมอรายกับสำนักวัดราชสิทธารามเป็นหลัก และได้ทรงฟื้นฟูและส่งเสริมการศึกษาวิปัสสนาธุระตามแนวที่ได้ทรงศึกษาไตร่ตรองจากพระไตรปิฎกประกอบกับที่ได้ทรงศึกษาจากครูอาจารย์ที่ทรงเคารพนับถือโดยพระองค์เองได้ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง พร้อมทั้งสั่งสอนศิษย์และทรงพระราชนิพนธ์ตำราเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานไว้สั่งสอนศิษย์หลายเรื่อง เช่น วิปัสสนาวิธี วิปัสสนากรรมฐาน อารักขกรรมฐานสี่ พรหมจริยกถา เป็นต้น ตลอดระยะเวลาที่ทรงผนวชอยู่ ได้ทรงนำศิษย์ของพระองค์ออกธุดงค์กรรมฐานไปตามป่าเขาในหัวเมืองต่าง ๆ เพื่อแสวงหาที่วิเวกเจริญสมาธิภาวนาอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น พระเถระธรรมยุตแรก ๆ ซึ่งล้วนเป็นศิษยานุศิษย์ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ จึงมีปฏิปทาเป็นพระกรรมฐานเป็นส่วนมาก

การฟื้นฟูการศึกษาฝ่ายวิปัสสนาธุระตามแนวทางพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นแนวปฏิบัติแบบธรรมยุต ได้รับความนิยมแพร่หลายในภาคอีสานมากกว่าภาคใด ๆ และได้เจริญแพร่หลายสืบมาจนทุกวันนี้[๗]

๒.๑.๔.๒ การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท จัดว่าเป็นการกระบวนการฝึกจิตด้วยการกำหนดฐานที่ตั้งของจิตไว้ที่กรรมฐาน คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึงที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด ให้จิตมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อจะได้ให้จิตสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง พอจิตกำหนดจับเข้าแล้วจะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่กับกรรมฐานนั้น จนเกิดเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลัก คือการเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑) การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน

คำว่า “สมถะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรมว่า สมถะ หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุล ตั้งมั่น และสงบแห่งสมาธิ ส่วน “กรรมฐาน” นั้น หมายถึงฐานที่ตั้งการทำงานของจิตที่ผูกจิต หรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกรรมฐาน” ก็คือ ฐานที่ตั้งการทำงานของจิต ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

“การเจริญสมถกรรมฐาน” จึงหมายถึงการพัฒนาจิตให้มีสภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในฐานที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวฌาน ๔ ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสำคัญ

---

[๗] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๒๗ - ๓๑

แนวทางในการเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐานมีแนวทาง ๔ แบบ ได้แก่ ๑. การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ ๒. การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท ๓. การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนา และ ๔. การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้คำนึงถึงความง่ายต่อการปฏิบัติเจริญสมาธิ จึงได้สรุปว่าแนวทางการเจริญสมาธิได้เป็น ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ

(๑) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ หมายถึงการเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และในที่อื่น ๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติชั้นสูง และ มีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

(๒) การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึงการเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมถะ มุ่งผลไปในฌานสมาบัติ ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติกำหนดไว้

แนวทางการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ ๒ หลัก คือการเจริญสมถะกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับการปฏิบัติสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

(๑) การเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตให้ประสบความสำเร็จดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อม ดังนี้

(๑.๑) ชำระศีลให้บริสุทธิ์ หมายความว่า ผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีลก็ควรสมาทานแล้วรักษาศีลนั้นอย่าให้เศร้าหมอง ส่วนผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้วก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตนให้รู้ว่าศีลข้อใดไม่บริสุทธิ์ก็ชาระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีล ย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย

(๑.๒) สมาทานธุดงควัตร เมื่อชำระศีลแล้วสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรยึดถือเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติกรรมฐาน คือธุดงควัตร ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ได้แก่ (๑) ปังสุกูลิกังคะ องค์แห่งผู้ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร (๒) เตจีวริกังคะ องค์แห่งผู้ถือทรงผ้าไตรจีวรเพียง ๓ ผืนเป็นวัตร (๓) ปิณฑิปาติกังคะ องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร (๔) สปทาจาริกังคะ องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามลาดับบ้าน หรือตรอกเป็นวัตร (๕) เอกาสนิกังคะ องค์แห่งผู้ถือนั่งฉันอาหารบนอาสนะเดียวเป็นวัตร (๖) ปัตตปิณฑิกังคะ องค์แห่งผู้ถือฉันอาหารเฉพาะในบาตรเป็นวัตร (๗) ขลุปัจฉาภัตติกังคะ องค์แห่งผู้ถือห้ามภัตที่เขาถวายภายหลังเป็นวัตร (๘) อารัญญิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร (๙) รุกขมูลิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร (๑๐) อัพโภกาสิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร (๑๑) โสสานิกังคะ องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร (๑๒) ยถาสันถติกังคะ องค์แห่งผู้อยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร (๑๓) เนสัชชิกังคะ องค์แห่งผู้ถือการนั่งเป็นวัตร ธุดงค์ทั้ง (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 คือเตจีวริกังคะ

สิกขมานา (สามเณรีที่เตรียมตัวจะเป็นภิกษุณี) และสามเณร ถือได้ ๗ ข้อ คือข้อ ๑,๓,๔,๕,๖,๑๒,๑๓ และสำหรับฆราวาสหรืออุบาสกอุบาสิกาถือได้ ๒ ข้อ คือข้อ ๕ และ ๖ โดยที่ผู้เจริญสมาธิควรสมาทานธุดงควัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย จะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว ธุดงควัตรนี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่สำหรับฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อก็ได้ เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว เป็นต้น

(๑.๓) ตัดเรื่องวิตกกังวล คือเมื่อชำระศีลบริสุทธิ์แล้ว (หรือจะสมาทานธุดงควัตรด้วยก็ได้) ขั้นต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลที่เรียกว่า ปลิโพธ (ปลิโพธ ๑๐ ประการ ได้แก่ ที่อยู่ ๑ ตระกูล ๑ ลาภ ๑ หมู่คณะ ๑ การงาน ๑ การเดินทาง ๑ ญาติ ๑ การเจ็บป่วย ๑ การศึกษาเล่าเรียน ๑ และฤทธิ์ (อำนาจ) ๑ ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นเครื่องผูกพันหรือหน่วงเหนี่ยวให้ใจกังวล ไม่ปลอดโปร่ง นับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิ) ให้หมดสิ้นไปเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อการเจริญสมาธิ

(๑.๔) เข้าไปหากัลยาณมิตร เมื่อผู้ปฏิบัติตัดปลิโพธได้แล้ว จึงควรเข้าพบกัลยาณมิตร [กัลยาณมิตร หมายถึงผู้ที่มีคุณสมบัติ ๗ ประการ ดังต่อไปนี้ ๑) ปิโย (น่ารัก) ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม ๒) ครุ (น่าเคารพ) ในฐานะประพฤติตนเหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย ๓) ภาวนีโย (น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง) ในฐานะทรงคุณ คือความรู้และภูมิปัญญาอย่างแท้จริงทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ๔) วตฺตา จ (รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ) โดยรู้ว่า เมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่าตักเตือนและเป็นที่ปรึกษาที่ดีได้ ๕) วจนกฺขโม (ทนต่อถ้อยคำ) คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม ๖) มฺภีรญฺจ กถ กตฺตา (แถลงเรื่องล้ำลึกได้) คือกล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนเรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) โน จฏฺฐาเน นิโยชเย (ไม่แนะนำในอฐาน) คือไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อม หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร] เพื่อขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน โดยกัลยาณมิตรในที่นี้ คืออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน หรือผู้คอยควบคุมดูแลปฏิบัติ ตอบคำถาม และสอบอารมณ์กรรมฐานของผู้ปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำการแก้ไขอย่างถูกต้องและทันท่วงทีเหมาะสมกับจริยาหรือจริตของผู้ปฏิบัติ

(๑.๕) มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เมื่อเข้าพบกัลยาณมิตร ในที่นี้ ก็คืออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ก็ควรทำพิธีมอบเป็นตัวศิษย์เพื่อให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือนและเป็นการปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติจนถึงที่สุด คือได้บรรลุธรรมที่ประสงค์อย่างไม่ย่อท้อ

(๑.๖) เลือกกรรมฐานที่เหมาะกับจริต เป็นการเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของตน ซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้ เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากอีกประการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิได้อย่างก้าวหน้าและได้ผล หากผู้ที่เจริญกรรมฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตนก็เปรียบเหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรค ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ สำหรับการเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตนั้นได้แสดงไว้แล้วในข้างต้น (หัวข้อการเลือกสมถะกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖)

(๑.๗) เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญกรรมฐานด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของตน โดยครูบาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรคอยควบคุมดูแล และสอบอารมณ์ที่ได้จากการปฏิบัติ

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจะต้องเตรียมความพร้อมจะต้องเตรียมความพร้อมในด้านการชำระศีลให้บริสุทธิ์ เมื่อชำระศีลแล้วเพื่อเกื้อกูลการปฏิบัติสมถกรรมฐานจักต้องมีการสมาทานธุดงควัตร เพื่อขัดเกลากิเลสและตัดเรื่องวิตกกังวล จากนั้นเมื่อตัดเรื่องวิตกกังวลแล้วควรเข้าพบอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานเพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และทำพิธีมอบตัวเป็นศิษย์เพื่อให้ผู้สอน

สมถกรรมฐานช่วยดูแลเลือกกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมในการเจริญกรรมฐานแล้ว ก็ควรเลือกหาสถานที่ประกอบการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเหมาะสม

(๒) การเลือกสมถกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริต ๖

การปฏิบัติกรรมฐานให้มีก้าวหน้าเพียงใดนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับการเลือกวิธีการเจริญกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญด้วย

คำว่า "จริต" หมายถึงปกตินิสัย พื้นเพของจิตใจ หรือความประพฤติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่งระบุไว้ในวิสุทธิมรรคมี ๖ อย่าง คือ ๑) ราคะจริต ๒) โทสจริต ๓) โมหจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริต หรือญาณจริยา ๖) วิตกจริต โดยปกติแล้ว จริตหรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่าง ๆ แต่ละอย่าง แม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป คนแต่ละคนอาจมีลักษณะนิสัยหรือจริตหลาย ๆ อย่าง หรือมีจริตหลายอย่างในบุคคลเดียวกัน แต่ว่าในหลาย ๆ อย่างนั้น จะต้องมีอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่น จึงทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึง จริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ ๖ ประเภท ดังนี้

(๒.๑) คนราคะจริต โดยปรกตินิสัยทั่ว ๆ ไป เป็นคนมีอิริยาบถเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนัก เวลารับประทานก็ค่อย ๆ รับประทานไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวย ๆ งาม ๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มักใหญ่ใฝ่สูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอสุภกัมมัฏฐาน หรือกายคตาสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

(๒.๒) คนโทสะจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉง ว่องไว เวลายืน เดิน นั่ง นอน ไม่อืดอาด ทำงานรวดเร็ว แต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารรสจัด และรับประทาน ไม่เรียบร้อย ไม่สนใจของสวย ๆ งาม ๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หุนหันพลันแล่น ขี้โกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดี ชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ชอบเอารัดเอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้

(๒.๓) คนโมหะจริต เป็นคนไม่เรียบร้อยเดินเสียงดัง (เดินลงส้นเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เซื่องซึมหงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านของความคิดไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันความคิดปัจจุบัน

(๒.๔) คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบเคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจด ทำไม่สำเร็จ ผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานเหมือนกับคนโมหะจริต

(๒.๕) คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริต เป็นคนหัวอ่อนเชื่อง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้มีศรัทธา เสียสละทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้ คือมักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรที่จะส่งเสริมความเชื่อนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูก

ด้วยการปลูกฝังศรัทธาต่อด้วยอนุสติกรรมฐานในคุณพระพุทธ (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำได้ง่าย

(๒.๖) คนพุทธิจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญญาว่องไว กระฉับกระเฉง ทำงานต่าง ๆ ได้รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขา คือเป็นคนว่านอนสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐานประเภท ธาตุววัฏฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหาเรปฏิกูลสัญญา พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียดปฏิกูล เพราะคนประเภทนี้ชอบคิดชอบวิเคราะห์อยู่แล้ว กัมมัฏฐานที่เหมาะสม คือ มรณานุสติ อุปสมานุสสติ อาหารเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน

โดยปกติแล้วคนเรามักมีจริตมากกว่า ๑ อย่าง ในคน ๆ เดียว จึงต้องวิเคราะห์ดูว่าลักษณะนิสัยของตนนั้นมีแนวโน้มไปทางจริตด้านใดเป็นส่วนใหญ่ แล้วจึงเลือกอารมณ์สมถกรรมฐานให้เหมาะสมกับจริตนั้น แต่อารมณ์กรรมฐานแบบอานาปนสติสามารถนาไปปฏิบัติได้กับทุกจริต ดังจะได้กล่าวต่อไป

(๓) ผลของการเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน

การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน ก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ ๘ ประการ ได้แก่

(๓.๑) ทำให้ได้ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

(๓.๒) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

(๓.๓) ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือรูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

(๓.๔) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

(๓.๕) ทำให้ได้อภิญญา ๕

(๓.๖) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

(๓.๗) ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขี่ไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหานต่อไป

(๓.๘) มีอารักขกัมมัฏฐาน (อารักขกัมมัฏฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ควรรักษาไว้ หรือกรรมฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติที่ว่าควรรักษาไว้ อย่าให้ขาดจากใจ ให้ทำเสมอ ๆ ก็จะทำให้กรรมฐานนั้นอารักขาผู้ปฏิบัติ ก็คือเมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้วจะได้ผลในทางคุ้มครองรักษาชีวิตจิตของตนและป้องกันการรังควาญของหมู่มาร) การเจริญกรรมฐานก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ โดยหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นอารักขกัมมัฏฐาน จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ดังเช่นอารักขกัมมัฏฐานที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเรียบเรียงไว้มี ๔ ประการ ได้แก่ ๑) พุทธานุสติ คือการระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์และทรงเกื้อกูลผู้อื่น ๒) เมตตา คือการแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า ๓) อสุภะ คือการพิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม ๔) มรณัสสติ คือการนึกถึง

ความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดา พันเอก ปิ่น มุทุกันต์ กล่าวว่า ผู้ที่มีกรรมฐานทั้ง ๔ ประการอยู่ในใจย่อมได้ประโยชน์ ๒ ทาง คือ ๑) สำหรับทำความเพียรเพื่อละกิเลส ๒) สำหรับคนทั่วไปเมื่อมีอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจก็ให้จำแนกดูว่า ควรจะยกอารมณ์นั้นขึ้นมาพิจารณาในฐานใด เช่น ในกรณีที่ปัญหาซับซ้อนก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานพุทธานุสสติ ถ้าเป็นปัญหาความโกรธเดือดดาลใจ ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานเมตตา หรือถ้าเป็นปัญหาเรื่องความรัก ความใคร่ในกาม ก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานอสุภะ สาหรับปัญหาเรื่องความมั่วเมาประมาทก็ยกอารมณ์ขึ้นสู่ฐานมรณานุสติ แล้วก็กาจัดอารมณ์ร้าย ๆ นั้นออกจากใจได้ เรียกว่า “กรรมฐานยารักษาใจ” หากผู้ใดเจริญอารักขกรรมฐานทั้ง ๔ ประการนี้ทุกวันหรือทำบ่อย ๆ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีเครื่องอารักขามิให้ตกไปสู่ความหายนะหรือเดือดร้อนได้ ส่วนเมตตาในอารักขกัมมัฏฐาน และมีอัปปมัญญาเป็นอารมณ์ของสมถะกรรมฐานที่ใช้ได้ดีในผู้มีโทสะจริต ซึ่งควรแก้ไขจริยาด้วยการยกอารมณ์ขึ้นพิจารณาสู่ฐานเมตตา ก็จะช่วยลดความเครียดหงุดหงิด อาฆาตพยาบาทการจองเวรซึ่งกันและกันไปได้

๒.๑.๕.๓ 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 เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะหรือปรากฏการณ์ของสภาวธรรม อารมณ์ภายในกายใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วยสภาวะธรรมดาของสิ่งทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงอุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียดค้นคิดใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ไม่หลงงมงาย เลือกเฟ้นธรรมเป็นสัมมาทิฏฐิ การปฏิบัติบำเพ็ญเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้ง ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา)

การพิจารณาอย่างมีสติทำให้เกิดญาณ คือความรู้พิเศษในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ คือความรู้ที่แยกรูปนามออกจากกันจนถึงอาสวักขยญาณ หมายถึงความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะกิเลสได้เป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด คือพระอรหันต์ อันเป็นผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีหลักการเจริญสมาธิ ดังนี้

๑) หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ส่วนใหญ่แล้วใช้แนวทางการเจริญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

"เอกายโน อย ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตาน วิสุทฺธิยา โสกปริเทวาน สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสาน อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺสสจฺฉิกิริยาย ฯยทิท จตฺตาโร สติปฏฺฐานา"

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

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเน้นถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่การดับทุกข์ คำว่า สติปัฏฐาน เป็นคำสมาสระหว่างคำว่า "สติ" และ "ปัฏฐาน" โดยคำว่า "สติ" คือความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่วหรือความระลึก รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี และ"ปัฏฐาน" คือความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์

ดังนั้น "สติปัฏฐาน" จึงหมายถึงความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) กาย ๒) เวทนา ๓) จิต และ ๔) ธรรม นอกจากนี้ยังมีคำว่า "วิปัสสนา" คือความรู้แจ้งตามความเป็นจริงมาเป็นตัวกำหนดด้วยร่วมในสติปัฏฐาน ๔ ด้วย

วิปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึงหลักการใช้สติ และปัญญาในการกำหนดรู้สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม มีปัญญารู้แจ้งความจริง หรือหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า "ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจ ควบคุมไม่ได้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา" จนเกิดปัญญาตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ซึ่งจำเป็นต้องสร้างอารมณ์กรรมฐานเพื่อการฝึกจิตอยู่ที่ฐานทั้ง ๔

๒) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางเจริญสติปัฏฐานไว้แก่เหล่าพระอริยะสาวกมีใจความครอบคลุม ๔ หมวด ดังนี้

๒.๑) อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ รูปกายนี้เสียได้

๒.๒) เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

๒.๓) จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ จิตนี้เสียได้

๒.๔) ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺส มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก กล่าวคือ ธรรมนี้เสียได้

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว นำมาเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการมีสติกำหนดรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในฐานทั้ง ๔๗๙ ของขันธ์ ๕ ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ในฐานต่าง ๆ ดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณากำกับ รู้เท่าทันเรื่องทางกาย จดจ่อพิจารณาความเป็นไปของกาย จำแนกตามบ่อเกิดแห่งกาย ได้แก่

(๑.๑) อานาปานสติ คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน

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

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

(๑.๔) ปฏิกูลมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

(๑.๕) ธาตุมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตน โดยแยกให้เห็นเป็นประเภทหรืออวัยวะต่าง ๆ หรือการแยกองค์ประกอบเป็นธาตุทั้ง ๔

(๑.๖) นวสีวถิกา คือการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

(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 จิตหดหู่ท้อถอย จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตสงบ จิตไม่สงบ จิตพ้นจากกิเลส และจิตไม่พ้นจากกิเลส

อารมณ์ของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ทันสภาวะจิตที่เกิดขึ้นเท่านั้น โดยไม่ต้องไปปรุงแต่ง (สังขาร) ให้เกิดความรู้สึกใด ๆ ทั้งสิ้น เรียกว่าเป็นการใช้สติดูจิต จดจ่อพิจารณาตามความเป็นไปของจิตว่า จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้เท่าทันสภาวธรรม หมายถึงการใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม ๖ ประการ คือ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ด้วยอารมณ์กรรมฐาน ดังนี้

(๔.๑) การรู้นิวรณ์ โดยรู้ชัดในนิวรณ์ ๕ ทั้งกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่ง่วงเหงา) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) และวิจิกิจฉา (ความเสงสัยแคลงใจ) โดยการรู้นิวรณ์แต่ละอย่างว่ามีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละหรือตัดเสียซึ่งนิวรณ์ได้อย่างไร ที่ละได้แล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร โดยกำหนดรู้ชัดสภาวะตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๔.๑.๑) การรู้ขันธ์ ๕ โดยกำหนดรู้ว่าขันธ์ ๕ แต่ละอย่างว่าคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร

(๔.๑.๒) การรู้อายตนะ โดยรู้ชัดในอายตนะภายในและอายตนะภายนอก รู้ชัดในสังโยชน์ (เครื่องร้อยรัดใจที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ) รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(๔.๑.๓) การรู้โพชฌงค์ โดยรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๔.๑.๔) การรู้อริยสัจ โดยรู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

สรุปได้ว่า มีการพิจารณาที่เหมือนกัน คือพิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่ประกอบด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อม และความดับไป การเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม โดยการพิจารณาให้เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดและธรรมอันเป็นเหตุดับ และการมีสติปรากฏชัดอยู่เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่, จิตมีอยู่, ธรรมมีอยู่ก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องปรุงแต่งหรือยึดมั่นถือมั่นใด ๆ

๒.๑.๕.๔ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่าง คือกายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่ที่จิตใจเป็นสำคัญ เรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน

ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดีการพูดดีนั่นเอง ความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่วพูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมถะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฏฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผล นิพพานต่อไป

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก เช่น ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า "วิปสฺสนา ภิกฺขเว ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ปญฺญา ภาวิยติ ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ยา อวิชฺชา สา ปหียติ" ซึ่งแปลว่า "ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร

ทำเพื่อละอวิชชา" การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายล้างข้าศึกของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายเผ่าพันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลก สิ่งที่เป็นรากเหง้าของความไม่รู้ทั้งหลายเรียกว่า "อวิชชา" การทำลายอวิชชาความไม่รู้จึงต้องใช้ปัญญาคือความรู้แจ้งเป็นเครื่องมือ

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

ปัญญาพินิจพิจารณามองดูรูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะคือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง๘๓ เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่า การพัฒนาจิต การพัฒนาศีลธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่าเป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่พระองค์ทรงชี้แจงต่อพุทธบริษัทให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาภรณ์ประดับจิต

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้า เป็นธุระหน้าที่จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง

จากการค้นคว้าศึกษาของผู้รู้ทั้งหลาย มีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิปัสสนากรรมฐานกับเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน คำว่าเข้าใจตนเองอาจเป็นคำที่คนไทยนิยมพูดกันมาก แต่มักจะมีความหมายในเชิงการกระทำ เช่น ไม่เข้าใจตนเองเหมือนกันว่าทำอย่างนั้นได้อย่างไร แต่ความหมายของคำว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจตนเองตามหลักวิปัสสนานั้น มีความหมายครอบคลุมถึงว่าสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันว่า ตนเองกำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้สึกแล้วมีอารมณ์ตอบสนองกลับสิ่งที่มากระทบอย่างไรในทุกขณะจิต การรู้ปัจจุบันขณะจึงเป็นการรู้อารมณ์ ผู้รู้อารมณ์ย่อมรู้ว่าจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไรไม่ว่าจะมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออายตนะช่องใดช่องหนึ่งจะรู้เท่าทันสิ่งที่มาสัมผัส เมื่อรู้เท่าทันจะไม่นำไปสู่การปรุงแต่ง จึงไม่ทำให้เกิดอารมณ์รักชอบชิงชัง หรือไม่เกิดความพอใจ เสียใจ กับสิ่งที่เข้ามากระทบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉลาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่นั้นไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา "ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระงับได้แล้วเผาด้วยญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการ ทั้งปวง"

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

รูปธรรม นามธรรมเป็นสิ่งที่ยืนให้วิปัสสนาเห็นแจ้งตลอด ทนต่อความพิสูจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เอารูปนามเป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้รูปนาม รูปนามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยืนไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง การเพ่งดูรูปและนามคือการพิจารณาดูความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน คือการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น "วิปัสสนาคือตัวสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนาม ขณะพูด ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนามขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้กลิ่น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง"[๘]

๒.๑.๔.๕ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

"สมาธิ" เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวน ปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่น จิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า **สมถกัมมัฏฐาน** มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง[๙]

๒.๑.๖ หลักการสำคัญของกรรมฐาน

๒.๑.๕.๑ ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนือง ๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คืออรหันตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี

---

[๘] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๔๓ – ๕๔

[๙] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๔๐ – ๔๑

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กมฺมเมว วิเสสาธิคมสฺส ฐานนฺติ กมฺมฐาน การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน

พระราชสุทธิญาณมงคล ได้ให้คำนิยามกรรมฐานว่า

(๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่

(๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้

(๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้

(๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้

(๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพ และก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น

๒.๑.๖.๒ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนา สำหรับการปฏิบัติโดยทั่วไปสามารถแยกกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

(๑) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณูปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”

สมถกรรมฐานจึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้น จะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้ได้นาน ๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

(๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

ในการกำหนดนิยามของวิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรรความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด

ปัญญาเหมือนปฏักปัญญา อินทรีย์ คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฏฐิเรียกว่า ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรืองปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์ คือการพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอัตภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะขณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิ แล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนัทธสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒.๑.๖.๓ อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์ คือ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้หรือสิ่งที่ยึดหน่วงจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปติสสเถระนั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการ คือ (๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภ ๑๐ (๓) อนุสสติ ๑๐ (๔) อัปปมัญญา ๔ (๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๖) จตุธาตุววัฏฐาน ๑ (๗) อากิญจัญญายตนะ ๑ (๘) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ โดยเพิ่มอากาสานัญจายตนะ ๑ และวิญญานัญจายตนะ ๑

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่ที่จริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนาให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคจริตท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นต้น[๑๐]

---

[๑๐] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๔๑ – ๔๓

๒.๒ ตัวอย่างแบบเรียนสมาธิของประเทศไทย

๒.๒.๑ เอกสารประกอบการเรียน รายวิชาเลือก รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค ๒๒๐๐๔) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ตามนโยบายส่งเสริมการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ปรากฏความตามบทที่ ๒ สมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา โดยให้ความหมายของคำว่า “สมาธิ”

๑) ความหมายในเชิงลักษณะผลของสมาธิ

สมาธิ คือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง หรืออาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจจนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งในเชิงลักษณะการปฏิบัติสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จุดประสงค์ของการทำสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดประสงค์ไว้ ๔ ประการ ดังนี้

(๑) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ การทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น เป็นความสุขที่ประณีต แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นิยมเข้าสมาธิในโอกาสว่างเพื่อเป็นการพักผ่อน

(๒) เพื่อให้ได้ญาณทัศนะ คือ การฝึกจิตจนได้ฌานแล้วเกิดความรู้พิเศษที่ไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัส เช่น การแสดงฤทธิ์ ตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านใจผู้อื่นได้ ระลึกได้

(๓) เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ คือ สติเมื่อเข้าคู่กับสัมปชัญญะ หมายถึง ระลึกก่อนพูด การทำสัมปชัญญะรู้ตัวในขณะที่กำลังพูด ถ้าทำสมาธิอยู่เสมอจิตจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ สามารถตัดความคิดที่ชั่ว ทำความคิดที่ดีให้เจริญ

(๔) เพื่อทำลายอาสวะ คือ ทำกิเลสให้สิ้น ได้แก่ การใช้สมาธิเป็นประโยชน์ในทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา คือ เมื่อได้บรรลุสมาธิเพียงขั้นต้นเท่าที่จำเป็นในการปฏิบัติหรือได้บรรลุฌาน แล้วใช้สติจับสิ่งที่ต้องการกำหนด อันได้แก่ อารมณ์ วิปัสสนา เช่น ขันธ์ ๕ เป็นต้น แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบจนสามารถกำจัดอาสวะได้ มีการเปรียบเทียบไว้ว่า สมาธิเป็นเสมือนการลับมีดให้คม

วิปัสสนา อันได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณา เป็นเสมือนการ ใช้มีดนั้นฟันต้นไม้ คือ กิเลสให้ขาดลงได้สมาธิ แบ่งเป็น ๒ แบบ คือ (๑) สมาธิตื้น (๒) สมาธิลึก สมาธิตื้น ทำได้ในทุกท่าอิริยาบถ ทุกสถานที่ (เช่น การเดินจงกรม) สมาธิลึก ต้องอยู่ในท่านั่ง/นอน (เช่น การนั่งสมาธิ) สมาธิตื้นเน้นเพิ่มสติ สมาธิลึก เน้นเพิ่ม พลังจิต ทั้งสมาธิตื้น และสมาธิลึก จึงมีผลเกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างมาก ดังนั้น นักสมาธิ จำเป็นต้องทำสมาธิทั้ง ๒ แบบนี้ ควบคู่กันไป สมาธิตื้น สมาธิที่มีความเป็นไปต่าง ๆ นั้น ย่อมมีข้อสังเกตว่า การเข้าสมาธิครั้งแรก ๆ แม้จะมีความนึกคิดอยู่แต่อยู่ในกรอบ หมายความว่า เราพูดเราคุยก็ถือว่าเป็นสมาธิ เพราะความที่เรามีสติอยู่ ความเป็นเช่นนี้เราเรียกว่า สมาธิตื้น จงเข้าใจว่าสมาธิตื้นนี้มีความสำคัญต่อกิจการประจำวัน เพราะสมาธิชนิดนี้เป็นผลมาจากการที่ได้ทำสมาธิมามาก เพราะเราได้สะสมพลังจิตไว้มากแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเราทำงานเราจะมี สมาธิหมายถึง สติ การงานนั้น ๆ ก็จะไม่ใคร่พลาดพลั้ง หรือพูดก็ไม่พลาดพลั้ง สมาธิควบคุมไปในตัว เหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากสติ

ที่ได้พัฒนาขึ้นมาจากที่ได้อบรมมาตามลำดับ ด้วยเหตุอย่างนี้ ก็จะทำให้แม้จะลืมตาหลับตาก็จะเป็นสมาธิ เวลาเดินจงกรม โดยมากจะเป็นสมาธิตื้น อบรมสมาธิตื้น ความจริงถ้าจะเปรียบสมาธิตื้นเหมือนกับพลังงาน ที่ได้กำลังใช้งาน การใช้งานนั้นเพื่อทดสอบสมรรถภาพของเครื่องยนต์ หรือการดำเนินงานของเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ แม้บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิสูงแล้ว เวลาจะ ใช้ดำเนินวิปัสสนาก็ใช้ได้ ถ้าจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนการสะสมเงินและการใช้เงิน การได้เงินมาโดยการแสวงหาทรัพย์สินสมบัติมากขึ้น ๆ คือการสะสม สะสมได้มากเท่าไร ก็ถือว่าดี การใช้เงินที่ถูกต้องก็ถือว่าดี สมาธิลึกซึ้งจึงเปรียบด้วยการสะสมเงิน สมาธิตื้นจึงเปรียบเหมือนกับการใช้เงิน คนที่สะสมเงิน ก็เพราะต้องการความมั่นคงของชีวิต จึงจำเป็นต้องหาอาชีพที่เหมาะกับตน ดังนั้น จึงเกิดอาชีพนานัปการ แต่ว่าก่อนจะไปประกอบอาชีพในสาขาต่าง ๆ นั้น จำเป็นต้องเรียนวิชานานัปการเช่นเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดเป็นระบบพลโลกขึ้น ทุกสังคมโลกจึงต้องมีการจัดการกับแนวทางเพื่อความก้าวหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ทุกประเทศในโลก ก็ต้องการความสงบสุขเป็นประการสำคัญรวมลงมาที่สุดคือ เศรษฐกิจ หมายถึงการเงินนั่นเอง ดังนั้น ขณะทำการงานทุกสาขาอาชีพ จึงต้องใช้ทั้งสติ ทั้งปัญญา ทั้งความมั่นใจ ประกอบกับความช่วงชิงความได้เปรียบ การแข่งขันต่อสู้ในเชิงวิชาการ ตลอดถึงกำหนดราคาค่างวดเหล่านี้ทั้งหมดวนอยู่ในความเคร่งขรึม กวดขันเคร่งเครียด กดดันสมอง โดยการแข็งขันกันนั้น เศรษฐกิจ คือ อาวุธสำคัญ หรือปัญญา คือ อาวุธสำคัญ

ด้วยเหตุนี้ ถ้าหากจะใช้สมาธิ ก็จะสามารถทำให้กิจการเหล่านี้นั้นเพิ่มประสิทธิภาพขึ้นอย่างมากมายทีเดียว คนบางคนอาจจะ ไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่ที่จริงแล้วนั้นตามหลักการหรือตามธรรมชาติมันเป็นไปได้จริงเพราะอะไร เพราะว่าสมาธิคือความหยุด ความหยุดทำให้เกิดกำลัง เพราะมนุษย์เรานั้น หากไม่มีการหยุดจะต้องเสียเส้นประสาท เพียงไม่กี่เดือนอาจจะต้องพิการไปตลอดชีวิต แต่เพราะมีการหยุดพักได้ จึงมีชีวิตอยู่มาได้ไม่เสียหาย สมาธิช่วยให้หยุดได้ตามต้องการ นอกจากจะหยุดใจได้แล้ว ยังทำใจให้เย็นเป็นสุขอีกด้วยเท่ากับส่งเสริมให้ใจมีประสิทธิภาพนั่นเอง นี้คือ สมาธิตื้นสมาธิตื้นนั้น คือ การบริกรรมหรือการสงบอยู่ในระยะของกายหยาบ จะมีความรู้สึกตัวอยู่แต่จิตนั้นมีสติถึงจะมีความนึกคิด ก็เป็นสมาธิอยู่นั่นเอง ยกเว้นแต่ปล่อยเลยไปตามอารมณ์ในทุกกรณีสนุกเพลิดเพลิน มิได้คิดว่าจะตั้งใจอย่างนี้ จึงเรียกว่าไม่มีสมาธิแม้จะเป็นสมาธิตื้น คำว่าสมาธิตื้นจึงหมายถึงการกำหนดจิตด้วยตั้งใจว่าจะทำสมาธิ แม้จะเป็นธรรมดามีความกำหนดอยู่ ก็จะทำงานใด ๆ ก็ได้ แต่สมาธิลึกจะผ่านกายหยาบถึงกายละเอียด เกิดความสบายนั่นคือสมาธิลึกและ จะได้มีการสะสมพลังจิตไว้ในจิตอยู่ทุก ๆ ครั้งของการทำสมาธิ และสมาธิลึกนี้เอง เมื่อเสริมพลังจิตมากขึ้น ก็ทำให้สมาธิตื้นนี้ดำเนินงานทำกิจกรรมต่าง ๆได้อย่างมีประสิทธิภาพขณะที่เรากำลังทำงานทุก ๆ อย่างอยู่และมีกำลังใจไม่ย่อท้อ เกิดปฏิภาณแก้ปัญหาได้ประสบผลสำเร็จนี้แหละ สมาธิตื้นได้ปรากฏแล้ว สมาธิลึกนั้น คือความสงบอันเกิดความนิ่งในที่สุดก็เข้าภวังค์ไป เพราะสมาธิลึกนั้นเป็นส่วนของความเสวยผล และเป็นแหล่งให้เกิดศรัทธายิ่ง ๆ ขึ้น เนื่องจากได้พบความสุขที่มากยิ่ง ในการสัมผัสความรู้สึกของสมาธิที่ลึกซึ้งนั้นจะมีความซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง การเกิดขึ้นของความสุขตรงนี้จะมีการหยั่งลึกเข้าสู่ความเชื่อมั่น สมาธิลึกเกิดจากสมาธิตื้นที่ได้ก่อตัวขึ้นมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดพลังจิตที่ได้ถูกสะสมขึ้นมามากพอสมควรจึงจะทำให้สมาธิลึกก่อตัวขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ทั้งสมาธิลึกและสมาธิตื้นจึงมีส่วนเกี่ยวพันกัน สมาธิตื้นเป็นสมาธิใช้งาน สมาธิลึกเป็นส่วนช่วยแรงสนับสนุน พร้อมกันนี้ก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงความจริงแห่งความสุขที่ได้สัมผัสเป็นเครื่องบ่งบอกว่ามีความสุขจริง เนื่องจากเป็นความประสงค์และความ

ปรารถนาของทุก ๆ คนที่จะมีความสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขแม้จะเป็นความต้องการก็จริง แต่ความสุขนี้จะไม่ปรากฏอยู่ตลอดไป จะมีการหดตัวลงหรืออาจจะ หายไปเลย จึงเป็นการเสียใจประการหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้ ในที่นี้จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจในตนเองว่า เมื่อความสุขหายไปต้องทำใจ หมายถึงต้องทราบข้อเท็จจริง เพราะความสุขจะอยู่ได้ด้วยกำลังสมาธิ พอหมดกำลังแล้วจะสลายตัวไปเอง ต้องเข้าใจตามความเป็นจริงคือไม่ต้องเกิดความเสียใจ เมื่อความสุขนั้นหมดไป และแล้วการสร้างขึ้นของสมาธิก็จะสร้างความสุขนี้ขึ้นมาได้ดีกตรงนี้จะต้องพูดถึงจุดประสงค์ของสมาธิว่าจุดประสงค์ของสมาธิคือ “ต้องการพลังจิต” การสะสมพลังจิตให้ถาวรมีพลังเพิ่มขึ้นนั้น คือ ความจริงของหลักการ ด้วยเหตุดังกล่าว การจะเป็นสมาธิตื้นและสมาธิลึกเป็นส่วนแห่งการสะสมพลังจิตทั้งสิ้น เพราะการสะสมพลังจนมากเพียงพอแห่งความต้องการได้แล้วในแต่ละขั้น ก็จะแสดงออกซึ่งอิทธิพลของจิตตามความประสงค์ของผู้นั้น ๆ ในกรณีนั้น ๆ ส่วนสมาธิลึกที่ให้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ มีอาการเป็นสุขอย่างซาบซึ้งเป็นภาพนิมิตนานัปการเกิดความมีความเป็นเหนือธรรมชาติเหล่านี้นั้น เป็นอาการกิริยาของจิตทำให้ปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องไม่เอาใจใส่นัก ปล่อยให้เกิดขึ้นโดยมีสติระลึกรู้ อย่าคิดเอาเองไปตามอาการกิริยาเหล่านั้น เพราะนั่นคือปรากฏการณ์ของอาการกิริยาของจิต เช่นเรารับประทานอาหาร รสอิ่มอร่อยมีความสุข ล้วนเป็นอาการกิริยาของการรับประทานอาหารทั้งนั้น ส่วนสำคัญอยู่ตรงอาหารและรับประทานเข้าสู่ร่างกาย จิตที่เป็นสมาธิลึกจึงมีปรากฏการณ์ที่น่าเหลือเชื่อมีอยู่มากมายแต่ต้องถือว่าเป็นเพียงอาการกิริยาเท่านั้น แต่ต้องมีสติปัญญาจึงคิดได้ และไม่หลงตามอาการกิริยานั้น ๆ การพยายามทำสมาธิให้เป็นแบบต่อเนื่องนั้น ท่านทั้งหลายจะต้องผ่านเส้นทางนี้กันทั้งนั้นคือสมาธิตื้นและสมาธิลึกจึงไม่แปลกอะไรที่บางคนขาดสติปัญญาจะต้องหลงไปตามอาการกิริยาของจิตสมาธิตื้น-ลึก ดังนั้นจึงควรที่จะทำสมาธิไปตามโอกาสที่เราจะทำได้ เพราะการทำสมาธินั้นทางมันยาวทำไปกว่าจะพบกับสมาธิตื้นและลึกก็ใช้เวลาไม่น้อย เราจึงไม่ต้องกลัว หรือกังวลที่จะต้องลังเลใจหรือหวาดกลัว

เมื่อถึงเวลาเป็นสมาธิตื้น-ลึก ขึ้นมาก็แก้ไขได้ เช่นเดียวกันกับการได้มาซึ่งเงิน ได้เท่าไรก็ไม่เป็นไร ได้มากเท่าไรก็ยิ่งดีขอให้ได้มาและแล้วเราก็ใช้สติปัญญาใช้เงินก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต สมาธิตื้น-ลึกก็เช่นกัน ขอให้มันเกิดขึ้นมา มากเท่าไรก็ยิ่งดี และแล้วเราก็ใช้สติปัญญาแก้ไข ก็จะสำเร็จผลสมประสงค์จากคำสอนของพระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) “การทำสมาธิแบบบริกรรม” การบริกรรมทำให้จิตเป็นหนึ่ง จิตเป็นหนึ่งทำให้เกิดความสงบ ความสงบทำให้จิตมีพลัง จิตมีพลังทำให้มีสติระลึกรู้ มีสติระลึกรู้ทำให้เกิดสติปัญญา มีสติปัญญาทำให้รู้ทันอารมณ์ การรู้ทันอารมณ์ทำให้จิตเป็นกลางได้ เวลาและอิริยาบถในการปฏิบัติสมาธิ เรื่องเวลาที่จะปฏิบัติสมาธินั้นมีหลักการอย่างเดียวกับการออกกำลังกาย นั้นคือ ต้องเลือกเวลาที่ท้องว่าง (หลังจากอาหารถูกย่อยหมดแล้ว) เวลาดังกล่าวเป็นเวลาที่อวัยวะที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ทำงานเสร็จได้พักผ่อนแล้ว ดังนั้นจึงไม่เป็นการเพิ่มปัญหาให้แก่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็น ส่วนจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน ก็ตามแต่สะดวกของแต่ละบุคคลสำหรับอิริยาบถของการทำสมาธินั้น ทำได้ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะนั่ง ยืน นอน แม้กระทั่งในขณะที่นั่งรถทุกประเภท ที่เราไม่ได้ขับเอง เรียกว่า สมาธิทุก โอกาส อย่างไรก็ดี ถ้าเป็นสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน แบบชาวพุทธนั้น ท่านนิยมให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอาเท้าขวาวางไว้บนเท้าซ้าย และวางมือซ้อนอยู่บนตัก มือขวาทับมือซ้าย ที่สำคัญ คือ หลังต้องตั้งให้ตรง เงยหน้าให้สายตาขนานกับพื้น

ขั้นตอนวิธีการทำสมาธิควรเริ่มอย่างไรนั้น การทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ถึง ๔ วิธี ทุกวิธีล้วนเป็นไปเพื่อจุดหมายเดียว คือ การทำให้ใจหยุดนิ่ง แต่ที่วิธีการมีเยอะนั้น เพื่อให้เหมาะสมกับพื้นฐานนิสัยของแต่ละคน โดยพระพุทธองค์ทรงแบ่งพื้นฐานนิสัยไว้ ๖ ประเภท เรียกว่า จริต ๖ อาทิเช่น คนที่มีราคะจริต คือ หลงไหลในของสวยงามง่าย ควรพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนในสังขารต่าง ๆ เพื่อให้ใจไม่ติดในราคะได้ง่าย จะได้ทำสมาธิได้ง่าย เพราะเมื่อหลับตาทำสมาธิแล้ว ใจเราชอบอะไรคุ้นอะไร ก็จะมีภาพนั้นปรากฏขึ้นมาในใจ การทำสมาธิ ไม่ต้องคอยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้น มีหลักวิธีการนั่งสมาธิ ดังนี้

๑) กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัว เตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒) ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย

๓) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายให้หมด ตั้งแต่กล้ามเนื้อที่เปลือกตา กล้ามเนื้อที่ศีรษะ ต้นคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสอง ลำตัว ตลอดจนกระทั่งขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ให้ผ่อนคลายให้หมด

๔) หลับตาของเราเบา ๆ คล้ายกับเวลาเรานอนหลับ โดยปิดผนังตาเพียงเบา ๆ อย่าเม้มตาแน่น อย่าบีบหัวตา และอย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาสักครึ่งลูก ปรือ ๆ สบาย ๆ หรือหลับตาประมาณ ๘๐-๙๐%

๕) ให้นั่งตั้งกายตรงมั่นคง ประดุจขุนเขาที่ตั้งอยู่บนแผ่นดิน ไม่โยกไม่คลอน แม้จะมีลมมาปะทะทั้ง ๔ ทิศ หรือรอบทิศก็ไม่หวั่นไหว การที่นั่งได้เช่นนี้ ถือว่าเป็นท่านั่งที่ถูกส่วน คือ ไม่ง่อนแง่น ไม่โยกคลอน แต่ผ่อนคลายสบายหมดทุกส่วน และจะทำให้นั่งได้นาน

๖) ทำใจให้ว่าง ๆ ให้นิ่ง ๆ ให้เฉย ๆ ปลดปล่อยวางจากการกิจ วิธีนี้เป็นวิธีลัดและเร็วที่สุดในการปรับใจ เพราะใจที่เหมาะต่อการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องเป็นใจที่ปลอดโปร่ง ว่างเปล่าจากภารกิจทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียน ธุรกิจการงาน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรทั้งหมดในโลกนี้ ให้ปลดให้ปล่อยให้วางไว้ชั่วขณะ ทำประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีภารกิจเครื่องกังวลใจ แล้วทำใจให้เบิกบานแช่มชื่น สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส

๗) การใช้คำภาวนาในการทำสมาธิ มีคำภาวนาให้เลือกใช้ได้มากมาย เช่น พุทโธ สัมมา-อะระหัง ยุบหนอ-พองหนอ เป็นต้น ซึ่งแต่ละคำล้วนมีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ เป็นอุปกรณ์เพื่อช่วยให้ใจหยุด ซึ่งในการใช้คำภาวนาแต่ละอย่างนั้น ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติมักจะเลือกใช้ถ้อยคำที่ ได้ยินได้ฟังแล้ว ทำให้ใจสงบ หยุดนิ่ง คือ ถ้อยคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ดีงาม

๘) การกำหนดนึกนิมิต นิมิต คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดหรือภาพที่เห็นใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน (พระธรรมปิฎก : ๒๕๔๐) แบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ

(๑) บริกรรมนิมิต คือ นิมิตขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธคุณที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเป็นต้น

(๒) อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตที่เพ่งหรือกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติด ใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

(๓) ปฏิภาคนิมิต คือ นิมิตเสมือน นิมิตคู่เปรียบ หรือ นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิต แต่ติดลึกเข้าไปอีก จนเป็นภาพที่สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนาการกำหนดนึกนิมิตจะทำให้มีที่ยึดที่เกาะ ทำให้ใจไม่ซัดส่าย ซึ่งนิมิตที่ใช้นั้นจะเป็นอะไรก็ได้ แต่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเป็นกุศล เช่น พระพุทธรูป พระสงฆ์ที่เคารพ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว วงดินที่ทำขึ้นเป็นวงกสิณ เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนสามารถเป็นที่นำใจไปตั้งไว้ ซึ่งเมื่อใจตั้งมั่นอยู่ ณ นิมิตนั้นใจก็จะสงบเหยุดนิ่งได้ง่าย

ลักษณะต่อต้านสมาธิ ความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย หิว อันความต่อต้านในเรื่องของสมาธินี้ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะการเกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาเพื่อให้เกิดการพอดีเพราะจิตสำนึกในขณะทำสมาธินั้นมีหลาย ๆ อย่าง เมื่อเกิดขึ้นก็กระทบกับร่างกาย อย่างบางคนคิดมาก ยับยั้งใจไม่ค่อยจะได้ ก็จะเกิดโรคลำไส้พิการ ทำความปั่นป่วนให้แก่ร่างกายของเขาเป็นอย่างมาก หรือมีความเป็นวิตกจริต โดยคิดแต่ความกังวลสิ่งเล็กกลายเป็นสิ่งใหญ่ ก็จะทำให้เกิดการปั่นป่วนกระทบกระเทือนไปยังสมอง เกิดเป็น โรคสมองพิการ บางคนมีความคิดนอกลู่นอกทางเป็นไปดับด้วยความสับสน จะทำให้เกิดเป็นโรคเส้นประสาทพิการ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้สำหรับบุคคลที่ไม่พยายามหาทางแก้ไข ดังนั้นเมื่อมีการแก้ไขด้วยสมาธิ จึงต้องเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้นมา ความเจ็บ-ปวด-เมื่อย-เหนื่อย-หิว ถือเป็นทุกขเวทนา หมายถึงความเสวยทุกข์ คือความรู้สึกสัมผัสที่เป็นทุกข์ ความทุกข์หากไม่มากถือว่าพอทน ถ้ามากถือว่าทนไม่ไหว มากจริง ๆ เรียกว่าสุดที่จะทน จึงเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเกิดความกระวนกระวาย คนเราทุก ๆ คนถ้าประสบกับความทุกข์มาก หมายถึงทุกขเวทนาจนถึงตลอดเวลากลายเป็นเจ้าทุกข์ ด้วยเหตุผลหลาย ๆ ประการเช่นนี้ จึงถือว่าบุคคลทำสมาธิจะถูกต่อต้านและจะเกิดปฏิกิริยา อันจะต้องทราบเพื่อเป็นการแก้ไขเพราะว่าร่างกายคือส่วนประกอบที่มีความสำคัญ ในอันที่จะส่งความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งสิ้นเข้าสู่ใจ จึงต้องเป็นภาวะรองรับเอาในหลายสิ่งหลายอย่าง ที่ความสัมพันธ์ต่าง ๆ เข้าสู่ความรู้สึก เรียกว่า กายสัมผัสความสัมผัสนี้จะต้องมีความรู้สึกถึงใจทุก ๆ ครั้ง ดังนั้น นาที วินาที ตลอดเวลากายจึงต้องทำงานรองรับเอาสิ่งที่จะเข้ามากระทบ รู้สึกรุนแรงก็เกิดปัญหาทำให้ต้องแก้ไข เช่นความเป็น โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความผิดปกติของกายจนเกิดความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย หิวขึ้นอาการเหล่านี้ถือว่าเริ่มจะเกิดการขวางกั้นต่อต้านสมาธิ ถ้าแก้ไขได้ก็รอดตัวไป แก้ไขไม่ได้ก็จนปัญญา อันเป็นการขวางกั้นต่อต้านสมาธิเป็นขั้น ๆ ไป เพราะร่างกายเกี่ยวพันกับชีวิต เมื่อความกระทบกระเทือนมากชีวิตก็อยู่ในอันตราย ความเป็นสมาธิต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ก็อาศัยกายนี้เองคือมีหูไว้ฟัง มีตาไว้ดู มีกายมีมือเท้าไว้ทำ จึงจะเกิดสมาธิได้ และก็สามารถทำสมาธิให้เกิดได้ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ก็เพราะความสมบูรณ์ของกายนี้เอง การปรับปรุงร่างกายให้คงทนและปกติอยู่เสมอจึงจะสามารถช่วยความเป็นสมาธิได้ดังประสงค์ ความจริงการเดิน-การยืน-การนอน-การนั่ง ล้วนกายเป็นผู้ประสานให้บังเกิดสมาธิทั้งนั้น ดังนั้น ทั้งคุณทั้งโทษจึงมีอยู่ที่กายนี้เป็นส่วนหนึ่ง มีคุณคือให้ชีวิตมีความสุข ได้สมาธิ มีบุญ มีโทษเอาร่างกายไปทำร้ายคนอื่น ฆ่าคนฆ่าสัตว์ มีการสร้าง คำด่า คำนินทา คำส่อเสียด คำข่าวลือ เป็นบาป มีโทษ ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงจำเป็นต้องรักษาชีวิตด้วยการรักษากายให้มีความปกติ โดยไม่อคติอยู่ในความดูแลตามอัตภาพแห่งความเป็นอยู่ เมื่อต้องการสมาธิก็พึงพยายาม

หาความพอดีให้แก่ร่างกาย ส่วนการที่จะทำให้เกิดสมาธิ มีความเจ็บ-ปวด-เมื่อย-หิว ก็ใช้ความอดทนตามสมควร คำว่าสมควรนั้น คือ การเดินสายกลาง อย่าทรมานมากจนเกินไป อย่ายอมแพ้แก่มารง่าย ๆ จงพยายามดูความสำเร็จแต่ละครั้งที่ได้ทำมา และพยายามแก้ไขเพิ่มเติมความแกร่งให้ตน ถ้าเอาแต่ขี้เกียจเกียจคร้าน ยอมแพ้แก่มารง่าย ๆ ก็คงยากแก่ความสำเร็จรวมความคือเดินสายกลางนั่นเองดีที่สุด สิ่งที่ขวางกั้นสมาธิที่เรียกว่านิวรณ์ ๕ นั้น นอกจากนั้นคือความกระวนกระวาย ในที่นี้ หมายถึง จิตเป็นที่ตั้งเพราะความสะสมอารมณ์นานัปการ เก็บไว้ในใจจนล้น จึงทำให้เป็นชนวนที่จะคอยก่อตัวเมื่อได้จังหวะ เพราะแต่ละจังหวะนั้นแตกต่างกันไป ตามธรรมดาถ้ามีอะไรมากอกวนย่อมมีการแสดงออก เช่น ขณะมีคนมากล่าวร้ายใส่ความ หรือมาแสดงอาการกิริยาเย้ยหยัน หรือใช้อำนาจแบบไม่สามารถจะกระดุกกระดิกได้ หรือข่มเหงน้ำใจในสิ่งที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก หรือตบหัวแล้วลูบหลัง หรือถือว่าตนมีอำนาจศักดิ์ศรี แล้วลอยชายหยามด้วยพิธีการหรือวิธีการ ทำให้เกิดความเสียใจแก่ผู้ด้อยกว่า ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คือชนวนที่อารมณ์สิงเข้าสู่จิต ซึ่งจิตได้สะสมความมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองล้นเหลืออยู่แล้ว พอจังหวะอารมณ์เหล่านี้บังเกิดขึ้น ความกระวนกระวายใจจะเพิ่มพลังขึ้นทันที และทันทีนั้นก็จะเริ่มรวมกลุ่มเก่ากลุ่มใหม่ สะสมเป็นตัวกิเลสใหญ่ขึ้น สิ่งนี้จะแปรสภาพออกมาเป็น ทิฐิมานะ-อามาต-พยาบาท-จองเวร ซึ่งเป็นสิ่งเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงแก่ชีวิตนั้น เพราะความกระวนกระวายตัวนี้มีความร้อนแรงมาก เผาผลาญจิตใจจนสุดจะยั้งได้ หรือเรียกอีกอย่างว่า “คลุ้มคลั่ง” จุดนี้เองที่ก่อความไม่สงบให้แก่โลก “จนถึงขั้นมิคสัญญี” จุดตรงนี้เองที่สมาธิจะมีบทบาทสำคัญในการที่จะต้องแก้ไข เพราะสมาธิจะอยู่จุดตรงกันข้ามกับความกระวนกระวาย ดังนั้นจึงต้องมีการต่อด้านกองทัพระหว่างความกระวนกระวายกับสมาธิด้วยความสามารถของแต่ละฝ่าย ถ้าจะเปรียบก็เหมือนน้ำร้อนกับน้ำเย็น ซึ่งมีเตาไฟเป็นผู้ก่อให้เกิดความเดือด “เมื่อน้ำน้อยย่อมแพ้ไฟ” “เมื่อน้ำมากย่อมชนะไฟ” ดังนั้น การที่จะดับการกระวนกระวายก็ต่อเมื่อเร่งความสงบ จะดับความร้อนของน้ำเดือดก็ต้องเติมน้ำให้มากจนเกิดความเย็น น้ำใจของคนเราก็ชื่อว่าเป็นน้ำสมาธิที่บังเกิดขึ้นแก่ทุก ๆ คนได้นั้น คือน้ำดับไฟ เพราะเมื่อมีสมาธิที่ทำขึ้นจนเป็นผลแล้ว ก็พอจะมองเห็นทางออกว่ายังมีทางออกได้อยู่ แต่ถ้าไม่มีสมาธิเลยก็จนปัญญา เพราะหาทางออกไม่ได้ เนื่องด้วยสมาธิเป็นจุดสำคัญที่จะแก้ไข ด้วยเหตุที่ว่าใจนี้เป็นตัวสั่งการ การเรียกว่าผู้บัญชาการทหารสูงสุดในใจของแต่ละบุคคล ใจเป็นสิ่งให้เป็นไปในทุก ๆ อย่าง หากว่ามีสมาธิแสดงว่ายังมีทางออกที่ดีปลอดภัยแก่ตนและแก่บุคคลอื่นและแก่โลก

ด้วยคุณค่าอันนี้ คือ สมาธิ จึงยิ่งใหญ่โดยแท้ แต่อย่างไรก็ตามสงครามระหว่างสมาธิกับความกระวนกระวายนี้ จะต้องเกิดขึ้นในตัวของมัน จึงสมควรที่จะต้องศึกษาหาวิธีให้ฝ่ายสมาธิชนะให้ได้ ด้วยอุบายวิธีการอันมีกัลยาณมิตร-ครูบาอาจารย์-นักปราชญ์ แห่งพุทธสาวก ให้เป็นผู้คอยชี้แนะจนกว่าจะมีกำลังเป็นของตนเอง จุดนี้หมายถึง ผู้ที่ยังต้องการมีชีวิตอยู่ในโลกเป็นผู้ครองเรือน อันเป็นแนวทางสู่ความร่มเย็นเป็นสุขตามฐานานุรูปแห่งโลกาภิวัฒน์ วิธีการที่จะเสริมกำลังแก้ความกระวนกระวายที่มาต่อต้านสมาธิ จึงต้องมี เช่น

๑) ศรัทธาในคำสอน

๒) มีความมั่นใจ

๓) ใช้ความเพียรตลอดไป

๔) ต่อสู้ทางความนึกคิดด้วยอุบาย

๕) จดจำสิ่งที่ทำให้ชะล่าใจ

๖) อดทนเป็นอย่างยิ่ง

๗) เมื่อได้ผลแล้วต้องรักษา

๒.๒.๒ วิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปและศิลปวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙ โดยมีจุดมุ่งหมายให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิเบื้องต้นทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ให้มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต เข้าใจและเห็นคุณค่าของตน การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีตำรา/เอกสารหลักของสำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปฯมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เป็นเอกสารประกอบการสอน,เอกสาร ข้อมูลสำคัญเอกสารหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิตและข้อมูลแนะนำเอกสารหลักสูตรครูสมาธิของพระธรรมมงคลญาณ ม.ป.ป. สำหรับรายละเอียดของการเรียน การสอน หัวข้อวิชา จำนวนชั่วโมง กิจกรรม สื่อที่ใช้ บริการการพัฒนาผลการเรียนรู้ การประเมินผล ฯลฯ ปรากฏตามรายละเอียดของรายวิชา (มคอ.๓) ดังนี้

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปและศิลปวิทยาศาสตร์

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑) รหัสและรายชื่อวิชา

GHUM๑๑๐๓ สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

๒) จำนวนหน่วยกิต

๓ (๓-๐-๖)

๓) หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์

๔) อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

๔.๑) อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

๔.๒) อาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้สอนที่ได้รับการอนุมัติจากคณะอนุกรรมการฯ

๕) ชั้นปีที่เรียน

๖) รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (ถ้ามี)

ไม่มี

๗) รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (ถ้ามี)

ไม่มี

๘) สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๙) วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙

หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑) จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสมาธิเบื้องต้น ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ตระหนักในความสำคัญ คุณค่าของสมาธิ สามารถปฏิบัติสมาธิตามกระบวนการ ขั้นตอนถูกต้องตามลำดับขั้นของสมาธิได้ตระหนักรู้และใช้สมาธิเพื่อพัฒนาสติ ก่อเกิดปัญญาในการใช้ชีวิตประจำวันของตนอย่างฉลาด

๒) วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถนักศึกษาให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามคุณสมบัติในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป คือมีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต เข้าใจและเห็นคุณค่าของตน การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑) คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย ความสำคัญ และจุดประสงค์ของการทำสมาธิ ความเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง ความรู้เกี่ยวกับลักษณะ ขั้นตอน ประโยชน์ของฌานและญาณ ความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนาเบื้องต้น กระบวนการและขั้นตอนการทำสมาธิ ลักษณะและผลของสมาธิ อาการต่อต้านสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน การศึกษาและการทำงาน

๒) จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
๓๐	๐	๔๕	๙๐

๓) จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล ๒ ชั่วโมง

หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

๑) คุณธรรม จริยธรรม

๑.๑) คุณธรรม จริยธรรม

(๑) สามารถจัดการปัญหาทางคุณธรรม และจริยธรรม โดยใช้ดุลยพินิจ

(๒) แสดงพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม และจริยธรรม โดยมีวินัย

๑.๒) วิธีการสอน

(๑) จัดระเบียบสภาพแวดล้อมการเรียน ระเบียบการแต่งกาย การเข้าชั้นเรียน

(๒) ฝึกพัฒนา เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้ปัญหาความขัดแย้งเชิงจริยธรรมกระตุ้นให้ผู้เรียน คิด วิเคราะห์ อภิปราย โต้แย้ง และตัดสินใจ ในบรรยากาศที่มีเสรีภาพและปลอดภัยจากการถูกตัดสิน

(๓) ฝึกการคิด วิเคราะห์คิดสะท้อน คิดอย่างมีวิจารณญาณ

๑.๓) วิธีการประเมินผล

(๑) ประเมินพฤติกรรมการแสดงออก การแต่งกายตามระเบียบ ตรงต่อเวลาในการเรียน

(๒) ประเมินความรู้สึก การเห็นคุณค่า การยอมรับ จากแบบสังเกต แบบสอบถาม

(๓) ประเมินความรู้ความเข้าใจ จากการปฏิบัติ แบบทดสอบ แบบสอบถาม

๒) ความรู้

๒.๑) ความรู้

(๑) มีความรู้กว้างขวาง เป็นระบบ

(๒) สามารถวิเคราะห์ และจำแนกข้อเท็จจริง ในหลักการและทฤษฎี

๒.๒) วิธีการสอน

(๑) เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยการให้รู้คิด วิเคราะห์และอภิปราย สรุปร่วมกัน

(๒) จัดกิจกรรมเรียนรู้หลากหลายทั้งการสาธิต บรรยาย อภิปราย ประสบการณ์จากสื่อการทดลองการปฏิบัติ

๒.๓) วิธีการประเมินผล

(๑) ประเมินความรู้ความเข้าใจใน หลักการ ทฤษฎี การคิด ด้วยแบบฝึกหัด แบบทดสอบการปฏิบัติและการสะท้อนกลับ

(๒) ประเมินด้านทักษะ ด้วยการสังเกตการณ์ทำงาน แบบบันทึกการฝึก

๓) ทักษะทางปัญญา

๓.๑) ทักษะทางปัญญา

(๑) สามารถค้นหาข้อเท็จจริงทำความเข้าใจ และสามารถประเมินข้อมูล

(๒) สามารถใช้ข้อมูลที่ได้ในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

๓.๒) วิธีการสอน

(๑) อธิบายให้ความรู้ ยกตัวอย่าง สาธิต และการใช้วิจารณญาณในการวิเคราะห์สรุป

(๒) จัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่มคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และการคิดประยุกต์ใช้

๓.๓) วิธีการประเมินผล

(๑) ประเมินผลตามสภาพจริง จากแบบฝึกหัด แบบทดสอบ และการปฏิบัติ

(๒) ประเมินจากการสังเกต การปฏิบัติกิจกรรม การยอมรับในกระบวนการนั้น

(๓) ประเมินการยอม รับในทักษะกระบวนการนั้น จากแบบสังเกต แบบสอบถามความคิดเห็น

๔) ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

๔.๑) ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

(๑) สามารถทำงานเป็นกลุ่มโดยมีทักษะเป็นผู้นำ และเป็นสมาชิกกลุ่ม

(๒) มีความคิดริเริ่ม วิเคราะห์ปัญหาได้บนพื้นฐานของตนเองและกลุ่ม

๔.๒) วิธีการสอน

(๑) จัดกิจกรรมกลุ่มระดมสมอง การแสดงทรรศนะ ความคิด

(๒) จัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมทั้งในบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ร่วมงาน

๔.๓) วิธีการประเมินผล

(๑) ประเมินผลจากพฤติกรรมการแสดงออกตามสภาพจริง

(๒) ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนักศึกษาในการทำงานเป็นกลุ่ม การนำเสนอผลงาน

๕) ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

๕.๑) ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

(๑) สามารถเลือกประยุกต์ใช้เทคนิคทางสถิติคณิตศาสตร์ที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม

(๒) สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเก็บข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย

(๓) สามารถสื่อสาร พูด เขียน และเลือกรูปแบบการนำเสนอ อย่างเหมาะสมสำหรับบุคคลในการศึกษาค้นคว้าและเสนอแนวทางแก้ปัญหาและนำเสนอสารสนเทศที่แตกต่างกันได้

๕.๒) วิธีการสอน

(๑) จัดกิจกรรมกลุ่มและบุคคลโดยแสดงทรรศนะ ความคิด

(๒) จัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมทั้งในบทบาทเป็นผู้นำ และผู้ร่วมงาน

๕.๓) วิธีการประเมินผล

(๑) ประเมินจากการความสามารถในการอธิบาย อภิปราย เสนอทรรศนะความคิดทั้งเชิงสนับสนุนและเชิงแย้งอย่างมีเหตุผล เหมาะสม

(๒) ประเมินจากความสามารถในการอธิบายวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลและการสื่อสารระหว่างบุคคล

หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

๑) แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
๑	๑.๑ ปฐมนิเทศ ๑.๒ แผนการเรียน ๑.๓ คุณค่าการเรียน ๑.๔ วิธีเดินจงกรมและนั่งสมาธิ	๓	๑. ปฐมนิเทศรายวิชา แนะนำแผนการเรียน และอธิบายข้อกำหนดการเรียนในรายวิชา กิจกรรมการประเมินผล ๒. ชี้ให้เห็นคุณค่าและสะท้อนคิดให้ผู้เรียนเกิดการยอมรับคุณค่า ๓. แนะนำวิธีเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ๑) ให้ผู้เรียนซักถามและร่วมวิพากษ์คุณค่าการเรียน ๒) ผู้เรียนฝึกเดินสมาธิจงกรมและนั่ง	อาจารย์ผู้สอน
๒	๒.๑ สิ่งที่ดี ๒ อย่างของมนุษย์ ๒.๒ สมาธิกับการพัฒนาสิ่งที่ดี ๒ อย่าง ๒.๓ ความเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง	๓	๑. ฟังเทปคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยาย ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๓	๓.๑ ขั้นตอนทำสมาธิ ๓.๒ จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป ๔. วิทยากรบรรยายประกอบการสาธิตการทำสมาธิ	
๔	๔.๑ ลักษณะของการบริกรรม ๔.๒ การวางจิตใจในขณะการบริกรรม	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	

	๔.๓ การวัดผลการบริกรรม			
๕	๕.๑ ลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ ๕.๒ สมาธิสร้างพลังจิต	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๖	๖.๑ สมดุลวัตถุนิยม-จิตนิยม ๖.๒ ลักษณะของสมาธิ ๖.๓ ผลการทำสมาธิ	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๗	๗.๑ หนทางให้สมาธิเสื่อม ๗.๒ ประโยชน์ของสมาธิ ๗.๓ การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๘	สอบกลางภาค			
๙	๙.๑ สมาธิกับการเรียนและการงาน ๙.๒ กิจกรรมพัฒนาสมาธิ	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๑๐	๑๐.๑ ฌาน ๑๐.๒ ขั้นตอนของฌาน	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๑๑	๑๑.๑ คุณสมบัติของฌาน ๑๑.๒ ประโยชน์ของฌาน	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๑๒	๑๒.๑ ญาณ ๑๒.๒ คุณสมบัติของญาณ ๑๒.๓ ประโยชน์ของญาณ	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๑๓	๑๓.๑ วิปัสนา ๑๓.๒ จุดมุ่งหมายของสมถะและวิปัสนา	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	

๑๔	๑๔. แผนผังสมถะและวิปัสนา	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๑๕	๑๕.๑ วิปัสสนูปกิเลสกับการแก้ไข	๓	๑. เปิดเทปฟังคำบรรยาย ๒. ผู้สอนบรรยายสรุป ๓. ให้ผู้เรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุป	
๑๖	๑๖.๑ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก ๑๖.๒ การสอบอารมณ์			
๑๗	สอบปลายภาค			

๒) แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
๑	คุณธรรม จริยธรรม	ประเมินจิตพิสัย -พิจารณาจากการทำกิจกรรมในชั้นเรียนวินัยการเรียน	ตลอดภาคการศึกษา	๒๐%
๒	ความรู้	ประเมินความรู้ทฤษฎี -ทดสอบกลางภาค -ทดสอบปลายภาค	๘ ๑๗	๒๐% ๒๐%
๓	ปัญญา	ประเมินผลการปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ	ตลอดภาคการศึกษา	๒๐%
๔	ทักษะความสัมพันธ์	ประเมินจิตพิสัยตลอดภาคการศึกษา -ด้วยการมอบหมายงานแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม	ตลอดภาคการศึกษา	๑๐%
๕	วิเคราะห์เชิงตัวเลขฯ	ประเมินการนำเสนอผลการทำงาน	ตลอดภาคการศึกษา	๑๐%

หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

๑) ตำรา/เอกสารหลัก

สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เอกสารประกอบการสอนสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต (เอกสารอัดสำเนา)

๒) เอกสารและข้อมูลสำคัญ

พระธรรมมงคลญาณ ม.ป.ป. เอกสารหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต (เอกสารอัดสำเนา)

๓) เอกสารและข้อมูลแนะนำ

พระธรรมมงคลญาณ ม.ป.ป. เอกสารหลักสูตรครูสมาธิ (เอกสารอัดสำเนา)

หมวดที่ ๗ : การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑) กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชา โดยนักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อดูประสิทธิผลรายวิชา ดังนี้

๑.๑) สัมภาษณ์ สนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน

๑.๒) ประเมินพฤติกรรมการสอนของอาจารย์โดยผู้เรียน

๑.๓) สอบถามความพึงพอใจในการเรียนรายวิชาของผู้เรียน

๑.๔) จัดทำผลการสอนรายวิชา (มคอ.๕)

๒) กลยุทธ์การประเมินการสอนเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอน ดังนี้

๒.๑) สังเกตการสอนของผู้ร่วมทีมการสอน

๒.๒) ผลการเรียนของนักศึกษา

๓) การปรับปรุงการสอน นำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงการสอน ดังนี้

๓.๑) ปรับปรุง มคอ ๓.

๓.๒) ปรับปรุงวิธีสอน กิจกรรม สื่อการสอน เอกสารรายวิชาและวิธีประเมินผลรายวิชา

๔) การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อ ตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในรายวิชา ได้จาก การสอบถามนักศึกษา หรือสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา รวมถึงพิจารณาจากผลการทดสอบย่อย และหลังการออกผลการเรียนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในวิชาได้ดังนี้

๔.๑) การทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษาโดยอาจารย์อื่นหรือผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ไม่ใช่อาจารย์ประจำหลักสูตร

๔.๒) คณะกรรมการที่สำนักงานศึกษาทั่วไปแต่งตั้ง ตรวจสอบผลผลสัมฤทธิ์รายวิชาตามเป้าหมายและเกณฑ์ที่กำหนด

๕) การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชาจากผลการประเมิน และทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนการปรับปรุงการสอนและรายละเอียดรายวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้

๕.๑) ปรับปรุงรายวิชาทุก ๓ ปี หรือตามข้อเสนอแนะและผลทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ ๔

๕.๒) เปลี่ยนหรือสลับอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ มุมมองใหม่

๒.๒.๓ เอกสารประกอบการเรียน ชุดส่งเสริมการทำความดี กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เล่มที่ ๔ เรื่องสติและปัญญา

โดยนางสาวิตรี ม่วงพรวน ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนวัดสำเภาทอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต ๒ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งในเอกสารประกอบการเรียนนี้ขอนำจุดประสงค์ของการเรียนรู้,ความรู้ในเรื่องการบริหารจิตและการฝึกสมาธิมาแสดงไว้ดังนี้

๒.๒.๓.๑ จุดประสงค์การเรียนรู้

การเรียนรู้ด้วย เอกสารประกอบการเรียน สาระที่ ๑ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม เล่มที่ ๔ เรื่อง สติและปัญญา โดยร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยความตั้งใจ ดังต่อไปนี้

๑) อธิบายความหมายของสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ และรู้ตัวทั่วพร้อมได้

๒) บอกวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญาได้เหมาะสมกับวัย

๓) บอกผลที่เกิดจากการฝึกสมาธิที่เกิดกับตนเองได้

๔) เห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่เป็นพื้นฐานของสมาธิได้

๒.๒.๓.๒ ความรู้ เรื่อง การบริหารจิต

การบริหารจิต เป็นการฝึกจิตให้มีคุณภาพ อ่อนโยน หนักแน่น มั่นคง แข็งแรง สงบ และมีความสุข ความดีงาม การบริหารจิต เริ่มต้นที่ด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะ การเจริญภาวนา คือ การฝึกให้รู้จักคิด คิดให้เป็น เพื่อให้เกิดปัญญา สติสัมปชัญญะ มีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิต เราจะอยู่โดยปราศจากสติสัมปชัญญะในช่วงใดช่วงหนึ่งไม่ได้ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถต่าง ๆ ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ความพลั้งเผลอ หลงลืม ผิดพลาดก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเราทุกเวลา สติ คือ ความระลึกได้หรือความนึกคิดได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูด หรือเรื่องที่เคยคิด บางคนสามารถระลึกได้ถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมา แม้เรื่องนั้นจะผ่านไปนานแล้วหรือพึ่งจะผ่านไปก็ตาม แสดงว่าคนนั้นเป็นคนมีสติดี

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว หมายถึง รู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด หรือเรื่องที่คิด ว่าขณะนี้กำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังคิด เป็นความรู้ตัวทั่ว รู้โดยถูกต้อง เข้าใจชัดเจนถึงสิ่งที่นึกคิดได้ไม่หลง ๆ ลืม ๆ สติและสัมปชัญญะมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

๑) ทำงานทั้งปวงได้ประสบความสำเร็จ

๒) เป็นคนรอบคอบ ละเอียดลออ

๓) รู้จักยับยั้งและเลือกแต่ส่วนดี

๔) เป็นผู้ไม่ประมาท เลินเล่อ

๕) ประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้ถูกทาง

๖) มักทำอะไรไม่ผิดพลาดและได้ผลสำเร็จด้วยดี

๗) ประสบความสำเร็จในชีวิต

๒.๒.๓.๓ ความรู้ เรื่อง การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ เป็นการฝึกควบคุมความคิดและจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ โดยรู้ตัวเองอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไร ควรฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา สมาธิ คือ ความตั้งมั่นหรือแน่วแน่ การรวมพลังจิต ความไม่ฟุ้งซ่านหรือจัดระเบียบความคิดเป็น ทำจิตใจให้สงบ ไม่วอกแวก ไม่คิดเรื่องต่าง ๆ

ที่สับสนวุ่นวายจะทำให้เกิดความมั่นใจ แน่วแน่ เมื่อทำสิ่งใดย่อมพบความสำเร็จการฝึกสมาธิ ต้องมีความอดทนและมุ่งมั่น แต่ถ้าผู้ใดทำสำเร็จจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากการฝึกตั้งสติและการทำสมาธิ คือ การฝึกจิตให้สงบเพื่อจะคอยเตือนตัวเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ สามารถปฏิบัติได้ทุกคนที่มีความตั้งใจ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่เกิดขึ้นกับนักเรียน มีดังนี้ ช่วยให้รอบคอบ มีสติปัญญาดี ทำให้มีความเข้าใจบทเรียนมากขึ้น ทำให้สุดชื่นแจ่มใส มีบุคลิกภาพดี ทำให้ไม่โกรธง่าย ช่วยไม่ประมาท พลั้งพลาด ป้องกันการหลงลืมในสิ่งที่ต้องทำ เป็นพื้นฐานของผู้ที่มีสติสัมปชัญญะที่ดี ทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การฝึกสมาธิเบื้องต้น

การฝึกสมาธิเบื้องต้น มีหลายวิธี ดังนี้ การฝึกสมาธิเบื้องต้นด้วยการนับลมหายใจ เรียกว่า อาณาปารณสติ โดยใช้ลมหายใจของทุกคนที่มีอยู่เป็นเครื่องกำหนด เป็นมีวิธีไม่ซับซ้อน ยุ่งยาก ดังนี้

๑) ท่านั่ง ขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น วางภารกิจอื่นชั่วคราว สูดลมหายใจเข้าปอดช้า ๆ ๒-๓ ครั้ง

๒) กำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจด้วยการนับเลขเป็นคู่ ๆ คือ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๓ การกำหนดลมหายใจไม่ต่ำกว่า ๕ และไม่เกิน ๑๐ เมื่อกำหนด ๑๐ ๑๐ แล้วกลับมาเริ่มใหม่ เช่น

ครั้งที่ ๑ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕

ครั้งที่ ๒ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖

ครั้งที่ ๓ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗

การฝึกสมาธิด้วยการยืน การเดิน การนั่ง การนอนสมาธิ คือ วิธีทำจิตให้มีอารมณ์ในสิ่งที่รู้ ในสิ่งที่กระทำอยู่ กล่าวคือ เมื่อจิตนึกรู้สิ่งใดก็มีสติระลึกถึงสิ่งนั้นด้วย เมื่อจิตมีสิ่งรู้สติมีสิ่งระลึก จะเพิ่มพลังงานมากขึ้น การยืนสมาธิ ให้ปฏิบัติดังนี้

๑) ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

๒) ยกมือซ้ายขึ้นมาวางที่หน้าท้องช้า ๆ

๓) ยกมือขวาขึ้นมากุมมือซ้าย

๔) หลับตา ก้มหน้าลงเล็กน้อย (ถ้าไม่หลับตา ก็ให้ทอดสายตาลงต่ำ ๆ)

๕) ภาวนาว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า

๖) ภาวนาว่า “โธ” ขณะหายใจออก หรือกำหนดรู้โดยเอาจิตจดจ่ออยู่ตรงที่เท้าแนบกับพื้น ตั้งใจกำหนดตามรู้ทุกขณะจิตว่า ขณะนี้กำลังยืนอยู่

การเดินด้วยสติ ให้ปฏิบัติดังนี้

๑) ยืนตรง ปล่อยแขนข้างลำตัว

๒) ยกมือซ้ายขึ้นมาวางที่หน้าท้องอย่างช้า ๆ

๓) ยกมือขวาขึ้นมากุมมือซ้าย

๔) ยกเท้าขวาก้าวไปข้างหน้า พร้อมกับภาวนาว่า “ขวา-ย่าง-หนอ”

๕) ยกเท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้า พร้อมกับภาวนาว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ”

๖) ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยกำหนดสติให้จดจ่ออยู่กับการเดินตั้งใจกำหนดตามรู้ทุกขณะจิตว่าขณะนี้กำลังเดินอยู่

การนั่งสมาธิ ให้ปฏิบัติดังนี้

๑) นั่งขัดสมาธิบนพื้น โดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย

๒) วางมือไว้บนตัก โดยให้มือขวาทับมือซ้าย

๓) นั่งตัวตรง หลับตาลงหรือลืมตา แต่ให้ลดสายตามองต่ำลง

๔) ภาวนาว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า ภาวนาว่า “โธ” ขณะหายใจออก

๕) ให้ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออกนั้น หรือกำหนดรู้โดยเอาจิตจดจ่ออยู่ตรงที่ต้นขานั่งแนบกับพื้น

การนอนอย่างมีสติ ให้ปฏิบัติดังนี้

๑) นอนตะแคงด้านขวา

๒) ใช้มือหนุนศีรษะ

๓) วางเท้าเหลื่อมกันพอประมาณ

๔) ให้มีสติรับรู้อาการนอน ตั้งใจกำหนดตามรู้ทุกขณะจิตว่าขณะนี้กำลังนอนด้วยอาการอย่างนี้

การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

โดยการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน เป็นกิจวัตรที่จะต้องปฏิบัติอยู่ทุกวัน การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน มีส่วนสำคัญให้ประสบผลสำเร็จด้วยดีตามเป้าหมายที่เราต้องการ สมาธิจึงเกิดขึ้นได้ในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน ก็โดยมีใจคอยจดจ่อตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ คือ

๑) สมาธิในการฟัง คือ มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการฟัง

๒) สมาธิในการอ่าน คือ มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการอ่าน

๓) สมาธิในการคิด คือ มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการคิด

๔) สมาธิในการถาม คือ มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการถาม

๕) สมาธิในการเขียน คือ มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการเขียน

๒.๒.๔ สำนักงานกองทุนส่งเสริมสุขภาพ (สสส) ได้นำแนวทางการฝึกสมาธิเบื้องต้นมาใส่ไว้ในเว็บไซต์ www.Thaihealth.or.th เพื่อให้ผู้สนใจค้นหา

๑) การฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิคือการที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่กล่าวในภาษาชาวบ้านก็คือ การมีใจจดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง การทำสมาธิแบบนี้ไม่ได้เน้นการเข้าถึงนิพพาน หรือความสิ้นไปของอาสวะ แต่ก็เป็นพื้นฐานที่ดีหากต้องการปฏิบัติต่อไปในขั้นสูง หากแต่มีประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีได้จาก ในชีวิตประจำวัน ทำให้เรามีจิตใจผ่องใสประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะว่าระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งดีแล้ว เมื่อมีความนิ่งเป็นสมาธิดีแล้วย่อมมีพลังแรงกว่าใจที่ไม่มีสมาธิ ดังนี้เมื่อจะคิดทำอะไร ก็จะทำได้ดี และได้เร็วกว่า

คนปกติ ที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมาก่อน วิธีการทำสมาธิที่ได้ผลและเป็นที่นิยม ได้ถูกนำมากล่าวแนะนำไว้ในที่นี้แล้ว เริ่มตั้งแต่ขั้นพื้นฐานและขั้นตอนต่าง ๆ โดย

(๑) การทำสมาธิสามารถทำได้ทุกขณะอิริยาบถ ท่านพ่อลี (พระอาจารย์ลี ธมมธโร) พระสายธุดงค์ที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งแห่งภาคอีสาน ได้เคยให้คำอธิบายวิธีการทำสมาธิในชีวิตประจำวัน เวลาที่จะทำสมาธินั้นท่านได้อธิบายอย่างง่าย ๆ ไว้ว่าทำได้ทั้งยืน เดิน นั่งและนอน ในอิริยบททั้ง ๔ นี้ เมื่อใดที่ใจเป็นสมาธิก็ถือว่าเป็นภาวนามัยกุศลซึ่งถือเป็นกุศลกรรมสิทธิ์เฉพาะตัว ถือว่าได้บุญด้วยอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงพอสรุปจากคำแนะนำของท่านไว้ได้ ดังนี้

การยืน โดยยืนให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย คว่ำมือทั้งสอง หลับตาหรือลืมตาสุดแท้แต่จะสะดวกในการทำ แล้วเพ่งไปที่คำว่า พุทโธจนจิตตั้งมั่นได้การเดิน เรียกว่าเดินจงกรม ให้กำหนดความสั้น ความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแท้แต่เราเอง ควรจะหาสถานที่ และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง นอกจากนั้นที่ที่จะเดินไม่ควรสูง ๆ ต่ำ ๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้วก็ตั้งสติ อย่าเงยหน้าหรือก้มหน้านัก ให้สำรวมสายตาให้ทอดลงวางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกันเหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้มั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า พุทโธ โดยเดินอย่างสำรวม ช้า ๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจ

การนั่ง คือนั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตไปที่การบริกรรมคำว่า พุทโธ ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้อยู่ในใจ

การนอน คือให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวาวางรองศีรษะ ยืดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขด นอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทโธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกัน

(๒) ข้อแนะนำและการเตรียมตัวก่อนการทำสมาธิ

(๒.๑) การหาเวลาที่เหมาะสม เช่น ไม่ใช่เวลาใกล้เที่ยงเป็นต้นจะทำให้หิวข้าว หรือทำใกล้เวลาอาหาร และไม่ทานอิ่มเกินไปเพราะจะทำให้ง่วงนอน หรือเวลาที่คนในบ้านยังมีกิจกรรมอยู่ยังไม่หลับ เป็นต้น

(๒.๒) การหาสถานที่ที่เหมาะสม ไม่ใช่ที่อึกทึก นอกจากได้สมาธิในขั้นต้นแล้วและต้องการฝึกการเข้าสมาธิในที่อึกทึก

(๒.๓) เสร็จจากธุระภารกิจต่าง ๆ และกิจวัตรประจำวันแล้ว เช่น หลังจากอาบน้ำแล้ว ขับถ่ายเรียบร้อยแล้ว ไม่ได้มีนัดหมายกับใครแล้วเป็นต้น

(๒.๔) อยู่ในอาการที่สบาย คือ การเลือกท่านั่งที่สบาย ท่าที่จะทำให้อยู่นิ่ง ๆ ได้นานโดยไม่ปวดเมื่อยและเกิดเหน็บชา อาจจะไม่ใช่การนั่งขัดสมาธิก็ได้ แต่การนั่งขัดสมาธิถ้าทำได้ถูกท่าและชินแล้ว จะเป็นท่าที่ทำให้นั่งได้นานที่สุด อย่างไรก็ตามไม่ควรอยู่ในท่าเอนหลังหรือนอน เพราะความง่วงจะเป็นอุปสรรค เมื่อร่างกายได้ขนานกับพื้นโลกจะทำให้ระบบของร่างกายพักการทำงานโดยอัตโนมัติ ทำให้ต้องใช้กำลังใจในการทำสมาธิมากกว่าการนั่ง

(๒.๕) ไม่ควรนึกถึงผล หรือปรารถนาในลำดับขั้นของการนั่งในแต่ละครั้ง เช่นว่าจะต้องเห็นโน่นเห็นนี่ให้ได้ในคืนนี้เป็นต้น เพราะจะเป็นการความกดดันทางใจโดยไม่รู้ตัว และเกิดความกระวนกระวายทำให้ใจสมาธิ ใจไม่นิ่ง ต้องทำใจให้ว่างมากที่สุด

(๒.๖) ตั้งเป้าหมายในการนั่งแต่ละครั้ง เช่น ตั้งใจว่าจะต้องนั่งให้ครบ ๑๕ นาที ก็ต้องทำให้ได้เป็นต้น และพยายามขยายเวลาให้นานออกไป เมื่อเริ่มฝึกไปได้สักระยะหนึ่งแล้ว เพื่อให้สมาธิได้สงบนิ่งได้นานยิ่งขึ้น

(๒.๗) เมื่อได้เริ่มแล้วก็ให้ทำทุกวันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัยติดตัว เพราะว่าการทำสมาธิต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝน เพื่อให้เกิดความเคยชินและชำนาญ การที่นาน ๆ ทำสักครั้งก็เหมือนกับการมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่

(๓) การทำสมาธิโดยการนับเพื่อฝึกการควบคุมจิต

การทำสมาธิโดยวิธีนี้นั้นมีหลักการนับอยู่หลายวิธี และแต่ละวิธีก็ล้วนแต่มีจุดหมายเดียวกันคือ เป็นอุบายหลอกล่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานได้ ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเป็นนายของจิต ควบคุมมันได้วิธีนับแบบต่าง ๆ พอกล่าวโดยย่อได้ดังต่อไปนี้คือ

(๓.๑) นับโดยการบวกเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

(๓.๒) นับลมแบบอรรถกถา

(๓.๓) นับวน การนับโดยการบวกเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ทีละหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น พอหายใจเข้าก็นับหนึ่ง พอหายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าต่อไปก็นับสาม และหายใจออกต่อไปก็นับสี่ บวกเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ทีละหนึ่ง ตัวเลขที่นับมันก็จะไม่รู้จบ แต่ท่านอาจจะกำหนดตัวเลขจำนวนสูงสุดก็ได้ อาทิเช่น พอถึงหนึ่งร้อย ก็เริ่มนับหนึ่งใหม่เป็นต้น คงไม่ต้องยกตัวอย่าง วิธีนี้เป็นวิธีเริ่มต้นที่ง่าย และใช้สมาธิไม่มากนัก เพราะเหตุที่เราคุ้นเคยกับการนับในชีวิตประจำวันอยู่แล้วโดยอัตโนมัติ เพียงแต่เอาการนับมาควบเข้ากับจังหวะการหายใจเข้า-ออก เพื่อให้มีจิตรู้ตัวอยู่เสมอนั่นเอง การนับลมแบบอรรถกถา เป็นวิธีของท่านพระอรรถกถาจารย์นำเอาตัวเลข มาเป็นเครื่องกำหนดร่วมกับการกำหนดลมหายใจ ตามหลักคำสอนของท่านพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากหนังสือพุทธธรรม ของพระราชวรมุนี หน้า (๘๖๕) หลักการนับแบบนี้ช่วยฝึกให้ใจมีสมาธิจดจ่อมากกว่าวิธีแรก วิธีนับมีสองแบบ แบบแรกให้นับเป็นคู่ คือ เมื่อหายใจเข้า ก็ให้นับว่า ๑ เมื่อหายใจออกให้นับว่า ๑ พอเที่ยวต่อไปหายใจเข้าให้นับว่า ๒ หายใจออกก็ให้นับว่า ๒ สรุปก็คือลมหายใจเข้าและออกถือเป็นหนึ่งครั้ง จนถึงคู่ที่ ๕ ก็ให้ตั้งต้นมานับ ๓ ไปใหม่จนถึงเถข ๖ ก็ให้มาตั้งต้นนับ ๑ ไปจนถึง ๗ ถึง ๘ ถึง ๙ และ ๑๐ แล้วตั้งต้นนับ ๑ ไปจนถึง ๕ และนับต่อไปถึง ๑๐ อีก ลองศึกษาดูที่ตารางข้างล่างนี้เพื่อทำความเข้าใจอีกครั้ง

แบบนับเป็นคู่พร้อมกับลมหาย ใจ เช่น (๑-๑) หนึ่งตัวแรกคือลมหายใจครั้งที่ ๑ หนึ่งตัวที่สองคือการนับ

เที่ยวที่ ๑	๑-๑	๒-๒	๓-๓	๔-๔	๕-๕					
เที่ยวที่ ๒	๑-๑	๒-๒	๓-๓	๔-๔	๕-๕	๖-๖				
เที่ยวที่ ๓	๑-๑	๒-๒	๓-๓	๔-๔	๕-๕	๖-๖	๗-๗			
เที่ยวที่ ๔	๑-๑	๒-๒	๓-๓	๔-๔	๕-๕	๖-๖	๗-๗	๘-๘		
เที่ยวที่ ๕	๑-๑	๒-๒	๓-๓	๔-๔	๕-๕	๖-๖	๗-๗	๘-๘	๙-๙	
เที่ยวที่ ๖	๑-๑	๒-๒	๓-๓	๔-๔	๕-๕	๖-๖	๗-๗	๘-๘	๙-๙	๑๐-๑๐

อีกแบบหนึ่งคือการนับเดี่ยว นับแต่ตัวเลขอย่างเดียว ไม่ต้องคำนึงว่าเป็นลมหายใจเข้าหรือออก แต่ท่านควรจะทำแบบแรกให้คล่องเสียก่อนแล้วจึงมาลองแบบที่สองนี้ ลองศึกษาทำความเข้าใจกับตารางข้างล่างนี้สำหรับการนับเดี่ยว

เที่ยวที่ ๑	๑	๒	๓	๔	๕					
เที่ยวที่ ๒	๑	๒	๓	๔	๕	๖				
เที่ยวที่ ๓	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗			
เที่ยวที่ ๔	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘		
เที่ยวที่ ๕	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	
เที่ยวที่ ๖	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐

ทั้งสองแบบนี้ใช้วิธีการนับทวนไปทวนมา จนกระทั่งเราเกิดสมาธิอย่างไรก็ตามขอให้ถือหลักความเพียรเข้าไว้ วันนี้ใจยังว้าวุ่นอยู่ก็ไม่เป็นไรลองพรุ่งนี้อีกที ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสงบใจให้เชื่องอยู่ใต้บังคับบัญชาของเรา และเมื่อนั้นแหละคุณภาพทางจิตและร่างกายของท่านได้ถูกพัฒนาขึ้นมาอีกระดับหนึ่งแล้ว

แบบนับลมเป็นคู่วิธีนี้จะง่ายกว่าแบบอรรถกถาข้างต้นเล็กน้อย เพราะว่าให้เริ่มได้เลย วิธีมีดังนี้ คือ แบบนับตามลม เวลาหายใจเข้า ก็ให้กำหนดลมหายใจที่เข้ามากระทบปลายจมูก หรือโพรงจมูกด้านใน ตรงที่รู้สึกว่าลมกระทบตรงนั้น แล้วนับหนึ่งในใจ แล้วก็เอาใจตามลมหายใจเข้ามาจนผ่านปอด ให้ความรู้สึกว่าไปสุดปลายที่ท้องเลยทีเดียว ถึงตรงนี้ก็คือถือเป็นสิ้นสุดการหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็ให้ตามลมอยู่บริเวณท้องแล้วก็นับหนึ่งใหม่ในใจ พร้อมกับหายใจออก เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น ให้ศึกษาดูจากตารางนี้อีกเที่ยวหนึ่ง[๑๑]

๒.๒.๕ หนังสือสมาธิและการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน เขียนโดย พระดุษฎี เมธังกุโร วัดทุ่งไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร เผยแพร่โดยชมรมกัลยาณธรรม ทางเว็บไซต์ www.kanlayanatam.com

พระดุษฎีได้กล่าวไว้ในคำนำส่วนหนึ่งว่า "หนังสือเล่มนี้เป็นคำบรรยายที่ข้าพเจ้าสอนผู้เริ่มต้นปฏิบัติธรรมที่มารับการอบรมอานาปานสติภาวนา ที่สวนโมกข์นานาชาติ สมัยที่ท่านอาจารย์พุทธทาสยังมีชีวิตอยู่เมื่อราว ๓๐ ปี มาแล้วที่จริงคำบรรยายนี้เท่ากับเป็นเพียงชั้นประถม ยังต้องแสวงหาความรู้ต่อไปอีกมาก ขอน้อมกราบด้วยความสำนึกในพระคุณของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านอาจารย์คำเขียน สุวัณโณ และท่านติช นัท ฮันห์ ผู้ให้ความรู้และแรงบันดาลใจแก่ข้าพเจ้าเสมอมา และหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมปฏิบัติธรรมบ้างตามสมควร" จึงขอนำบางส่วนตั้งแต่หลักการฝึกจิตและหัวข้อต่าง ๆ ที่เป็นวิธีการฝึกสมาธิตามหน้า ๑๙ ถึงหน้า ๓๕ มาเขียนในรายงานดังนี้

---

[๑๑]https://www.thaihealth.or.th

หลักการฝึกจิต

หลักการฝึกจิตนี้ ก็มีหลักใหญ่ ๆ ด้วยกัน ๒ ประการ

ประการแรก เราต้องรู้ว่าจิตใจของเราต้องทำงานอยู่เสมอ ใจคนเรามันอยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้หรอก จิตนี้มันต้องทำงาน งานของจิตคืออะไร คือ จะต้องรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง หรือจะต้องนึกคิดอะไรสักอย่างหนึ่ง มันจะทำงานอยู่เสมอ จิตมันไม่อยู่เฉย ๆ จิตมันเหมือนลิง มันไม่นิ่ง มันต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง

ประการที่สอง จิตสามารถทำงานได้อย่างเดียวในขณะหนึ่ง คือ ในขณะที่เราคิด เราจะไม่รู้สึกอะไร ในขณะที่เราฟัง เราก็ไม่คิดอะไร ขณะที่เราคิด เราก็จะไม่เห็นอะไร ขณะที่เราเห็น เราก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านอะไรคือมันจะทำอะไรได้อย่างเดียว แต่ที่นี้บางคนจิตใจไม่เป็นระเบียบ ฟังเรื่องนี้อยู่ครู่หนึ่งก็แว่บไปคิดเรื่องอื่น ตอนคิดนี้ไม่ได้ฟังแล้ว ใจลอยออกไปข้างนอก ถ้าใจเรายังอยู่กับการฟังมันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน ถ้าจิตใจคิดฟุ้งซ่าน มันไม่ฟัง มันจะทำได้อย่างเดียวเท่านั้นเอง ถ้ามันทำอย่างอื่นมันก็ไม่ทำอย่างอื่น แต่ก่อนเราไม่ได้ฝึกจิต มันก็ไม่เป็นระบบระเบียบจิตใจไม่ได้รับการควบคุม เรียกว่าจิตใจวอกแวก ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสมาธิ ลมหายใจเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดสมาธิก็คือจิตที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็หาอะไรให้จิตทำเพราะเรารู้ว่าจิตมันต้องทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ จึงต้องหางานให้จิตทำให้จิตมันเกาะ เหมือนกับคนเราลอยคออยู่ เราก็หาทุ่นให้เกาะหาอารมณ์หรือหาสิ่งให้จิตกำหนด ท่านแนะนำให้เราใช้ลมหายใจ เพราะลมหายใจเราทุกคนมีอยู่แล้ว เรามีชีวิตอยู่ได้เพราะลมหายใจเข้าและออกลมหายใจช่วยให้เรามีชีวิตและร่างกายตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่หายใจก็ตายเรามีลมหายใจอยู่กับเนื้อกับตัวตลอดเวลา อย่างอื่นอาจจะมีบ้างไม่มีบ้าง อย่างเช่นเงินทองหรือว่าวัตถุสิ่งของ ส่วนเสียงนี้บางทีก็มี บางทีก็ไม่มีแต่ลมหายใจนี้ เมื่อเราไปไหนก็ติดตัวตลอดเวลา เราจะอยู่ห้องน้ำ เราจะนั่งรถ เราจะอยู่บ้าน อยู่โรงเรียน ทำอะไรต่าง ๆ มีลมหายใจตลอดเวลาเพราะฉะนั้น มันเป็นสิ่งที่สะดวกที่สุดที่จิตจะเอามาใช้กำหนดได้แล้วลมหายใจนี้เป็นธรรมชาติ ถ้าเราเข้าใจลมหายใจได้ เราจะเข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติด้วย แล้วเราจะรู้จักใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ที่สุดได้ ถ้าเราใช้ลมหายใจในการฝึกสมาธิเราก็จะเข้าใจว่าลมหายใจสำคัญอย่างไร แล้วเราจะเห็นคุณค่าของลมหายใจ และคุณค่าของชีวิตขึ้นมาด้วยลมหายใจจึงเป็นอุปกรณ์หรือวิธีทำสมาธิที่สะดวกสบายที่สุด แล้วก็มีอานิสงส์สูงสุด คือ ได้ความสงบและได้ความรู้ขึ้นมา วิธีทำสมาธิบางวิธีได้ความสงบอย่างเดียว ไม่เกิดความรู้คือทำจิตใจเราจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว แต่ว่ามันไม่เห็นความจริง คือ ขาดวิปัสสนา ทีนี้แม้จะพูดถึงการทำความสงบ วิธีการกำหนดลมหายใจนี้ก็สงบที่สุดไม่มีอะไรจะสงบเท่ากับกำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจแล้วสงบทั้งกายทั้งใจ ขณะเดียวกันก็เห็นความจริงของธรรมชาติ เกิดปัญญาความรู้ได้ เพราะลมหายใจเป็นธรรมชาติมันแสดงความจริงของธรรมชาติเสมอ ลมหายใจนั้นเราไม่ได้ประดิษฐ์ขึ้น ในธรรมชาติมันมีกฎความจริงของธรรมชาติอยู่ในนั้น ดังนั้น พอเราศึกษาค้นคว้าฝึกฝนเรื่องลมหายใจ ก็เข้าใจสัจธรรม คือ กฎความจริงของธรรมชาติได้ ดังนั้นจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ฝึกที่ดีที่สุด เพราะว่านอกจากสะดวกสบายแล้ว ก็มีความสงบและทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ จิตใจสว่างไสวขึ้นมาได้ เป็นสิ่งที่มีอานิสงส์มาก พระพุทธองค์ทรงแนะให้ทำให้มาก เจริญให้มาก ซึ่งการฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ มันจะให้จิตใจร่างกายมีความตั้งมั่น แล้วก็หลุดพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งหลาย เราจะใช้ลมหายใจเป็นบทเรียนให้จิตฝึกฝนอยู่ ไม่ให้จิตวอกแวกในเรื่องใด ๆ ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ วิธีการทำสมาธินี้ทำได้ทุกอิริยาบถ อิริยาบถต่าง ๆ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน

สามารถทำได้หมดเลย สมาธิคือจิตใจที่จดจ่อ แน่วแน่ สงบ เพราะฉะนั้นมันไม่ได้มาอยู่ที่รูปแบบว่าจะต้องมานั่งหลับตาทำเท่านั้นลืมตาทำก็ได้ ยืนก็ได้ นอนก็ได้ ดูความเหมาะสมกับสภาพ เช่น ในบางขณะเราต้องยืน เราก็ยืนกำหนดทำได้ บางครั้งเราต้องนอนเพราะเจ็บป่วยก็ทำได้ บางครั้งต้องเดินก็ทำได้ แต่ว่าอิริยาบถที่ดีที่สุดก็คือการนั่ง เพราะว่าการนั่งมันจะไม่เมื่อยเกินไป ถ้ายืนหรือเดินนาน ๆ ก็เมื่อย ถ้านอนมันสบายเกินไป ก็หลับ ดังนั้นท่านั่งนี้พอดี คือว่าไม่ง่วง ไม่หลับง่าย แล้วก็ไม่ลำบากเกินไป แล้วก็จะทำจิตให้สงบได้ดีจิตตั้งมั่นได้ลึกซึ้ง อิริยาบถนั่งตอนนี้เราก็จะหัดลองนั่งดู ท่านั่งเป็นท่าที่เราใช้ปฏิบัติได้สะดวกที่สุด มันไม่ได้กินพื้นที่มาก ท่านั่งที่ดีที่สุดก็คือท่านั่งขัดสมาธิบนพื้น เราจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ เมื่อเราเจ็บป่วยหรือว่าเป็นคนมีปัญหาสุขภาพ เช่น ผ่าตัดหลัง หรือคนแก่ก็นั่งเก้าอี้ก็ได้ แต่ว่ามันไม่ดีเท่ากับการนั่งพื้น ท่านั่งที่ดีที่สุดคือท่านั่งขัดสมาธิ ในภาษาไทยเราเรียกนั่งขัดตะหมาด คือคำว่าขัดสมาธินั่นเอง ในชีวิตประจำวันเรานั่งขัดตะหมาดกินข้าว คุยกันก็มาจากท่านั่งขัดสมาธินั่นเอง แต่ว่ามันไม่ได้เป็นท่าที่สมบูรณ์ ตอนนี้ให้พวกเราลองนั่งขัดสมาธิดู นั่งขัดสมาธิมีด้วยกัน ๒ ชั้น ขัดสมาธิเอาเท้าข้างหนึ่งมาทับเท้าอีกข้างหนึ่ง อย่างพระพุทธรูปปางมารวิชัยที่เราเห็นนี้ ท่านนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย นี่เราเรียกว่าขัดสมาธิดอกบัว ลองนั่งดู ถ้าคนที่ฝึกฝนมามากขึ้น ก็อาจจะนั่งขัด ๒ ชั้น เอาขวาทับซ้าย แล้วเอาซ้ายทับขวาอีกที่หนึ่งด้วย เป็นขัดสมาธิเพชร ซึ่งก็ทำให้มีความมั่นคงมากขึ้น ถ้าใครยังนั่งอย่างนี้ไม่ได้ก็ขัดสมาธิชั้นเดียวก่อน จะได้ไม่เจ็บไม่เมื่อยจนเกินไป ถ้าหากว่าคนใดไม่ถนัดนั่งขัดสมาธิ จะนั่งพับเพียบก็ได้หลักสำคัญคือ ต้องตั้งตัวตรง นั่งให้มั่นคง ได้สมดุล และหลังตรงตั้งหลังตรงที่ให้ตั้งหลังตรงเพราะอะไร ก็หลังตรงแล้วจะมีความตื่นตัวสังเกตดูสิ คนที่นั่งง่วงนั่งโงกเพราะนั่งหลังโก่ง คนที่คิดฟุ้งซ่านก็นั่งถ้าตั้งหลังตรงเมื่อไร มันจะมีความรู้สึกเตรียมพร้อมประสาทจะตื่นตัว ไม่ง่วง และลมหายใจจะเดินคล่อง ท้องก็สบายถ้าเรานั่งหลังโก่ง ลมหายใจมันจะขัด ท้องก็จะถูกกดทับ จะอึดอัดแต่ถ้าหากว่านั่งหลังตรง ท้องจะสบาย ลมหายใจเดินคล่อง ประสาทหลังตื่นตัว ไม่ง่วง ไม่ฟุ้งซ่าน นี้เป็นท่านั่งที่ถูกต้องนั่งบัลลังก์ คือหุบขาเข้ามาแล้วก็ตั้งหลังตรง ดำรงสติมั่น ไหล่ก็ปล่อยตามธรรมชาติ ไม่งุ้มงอ บางคนก็อาจจะเกร็งมากเกินไปเมื่อย จะปวดไหล่ เราก็ปล่อยไหล่ตามธรรมชาติ จะรู้ว่าอย่างไรสบายก็ให้ยกไหล่ขึ้นแล้วก็ทิ้งไหล่ลงมา มันก็จะพอดี ๆ ศีรษะก็ตั้งตรง ไม่เงยจนเกินไป แล้วก็ไม่ก้ม เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้ แล้วก็เก็บคางไว้นิดหนึ่งด้วย

กำหนดตาและมือส่วนตานั้นให้พริ้มหลับเบา ๆ ถ้าเม้มตาแล้วจะเครียด ทำสมาธินี่ต้องทำสบาย ๆ ผ่อนคลาย อย่าเม้มตา ให้พริ้มตาลงเบา ๆ แต่ถ้าคนใดรู้สึกว่าพริ้มตาหลับแล้วจะง่วงนอน เดี๋ยวมันจะหลับไปเสียเลย หรือบางคนหลับตาแล้วคิดฟุ้งซ่าน เห็นภาพที่ไม่ต้องการจะเห็น หลับตาคิดนึกฟุ้งซ่านมากขึ้น หรือว่าเมื่อหลับตาแล้วรู้สึกว่าอึดอัด มันร้อนตาเหลือเกิน ถ้าอย่างนี้อย่าเพิ่งหลับตา ท่านบอกว่าให้ลืมตาขึ้นครึ่งเดียวชำเลืองที่ปลายจมูก เหมือนกับพระพุทธรูปที่ทอดสายตาลงต่ำชำเลืองที่ปลายจมูก มันจะไม่เห็นอะไร มันทำให้มีแสงสว่างเข้าตา ไม่ง่วง มีลมพัดผ่านตา เย็น ๆ ไม่ร้อน ไม่อึดอัด แล้วก็ไม่คิดนึกถึงภาพอะไร อย่ามองเพ่งที่ปลายจมูก เพ่งแล้วเดี๋ยวจะเครียด ให้ลืมตา ชำเลืองมองธรรมดา สำรวมสายตาไม่ให้วอกแวก ทุกคนลองทำไปด้วยกันนั่งให้ถูกต้อง บางคนยังนั่งหลังไม่ตรงมือนี้วางบนตักก็ได้ ซ้อนกันไว้ หรือวางคว่ำบนเข่าก็ได้ ถ้ามือคว่ำบนเข่า จะดีมากเลย เพราะว่าทำให้เราหลังไม่โก่ง เรากดเข่าลงไปหลังจะตั้งตรง แล้วมันจะช่วยค้ำไม่ให้เราโงก ไม่สัปหงกไปข้างหน้าเอามือวางซ้อนกันบนตัก หรือว่าคว่ำบนเข่าก็ได้ ตั้งใจทำกันทุกคน

กำหนดลมหายใจยาวให้ชัดตอนเริ่มต้นทำก็ต้องเรียกจิตใจให้มาอยู่กับลมหายใจเสียก่อนจิตใจคิดนึกอะไรไปข้างนอกต่าง ๆ นานา ให้หายใจลึก ๆ สัก ๓ ครั้ง ให้หลังยืดเต็มที่เลย หายใจลึก ๆ แรง ๆ ชัด ๆ สัก ๓ ครั้ง ให้กำหนดรู้ลมหายใจด้วยว่ากระทบช่องจมูกแล้วเข้าไปอย่างไร ลมหายใจเข้าเต็มที่แล้วมันจะหยุดนิดหนึ่ง แล้วผ่อนลมหายใจออกก็รู้สึก ความคิดอะไรต่าง ๆ จะหยุดเลย ให้หยุดความคิดทั้งหมด ตามรู้ลมหายใจ เข้าก็รู้ตัว ลมหยุดก็รู้ตัว หายใจออกก็รู้ตัว ลมหยุดก็รู้ตัว สัก ๒-๓ เที่ยว เพื่อไล่ความคิด ไล่อารมณ์ต่าง ๆ ที่ค้างคาจิตใจออกไปตอนนี้เราก็รู้จักแล้ว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอย่างไรตอนนี้ให้หายใจตามปกติ โดยหายใจยาว สูดลมหายใจยาว ตั้งใจว่าต่อไปนี้เราไม่คิดอะไรจะอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ถ้าเผลอคิดนึกฟุ้งซ่านออกไปเมื่อไร ดึงกลับมาที่ลมหายใจเข้ายาวออกยาวอย่างเดิมเผลอเมื่อไรต้องมีสติ คอยระลึกรู้สึกตัว ดึงกลับมาที่ลมหายใจ ตอนนี้มีสติสัมปชัญญะหรือยังรู้สึกตัวหรือยัง สติสัมปชัญญะแปลว่าความระลึกรู้สึกตัว รู้ตัวว่ากำลังหายใจเข้า ขณะปัจจุบันรู้ทันความจริงไว้หยุดก็รู้ว่าหยุด หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น กำลังเป็นอย่างไร ให้มีสติอยู่ทุกขณะ เมื่อไรเผลอออกไป ก็รู้ว่าเผลอคิดแล้วกลับมาที่ลมหายใจใหม่ ทำอย่างนี้ให้ต่อเนื่องกันไป จิตใจก็จะมีสมาธิให้ตั้งใจทำให้ดี เรากำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจ ตั้งแต่ปลายจมูก ลมหายใจกระทบปลายจมูกก็รู้มันเข้าไปข้างในก็ตามรู้ แล้วมันสุดที่เหนือสะดือก็รู้ มันหยุดสักพักหนึ่งก็รู้ แล้วมันก็เริ่มผ่อนลมหายใจออกเราก็ตามดู ตามออกมาจนถึงปลายจมูก จะหยุดอีกก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้สึกตัว หยุดก็รู้หายใจออกยาวรู้สึกตัว หยุดก็รู้ ลองทำดูสักครู่หนึ่ง ตั้งใจทำทุกคน

การนับเพื่อแก้ฟุ้งซ่าน สำหรับคนที่มีความคิดฟุ้งซ่านมาก ก็มีเทคนิคที่ทำให้จิตของเราไม่ฟุ้งซ่าน ลองทำดู เมื่อหายใจเข้าให้ลองนับในใจ นับช้า ๆ ในใจว่า ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ นับตามลมหายใจเข้าไป เข้า ๆ จนกระทั่งลมหายใจมันหยุด ลมหยุดเราก็หยุดนับ พอมันเริ่มหายใจออก เราก็นับในใจตามออกมาอีก ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ อาจจะนับได้ ๖ ได้ ๗ ได้ ๘ ได้ ได้ ๙ ก็ได้ แล้วแต่มันยาวแค่ไหน เรานับตามเข้าตามออกอย่างนี้ เข้าก็นับไปเรื่อย ๆ จนสุด เริ่มจะออกก็นับไปเรื่อย ๆ จนสุด ให้จิตใจอยู่กับการนับขณะตามลมหายใจอย่างเดียว มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน มันคิดไม่ได้เพราะจิตมัวมุ่งอยู่กับการนับตลอด ถ้าเมื่อไรมันคิดออกไป มันก็ไม่ได้นับแล้ว มันก็จะหลง ถ้าเผลอไป เราต้องกลับมาเริ่มต้นนับลมหายใจเข้ายาว นับใหม่ ออกยาว นับใหม่ ทำอย่างนี้สักพักหนึ่ง สัก ๑๐-๒๐ เที่ยวก็จะสงบความคิดจะแทรกเข้ามาไม่ได้ พอสงบแล้วเราก็ไม่ต้องนับทีนี้เราก็ดูลมหายใจเข้ายาว ออกยาวอย่างเดียว เข้ายาวก็รู้ หยุดก็รู้ ออกยาวก็รู้ หยุดก็รู้ ให้ต่อเนื่องกันไป ลองทำดู สำหรับคนที่คิดฟุ้งซ่านก็ให้นับ ถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็ไม่ต้องนับ เพียงแต่ดูลมหายใจเข้ายาวออกยาว ต่อเนื่องกันไป ถ้าดูได้ต่อเนื่องก็ได้สมาธิเกิดขึ้นสงบ สบาย ผ่อนคลาย แย้มยิ้ม อย่าลืมตั้งหลังของเราให้ตรง ใครที่ง่วงแล้วให้ตั้งหลังตรงหายใจลึก ๆ แรง ๆ ชัด ๆ แล้วก็ประคองจิตด้วยลมหายใจเข้ายาวออกยาว ใครเกร็งอยู่ ดูว่าร่างกายเราเกร็งไหม ถ้าเกร็งอยู่ที่ส่วนใดให้คลายออก เวลาทำสมาธิต้องไม่เคร่งเครียด ต้องทำแบบผ่อนคลายสบาย แต่ว่าไม่ประมาท หายใจเข้าก็สงบ ผ่อนคลาย สบาย ทั้งร่างกายจิตใจ หายใจออกยาว ให้แย้มยิ้มน้อย ๆ ยิ้มเหมือนพระพุทธรูปยิ้มด้วยความสงบ ยิ้มให้กับตัวเองด้วยความรู้ตัว อิ่มเอิบและเบิกบานหายใจเข้าสงบผ่อนคลายหายใจออกแย้มยิ้มน้อยๆ ในที่สุดก็เบิกบาน รู้สึกเบิกบานออกจากข้างใน แจ่มใสขึ้นมา คนที่จิตสงบลมหายใจก็จะยิ่งยาว ละเอียด จะรู้สึกว่าลมหายใจตอนนี้สงบกว่า ตอนแรกมาก ตอนแรกลมหายใจมันยังหยาบอยู่ แต่พอนั่งไป ๆ จิตใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ความคิดสงบลง ให้รู้สึกลมหายใจที่สงบ

ลมหายใจรู้สึกยาวละเอียด กายนี้นิ่งสบาย ไม่กระดุกกระดิกเลย นี่เรียกว่าจิตสงบลมหายใจก็ จะประณีตเบาบาง ร่างกายก็สงบไปด้วย ผ่อนคลาย สบายอย่างน้อยเพียงแค่นี้ก็มีความสุขแล้ว ทำได้แค่นี้ก็มีประโยชน์มากมาย จิตใจได้พักผ่อน มีกำลังและมีความละเอียดอ่อน จิตใจมีความพร้อมที่จะไปศึกษาหรือทำกิจกรรมงานต่าง ๆ ใครที่ตั้งใจว่าทุกวันเรา จะทำความสงบอย่างนี้ ๑๕ นาที ตอนเช้าทำอย่างนี้จะเป็นคนที่มีความสุข มีความเข้มแข็ง บังคับจิตใจตัวเองได้ ก่อนนอนก็ทำอีกทุกวัน อย่างน้อย ๑๕ นาที ตั้งใจทำ ทำทุกวัน ๆ จะมีประโยชน์มาก

กำหนดลมหายใจสั้นทีนี้เราก็ลองศึกษาอีกแบบหนึ่ง เมื่อจิตใจสงบอยู่กับลมหายใจเข้ายาว ออกยาวได้ดี ลองหายใจสั้นดูบ้าง เราจะทำความเข้าใจ รู้จักกับลมหายใจมากขึ้น ลองหายใจสั้นกว่านี้หน่อยหนึ่งได้ไหม หายใจเข้าสั้นลงนิดหนึ่ง ออกก็สั้นลงหน่อยหนึ่ง หายใจเข้าสั้น ออกสั้น คนที่ใช้วิธีการนับหายใจเข้า ก็นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ก็พอแล้ว แล้วก็หายใจออกเราก็หายใจเข้าสั้น ออกสั้น เข้าสั้น ออกสั้น ให้จิตใจอยู่กับลมหายใจระหว่างเข้าสั้นออกสั้นให้ได้ ลองทำดูนะ ตั้งใจทำทุกคน พักเดียวหายใจเข้าสั้น ออกสั้น เข้าสั้น ออกสั้น เข้าก็รู้ หยุดก็รู้ ออกก็รู้ หยุดก็รู้ลองตามดูลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น ไม่คิดนึกฟุ้งซ่าน ถ้าฟุ้งซ่านออกไปก็ตามรู้ลมหายใจเข้าออกใหม่ เข้าก็รู้ ออกก็รู้ แต่คราวนี้ หายใจสั้นแม้หายใจสั้นเราก็มีสมาธิได้ อยู่กับลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้นอย่างเดียวแต่จะรู้สึกว่ามันไม่สงบ ไม่สบาย มันไม่เหมือนกับลมหายใจเข้ายาวออกยาว รู้สึกว่ามันเหนื่อย อึดอัดมากกว่าลมหายใจยาวใช่ไหม ทีนี้ก็รู้จักทั้ง ๒ อย่าง ต่อไปให้หายใจเข้ายาวตามธรรมชาติดู ตอนนี้ทุกคนอาจจะเมื่อยแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นยืนบ้าง ทุกคนลุกขึ้นยืน เดี๋ยวจะลองกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาว เข้าสั้น ออกสั้น อย่างเมื่อกี้นี้ใหม่ แต่ว่าลองทำในท่ายืน แนะนำอิริยาบถยืนเวลายืน ให้ปลายเท้าแยกกันพอสมควร อย่าชิดเท้าจนเหมือนกับทหารยืนตรง อย่างนั้นมันจะเคร่งเครียด เรายืนให้สบาย ๆ เก็บมือไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง มีอาการสงบสำรวม ยืนให้ตรง ให้สมดุล อย่าเอียงซ้ายเอียงขวา ศีรษะตั้งตรง หลบสายตาลงต่ำ มองไปข้างหน้าที่พื้นก็ได้แต่มองให้กว้าง ๆ ไม่ต้องไปเพ่งอะไร ไม่หลับตา หลับตาเดี๋ยวจะเซ การทรงตัวไม่ดี เราลืมตาแต่เราไม่ไปเพ่งที่จุดใด ดูซิว่ามันสมดุลหรือยัง ถ้ายืนสมดุลจะไม่รู้สึกว่ามันเกร็ง และจะรู้สึกไม่มีน้ำหนักเลยมันได้ศูนย์พอดี ผ่อนคลาย หลังตั้งตรง ลมหายใจจะได้เดินเข้าออกได้คล่องสบาย หลายคนก็ยืนได้ดีแล้ว สงบ มั่นคง สำรวม ตั้งใจทีนี้กำหนดลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ทำแบบเดียวกับที่นั่งดูลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ไม่ฟุ้งซ่าน เข้ายาวก็รู้ สุดอยู่ก็รู้ออกยาวก็รู้ สุดอยู่ก็รู้ ตามดูลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ทำความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่เครียด แล้วก็มีความสำรวมระวัง ไม่นึกคิดอะไร หายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ตามลมหายใจอย่างเดียว เดี๋ยวก็เป็นสมาธิทำความสงบตอนนี้พอสมควรแล้ว ทุกคนถองนั่งดูใหม่ เรานั่งลงมาก็ให้ระวังจิตอยู่ ทำสมาธิต้องประคองจิตไว้ ถ้าเราคุยกัน มันก็จะละความสนใจจิตก็จะแตกจะฟุ้งซ่าน ตอนนี้ไม่เมื่อยแล้วใช่ไหม? ถ้านั่งนาน ๆ จนรู้สึกว่าเมื่อย ก็เปลี่ยนเป็นยืนทำสมาธิได้ พอยืนนาน ๆ ก็เมื่อยอีก เห็นความไม่เที่ยงแล้ว เห็นความที่มันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ก็ให้เปลี่ยนเป็นนั่ง

กำหนดจิตให้สงบตอนนี้เราไม่เมื่อย เราก็จะทำสมาธิกันอีกสักช่วงหนึ่ง ทำให้สงบกว่าเมื่อกี้นี้ เพราะว่าเมื่อกี้เพิ่งจะเริ่มต้นทำ ตอนนี้จิตใจอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้นแล้ว ทุกคนนั่งให้ถูกต้อง นั่งในท่าที่แนะนำไป ขัดสมาธิหรือพับเพียบก็ได้ ตั้งหลังให้ตรงนี้มีความสำคัญ แม้จะนั่งเก้าอี้นั่งทำงานหรือเรียนหนังสือก็ตั้งหลังตรง อย่านั่งหลังโกง อย่านั่งอิงพนักถ้าเราเมื่อยเราจะพิงบ้างก็ได้ แต่ว่านั่งสมาธิอย่าพิง ถ้าพิงแล้วมันจะหลับสบายแล้วมันก็จะหลับ ดังนั้นก็ต้องนั่งหลังตรง ให้ตื่นตัว

ในการฟัง ในการศึกษา เอามือวางให้เข้าที่ พริ้มตาเบา ๆ ถ้าไม่หลับตาก็สำรวมตามองมองปลายจมูกก็ได้ คนที่หลังไม่ตรง เดี๋ยวจะมีผลเสีย เดี๋ยวจะง่วงนอนเดี๋ยวจะฟุ้งซ่าน ลมหายใจเดินไม่คล่อง ตั้งใจทำให้ถูกต้องจะได้รับผลดี ตั้งใจว่าคราวนี้ไม่คิดฟุ้งซ่านแล้ว ต่อไปนี้จะอยู่กับลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวอย่างเดียว สังเกตว่าหายใจเข้ามันยาวไหม ถ้ายาวก็รู้ว่ายาว แล้วสบายไหม ให้ดูด้วย ถ้าสั้นก็ดูว่ามันสั้นแล้วเป็นอย่างไร มันติดขัดไหม ให้รู้เองว่าสบายหรืออึดอัด ถ้ารู้สึกอึดอัดก็เปลี่ยนเป็นลมหายใจที่สบาย หายใจออกสบาย เข้าสบาย ออกสบาย คือให้พยายามอยู่กับลมหายใจยาวอย่างเดียว ลองดูซิว่าเมื่อมันสงบไปมาก ๆ ยาวมาก ๆ มันจะเป็นอย่างไร พยายามให้จิตใจอยู่กับลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ที่ละเอียดประณีตไปเรื่อย ๆ ดูซิว่าเป็นอย่างไร ต้องมีประสบการณ์เอง เราจะฟังใครบอกไม่ได้ มันไม่รู้ ต้องทำเองถ้าจิตคิดฟุ้งซ่านไป ก็ตั้งใจสูดลมหายใจเข้ายาว – ออกยาวชัด ๆ แล้ว ก็ตามลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ ลองตั้งใจทำให้ดี เราจะได้สมาธิเกิดขึ้น เราจะนั่งทำความสงบสักช่วงหนึ่ง แล้วลองดูว่าเราทำสงบแล้วเป็นอย่างไร ถ้าฟุ้งซ่านไปก็ตั้งกายให้ตรง หายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ ตั้งใจทำ ทุกครั้งที่เราเผลอไปก็ตั้งใจใหม่ ใครทำได้ดีแล้วก็ประคองต่อไปให้มันสงบ เกิดความนิ่งสงบขึ้น ทั้งร่างกายจิตใจ รวมทั้งลมหายใจด้วยตั้งใจทำทุกคน ให้มีสติอยู่กับลมหายใจ เข้ายาวก็รู้ตัว ออกยาวก็รู้ตัวลมหายใจหยุดอยู่ช่วงหนึ่งเราก็รู้ แล้วก็ไม่ต้องคิดอะไร เรารู้ตัวตลอดคนที่ทำความสงบได้ จะนั่ง ๑๕ นาทีหรือครึ่งชั่วโมงได้สบาย มีความสุขสงบ ถ้าหากฟุ้งซ่าน เราก็ปรับปรุงแก้ไข รวบรวมจิตใจให้อยู่กับลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ ถ้ามียุงกัด รู้สึกว่าหงุดหงิด ให้หายใจยาว ๆ อย่าไปคิดนึกฟุ้งซ่าน ให้หายใจยาว ๆ รวบรวมจิตใจมาอยู่ที่ลมหายใจเข้ายาว - ออกยาวใหม่ จะช่วยระงับอารมณ์หงุดหงิดหรืออารมณ์เครียดให้ผ่อนคลายได้

กำหนดดูความเปลี่ยนแปลงเมื่อจิตสงบดีแล้ว มันมีวิธีขั้นต่อไปอีก ท่านบอกให้ลองกำหนดดูสิ่งต่าง ๆ มันเป็นอย่างไร เดี๋ยวเราจะลองทำจิตให้สงบอีกทีหนึ่ง พอจิตสงบได้พอสมควรแล้วให้พิจารณาดูว่า ลมหายใจมีธรรมชาติเป็นอย่างไร ลมหายใจมีธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง จากหยาบเป็นละเอียด จากยาวเป็นสั้น จากสั้นเป็นยาวได้ ลมหายใจนี้มีเข้ามีออก มันจะไม่นิ่งเดี๋ยวก็เข้าเดี๋ยวก็ออก เดี๋ยวก็เข้าใหม่ เคลื่อนแล้วก็หยุด แล้วก็เคลื่อนธรรมชาติมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แล้วก็ดูซิว่าร่างกายความคิดนึก อารมณ์ของเราเปลี่ยนแปลงไหม เสียงนี้เปลี่ยนแปลงไหม จะสังเกตดูความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายถ้าจิตใจสงบเป็นสมาธิ จะเห็นความเกิดดับได้ชัดเจน เป็นวิปัสสนาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความตั้งอยู่ไม่ได้ ความไม่คงที่ ความไม่คงตัวความไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้นเอง เราต้องดูให้เห็นแล้วมันจะคลายความยึดมั่นถือมั่น เพราะยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ คือ ฉลาดขึ้นนั่นเอง คนเราที่โง่ที่หลงเพราะว่าไม่เห็นว่าสิ่งต่าง ๆ มันไม่เที่ยงก็หลงไปยึดถือ อยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่จริง ๆ แล้ว มันเป็นนั่นเป็นนี่ไม่ได้เราทำสมาธิสงบเฉย ๆ มันก็ได้ความสงบดี แต่ว่ายังไม่พอ ต้องให้เกิดปัญญาหรือความเข้าใจด้วย แล้วก็ยกจากจิตที่กำหนดนั้นมาพิจารณา หรือมาตามดูให้เกิดปัญญา เกิดความเข้าใจความจริงของความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนต่อไปอีก ไม่สนใจและไม่รบกวนผู้อื่นตอนนี้ทุกคนตั้งใจทำความสงบต่อไปอีก ใครเมื่อยลุกขึ้นยืนใครไม่เมื่อยนั่งต่อไป ใครเมื่อยลุกขึ้นยืนเลย ไม่ต้องอาย นี่เป็นเรื่องธรรมดา เราลุกขึ้นยืนเราก็ทำสมาธิได้นั่งก็ทำได้ ลุกขึ้นยืน แต่ว่าสำรวม ไม่คุยกัน ไม่คิดอะไร แล้วก็ไม่ต้องสนใจคนอื่น การทำสมาธิดูตัวเอง เราสนใจตัวเอง เรามองตัวเอง เราไม่มองคนอื่น ถ้ามองคนอื่น มันไม่ได้ประโยชน์อะไร ทุกคนนั่งหลังตรง

หรือว่ายืนหลังตรงก็ได้ หลับตาเบา ๆ พริ้มตาเบา ๆ พริ้มตาลง แล้วก็ทำความรู้สึกตัวที่ลมหายใจเข้าออก ใครที่นั่งทนนาน ๆ รู้สึกว่ามันเมื่อย ทนไม่ไหว ให้ตั้งใจตามลมหายใจดูสักพักหนึ่งถ้าลมหายใจสงบ จิตใจสงบมันทนได้ ความทุกข์ไม่รบกวน แต่ถ้ามันทนไม่ไหว เราก็เปลี่ยนเป็นลุกขึ้นยืนก็ได้ แล้วก็ตามลมหายใจเข้า-ออกให้จิตสงบ แล้วก็ลองพิจารณาดูว่าสิ่งต่าง ๆ มันเกิด มันดับอย่างไร เราพิจารณาดูด้วยการเห็นมันจริง ๆ ไม่ได้คิดอะไร ดังนั้นต้อง ทำความคิดให้สงบเสียก่อน พอความคิดสงบแล้วมันจะเห็น แต่ถ้าไม่สงบมันคิดไปเรื่อย ก็จะไม่เห็นอะไร เราเห็นแม้แต่ความคิดของเรามันก็สงบ ความคิดมันเกิดแล้วก็ดับไป เราก็เห็นความเกิดดับนั้นด้วยตอนนี้เราทำความสงบให้เกิดขึ้นเสียก่อน ตั้งใจทำทุกคน นั่งหลังตรงหลับตาให้เข้าที่ ไม่ต้องสนใจคนอื่น เราอย่ารบกวนซึ่งกันและกัน ตั้งใจทำของเราให้ดีที่สุด มันจะมีประโยชน์ไม่ทำก็ไม่ได้ประโยชน์ แล้วก็อาจจะเป็นโทษ ไปรบกวนคนอื่นเขาด้วย เพราะฉะนั้นใช้เวลาช่วงนี้ให้ดีที่สุด เลยหายใจเข้ายาว - ออกยาว สบาย ตามลมหายใจเข้าจนสุด หยุดก็รู้ ตามลมหายใจออก ถ้าเราตั้งใจตามลมหายใจเข้ายาว-ออกยาวให้ชัดเจน มันจะไม่ง่วง มันจะไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งใจอีกครั้งหนึ่ง ตั้งหลังตรงตามลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ลองสังเกตดูว่าลมหายใจชนิดไหนมันยาว แบบไหนที่ทำให้เราสงบดีที่สุด สบายที่สุด ให้เราหายใจด้วยลมหายใจแบบนั้น แล้วก็มีสติ ดูลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว ลมหยาบก็รู้ว่าหยาบ ลมละเอียดเบาก็ตามรู้ กายนี้มันละเอียด มันเบา ก็มีสติใช้ได้ ก็ประคองจิตให้รู้อยู่กับลมหายใจเข้า - ออกเสมอ ถ้าลมหายใจมันหยุดนิ่ง เราก็รู้เฉย ๆ ว่าลมหายใจมันหยุดนิ่ง ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่านไม่ต้องตกอกตกใจ ตามดูมันเฉย ๆ

กำหนดรู้โดยไม่ต้องคิด ทีนี้ให้สังเกตดูว่าจริงไหม ลมหายใจมันเข้าแล้วมันก็ออก มันเข้าแล้วมันก็หยุด เราจะตามดูเฉย ๆ ไม่ต้องคิดอะไร ตามดู ตามรู้สึกตามเห็น ตามที่เป็นจริงมันเข้าก็รู้ว่าเข้า หยุดก็รู้ว่าหยุด เคลื่อนออกก็รู้ว่าออก ให้ตามดูตามเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องคิดอะไรถ้าคิดมันจะไม่รู้ลมหายใจ ตัวจิตที่มันสงบมันจะรู้ เพราะว่ามันนิ่งพอมันนิ่งมันก็จะเห็นอะไรเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มันจะเห็นอย่างชัดเจน ยิ่งสงบยิ่งเห็นชัด แต่ถ้าคิดฟุ้งซ่านอยู่ มันจะไม่เห็นทีนี้ลองสังเกตเสียงดู พอจิตสงบแล้วให้ตามพิจารณาดูเสียงที่เกิดขึ้น มีเสียงมากระทบหู เราไม่ต้องไปคิดว่าเสียงอะไร มีเสียงมากระทบ ได้ยิน เราก็รู้ เสียงดังเสียงค่อยขนาดไหน เราก็รู้ มีหลายเสียงดูซิว่าเสียงมันเกิดดับไหม จะเป็นเสียงไก่ขันก็ดี เสียงรถก็ดี เสียงแมลงก็ดี เราต้องนิ่ง เงี่ยลงฟัง แล้วไม่คิดอะไร มันเกิดดับ มันเกิดแล้วก็ดับไป เราก็ฟังเสียงใหม่ มันมีเกิดดับตลอดเวลา จิตของคนที่สงบแล้ว มีสมาธิแล้ว ก็จะเห็นการเกิดดับนี้ในทุก ๆ อย่าง ความคิดฟุ้งซ่านเกิดแล้วก็ดับ อารมณ์เกิดแล้วก็ดับ เช่น เราโกรธเมื่อกี้เราไม่ได้โกรธ เราโกรธขึ้นมา รู้สึกร้อนรุ่มในใจ แล้วมันก็ดับไป ทุกอย่างมันเกิดดับทั้งนั้น ถ้าเราคงความสงบดูมันได้ก็จะเห็นทุกอย่างว่าไม่เที่ยง แต่บางทีเราไม่รู้ เราหลง เราเผลอไป มันก็เลยทำให้เราทำนั่นทำนี่มากมาย ตอนนี้ก็พอสมควรแก่เวลา มีอะไรสงสัยบ้างไหม?

ควรนั่งสมาธิทุกวัน อยากสรุปทบทวนย้ำที่สำคัญ ๆ ว่า

(๑) ให้ทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน บางคนทำแล้วก็ไปเลย ไม่ได้ประโยชน์อะไร ต้องทำทุกวัน แม้จะทำวันละเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ทำบ่อย ๆ ทำสม่ำเสมอ อันนี้มันจะเป็นเครื่องวัดความขยันหรือความเพียรของเรา ความขยันหมั่นเพียรคือทำเสมอ ๆ ไม่หยุด ไม่ขี้เกียจนั่นเอง อันนี้ต้องทำแล้วช่วงเวลาที่ทำก็ทำได้หลายช่วงเช่น ช่วงตื่นนอนใหม่ ๆ ก็ทำสักครู่หนึ่ง ก่อนนอนก็ทำได้ เรากินข้าว

กลางวันเสร็จแล้วก็ทำได้ เรามีเวลาว่างก็ทำสมาธิสักพักหนึ่ง สัก ๕ นาที ๑๐ นาที ก็ยังดี ทำให้การเรียนตอนบ่ายดีขึ้น ก่อนเราจะทำอะไร ตามดูลมหายใจเข้ายาว - ออกยาว สัก ๒-๓ ครั้งก็ยังดี ทำความรู้สึกตัวไม่คิดฟุ้งซ่าน แล้วจะสังเกตว่า การอ่านหนังสือของเรา การทำงานฝีมืออะไรก็ตาม ดีขึ้นมาก อันนี้ก็เป็นหลักสำคัญว่าต้องทำอยู่เสมอเลยควรตั้งใจทำทุกครั้ง

(๒) เวลาทำต้องตั้งใจทำ ไม่ใช่ว่าสักแต่ว่าทำ ต้องทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ มีเวลาน้อยก็ทำให้ดีที่สุด คุณภาพสำคัญกว่าปริมาณ การที่ทำอะไรด้วยความตั้งใจเสมอ จะทำให้เป็นคนมีศีล มีสมาธิ มีปัญญาในการดำเนินชีวิต ถ้าไม่ตั้งใจแล้ว มันจะทำไม่สำเร็จ ถ้าตั้งใจทำให้ดี มันจะแก้อุปสรรคขัดขวางได้ เราตั้งใจทำ มันก็จะไม่ค่อยมีความฟุ้งซ่าน เมื่อมีอะไรมาขัดขวางหรือมาชวนให้เราไปทำโน่นทำนี่ เราก็ไม่ไป จิตใจมีสมาธิ แล้วเป็นคนมีศีล มีความตั้งใจ ควบคุมตัวเองได้ดี เวลาทำก็อย่าเครียด ให้ทำแบบผ่อนคลาย ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน แต่ว่ามีความสำรวมด้วย ถ้าเครียดจะปวดหัวหรือว่าไม่ได้ผล แต่ถ้าเราทำแบบสำรวม มีความระมัดระวัง แล้วก็ผ่อนคลายด้วย ก็จะได้ความสุขสงบ ได้รับผลเกิดขึ้น อันนี้ก็อยากจะฝากไว้ การหาความสงบสุขอย่างนี้ มันก็จะทำให้ชีวิตเจริญงอกงามสังเกตดูว่า คนที่ทำสมาธิจะได้รับการพักผ่อน ทำสมาธิเสร็จแล้วจะมีกำลังวังชา จิตใจเข้มแข็ง ร่างกายก็ผ่อนคลาย แล้วก็สามารถจะไปทำงานต่าง ๆ ต่อไปได้ แต่ถ้าเราไปเที่ยว มันจะเสียกำลังงาน แล้วก็เหน็ดเหนื่อยเสียเวลาด้วย ขอให้เราฝึกสมาธิควบคู่กับการศึกษา จะทำให้การศึกษาของเราได้ผลอย่างแน่นอนอันนี้ก็เป็นหลักสำคัญที่ควรทำทุกวัน ควรเลือกคบแต่คนดีที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งให้เลือกคบแต่เพื่อนดี การคบแต่เพื่อนดีทำให้จิตใจเราสงบ เพื่อนชั่วอย่าไปสุงสิงคลุกคลี เพราะเพื่อนชั่วทำให้เราเกิดโลภบ้าง เกิดโกรธบ้าง แล้วก็หลงผิดดังสุภาษิตว่า “คบคนดีเป็นศรีแก่ตัว คบคนชั่วอัปราชัย” เพราะ “คบคนพาลพาลพาไปหาผิดคบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” มงคลชีวิต คือหนทางที่จะก้าวหน้าและประสบความสำเร็จ เริ่มที่ไม่คบคนพาลคบแต่บัณฑิต มีกัลยาณมิตรคอยแนะนำตักเตือน ให้มีสติปัญญาและทำแต่ประโยชน์กัลยาณมิตรเป็นจุดเริ่มต้นและประคับประคองให้เราเจริญในธรรมะโดยที่เราก็พยายามเจริญสติอบรมปัญญาและสมาธิของเราด้วย หากเราทำอย่างนี้ ก็มีแต่ชีวิตที่ถูกต้องทุกด้าน ทุกย่างก้าว ได้รับความปลอดภัยไม่มีปัญหา สำหรับเช้าวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา จากนี้จะได้ไปทำกิจต่างๆขอให้รักษาความสงบของจิตใจในการเคลื่อนไหวทำอะไร ๆ ด้วยสติ และหากมีเวลาก็หาที่วิเวกและฝึกสมาธิบ่อย ๆ มาก ๆ จะเห็นอานิสงส์ ด้วยตนเอง ขอเจริญพร

๒.๓ การปฏิบัติสมาธิของศาสนาต่าง ๆ

๒.๓.๑ พระพุทธศาสนา

๒.๓.๑.๑ ยุคพุทธกาล

ในยุคพุทธกาลการศึกษาของพระภิกษุเน้นหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา ศึกษาเรื่องศีล อธิจิตตสิกขา ศึกษาเรื่องจิต อธิปัญญาสิกขา ศึกษาเรื่องปัญญา ซึ่งนิยมเรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา คำว่าศึกษาตามนัยแห่งไตรสิกขามิได้มีความหมายเพียงการเรียนรู้จำได้ และเข้าใจในเรื่องที่ศึกษาเท่านั้น แต่มีความหมายรวมไปถึงการปฏิบัติและปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จหรือบรรลุผลตามเป้าหมายในเรื่องนั้น ๆ ด้วย ดังจะเห็นได้จากคำอธิบายในคัมภีร์มหานิทเทสว่า

"พระสงฆ์ทั้งหลาย คำนึงถึงไตรสิกขานี้ศึกษาอยู่ รู้ศึกษาอยู่ อธิษฐานจิตศึกษาอยู่ น้อมใจไปด้วยศรัทธาศึกษาอยู่ ประคองความเพียรศึกษาอยู่ ตั้งสติไว้ศึกษาอยู่ ตั้งจิตศึกษาอยู่ รู้ทั่วด้วยปัญญาศึกษา รู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งศึกษาอยู่ ละธรรมที่ควรละศึกษาอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญศึกษาอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งศึกษาอยู่ ประพฤติเอื้อเฟื้อ ประพฤติเต็มใจ สมาทานประพฤติไป"

ดังนั้น การศึกษาตามหลักไตรสิขาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกจึงเน้นความสำคัญของการศึกษาภาคปฏิบัตินั่นเอง เพราะการสั่งสอนภิกษุของพระพุทธองค์ทรงสรุปด้วยพระโอวาทที่เป็นการแนะนำให้ลงมือปฏิบัติเสมอ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล เอ็นดู อาศัยความอนุเคราะห์แก่เหล่าสาวกจะพึงทำ กิจนั้นเราทำแก่เธอทั้งหลายแล้ว ภิกษุทั้งหลายนั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าได้เป็นผู้มีความเดือดร้อนในภายหลัง นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราแก่เธอทั้งหลาย"

จากพระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า**ภิกษุครั้งพุทธกาลล้วนเป็นอรัญวาสีคืออยู่อาศัยในเสนาสนะป่ากันทั้งนั้น** อย่างน้อยก็ช่วงเวลาที่อยู่ปฏิบัติกรรมฐานหรือเจริญสมาธิภาวนาเพื่อผลสูงสุดในทางพระศาสนาคือความสิ้นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายของการประพฤติพรหมจรรย์หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ การปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงย้ำแก่ภิกษุอยู่เสมอก็คือ การเจริญสมาธิภาวนาหรือการปฏิบัติกรรมฐานนั่นเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏให้เห็นในพระสูตรต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น

"ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามจริง"

"ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงประกอบความเพียรในการหลีกเร้น ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้หลีกเร้น ย่อมรู้ชัดตามจริง"

"ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนา ด้วยว่าอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก"

คำสอนในพระพุทธศาสนาดังกล่าวเป็นตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่า คำสอนภาคปฏิบัติของพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่าภาวนา เช่น สมาธิภาวนา หรืออานาปนสติภาวนา หรือเมตตาภาวนา และคำว่าภาวนา พระพุทธองค์มิได้ทรงใช้เฉพาะกับการปฏิบัติทางจิตเท่านั้น แต่ทรงใช้ในเรื่องอื่นด้วย เช่น กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา และเมื่อทรงกล่าวถึงภาวนาก็คือการปฏิบัติอบรมจิต ทรงกล่าวถึงสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาคู่กันไป โดยทรงอธิบายว่า สมถภาวนาอบรมจิต จิตที่ได้รับการอบรมแล้วจึงละราคะได้ ส่วนวิปัสสนาภาวนาอบรมปัญญา ปัญญาที่ได้รับการอบรมแล้วจึงละอวิชชาได้ เพราะสำรอกคือละราคะได้ จึงเรียกว่า เจโตวิมุติ (ความหลุดพ้นแห่งจิต) เพราะสำรอกคือละอวิชชาได้ จึงเรียกว่า ปัญญาวิมุติ (ความหลุดพ้นแห่งปัญญา)

๒.๓.๑.๒ ยุคหลังพุทธกาล

ในยุคอรรถกถาราว ๙๐๐ ปีเศษหลังพุทธกาล พระอรรถกถาได้จัดการศึกษาในพระพุทธศาสนาเป็น ๒ ฝ่าย คือคันถธุระและวิปัสสนาธุระ คันถธุระได้แก่การศึกษาพระพุทธพจน์หรือพระไตรปิฎก ส่วนวิปัสสนาธุระ ได้แก่การหลีกเร้นไปสู่ที่สงัด เจริญสมถะและวิปัสสนาเพื่อผลคือพระอรหันต์และวิปัสสนาธุระนี้เอง ท่านเรียกว่ากรรมฐาน ดังมีเรื่องเล่าในอรรถกถาธรรมบทว่า พระพุทธองค์ทรงแสดงธุระ ๒ แบบ แก่พระมหาปาละ ๆ กราบทูลว่า ตนบวชเมื่อแก่คงเรียนคันถธุระไม่ไหว ขอเรียนวิปัสสนาธุระและทูลขอให้พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานแก่ตน พระพุทธองค์จึงทรงสอนกรรมฐานแก่พระมหาปาละอย่างละเอียดถึงพระอรหันต์

จากเรื่องราวดังกล่าวมาแสดงให้เห็นว่า คำว่าวิปัสสนาธุระและคำว่ากรรมฐาน มีขึ้นในยุคที่มีการแต่งคัมภีร์อรรถกถา เป็นคำที่ใช้ในความหมายเดียวกับคำว่า ภาวนา ที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในยุคพุทธกาล ซึ่งเป็นคำที่หมายถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อผลสูงในพระพุทธศาสนา คือการบรรลุพระอรหันต์ หรือบรรลุนิพพาน

คำว่า กรรมฐาน ในความหมายเดิมตามที่ปรากฏในพระบาลีหรือในพระไตรปิฎก หมายถึง การงานทั่วไป ทั้งการงานของคฤหัสถ์และการงานของบรรพชิต ดังเช่นในสุภสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึงการงานของคฤหัสถ์ (ฆราวาสกมฺมฏฺฐานำ) และการงานของบรรพชิต (ปพฺพชฺชากมฺมฏฺฐานำ) ที่มีการเตรียมการมาก ให้ผลน้อยก็มี ให้ผลมากก็มี ที่มีการเตรียมการน้อย ให้ผลน้อยก็มีให้ผลมากก็มี คำว่ากรรมฐานที่เอามากำหนดใช้ในความหมายเฉพาะ หมายถึงการเจริญสมาธิ หรือสมาธิภาวนา และหมายถึงวิปัสสนาธุระนั้น จึงเกิดมีขึ้นในยุคอรรถกถาดังกล่าวแล้ว และกลายเป็นคำที่นิยมใช้กันสืบมาจนทุกวันนี้ และตำรากรรมฐานที่นับว่ามีอิทธิพล หรือถือเป็นแบบปฏิบัติกันสืบมาในหมู่ชาวพุทธทั่วไปก็คือ คัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษะ ซึ่งแต่งขึ้นในยุคเดียวกับคัมภีร์อรรถกถาทั้งหลาย[๑๒]

๒.๓.๒ 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) อันเกิดขึ้นหลังจากความผิดพลาดความผิดหวัง สิ่งนี้เรียกว่า **"สมาธิ"** และก็เพราะว่าสิ่งนี้ได้มีการทดสอบครั้งแล้วครั้งเล่าจนแน่ชัด ซึ่งปกติไม่อยู่ในหัวใจคน สิ่งนี้เรียกว่า การตระหนักรู้ (contemplation) เป็นบทเรียนจึงสามารถประยุกต์ใช้ที่อื่นเรียกว่า พิจารณาอย่างรอบคอบ (deliberation) ซึ่งได้มีการตรวจสอบข้อสรุปผลลัพธ์ผลกระทบที่ตามมา และพิจารณาจากสิ่งเหล่านี้"

---

[๑๒] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๒๕ – ๒๗

"จิตใจเปรียบเสมือนกระจกเงา แวดล้อมด้วยสิ่งอิทธิพลต่าง ๆ และสิ่งคุกคามทั้งหลายต่อจิตใจสิ่งคุกคามเหล่านี้ ที่ปรากฏบนกระจกเงาหรือในจิตใจจะถูกขัดเกลา ทำให้เกิดความใส ความสว่างฉายแสงแห่งความเป็นจริงชัดเจนในจิตใจคน และโลกแห่งความเป็นจริงที่ศาสนาแสวงหาก็ปรากฏขึ้น"

"ความเศร้าหมองของจิตใจเกิดจากสาเหตุสองประการ คือความไม่ศรัทธาและบาป ซึ่งสามารถขจัดขัดเกลาได้ด้วยการแสวงหาการให้อภัยและการระลึกถึงองค์อัลเลาะห์"

"ความคิดทางโลกเป็นสิ่งที่บดบังปัจจุบันและอนาคตความคิดเกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคตทำให้เกิดภูมิปัญญาและความมีชีวิตชีวาในจิตใจผู้ที่มองโลกและคิดว่าโลกปกป้องเขาก็จะพบกับความผิดพลาดผิดหวัง"

"หากผู้ใดมีความตั้งใจจริงผู้นั้นย่อมมีระเบียบวินัยและมีความขยันหมั่นเพียรและเขาจะไม่ถูกดึงสู่เบื้องล่างและจะไม่ถูกครอบงำด้วยความคิดล่องลอยทางโลกความเป็นจริงแห่งสัจจะส่องแสงสว่างในหัวใจของเขา"

ในศาสนาอิสลาม การทำสมาธิมี ๒ แนวคิด ได้แก่ แนวคิดที่ ๑ จาก Quran และ Sunnah เป็นการฝึกสมาธิด้วยการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นว่าสมาธิเป็นเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญา โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามเชื่อว่ากระบวนการพัฒนาปัญญาส่วนหนึ่งจะเกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญาณของมนุษย์ให้เป็นอิสระ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณและการได้เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า แนวคิดที่ ๒ จาก Sufism ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี Muraqaba โดยสมาธิในมุมมองของ Sufism มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ้อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้าขณะที่ยังมีชีวิต[๑๓]

๒.๓.๓ ศาสนาคริสต์

ตัวอย่างจากบทคำสอนของศาสนาคริสต์เกี่ยวกับสมาธิ ดังนี้

"อย่าให้หนังสือแห่งบทบัญญัตินี้ห่างเหินไปจากปากของเจ้า แต่เจ้าจงตรึกตรองตามนั้นทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อเจ้าจะได้ระวังที่จะกระทำตามข้อความที่เขียนไว้นั้นทุกประการแล้วเจ้าจะมีความจำเริญ และเจ้าจะสำเร็จผลเป็นอย่างดี"

"อย่าประพฤติตามอย่างชาวโลกนี้ แต่จงรับการเปลี่ยนแปลงจิตใจเสียใหม่เพื่อท่านจะได้ทราบพระประสงค์ของพระเจ้าว่าอะไรดี อะไรเป็นที่ชอบพระทัย และอะไรดียอดเยี่ยม"

"ข้าพระองค์จะตรึกตรองถึงพระราชกิจทั้งสิ้นของพระองค์ และกล่าวถึงพระราชกิจของพระองค์"

"ข้าพเจ้าระลึกถึงบทเพลงของข้าพเจ้าในกลางคืน ข้าพเจ้าตรึกตรองกับจิตใจของตนเองและจิตวิญญาณของข้าพเจ้าก็เสาะหา"

"ข้าพระองค์จะรำพึงถึงข้อบังคับของพระองค์ และเอาใจใส่ทางทั้งหลายของพระองค์"

"นัยน์ตาของข้าพระองค์ตื่นอยู่ก่อนถึงยามทุกยามในกลางคืน เพื่อรำพึงถึงพระดำรัสของพระองค์"

---

[๑๓] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๑ – ๓๒

"ฉะนั้นความเชื่อเกิดขึ้นได้ก็เพราะการได้ยิน และการได้ยินเกิดขึ้นได้ก็เพราะการประกาศพระวจนะของพระเจ้า"

"แต่ถ้าไม่มีความเชื่อแล้ว จะเป็นที่พอพระทัยของพระองค์ก็ไม่ได้เลย เพราะว่าผู้ที่จะมาหาพระเจ้าได้นั้นต้องเชื่อว่าพระองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทานบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่ปลงใจแสวงหาพระองค์"

"จงให้ถ้อยคำที่ข้าพเจ้าบัญชาพวกท่านในวันนี้อยู่ในใจของท่าน"

"พวกท่านจงอุตส่าห์สอนถ้อยคำเหล่านี้แก่ลูกหลานของท่าน เมื่อท่านนั่งอยู่ในเรือน เดินอยู่ตามทาง และนอนลงหรือลุกขึ้น จงพูดถึงถ้อยคำนี้"

"จงเอาถ้อยคำเหล่านี้พันไว้ที่มือของท่านเป็นหมายสำคัญ และจงเป็นดังเครื่องหมายระหว่างนัยน์ตาของท่านและเขียนไว้ที่เสาประตูเรือน และที่ประตูของท่าน"

"หากมีความดีงามในสิ่งใด และหากมีสิ่งใดควรแก่การสรรเสริญ ก็ให้มีสมาธิต่อสิ่งเหล่านั้น"

ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลายที่ถูกจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ ได้แก่ การสวดมนต์ไมโบสถ์ และการนับลูกประคำในศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิก หรือการเดินสวดมนต์อย่างเงียบ ๆ ในคริสต์นิกายออโทดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่ไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเห็นความคล้ายคลึงในบางประเด็น คือการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการใช้เสียงสวดมนต์เพื่อให้เกิดสมาธิ[๑๔]

๒.๓.๔ ศาสนาฮินดู

ในศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในวัฏจักร สมาธิจึงเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์เพื่อลดความเร่าร้อน หรือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจ และเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ มาคัส อูรีเลียส ได้อธิบายลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูว่ามีหลายชนิด เช่นการใช้เสียงและการใช้แสงในการทำสมาธิ เป็นต้น[๑๕]

๒.๓.๕ ศาสนาซิกข์

สมาธิตามแนวศาสนาซิกข์ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง ๓ ข้อ ในการใช้ชีวิตของมนุษย์ ที่คุรุนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ดังนี้

๑) Nam Japa หมายถึงการตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกาย ให้ผู้นับถือศาสนาซิกข์ทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้า เพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ ในระหว่างวันการระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

---

[๑๔] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๒ – ๓๓

[๑๕] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๓

๒) Dharam di KiratKarni หมายถึงการทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อ การทำงานเพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัวอย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกข์ต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้อง อย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

๓) Van KeChakna หมายถึงการแบ่งปันอาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนาและชุมชน[๑๖]

๒.๓.๖ ศาสนาและความเชื่ออื่น ๆ

๒.๓.๖.๑ ศาสนายิว

สมาธิตามแนวทางศาสนายิว หมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักพระพุทธศาสนา แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกรู้ต่อความสุข เฝ้าระวังความสุข และเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวนิกายคาบาล่าห์และฮาสิดิก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” จนมีคำกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิในหมู่ชาวยิวว่า อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปมีไว้บำรุงร่างกายผ่านทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิเป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้การทำสมาธิของชาวยิว จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุขและอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ

๒.๓.๖.๒ ลัทธิเต๋า

สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยาง อันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสามารถทำได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น โดยการใช้การควบคุมอารมณ์และจิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย เช่น I Ching, Tao Te Ching, Chuang Tzu และ Tao Tsang เช่น การฝึกชี่กง การฝึกไนกง เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะออกกำลังกายหรือในขณะพักผ่อน

๒.๓.๖.๓ แนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation)

สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดยมหาฤษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิคของศาสนาฮินดู และมนตราของผู้สอน เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้ การทำสมาธิแบบ TM เป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพ้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิโดยท่านคุรุเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังฆริยะ

---

[๑๖] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๓ – ๓๔

๒.๓.๖.๔ แนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular Meditation)

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

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

๒.๓.๗ ผลสรุปการปฏิบัติของสมาธิของศาสนาต่าง ๆ

ทุกศาสนาและความเชื่อมีแนวปฏิบัติสมาธิเป็นพื้นฐาน เพื่อพัฒนากาย จิตใจ และสติปัญญาให้บรรลุผลตามเป้าหมายของแต่ละศาสนา แต่อย่างไรก็ตาม การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ตามรายงานการศึกษาฉบับนี้ การศึกษาขอเน้นหลักการของสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งสอดคล้องกับแนวปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนของประเทศไทย[๑๗]

๒.๔ สถานที่ฝึกอบรมและปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย

ความพร้อมด้านอาคารสถานที่และบุคลากรผู้ฝึกสอนเพื่อการปฏิบัติสมาธิ

๑) ประชาชนไทยมีความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและยอมรับในความแตกต่างกัน ซึ่งเอื้ออำนวยและเหมาะสมต่อการปฏิบัติสมาธิ และสามารถขยายตัวออกไปได้อย่างกว้างขวางเป็นอย่างดี

๒) ประเทศไทยมีความพร้อมด้านการให้บริการทางการแพทย์ โดยเฉพาะแพทย์ทางเลือกและอาหารสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับชาวไทยและชาวต่างประเทศที่นิยมการดูแลรักษาสุขภาพในยุคปัจจุบัน ประกอบกับภาวะอัตราค่าครองชีพของไทยอยู่ในระดับปานกลาง เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศทั่วโลก

๓) ประเทศไทยมีศาสนสถาน ได้แก่ วัด สำนักปฏิบัติธรรม และศูนย์ฝึกปฏิบัติสมาธิ ซึ่งพร้อมด้วยผู้สอนปฏิบัติธรรม และฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักเกณฑ์การจัดตั้งที่มหาเถรสมาคมกำหนด จำนวน ๑,๖๒๒ แห่ง กระจายอยู่ทั่วประเทศ ซึ่งมีความพร้อมด้าเนินการในการสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก[๑๘]

---

[๑๗] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๓๔ – ๓๕

[๑๘] คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ หน้า ๕๖

ข้อมูลสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่สำคัญ

เกณฑ์การจัดตั้ง / พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๑. พื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ๑.๑ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ	(๑) แนวทางสติปัฏฐาน ๔ (๒) แนวทางภาวนาพุทโธ	อาคารโพธิญาณมหาวิชชาลัย ตั้งอยู่บริเวณพุทธมณฑล - จุคนได้ ๓,๐๐๐ คน - มี ๒๘ ห้องพัก พักได้ห้องละ ๕๐ รูป/คน - แบ่งเป็นโซนบรรพชิตและโซนฆราวาส - มีห้องน้ำจำนวน ๔๐๙ ห้อง	สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เป็นผู้รับผิดชอบ ภายใต้การดูแลของมหาเถรสมาคม	(๑) การอบรมพระวิปัสสนาจารย์ (๒) หลักสูตรอื่นตามแผนการดำเนินงานของมหาเถรสมาคม	มีแผนรองรับการเป็นศูนย์กลางการปฏิบัติธรรมทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยได้ดำเนินโครงการดังนี้ (๑) โครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ (ระยะเวลา ๔๕ วัน) ระหว่างวันที่ ๒ พฤษภาคม – ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ (๒) โครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน งานสัปดาห์ส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เทศกาลวันอาสาฬหบูชา ระหว่างวันที่ ๒๓ – ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ (๓) โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับนิสิตคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปี ๒๕๖๑ ระหว่างวันที่ ๑๗ – ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ (๔) โครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน งานสัปดาห์ส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เทศกาลวันมาฆบูชา ระหว่างวันที่ ๑๕ – ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๑.๒ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	(๑) แนวทางสติปัฏฐาน ๔ (๒) แนวทางภาวนาพุทโธ	อาคารธรรมสถาน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	พระวิปัสสนาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	(๑) หลักสูตรการปฏิบัติธรรมสำหรับพระนักศึกษา ผู้สำเร็จการศึกษาต้องผ่านการปฏิบัติธรรมและธุดงค์ (๒) โครงการศุกร์ถึงธรรม สุขถึงใจ จัดทุกวันศุกร์แรกของเดือน (๓) หลักสูตรการจัดปฏิบัติธรรมให้แก่นักศึกษา จัดเป็นประจำทุกปีอย่างต่อเนื่อง	(๑) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ขอนแก่น มีการจัดโครงการปฏิบัติธรรมประจำปีสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ (๒) โครงการศุกร์ถึงธรรม สุขถึงใจ ซึ่งจัดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ จนถึงปัจจุบัน
๑.๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	อาคารศูนย์ปฏิบัติธรรม โดยมีสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รับผิดชอบ	พระวิปัสสนาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นแหล่งผลิตพระวิปัสสนาจารย์ที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย	(๑) หลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดอบรมทุกสัปดาห์ (๒) หลักสูตรวิปัสสนาพัฒนาองค์กร อบรมเป็นหมู่คณะ (๓) หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับนิสิต กำหนดจำนวนวันไม่น้อยกว่า ๑๐ วันต่อปี (๔) หลักสูตรวิปัสสนานานาชาติ เป็นหลักสูตรสำหรับชาวต่างประเทศ	สถิติการปฏิบัติธรรมและฝึกสมาธิของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในระยะเวลาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๖๑ พบว่า (๑) พ.ศ. ๒๕๕๖ มีผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๒๔๖ 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
๑๔ วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จังหวัดนนทบุรี	แนวทางอานาปานสติ	มีอาคารสถานที่ต่าง ๆ สามารถรองรับผู้มาปฏิบัติธรรมได้ถึง ๑,๐๐๐ คน ดังนี้ (๑) อาคารพุทธสาวิกา (๒) อาคารปัญญานันทานุสรณ์ (๓) อาคารปฏิบัติธรรม (๔) ลานหินโค้ง (๕) อาคารมาตานุสรณ์ (๖) อาคารเนกขัมมะบารมี	พระสุจินตนินท สุภกโร เป็นประธานโครงการอบรมหลักสูตรเนกขัมมะบารมี และมีทั้งพระภิกษุและพุทธอาสาร่วมเป็นพี่เลี้ยงในการฝึกสมาธิ	(๑) หลักสูตรเนกขัมมะบารมี ระยะเวลา ๓ วัน (๒) หลักสูตรเนกขัมมะบารมี ระยะเวลา ๕ วัน (๓) กิจกรรมเข้าวัดวันอาทิตย์ จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์ของทุกสัปดาห์ (๔) กิจกรรม "สืบสานวัฒนธรรมของชาวพุทธ" ทุกวันพระ ๘ ค่ำ และ ๑๔ ค่ำ/๑๕ ค่ำ (๕) โรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ (๖) กิจกรรมอุปสมบทหมู่ จัดขึ้นเป็นประจำทุกเดือน	วัดดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นประจำตลอดทั้งปี โดยผู้เข้าร่วมแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำ ประมาณ ๑,๐๐๐ คน (๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นบางครั้ง ซึ่งมีจำนวนไม่แน่นอน
๑๕ วัดบวรนิเวศราชวรมหาวิหาร	แนวทางภาวนาพุทโธ	ศูนย์ปฏิบัติธรรมวชิรญาณ ๒๐๐ ปี วัดบวรนิเวศวิหาร ตั้งอยู่ที่ถนนนิมิตใหม่ ซอย ๑๒ เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร	พระวิปัสสนาจารย์จากวัดบวรนิเวศราชวรมหาวิหาร	หลักสูตรการฝึกอบรมเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ ๓ วัน	มีการอบรมหลักสูตรสมาธิเป็นประจำทุกเดือน เนื่องจากมีความสงบและอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร แต่ยังมีข้อจำกัดในเรื่องการเดินทางไปยังสถานที่ปฏิบัติธรรม แม้ว่าจะเดินทางลำบาก แต่มีแนวโน้มได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นทำให้ปัจจุบันกำลังมีการก่อสร้างอาคารปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๑ หลัง
๑.๖ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ (๒) ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุฯ เป็นหน่วยงานกลางในการ	สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เป็นแหล่งผลิตพระวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญ	(๑) หลักสูตรสำหรับพระภิกษุและประชาชนทั่วไป มีการจัดหลักสูตร ๒ ประเภท	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ถือเป็นแหล่งผลิตพระวิปัสสนาจารย์ในสายสติปัฏฐาน ๔ ที่สำคัญ

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		ประสานกับศูนย์ฝึกสมาธิในเครือข่ายของวัดที่ตั้งอยู่ทั่วโลก	แห่งหนึ่งของประเทศ โดยมีพระภาวนาวิริยคุณ เป็นผู้อำนวยการสอน	คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน (๒) หลักสูตรสำหรับชาวต่างชาติจัดขึ้นทั้งในประเทศและวัดเครือข่ายในต่างประเทศ	ของประเทศและของโลก ทำให้ปัจจุบันมีวัดสาขานำหลักการสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้จนแพร่หลาย
๑.๗ วัดธรรมมงคล เกาบุญญนทวิหาร	แนวทางภาวนาพุทโธ	(๑) ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพเป็นอาคารบำเพ็ญสมาธิ (๒) สถาบันพลังจิตตานุภาพเพื่อฝึกอบรมสมาธิขั้นพื้นฐาน ปัจจุบันมีการขยายสาขาออกไปถึง ๒๓๕ สาขาทั่วโลก	พระครูสมาธิที่ผ่านการอบรมจากสถาบันพลังจิตตานุภาพอยู่ตามสาขาต่าง ๆ	(๑) หลักสูตรครูสมาธิ ระยะเวลา ๖ เดือน (๒) หลักสูตรชินนสาสมาธิ เป็นหลักสูตรการฝึกสมาธิในระดับเบื้องต้น (๓) หลักสูตรนิรสาสมาธิ เป็นหลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน สำหรับผู้ที่จบหลักสูตรครูสมาธิแล้ว (๔) หลักสูตรยุวสาสมาธิ เป็นหลักสูตรเฉพาะสำหรับเด็กและเยาวชน	ปัจจุบันสถาบันพลังจิตตานุภาพมีการขยายสาขาออกไป ๒๓๕ สาขา สถาบันพลังจิตตานุภาพยังได้มีการฝึกอบรมสมาธิเป็นภาษาอังกฤษเพื่อรองรับการเข้ามาของชาวต่างชาติ โดยอยู่ที่สาขาเมืองพัทยา (สาขา ๕๖) ซึ่งมีครูสมาธิทั้งจากชาวไทยและชาวต่างชาติเข้ามาสอนในสาขาดังกล่าวด้วย ขณะเดียวกันยังมีสาขาในต่างประเทศอีก ๙ สาขา ได้แก่ ประเทศแคนาดา ๖ สาขา และประเทศสหรัฐอเมริกา ๓ สาขา
๑.๘ วัดปทุมวนารามราชวรวิหาร	(๑) แนวทางอานาปานสติ (๒) แนวทางภาวนาพุทโธ	(๑) อาคารพระราชศรัทธา (๒) มีพื้นที่บริเวณวัดโดยใช้ร่มไม้ฝึกสมาธิ	มีพระวิปัสสนาจารย์ประจำสลับมาสอนและมีการแลกเปลี่ยนพระภิกษุที่มีความเชี่ยวชาญด้านการฝึก	(๑) การปฏิบัติธรรมที่ศาลาพระราชศรัทธา โดยมีพระวิปัสสนาจารย์มาสอนเป็นประจำทุกวันจันทร์-ศุกร์ วันละ ๓ ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้า ช่วงกลางวัน และช่วงเย็น	วัดมีการจัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ โดยมีสถิติผู้เข้าร่วม ส่วนใหญ่มาฝึกสมาธิเป็นรายบุคคล เฉลี่ยปีละ ๑๐,๐๐๐ คน โดยในวันธรรมดาจะมีผู้มาปฏิบัติธรรมประมาณ ๓๐ คน และในวันสำคัญทางศาสนาจะมีผู้มาปฏิบัติธรรมประมาณ ๗๐ คน และมี

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
			สมาธิในรูปแบบต่าง ๆ มาสอนสมาธิอยู่เสมอ	(๒) กิจกรรม "เนสัชชิกธรรมบูชา" จัดขึ้นเป็นประจำทุกคืนวันเสาร์ในช่วงเข้าพรรษา	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. ๒๕๐๑ จำนวน ๑,๕๔๔ คน (๔) เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๗๗๒ คน (๕) เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒,๑๘๕ คน (๖) เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒,๗๕๗ 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
๑.๙ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ ซอยเพชรเกษม ๕๔ กรุงเทพมหานคร รองรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมได้ ๑,๐๐๐ – ๓,๐๐๐ คน	มีครูผู้สอนทั้งที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์และเจ้าอาวาส	(๑) หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (คุณแม่สิริ กรินชัย) ระยะเวลา ๗ วัน จัดอบรมเป็นประจำทุกเดือน (๒) หลักสูตรวิปัสสนา สอนโดยพระวิปัสสนาจารย์ ระยะเวลา ๗ วัน จัดอบรมเป็นประจำทุกเดือน	มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยปีละ ๔๐,๐๐๐ คน ซึ่งเข้าร่วมตามศูนย์ต่าง ๆ ทั้งในพื้นที่กรุงเทพมหานครและในพื้นที่ต่างจังหวัด

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		(๒) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธเฉลิมพระเกียรติ ปทุมธานี (ศูนย์ ๒) (๓) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธสวนประไพธรรม ชุมพร (ศูนย์ ๓) (๔) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธเขมรังสี พระนครศรีอยุธยา (ศูนย์ ๔) (๕) ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธเกียรติภักดีกุล ระยอง (ศูนย์ ๕)		(๓) หลักสูตรวิปัสสนา สอนโดยฆราวาส ระยะเวลา ๓ วัน ๗ วัน และ ๑๕ วันจัดอบรมเป็นประจำทุกเดือน (๔) ปฏิบัติธรรมหลักสูตรเริ่มต้น ระยะเวลา ๓ วัน (๕) ปฏิบัติธรรมหลักสูตรเข้มข้น ระยะเวลา ๗ วัน (๖) โครงการปฏิบัติธรรมวันเดียว (๗) โครงการปฏิบัติธรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (๘) โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับครู (๙) โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับเด็กและเยาวชน	
๑.๑๐ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	อาคารพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รองรับได้ ๑๐๐ คน	(๑) ครูอภิธรรม (๒) ครูสมาธิ ตามโครงการวิทันตสาสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ	(๑) หลักสูตรครูสมาธิตามโครงการวิทันตสาสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ (๒) หลักสูตรวิปัสสนา มีการนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์มาอบรมสมาธิโดยตรง (๓) หลักสูตรอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย	มีการร่วมมือกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นสาขาหนึ่งของสถาบัน ทำให้มีการอบรมสมาธิอย่างสม่ำเสมอ

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๒. พื้นที่จังหวัดชลบุรี วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อำเภอบางละมุง	แนวทางในพระไตรปิฎกเป็นหลัก	(๑) ศาลาโรงธรรม และที่พักอาศัยของผู้มาปฏิบัติธรรมถือศีล ประกอบด้วย ตึกญ.ส.๗๒ ตึกวญ.ตึก อส. และศาลาท้าวิรุฬหก (๒) กุฏิปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ ตั้งอยู่ในเขตสังฆาวาส (๓) ศาลาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี สำหรับผู้มาปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ	มีพระวิปัสสนาจารย์ประจำที่วัด	(๑) หลักสูตรการอบรมสมาธิให้กับประชาชนทั่วไป ประกอบด้วย หลักสูตร ๓ วัน หลักสูตร ๕ วัน และหลักสูตร ๗ วัน (๒) การรองรับพระภิกษุที่มาพักปฏิบัติธรรม	ปัจจุบันความนิยมในการฝึกสมาธิและศึกษาศาสนธรรมลดลง เนื่องจากสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สภาพจิตใจของพุทธศาสนิกชนที่ฝึกสมาธิขาดความมั่นคงในหลักธรรม
๓. พื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน วัดป่าถ้ำวัวสุญญตาราม อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) ศาลาการเปรียญสำหรับปฏิบัติธรรม (๒) มีที่พักบริการแก่ชาวต่างชาติทั้งแบบเดี่ยว แบบกลุ่ม	คณะสงฆ์วัดป่าถ้ำวัวฯ (๑) ขาดพระวิปัสสนาจารย์ที่รอบรู้ทั้งภาษาอังกฤษและการปฏิบัติอย่างแท้จริง	มีหลักสูตรรูปแบบเดียวใช้เวลาฝึกประมาณ ๒ สัปดาห์ แบ่งเป็น (๑) การปฏิบัติในรูปแบบ (Formal Meditation) โดยฝึกปฏิบัติภาคเช้า ๒ ชั่วโมง	จากสถิติในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ พบว่า ชาวต่างชาติเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดป่าถ้ำวัว รวมทั้งสิ้น ๓,๑๑๔ คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ ๓๐ ปี แบ่งเป็น เพศชาย ๙๖๓ คน และเพศหญิง ๒,๑๕๑ คน โดยจำแนกเป็นชาวเยอรมันมากที่สุด ๔๒๕ คน

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		เล็ก แบบกลุ่มใหญ่และแบบรวม	(๒) พระภิกษุและฆราวาสชาวไทยยังไม่รู้จักสติและสัมปชัญญะตัวจริง ส่วนใหญ่รู้แต่การเพ่งเพื่อให้ได้ความสงบ	ภาคบ่าย ๒ ชั่วโมง ภาคค่ำ รวมสวดมนต์อีก ๒ ชั่วโมง รวมเป็น ๖ ชั่วโมงต่อวัน (๒) การปฏิบัตินอกรูปแบบ (Informal Meditation) เป็นการเจริญสติในอิริยาบถชีวิตประจำวัน	รองลงมาเป็นชาวอเมริกัน ๓๒๘ คน ชาวรัสเซีย ๒๕๕ คน และชาวฝรั่งเศส ๒๑๒ คน ตามลำดับ ซึ่งจุดประสงค์ในการเข้ามาแบ่งออกได้เป็น (๑) เพื่อฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ร้อยละ ๔๐ ของผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติ (๒) มีปัญหาส่วนตัวเกี่ยวกับความเครียด โดยคิดว่าพระพุทธศาสนาจะสามารถช่วยได้ ประมาณร้อยละ ๑๐ ของผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติ (๓) ต้องการเอาพระพุทธศาสนาไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันประมาณร้อยละ ๒๐ ของผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติ (๔) ตามเพื่อนเข้ามาโดยไม่มีความสนใจใด ๆ มาก่อน (๕) เหตุผลอื่น ๆ
๔. พื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ๔.๑ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมืองเชียงใหม่	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) อาคารปฏิบัติธรรมรวม (๒) กุฏิโยคีชาย – หญิง (๓) กุฏิชาวต่างประเทศ (๔) กุฏิสองชั้น และกุฏิสามชั้น (๕) กุฏิสำหรับผู้หญิง	มีบุคลากรทั้งสิ้น ๒๐๐ คน/รูป ประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารย์ แม่ชีพี่เลี้ยง และอุบาสกพี่เลี้ยง	(๑) มีการจัดอบรมสมาธิตั้งแต่หลักสูตร ๓ วัน หลักสูตร ๗ วัน หลักสูตร ๑๕ วัน และหลักสูตร ๑ เดือน โดยสามารถสมัครผ่านเว็บไซต์ www.watrampoeng.com	(๑) ผู้มาปฏิบัติธรรมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (๒) ผู้มาปฏิบัติธรรมเฉลี่ยปีละ ๔,๐๐๐ คน (๓) ชาวต่างประเทศชาย เฉลี่ยปีละ ๒๙๐ คน (๔) ชาวต่างประเทศหญิง เฉลี่ยปีละ ๓๒๐ คน (๕) ชาวต่างประเทศ ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมมากที่สุด คือ ชาวจีน ชาวเยอรมัน ชาวอเมริกัน ชาวดัทช์ ชาวสเปน ชาวอังกฤษ และชาวฝรั่งเศส ตามลำดับ

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		(๖) กุฏิสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมคนเดียว		(๒) การฝึกอบรมเป็นหมู่คณะสามารถติดต่อทางวัดโดยตรง ซึ่งทางวัดจะมีโครงการ “ค่ายธรรมภาวนา” จัดอบรมสำหรับกลุ่มปฏิบัติธรรมกลุ่มใหญ่ เช่น ปฏิบัติธรรมกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ หน่วยงานรัฐบาล และภาคเอกชน	
๔.๒ วัดพระธาตุศรีจอมทอง อำเภอจอมทอง	แนวทางสติปัฏฐาน ๔	เป็นศูนย์กลางการผลิตพระวิปัสสนาจารย์ที่ใหญ่ที่สุดในภาคเหนือ และมีอาคารปฏิบัติธรรมที่สามารถรองรับผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึง ๑,๐๐๐ คน มีอาคารสอบอารมณ์ ๑๕ ห้อง และมีห้องปฏิบัติธรรมย่อยต่าง ๆ อีกจำนวนมาก และกุฏิสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม กว่า ๒๐๐ หลัง	มีพระวิปัสสนาจารย์จำนวนมาก เนื่องจากมีความพร้อมในการจัดสอบอารมณ์ได้ทุกวัน ทำให้สามารถผลิตพระวิปัสสนาจารย์ได้อยู่เสมอ	มีการจัดอบรมสมาธิตั้งแต่หลักสูตร ๓ วัน หลักสูตร ๗ วัน หลักสูตร ๑๕ วัน และหลักสูตร ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๑ เดือน เนื่องจากต้องรองรับผู้เข้ารับการอบรมชุดใหม่อย่างต่อเนื่อง	ใช้เป็นศูนย์การสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน จนถึงระดับสูง สำหรับภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนผู้ที่สนใจ ทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ และมีการจัดให้สอบอารมณ์ทุกวัน (ยกเว้นวันพระ)

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๔.๓. วัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) อำเภอเมืองเชียงใหม่	(๑) แนวทางอานาปานสติ (๒) แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) อาคารปฏิบัติธรรม ๑ หลัง รองรับได้ ๑๐๐ คน (๒) อาคารพักสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมฝ่ายชาย ๑ หลัง และฝ่ายหญิง ๑ หลัง	มีพระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูป สำหรับสอนภาษาไทย ๑ รูป และสอนภาษาอังกฤษ ๑ รูป ซึ่งทางวัดยังขาดแคลนผู้สอนและพระวิปัสสนาจารย์	ใช้หลักสูตรเดียว คือ การมีสติตามอิริยาบถต่าง ๆ ตามหลักสติปัฏฐาน โดยมีช่วงเวลาในการอบรม ๓ – ๕ วัน คนไทยมีค่าใช้จ่าย ๑๗๐ บาท/คน/ครั้ง ชาวต่างประเทศ ๒๒๐ บาท /คน/ครั้ง	มีผู้เข้ารับการฝึกสมาธิที่เป็นชาวไทย เฉลี่ยปีละ ๑,๐๐๐ คน เป็นชาวต่างประเทศ เฉลี่ยปีละ ๑,๒๐๐ คน ซึ่งเป็นชาวเยอรมันมากที่สุด และในจำนวนทั้งหมด ร้อยละ ๒๐ จะกลับมาอบรมอีกครั้ง
๕. พื้นที่จังหวัดสกลนคร ๕.๑ วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมืองสกลนคร	แนวทางภาวนาพุทโธ	ศาลาการเปรียญ และพิพิธภัณฑ์พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เป็นสถานที่ที่ใช้นั่งสมาธิ	ไม่มีผู้สอนอย่างเป็นระบบ ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมจะศึกษาจากเอกสารคำสอนของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่อยู่ในพิพิธภัณฑ์	ไม่ได้ระบุ แต่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติด้วยตนเอง	ใช้แนวทางแบบวัดป่า คือเน้นความสมถะ จึงยังไม่มีการดำเนินการเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่เป็นระบบ
๕.๒ วัดป่าภูริทัตตถิราวาส (วัดป่าบ้านหนองหือ) อำเภอพรรณานิคม	แนวทางภาวนาพุทโธ	สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ ๑๘๙ (วัดภูริทัตตถิราวาส)	ครูสมาธิ ตามโครงการวิทันตสาสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ	หลักสูตรครูสมาธิตามโครงการวิทันตสาสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ	มีการร่วมมือกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นสาขาหนึ่งของสถาบัน ทำให้มีการอบรมสมาธิอย่างสม่ำเสมอ
๕.๓ วัดป่าอุดมสมพร อำเภอพรรณานิคม	แนวทางภาวนาพุทโธ	มีศาลาการเปรียญ และพิพิธภัณฑ์พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร เป็นสถานที่ที่ใช้นั่งสมาธิ	ไม่มีผู้สอนอย่างเป็นระบบ	ไม่ได้ระบุ แต่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติด้วยตนเอง	ใช้แนวทางแบบวัดป่า คือเน้นความสมถะ จึงยังไม่มีการดำเนินการเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่เป็นระบบ

เกณฑ์การจัดตั้ง / พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
๕๔ วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม (วัดถ้ำพวง) อำเภอส่องดาว	แนวทางภาวนาพุทโธ	มีศาลาการเปรียญและมีพื้นที่สวนพุทธธรรมที่สามารถใช้ฝึกสมาธิได้ ซึ่งเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกสมถกรรมฐาน (กรรมฐานขั้นสูง)	ไม่มีผู้สอนอย่างเป็นระบบ	ไม่ได้ระบุ แต่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติด้วยตนเอง	ใช้แนวทางแบบวัดป่า คือเน้นความสมถะ จึงยังไม่มีการดำเนินการเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่เป็นระบบ
๖. พื้นที่จังหวัดอุดรธานี ๖.๑ วัดสันติวนาราม (วัดป่าดงไร่) อำเภอหนองหาน	(๑) แนวทางอาณาปานสติ (๒) แนวทางสติปัฏฐาน ๔	(๑) ลานธรรมสำหรับปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิเจริญภาวนา และอบรมธรรม (๒) ศาลาปฏิบัติธรรม ขนาด กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๔๐ เมตร เป็นที่อบรม และที่พักของอุบาสกและนักเรียนชาย จุคนได้ ๕๐๐ คน (๓) กุฏิที่พักสำหรับพระภิกษุ จำนวน ๕๐ หลัง	มีภิกษุดูแล ๑๕ รูป แบ่งเป็น ดูแลแผนกบัญชี ดูแลเรื่องเอกสารบัญชีรายรับ รายจ่าย เลขานุการ ๒ รูป ดูแลอุปัฏฐากครูบาอาจารย์ ๒ รูป ดูแลแผนกบริการต้อนรับผู้มาเยือน (แจกภัตร) ๒ รูป ดูแลแผนกนำพาปฏิบัติกัมมัฏฐานสำหรับพระภิกษุ ๒ รูป สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ๒ รูป ดูแลแผนกจเร ตรวจความเรียบร้อย โยธาธิการ และดูแลทำความสะอาด	(๑) งานปฏิบัติธรรมอยู่ปริวาสกรรม จัดขึ้นทุกวันที่ ๑๐ ถึง ๒๐ เดือนมกราคมของทุกปี (๒) การอบรมสมาธิสำหรับพระภิกษุโดยมีหลักสูตร ๗ เดือน คือปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นเวลา ๔ เดือน และอบรมภาควิชาการทางพระพุทธศาสนาอีก ๓ เดือน (๓) การอบรมสมาธิสำหรับอุบาสก อุบาสิกา เป็นเวลา ๗ วัน และ ๑๕ วัน	มีการจัดอบรมสมาธิมาอย่างต่อเนื่อง ๓๐ ปี ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นชาวไทย เนื่องจากยังไม่มีการรับรู้ในวงกว้างมากนัก ขณะนี้ทางจังหวัดเริ่มมีการส่งเสริมวัดดังกล่าว ให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงพุทธต่อไป

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		(๔) กุฏิที่พักสำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้ามาอบรมปฏิบัติธรรม จำนวน ๒๐ หลัง มีห้องน้ำในตัว (๕) เรือนนอน สำหรับอุบาสิกาหรือนักเรียนนักศึกษาหญิง จุคนได้ ๒๐๐ คน (๖) โรงครัวสำหรับทำอาหาร (๗) ห้องน้ำและห้องสุขา มีอยู่ ๕ หลังใหญ่ จำนวนห้องน้ำรวม ๑๘๘ ห้อง	ดูแลสถานที่ อาคารเสนาสนะ ๕ รูป		
๖.๒ วัดป่าดอนหายโศก อำเภอหนองหาน	แนวทางภาวนาพุทโธ	"ที่พักอาศัย/เสนาสนะป่า" กุฏิที่พักเป็นแบบกรรมฐาน แบ่งเขตชาย/หญิง ที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ โดยบางส่วนเป็นเสนาสนะป่า และทุกคนจะต้องพัก	มีพระอาจารย์ ดร.สะอาด ฐิโตภาโส เป็นผู้ดูแลการฝึกอบรมสมาธิ และมีพระลูกวัดเป็นพี่เลี้ยง	การปฏิบัติธรรมคอร์สหลีกเร้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (๑) มีระยะเวลาปฏิบัติ ๗ วัน เต็ม รวมวันเดินทางมาและวันกลับ เป็น ๙ วัน (๒) ผู้หลีกเร้นต้องเดินทางมาถึงวัดระหว่างเวลา	คอร์สหลีกเร้นของวัดป่าดอนหายโศก จัดเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๑๒๐ คน ปัจจุบันมีผู้ผ่านการปฏิบัติมากว่า ๑๐๐ รุ่นแล้ว และพบว่าอายุเฉลี่ยของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมลดลง แสดงว่าคนวัยทำงานและวัยหนุ่มสาวเริ่มสนใจการปฏิบัติธรรมมากขึ้น สัดส่วนของผู้มาปฏิบัติธรรมจะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และในปัจจุบันเริ่มมีผู้ปฏิบัติธรรมเดินทาง

เกณฑ์การจัดตั้ง พื้นที่/หน่วยงาน/วัด	วิธีการ ฝึกสมาธิ	อาคารสถานที่	ผู้สอน/ พระวิปัสสนาจารย์	หลักสูตร	ความต่อเนื่องของการดำเนินงาน
		๑ คน ต่อ ๑ ห้อง เพื่อเป็นการหลีกเร้นที่แท้จริง		๑๒.๐๐ – ๑๖.๐๐ นาฬิกา ของวันเดินทางมา (๓) การปฏิบัติจะเริ่มในเวลา ๑๖.๐๐ นาฬิกา ของวันเดินทางมา และสิ้นสุดในเวลา ๐๖.๓๐ นาฬิกา ของวันเดินทางกลับ (๔) ผู้หลีกเร้นต้องพักอาศัยอยู่ในบริเวณวัด และอยู่ปฏิบัติเต็มหลักสูตรเท่านั้น (จะอยู่ปฏิบัติไม่ครบวัน ก็ต่อเมื่อเคยเข้าหลีกเร้นเต็มหลักสูตรมาแล้วอย่างน้อย ๑ ครั้ง) (๕) "การปฏิบัติร่วมกัน" ตารางการหลีกเร้น จะจัดให้มีการนั่งปฏิบัติร่วมกันในศาลาปฏิบัติธรรม วันละ ๔ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ผู้ปฏิบัติต้องมาปฏิบัติร่วมกันที่ศาลา นอกจากนี้ยังมีการฟังธรรม ตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐ นาฬิกา เป็นต้นไป	มาจากทั่วประเทศและต่างประเทศมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการนำเสนอแนวปฏิบัติดังกล่าวผ่านสื่อออนไลน์

๒.๕ งานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมาธิของคนไทยและคนต่างประเทศ

๒.๕.๑ การวิจัยเรื่องการศึกษาของผู้เข้ารับการอบรม ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดฉะเชิงเทรา บทที่ ๒ ข้อ ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ (Menta Development) มีผู้ให้ความหมายไว้น่าสนใจดังนี้

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัณโณ) (๒๕๓๘ : ๒-๓) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตใจไว้ว่า คำว่า "พัฒนา" เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้นใช้ได้ทั้งการพัฒนาด้านวัตถุและจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิต เป็นต้น แต่ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้นท่านใช้คำว่า "ภาวนา" หมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญเช่น คำว่า สมาธิภาวนาคือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญสมาธิ และคำว่าวิปัสสนาภาวนาคือ การเจริญการอบรมหรือการบำเพ็ญวิปัสสนา

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (๒๕๓๗ : ๑๕) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิตไว้ในสักษณะที่ครอบคลุมทั้งระดับมหภาค และจุลภาค ดังนี้ การพัฒนาจิตใจ หมายถึง กระบวนการให้การศึกษาอบรม และส่งเสริมเพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง และคุณภาพจิตที่ดีงามอันเอื้อต่อการพัฒนาส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติให้เกิดความเจริญ และมั่งคั่ง สุขภาพจิตที่ดี คือ จิตใจที่เป็นปกติ มีสติสัมปชัญญะสมรรถภาพจิตที่เข้มแข็ง คือจิตที่มีประสิทธิภาพในการคิดและพิจารณาเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการทำงานได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และถูกต้องมีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน คุณภาพจิตที่ดีงาม คือ จิตที่ประณีตดีงาม มีคุณธรรม มีความเข้าใจ เลื่อมใสอย่างมีเหตุผลในคำสอนที่ถูกต้องแท้จริงของศาสนาที่คนนับถือและนำไปเป็นหลักปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัยในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม

ภัสรี ตู้จินดา (๒๕๓๙ : ๑๑) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการพัฒนา ๔ ประการของเพียเจท์ ที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของมนุษย์ ก็คือ

๑) วุฒิภาวะ (Matuntion) คือ การพัฒนาตามวัย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ระบบประสาท ระบบสมอง ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน มีผลต่อการพัฒนาทางด้านความคิดและจิตใจ

๒) ประสบการณ์ (Experience) คือ การที่ได้รับสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม การจะพัฒนาไปได้ บุคคลนั้นต้องมีความตื่นตัว ประสบการณ์ไม่ได้เป็นเรื่องของทางร่างกายอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของจิตใจ เป็นการรับรู้และการแก้ปัญหา

๓) การถ่ายทอดทางสังคม (Social Trarismission) เกิดขึ้นเมื่อคำสั่งสอน ทัศนคติ และประเพณี ถูกถ่ายทอดจากกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง เช่น พ่อแม่ ไปยังบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง คือ ลูก เป็นต้น

๔) ความสมดุล (Equilibration) คือ ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างด้านวุฒิภาวะ ด้านประสบการณ์ทางกาย และด้านการถ่ายทอดทางสังคม

จากความหมายของการพัฒนาจิตใจดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การพัฒนาจิตใจมีขอบเขตที่บ่งชัดถึงการพัฒนาที่ครอบคลุมทุกส่วนต่อจิตใจของมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เพราะนอกจากการที่มนุษย์เราจะต้องมีสุขภาพจิตใจที่ดี ถือเป็นปกติแล้ว ยังจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งในการวัด ตัดสินใจตลอดจนมีจิตใจที่มีคุณภาพด้วย แนวทางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จึงต้องเน้นย้ำที่การพัฒนาจิตใจ

ซึ่งเป็นเรื่องภายในของแต่ละคนก่อน เพราะใจเป็นพื้นฐาน ใจเป็นประธาน ใจเป็นใหญ่เพื่อให้มีจิตใจดี ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ให้มีความอดทน ขยันอย่างฉลาดปราศจากอบายมุขให้มีจิตใจใฝ่พัฒนาตนเอง ครอบครัวและสังคม และพัฒนาเศรษฐกิจด้วยการรู้จักพึ่งตนเองช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลือบุคคลอื่นต่อไป

ไชย ณ พล (๒๕๓๙ : ๙๕-๙๖) ได้ให้ความหมายลักษณะของจิตไว้ว่า จิตนั้น คือ วิญญาณ ธาตุ คือ ธาตุรู้ ไม่มีรูป ไม่อาศัยสถานและกาลเวลา และไม่อยู่ในอิทธิพลของสถานและกาลเวลา จิตนี้มีสภาพเรืองแสงในตัวเอง พระพุทธองค์จึงได้ตรัสกับพระจุลปันถกว่า "ดูกรจุลปันถกจิตนี้ประภัสสร" ประภัสสรมาจากคำว่า ประภา+อัสสร ซึ่งประภา แปลว่า แสงสว่าง อัสสร แปลว่า ซ่านไป นั่นคือ จิตนี้มีแสงสว่างซ่านไป ดังนั้น จิต หรือ วิญญาณธาตุนี้ มีสภาพเรืองแสงอยู่โดยสภาพของมัน เวลาเราฝึกจิตเมื่อจิตเริ่มเข้าสู่ภายในเราจึงมักเห็นแสงสว่างแวบ ๆ วาบ ๆ พอจิตรวมตัว มีอาการทรงตัวพอสมควร เราจึงเห็นเป็นสภาวะเรืองแสงอยู่ พอจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง มีเสถียรภาพสูง เราจึงเห็นเป็นดวงสว่างไสว อย่างเดียวกับที่หลวงปู่มั่นเรียกว่า ดวงแก้วภายใน นั่นเอง ดังนั้นเมื่อจิตที่มีสภาพสว่างนี้ซ่านไปไหน ปกติซ่านอยู่ตามเซลล์ประสาททุกส่วนในร่างกาย ไม่ว่าที่ตาหูจมูก ลิ้น กาย หรืออวัยวะน้อยใหญ่ ก็มีจิตแทรกซึมซ่านรับรู้การกระทบและกระบวนการต่าง ๆ อยู่เสมอ ดังที่เราได้ทราบแล้ว จิตที่ซ่านไปนั้น หากเสียการทรงตัวนิดเดียวการรับรู้จะหักเห ความรู้บิดเบือนไปทันที ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องฝึกจิตของเราให้มั่นคง มีความทรงตัวอยู่เสมอ จึงเรียกว่า สมาธิ สมาธิมาจากคำว่า สมะ + อธิ ซึ่งสมะ แปลว่า สม่ำเสมอ และอธิ แปลว่า เป็นที่ยิ่ง สมาธิจิต ก็คือ จิตที่มีความสม่ำเสมอเป็นที่ยิ่ง คือ ภาวะที่วิญญาณธาตุรับรู้ การสัมผัสทุกส่วนอย่างมีความทรงตัวนั่นเอง เพื่อรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง และเรียนรู้อย่างตรงตามความเป็นจริง

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน (๒๕๓๖ : ๙-๑๐, ๑๗, ๔๕,๕๑)ได้ให้ความหมายของจิตและลักษณะของจิตว่า จิตเป็นของสำคัญ จิตเป็นธรรมชาติรู้ มีรู้อย่างเดียว จิตรู้ดี รู้ชั่ว รู้ เป็นคำวิพากษ์วิจารณ์ นั่นเป็นคำกิริยาของจิตว่าเป็นเรื่องของสติบ้าง เป็นเรื่องของปัญญาบ้าง แต่จิตแท้ไม่มีกิริยาอาการออกใช้ เป็นความรู้เท่านั้นกิริยาแสดงออกจากจิต ก็รู้ดีรู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์ รู้นินทา รู้สรรเสริญ นี่เป็นกิริยาอาการออกมาแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอนเพราะเป็นกิริยาอาการของจิต มีการเกิดการดับ รับทราบแล้วก็ดับไป จิตเดิมแท้ที่ผ่องใส แต่อาศัยความคลุกเคล้าของกิเลส หรือความจรมาของกิเลส มาจาก รูป เสียง กลิ่น รส จากเครื่องสัมผัสต่าง ๆ มาจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความสำคัญมั่นหมายต่าง ๆ ไปกว้านเอามาเผาลนตัวเองนี่แหละที่ทำให้จิตเศร้าหมองด้วยสิ่งเหล่านี้เอง การปฏิบัติศาสนา คือ การปฏิบัติต่อจิตใจเราเอง ใครเป็นผู้รับทุกข์ รับความลำบาก เป็นผู้ต้องหาถูกจองจำอยู่ตลอดเวลา คือ ใคร? ใครเป็นผู้ถูกจองจำถ้าไม่ใช่จิต ใครเป็นผู้จองจำถ้าไม่ใช่กิเลส อสสวะทั้งปวง การแก้ก็ต้องแก้ที่ตัวของข้าศึกที่มีต่อจิตนั้นด้วยปัญญา มีปัญญาอันแหลมคมเท่านั้นที่จะสามารถแก้กิเลสได้ทุกประเภทจนกระทั่งสลายตัวไปได้ในที่สุด

จากลักษณะของจิตที่ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า จิตมีลักษณะต่าง ๆ คือดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ข่มได้ยาก มีธรรมชาติเกิดดับรวดเร็ว มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ ออกไปรับอารมณ์ในที่ไกลได้ เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อาศัย

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัณโณ) (๒๕๓๘ : ๓๓-๒๐๘) กล่าวว่า การพัฒนาจิต หรือจิตภาวนา ในพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์ ๓ ประการ คือ ๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบ ๒) ประโยชน์ในชาติหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์)คือ เมื่อเกิดในชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำ เพราะจิตมีคุณภาพสูง ๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด (ปรมัตถประ โยชน์) คือ บรรลุมรรคผลนิพพาน ตัดกิเลสได้หมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ได้รับความทุกข์ยากต่อไป การที่บุคคลเราจะได้รับประโยชน์ทั้ง ๓ นี้ให้บริบูรณ์ หรือมากน้อยแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละคน คือ ถ้าทำได้ถูกต้อง และตั้งใจพัฒนาหรือ อบรมตนอย่างจริงจังเพื่อประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสามอย่างตามที่ตนวางไว้ ก็จะได้รับผลในที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเองในปัจจุบัน เพราะพระธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นปัจจัยดังที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลของการบำเพ็ญสมถะและวิปัสสนาภาวนา ว่าจะได้รับคุณวิเศษตามลำดับดังต่อไปนี้

๑) บรรลุปฐมฌาน เป็นอาการที่จิตเป็นสมาธิในระดับสูงสุด หรือขั้นอัปปนาสมาธิขจัดเสียซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ คงเหลือแต่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

๒) บรรลุทุติยฌาน เป็นอาการที่จิตขจัดอารมณ์วิตก และวิจาร เหลืออยู่แต่ปีติสุข

๓) บรรลุตติยฌาน เป็นอาการที่จิตขจัดอารมณ์ปีติแล้วเหลือแต่สุขกับเอกัคคตา

๔) บรรลุตุตถฌาน เป็นอาการที่จิตขจัดอารมณ์ แล้วเหลือแค่สุขกับเอกัคคตา (ฌาน หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เพ่งอยู่เป็นหนึ่งเดียว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด สว่างและสงบตั้งมั่นอย่างเต็มที่ ปฐมฌาน - จตุตถฌาน จัดเป็นฌานที่มีรูป เรียกว่า “รูปฌาน” ภาวะของจิตในระดับนี้ควรแก่การพิจารณาให้เกิดปัญญา)

๕) ยถาภูตญาณทัสนะ จิตเพ่งอยู่ในอารมณ์วิปัสสนา เกิดปัญญาเครื่องรู้เห็นสภาพของรูปและนามตามที่เป็นจริง

๖) มโนมสิทธิ ความสามารถทางจิต เนรมิตรูปทางใจได้ต่าง ๆ

๗) อิทธิวิธี ความสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ตามปรารถนา เช่น ทำให้คนเดียวเป็นหลายคน ทำให้หลายคนเป็นคนเดียว เดินบนน้ำ ดำดิน เหาะได้เหมือนนก เป็นต้น

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ (อ้างถึงใน พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. ๒๕๓๘ : ๗๗-๗๙) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการภาวนาไว้ดังนี้

ภาวนา คือ การอบรมใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลอรรถธรรม รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตัวเองและสิ่งทั้งหลาย ไม่ให้จิตผาด โผน โลดเต้นแบบไม่มีฝั่งมีฝา ยึดการภาวนาเป็นรั้วกั้นความคิดฟุ้งของใจให้อยู่ในเหตุผลอันจะเป็นทางแห่งความสงบสุข ใจที่ยังไม่ได้อบรมภาวนาจึงยังเป็นเหมือนสัตว์ที่ยังมิได้รับการฝึกหัดให้ทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ มีจำนวนมากน้อยก็ยังมิได้รับประโยชน์จากมันเท่าที่ควร จำต้องฝึกหัดให้ทำประโยชน์ตามประเภทของมันก่อนถึงจะได้รับประโยชน์ตามควร ใจจึงควรได้รับการอบรมให้รู้เรื่องของตนเองเสียบ้าง จะเป็นผู้ควรแก่การงานทั้งหลาย ทั้งส่วนหยาบส่วนละเอียด ทั้งส่วนเล็กส่วนใหญ่ ทั้งภายในภายนอกผู้ที่มีภาวนาเป็นหลักใจจะทำอะไร ชอบใช้ความคิดอ่านเสมอ ไม่ค่อยเอาตัวเองไปเสี่ยงต่อการกระทำที่ไม่แน่ใจ ซึ่งอาจเกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องตลอดส่วนรวม เมื่อผิดพลาดไป การภาวนาจึงเป็นงานที่ให้ผลในปัจจุบันและอนาคตการงานทุกชนิดที่ทำ

ด้วยใจของผู้มีภาวนาจะสำเร็จด้วยความเรียบร้อย ขณะที่ทำก็ไม่ทำแบบขอไปที แต่ทำด้วยความใคร่ครวญและเล็งถึงประ โยชน์ที่ได้รับจากงาน เมื่อสำเร็จลงไปแล้วจะไปมาในทิศทางใดจะทำอะไรย่อมเล็งถึงผลได้เสียเกี่ยวกับการนั้น ๆ การภาวนา เป็น วิธีการแก้ความยุ่งยากและความลำบากใจทุกประเภทที่เคยรับภาระอันหนักหน่วงมานานให้เบาลงและหมดสิ้นไป เหมือนอุบายอื่น ๆ ที่เราเคยนำมาแก้ไขไล่ทุกข์ออกจากตัวเหมือนที่โลกทำกันมานั่นเอง เช่น เวลาร้อนต้องแก้โดยวิธีอาบน้ำ เวลาหนาวแก้ด้วยวิธีห่มผ้าหรือผิงไฟหรือด้วยวิธีอื่น ๆ เวลาหิวกระหายแก้ด้วยวิธีการรับประทานและดื่ม เวลาเป็นไข้ก็แก้ด้วยวิธีรับประทานหรือฉีดยาที่จะยังโรคให้สงบและหายไป ซึ่งล้วนเป็นวิธีการที่โลกเคยทำมาตลอดถึงปัจจุบัน โดยไม่มีการผิดเพี้ยนเลื่อนเวลา ว่ายังยุ่งยากยังลำบากและขัดสนจนใจใด ๆ ทั้งนั้นทุกชาติชั้นวรรณะจำต้องปฏิบัติกันทั่วโลก แม้แต่สัตว์ก็ยังต้องอาศัยการเยียวยารักษาตัว ดังที่เราเห็นเขาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเพื่อผ่อนคลายระบายทุกข์ไปวันหนึ่งๆ พอยังชีวิตให้เป็นไปตลอดกาลของเขา ล้วนเป็นวิธีการแก้ไขและรักษาตัวแต่ละอย่าง ๆ การอบรมใจด้วยภาวนาเป็นวิธีหนึ่งแห่งการรักษาตัว วิธีนี้ยิ่งเป็นงานสำคัญที่ควรสนใจเป็นพิเศษ เพราะเป็นวิธีเตือนตนสั่งสอนตน ตรวจตราดูความบกพร่องของตนว่าความจะแก้ไขจุดใดตรงไหนบ้าง ผู้ใช้ความพิจารณาอยู่ทำนองนี้เรื่อย ๆ ด้วยวิธีสมาธิภาวนาบ้าง ด้วยการรำพึงในอิริยาบถต่าง ๆ บ้างใจจะสงบเยือกเย็น ไม่ลำพองผยองตัวและคว้าทุกข์มาใส่ตัวเอง เป็นผู้รู้จักประมาณ ทั้งหน้าที่การงานที่พอเหมาะพอดีแก่ตัวทั้งกายและใจ ไม่ลืมตัวมั่วสุมในสิ่งที่เป็นหายนะ คุณสมบัติของผู้ภาวนานี้ มีมากมายไม่อาจพัฒนาให้จบสิ้นลงได้

ผลดังกล่าวข้างต้นนี้ เป็นความมหัศจรรย์ของจิตที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว และผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สัมผัสได้ด้วยตนเองในชาติปัจจุบัน ความจริงมนุษย์เรามีปัญญามีความสามารถสูงกว่าที่เจ้าของตัวคิดมาก เขาสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เขาจะได้เห็นความมหัศจรรย์แห่งดวงจิตของเขาเอง กระแสจิตเหมือนกระแสน้ำ ถ้าพุ่งไปทางเดียวก็มีกำลังแรง หรือ เหมือนดวงไฟที่รวมแสงแล้วย่อมให้แสงสว่างได้มากกว่าดวงไฟที่พร่ำไปทุกทิศทุกทาง นักวิทยาศาสตร์สามารถทำไฟให้รวมแสงได้ฉันใด บุคคลก็สามารถรวมกระแสจิตหรือพลังจิตของตนไปทางเดียวได้ฉันนั้น และทำได้โดยวิธีฝึกสมาธินั่นเอง

ไชย ณ พล (๒๕๓๙ : ๒๒-๒๔) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการฝึกจิตไว้ ดังนี้

การฝึกจิตกำลังเป็นที่นิยมกันในหมู่ศาสนิกชนของศาสนาต่าง ๆ มาก เพราะว่าจิตนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับลัทธิหรือศาสนาใดซึ่งความยากในการฝึกจิตอยู่ที่การทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตและนำอำนาจจิตมาใช้ในชีวิตประจำวัน จิตนี่เอง คือ กุญแจแห่งความมหัศจรรย์ทั้งหลาย ดังนั้น ทุกคนสามารถฝึกจิตได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งทางศาสนาใด ๆ เราฝึกจิตเพื่อประโยชน์หลายประการ เช่น หากมีกิจการงานมาก การฝึกจิตจะช่วยขจัดความตึงเครียดและให้การพักลึก หากมีความวิตกกังวล การฝึกจิตจะช่วยผ่อนคลายความกังวล นำไปสู่ความสงบอันสุขุม หากมีปัญหาไม่รู้จบ การฝึกจิตจะช่วยให้มีความหาญกล้าและเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาหากขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การฝึกจิตจะช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองนี้เป็นเคล็ดที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ หากมีความไม่พึงพอใจสิ่งต่าง ๆ ไม่พบสิ่งใดในชีวิตที่น่าชื่นชมการฝึกจิตจะช่วยให้มีความพึงพอใจภายใน หากมีความสงสัยและไม่สนใจศาสนา การฝึกจิตจะช่วยให้ขั้นความสงสัยลังเล และพบคุณค่าบางประการของศาสนา หากผิดหวังอกหักด้วยไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและโลก การฝึกจิตจะช่วยให้กระจ่างว่าแท้จริงเรากำลังถูกรบกวนโดยสิ่งไร้สาระ หากร่ำรวย การฝึกจิตจะช่วยให้ประจักษ์ในกลไกของความมั่งคั่ง และการใช้

ความมั่งคั่งเพื่อความสุขของตนเองและผู้อื่น หากยากจนการฝึกจิตสามารถช่วยให้มีความสดใสในชีวิต หากเป็นคนหนุ่มสาวกำลังอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต และไม่แน่ใจว่าควรเดินไปทางไหนดี การฝึกจิตจะช่วยให้เข้าใจว่าทางใดดี และเหมาะสมที่สุด หากเป็นนักศึกษา การฝึกจิตจะช่วยให้สมรรถภาพทางการเรียนดี เรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพหากเป็นคนโทสะร้ายการฝึกจิตจะสามารถพัฒนาความเข้มแข็ง เอาชนะความอ่อนแอดังกล่าว เพื่อขจัดความพยาบาทอันขมขื่นได้ หากเป็นคนประเภทริษยาจะสามารถตระหนักถึงอันตรายของความอิจฉาตาร้อนและพัฒนาให้พ้นความริษยาได้ หากติดเครื่องดื่มหรือยาเสพติดการฝึกจิตจะสามารถเอาชนะนิสัยอันตรายที่ทำให้ตนตกเป็นทาสสิ่งเหล่านี้ได้ หากเป็นทาสของประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ตาเสพภาพ ลิ้นเสพรส จมูกเสพกลิ่น หูเสพเสียง ผิวเสพโผฏฐัพพะ จะสามารถเรียนรู้และฝึกฝนที่จะกำหนดควบคุมความปรารถนาในผัสสะได้ หากโง่เขลา การฝึกจิตจะช่วยสร้างสรรค์ญาณทรรศน์บางประการที่จักเป็นประ โยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว มิตรสหาย และสังคม หากฝึกจิตอย่างจริงจังแล้ว อารมณ์ต่าง ๆ จะไม่อาจทำให้โง่งมได้อีกเลย หากเป็นบุคคลที่ฉลาด การฝึกจิตจะทำให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด ซึ่งจะทำให้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง มิใช่เพียงเห็นตามการปรากฏของมันเท่านั้น นี่เป็นประโยชน์ที่สามารถสัมฤทธิ์ได้ด้วยการฝึกจิต คุณค่าเหล่านี้ไม่อาจหาซื้อได้ ณ ที่ใดเงินไม่สามารถนำมาแลกเปลี่ยนได้ มันจะเป็นของผู้ฝึกจิตด้วยความเพียรสม่ำเสมอเท่านั้น

พุทธทาสภิกขุ (๒๕๓๓ : ๑๔๓ - ๑๕๐) กล่าวถึง อานิสงส์ของสมาธิไว้ว่า คนสมัยนี้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าจิตน้อยไป จนใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ เนื่องจากไปหลงใหลในเรื่องวัตถุ หรือ เรื่องทางกายกันมากเกินไป เรื่องทางจิตนั้นสำคัญกว่า เพราะความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้นมันเรื่องอยู่ที่จิตมากกว่า หรือว่าจิตนั้นเป็นผู้รู้สึก ถึงแม้จะทำการทำงานให้ได้รับประโยชน์ คนเราก็ต้องทำด้วยจิตที่มีความรู้ จึงจะบังคับร่างกายให้ทำได้ผลดี เดี๋ยวนี้เท่าที่เป็นกันอยู่นั้น ยังใช้จิตให้เป็นประโยชน์น้อยมาก การฝึกสมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบันทันตาเห็น สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อการได้ความเป็นทิพย์ อำนาจทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น สมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะแล้วสมาธิภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะในที่สุด สมาธิที่ทำให้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ มีผลคือความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา สัญญาและวิตก แล้วก็เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทั้งข้างนอกข้างใน ทีนี้จะทำอะไรก็ไม่มีผิดพลาดเมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ก็หลงลืมไม่ได้ ทำอะ ไรก็ไม่ผิดง่าย ซึ่งถ้าพูดถึงสมัยปัจจุบันนี้จะเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์ได้ต้องใช้คุณสมบัติของจิต คือ คุณสมบัติที่ ๑ ปริสุทโธ คือ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ก็จะไม่ทำคอรัปชั่น คำว่า Corrupt นี้แปลว่า จุดดำสกปรกในพื้นที่อันขาว ถ้าเป็นจิตที่บริสุทธิ์แล้ว จะทำอะไรที่สกปรกไม่ได้ ฉะนั้น สิ่งสกปรกในจิตใจของมนุษย์นี้ ขจัดออกไปได้ด้วยคุณสมบัติที่ ๑ ของจิตที่เป็นสมาธิ คือ ปริสุทโธ คุณสมบัติที่ ๒ เรียกว่าสมาหิโต คือ จิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ก็เพื่อให้จิตของคนในสมัยปัจจุบันนี้ ไม่หวั่นไหวต่อความยั่วยวนของวัตถุนิยม ความเอร็ดอร่อยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่เป็นเนื้อหนังมังสา เป็นกามารมณ์ มีความยั่วยวนมาก ถ้ามีลักษณะของสมาหิโตตั้งมั่นแล้ว คนในโลกทุกวันนี้จะสามารถทนได้สู้ได้ไม่หวั่นไหวไปตามความยั่วยวนของความก้าวหน้าทางวัตถุนิยม ผู้ค้นคว้าความก้าวหน้าทางวัตถุนิยมนั้น เป็นพวกนักการค้าจะเอาประโยชน์จากคนอื่นที่ถูกลวง เดี๋ยวนี้เราเป็นผู้ที่ใครลวงไม่ได้ คุณสมบัติที่ ๓ กัมมนีโย คือจิตที่ว่องไวในการทำหน้าที่การงาน ที่ให้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง ในโลกที่ก้าวหน้า ที่เจริญ ที่อะไรในสมัยปัจจุบันนี้ การงานมันเป็นการงานที่ยาก

ที่ลำบาก ที่อะไรยิ่งขึ้นกว่าสมัยโบราณดึกคำบรรพ์โน้น ฉะนั้น ถ้าสมีคุณสมบัติที่เรียกว่ากัมมนีโยของจิตที่เป็นสมาธินี้ จะทำงานที่ยากให้เป็นของง่าย ให้เป็นงานที่ง่าย ไม่มีอะไรยุ่งยากลำบากเกินความสามารถของเราเพราะว่าจิตของเราอบรมดีแล้วอย่างนี้

ประสิทธิ์ ขันชีวิทย์ (๒๕๓๗ : ๑๕๗ - ๑๕๘) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า ความเข้าใจความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิในที่ชอบนั้น (มีสมาธิในทางมีชอบหรือที่เรียกว่ามิจฉาสมาธิ เช่น เมื่อพบหรือประสบนัยน์ตาสาวสวยผู้น่ารัก เพ่งสายตาไปที่สาวนั้นแล้วบริกรรมในใจว่า นะ เมตตา โม กรุณา พุท ปรานี ธา ยินดี ยะ เอ็นดู เหตุที่เรียกว่ามิจฉาสมาธิ เพราะเป็นสมาธิที่นำไปสู่ความฟุ้งซ่านแห่งจิต นำไปสู่ความเพิ่มพูนกิเลสตัณหาสมาธินั้นต้องเป็นสัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่เป็นไปเพื่อบรรเทากิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา โดยสรุปประโยชน์ของสมาธิมีดังนี้

๑) ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรจุจุดมุ่งหมายอันสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๒) ประโยชน์ในด้านสร้างความสามารถเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือที่เรียกสั้น ๆ ว่าประโยชน์ในด่านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจ คนอื่นได้ ระลึกชาติได้

๓) ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

๔) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียดเกิดความสงบ หายกระวนกระวาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้โรคได้ ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจ ไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็ง หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิ ระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ได้

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน (๒๕๔๐ : ๘-๑๘) กล่าวถึงประโยชน์ของการภาวนาดังนี้

ภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลอรรถธรรม รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตัวเองและสิ่งทั้งหลาย ไม่ให้จิตใจผาดโผนโลดแล่นแบบไม่มีฝั่งมีฝา ยึดการภาวนาเป็นรั้วกั้นความคิดฟุ้งของใจให้อยู่ในเหตุผลอันจะเป็นทางแห่งความสงบสุข ผู้ภาวนาเป็นหลัก จะทำอะไรชอบใช้ความคิดอ่านเสมอ ไม่ค่อยเอาตัวเข้าไปเสี่ยงต่อการกระทำที่ไม่แน่ใจ ซึ่งอาจเกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องตลอดส่วนรวมเมื่อผิดพลาดไป จิตที่สงบตัวลงเป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีความสุขเย็นใจมากและจำไม่ลืม ถ้าได้ปรากฏขึ้นเพียงครั้งเดียว ย่อมเป็นเครื่องปลุกใจให้ตื่นตัวและตื่นใจได้อย่างหน้าประหลาด หากไม่ปรากฏอีกในวาระต่อไป ทั้งที่ภาวนาอยู่ในใจ จะเกิดความเสียดายอย่างบอกไม่ถูก อารมณ์แห่งความคิดใจและความเสียดายในจิตประเภทนั้นจะฝังใจไปนาน นอกจิตจะเจริญก้าวหน้าขึ้นสู่ความสงบสุขอันละเอียดไปเป็นลำดับเท่านั้น จิตถึงจะลืมและเพลิดเพลินในธรรมชั้นสูงเรื่อยไป ไม่มาเกี่ยวข้องเสียดายจิตและความสงบที่เคยผ่านมาแล้วแท้ที่จริงการภาวนา เป็นการแก้ความยุ่งยาก

และความลำบากทางใจทุกประเภทที่เคยรับภาระอันหนักหน่วงมานานให้เบาลงและหมดสิ้นไป จึงสรุปได้ว่าการภาวนา คือ วิธีเตือนตนสั่งสอนตนตรวจตราดูความบกพร่องของตนว่าควรจะแก้ไขจุดใดตรงไหนบ้าง ผู้ใช้ความพิจารณาอยู่ทำนองนี้เรื่อย ๆ ด้วยวิธีสมาธิภาวนาบ้าง ด้วยการรำพึงในอิริยาบถต่าง ๆ ใจจะสงบเยือกเย็น ไม่ลำพองผยองตัวและคว้าทุกข์ มาเผาลนตัวเอง เป็นผู้รู้จักประมาณ ทั้งหน้าที่การงานที่พอเหมาะพอดีแก่ตัวทั้งกายและใจ ไม่ลืมตัวมั่วสุมในสิ่งที่เป็นหายนะต่าง ๆ

เฉก ธนะสิริ (๒๕๓๗ : ๔๘-๗๘) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิ(สัมมาสมาธิ) และวิปัสสนากรรมฐานว่า หากลองพิจารณาเปรียบเทียบเรื่องของสมาธิ กับการฟอกโลหิตในร่างกาย ก็พอจะเห็นว่าสมาธินี้ก็คือ “การฟอกจิต” เพื่อให้จิตสะอาดผ่องใส ที่เรียกว่าจิตเป็นกุศล เหมือนการฟอกโลหิตดำ (โลหิตเสีย) โดยปอดเป็นผู้ทำงานด้วยการหายใจเอาอากาศซึ่งมีออกซิเจนเข้าไปฟอกโลหิตดำให้เป็นโลหิตแดง คือ ให้เป็นโลหิตดีไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ประโยชน์ของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้ เพื่อความสุขทันตาเห็น เป็นประโยชน์ในขั้นต้นคือขณะที่มีสมาธินั้นจะเกิดความอิ่มเอิบใจในความสำเร็จที่เราตั้งใจทำอะไรลงไปนั้นเป็นประโยชน์สำหรับชีวิตประจำวันเรียกว่าเป็นประโยชน์ทางโลก ส่วนที่เราตั้งใจปฏิบัติสมาธิ ไม่ว่าจะใช้หลักการใด ๆ นั้น มีระยะหนึ่งที่จิตเมื่อรวมตัวกันนิ่งดีแล้ว เราจะรู้สึกอิ่มเอิบใจและเกิดความสุข ซึ่งไม่ใช่ความสุขทางโลก แต่เป็นความสุขความสบายใจที่เกิดขึ้นจากจิตที่ว่างชั่วขณะด้วยอำนาจของสมาธิข่มทับไว้ อีกทั้งเพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ คือ ทำให้มีสติคือความระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเองตลอดเวลาไม่เกิดความประมาท จะคิดจะพูดจะกระทำกิจการใดก็รอบคอบว่องไว มีความจำดี ตัดสินใจได้รวดเร็วและตัดสินด้วยเหตุผล ปฏิภาณเฉียบแหลมและว่องไว้ และที่สำคัญที่สุดคือ การมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตและเป็นแสงส่องทางเพื่อการปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้งต่อไป นอกจากนี้ เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์ในเฉพาะบางคนอาจเกิดมีอำนาจทิพย์ เช่น หูทิพย์หรือ ตาทิพย์ หรืออำนาจพิเศษเหนือธรรมชาติที่เรียกว่า อภิญญา หรือถ้าเกิดหลงติดอยู่กับสิ่งนี้ที่พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า เตรัจฉานวิชา พวกเหล่านี้ไม่สามารถจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย ตลอดจนเพื่อกระทำอาสวะหรือกิเลสให้น้อยลงและหมดไป หมายถึง การห้ำหั่นกิเลสภายในจิตใจให้บรรเทาเบาบางจนหมดไปในที่สุด หมายถึง การบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน ส่วนประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำในทางโลกนั้น แบ่งออกได้เป็น ๘ ประการ คือ

๑) ในการต่อสู้การรบและเสริมให้เกิดความกล้าหาญ มักจะพบว่าพระมหากษัตริย์ แม่ทัพนายกอง และมหาบุรุษต่าง ๆ ในโลกนี้ที่มีชื่อเสียงเด่น ๆ นั้น มักจะมีประวัติและพื้นฐานของพลังจิตหรือสมาธิในการทำงาน การต่อสู้หรือการทำสงคราม อีกทั้งการสร้างเสริมพลังกายเพื่อการต่อสู้เป็นพิเศษทั้งสิ้น ทำให้เกิดความกล้าหาญชาญชัยเหนือศัตรู เช่น พระนเรศวรมหาราชทรงกระทำการรบอันยิ่งใหญ่ คือ “ศึกยุทธหัตถี” พม่ายกพลมาถึง ๒๔๐,๐๐๐ คนในการรบครั้งนั้น พระไชยานุภาพ ช้างทรงของพระองค์ ตกมันบุกเข้าไปถึงองค์พระมหาอุปราชาท่ามกลางทหารกองทัพพม่า แต่ด้วยพระสติและสมาธิอันมั่นคง จึงได้ทรงกระทำยุทธหัตถึงกับพระมหาอุปราชา โดยตรัสว่า “พระเจ้าพี่จะยืนอยู่ใยในร่มไม้เล่า เชิญออกมาทำยุทธหัตถีด้วยกัน ให้เป็นเกียรติยศไว้ในแผ่นดินภายหน้าไม่มีกษัตริย์จะได้ทำยุทธหัตถีอีกแล้ว” และด้วยสมาธิอันแน่วแน่ที่จะเอาชนะเพื่อรักษาเอกราชของชาติไทยไว้ให้ได้นี่เอง ทำให้พระองค์สามารถฟันพระแสงของเทวแสงพลพ่ายถูกพระมหาอุปราชาขาดสะพายแล่งได้ จึงทำให้กองทัพพม่าเสียขวัญแตกพ่ายไป

๒) ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงาน และการดำรงชีวิต ถ้าเราได้ศึกษาผู้ที่ประสพผลสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชน หรือราชการทั้งในอดีตและปัจจุบันพบว่าท่านเหล่านั้นนอกจากจะมีคุณสมบัติดีเด่นด้านหนึ่งด้านใดแล้ว สิ่งสำคัญยิ่งที่ซ่อนอยู่ในตัวของท่านผู้นั้นก็คือ การเป็นผู้มีสมาธิในการทำงานเหนือคนธรรมดาด้วยกันทั้งนั้น และเป็นที่ยอมรับกันว่าสมาธิที่ได้รับการฝึกฝนปฏิบัติสม่ำเสมอนั้น ให้ผลดีกว่าผู้ที่มีโดยกำเนิดและไม่ได้ฝึกปฏิบัติ ขอยกเอาเรื่องของนโปเลียนประกอบดังนี้ นโปเลียนนั้นมีผู้กล่าวว่าเป็นผู้ “ทำความวิเวก ได้ดีที่สุด” ความวิเวกนั้นเป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิอย่างหนึ่ง ฉะนั้นจะเห็นได้ว่านโปเลียน ซึ่งจากประวัติศาสตร์นั้นท่านเป็นผู้ที่ทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สามารถทำงานเท่ากับคน ๔ - ๕ คนมีบางคนกล่าวว่านโปเลียนนั้น “สามารถจะหลับได้ในขณะตื่น” นโปเลียนจึงมีจิตตานุภาพบังคับยุโรปได้เกือบทั้งทวีป

๓) ประโยชน์ของสมาธิเพื่อการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติและการเข้าใจตนเอง การศึกษาเล่าเรียนนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยสมาธิ เราจะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าถ้านักเรียนหรือนักศึกษาผู้ใดที่เอาใจใส่ในการเล่าเรียนด้วยความตั้งใจ นักศึกษาเหล่านั้นจะประสพ ผลสำเร็จดีมีความเข้าใจในวิชานั้นและท่านอาจจะสังเกตได้ว่า ถ้าระยะใดก็ตามที่เด็กมีปัญหาทางครอบครัวหรือได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ ระยะนั้นเด็กจะไม่มีสมาธิในการฟังคำสอนของครูอาจารย์ผลการเรียนก็จะตกต่ำลงอย่างเห็นได้ชัดเจน ดังนั้นสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การศึกษาของเด็กดีขึ้น เด็กบางคนมีสมาธิดีโดยกำเนิดก็จริงอยู่ แต่ถ้าได้รับการฝึกปฏิบัติด้วยแล้ว จะช่วยให้การศึกษาเล่าเรียนแม้กระทั่งความประพฤติต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดแจ้ง ประกอบกับภาวะสังคมในปัจจุบันนี้ทุกอย่างต่างต้องแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันพลเมืองโลกเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง สถานศึกษาไม่พอเพียงกับความต้องการและเมื่อศึกษาสำเร็จแล้วแต่ไม่มีงานให้ทำ เหล่านี้ เป็นปัญหาที่ต้องมีการสอบแข่งขันกัน นับตั้งแต่การสอบแข่งขันระดับอนุบาลจนกระทั่งถึงการสอบเข้าทำงาน ความยากของความเป็นอยู่ในสังคมมีมากขึ้นทุกทีจึงจำเป็นต้องเพิ่มพูนความสามารถทางสติปัญญา ไม่มีวิธีอื่นใดเลยนอกจากการปฏิบัติสมาธิ

๔) ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬาปัจจุบันนี้ประเทศต่าง ๆ ในยุโรปและอเมริกาทั้งประเทศญี่ปุ่น ได้จัดเวลาให้นักกีฬาได้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมให้ร่างกายเกิดความทรหดอดทน และเพิ่มความสามารถในเชิงกีฬาด้วย เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่าคนเรานั้นมีพลังสะสมหรือพลังสำรองซึ่งบางทีเรียกว่าพลังแฝงอยู่ในตัวด้วยกันทุกคนแต่การจะนำพลังดังกล่าวออกมาใช้นั้นจะต้องมีวิธีหรือมีเหตุและปัจจัย ยกตัวอย่างเช่น เวลาคนตกใจเมื่อเกิดไฟไหม้บ้าน (เขาสามารถยกกำปั่นหรือหีบห่อที่มีน้ำหนักเกินกว่ากำลังตามปกติจะเคลื่อนที่ได้ แต่พอหายตกใจแล้วเขากลับยกไม่ขึ้น สิ่งนี้อธิบายว่า คนเรานั้นธรรมชาติได้สร้างศักยภาพ (Potential Energy) ไว้ให้ในตัวมากมาย แต่ในภารกิจปกติประจำวันนั้นเราใช้มันเพียง ๑๐-๒๐% เท่านั้น จิตของมนุษย์หรือพลังในตัวมนุษย์นี้นักจิตวิทยาจึงพยายามหาวิธีดึงออกมาใช้ โดยพยายามฝึกจิตให้มีสมาธิดิ่งที่เรียกว่า “จิตดิ่ง” อันเป็นภาวะของจิตที่ละเอียดนั้นก็เพื่อดึงเอาพลังสะสมหรือพลังภายในออกมาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ เช่น เพื่อการกีฬา

๕) ประโยชน์ของสมาธิ ในการรักษาโรคให้แก่ตัวเอง โรคที่เกิดกับมนุษย์มีมากมายหลายชนิด บางชนิด เช่น มะเร็ง ก็ยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่สามารถจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร แต่มีอาการหลายอย่างที่เรียกว่า Psychosomatic Disorder หรือ Psychophysiology Disorder หรือบางที่เรียกว่า “โรคนามรูป”

หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือเป็นโรคจิตประสาทแปรปรวนชนิดหนึ่ง โรคดังกล่าวนี้บางครั้งการใช้ยารักษาไม่เป็นผล แต่ปรากฏว่า ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคคังกล่าวนี้ อาการต่าง ๆ จะหายไปหมดหลังจากได้ปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา

๖) ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น ในการปฏิบัติสมาธินั้นจะต้องมีการอุ่นเครื่อง “การแผ่เมตตา” และ “มีใจเป็นทาน” การแผ่เมตตานี้จะช่วยให้จิตสงบนิ่งสบายหายกังวล มีความเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์โลก แม้กระทั่งศัตรูผู้คิดร้าย ผลประโยชน์สำคัญที่สุดที่เราจะได้รับจากการแผ่เมตตานี้ คือผลประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับจากการแผ่เมตตาของเรา กล่าวคือนอกจากจิตเราเองจะเกิดความสงบใจแล้ว จิตของผู้อื่นที่อยู่รอบ ๆ เราหรือของผู้ที่เราเจาะจงแผ่เมตตาไปให้ก็จะสงบตามไปด้วย ทั้งนี้ เพราะมีกระแสจิตหรือพลังที่พุ่งออกไปจากตัวผู้แผ่เมตตาไปให้ก็จะสงบตามไปด้วย “ถ้าเราแผ่เมตตาให้ได้ผลจริง ๆ ก็คงจะเข้าใจทฤษฎีเกี่ยวกับการแผ่เมตตาในวิชา Radionics ซึ่งเป็นวิชาแขนงใหม่ นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาวิชานี้ที่เมือง Oxford ในประเทศอังกฤษและในประเทศฮอลแลนด์ ได้พิสูจน์ว่ามีพลังชนิดหนึ่งที่เขาให้ชื่อว่า Pimary Magnetic Energy พุ่งออกจากร่างกายของมนุษย์ตามจุดต่าง ๆ ที่สำคัญ คือ บริเวณหน้าผาก ตรงคอ ตรงหัวใจ และบริเวณท้องเหนือสะดือเล็กน้อย และฝ่ามือทั้งสองข้างพวกนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้จึงได้ทดลองส่งพลังดังกล่าวไปยังจุดที่เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ปรากฏว่า คนไข้รู้สึกสบายขึ้น ส่วนใหญ่จะช่วยรักษาให้หายจากโรคร้ายได้เร็วขึ้น” (องอาจ ชุมสาย ณ อยุธยา. ๒๕๑๓ : ๑๙)

๗) ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ “การทำสมาธินั้น จะทำให้เราได้รับความสงบเย็นใจ เต็มไปด้วยเหตุผลและการควบคุมตนเอง ไม่ทำอะไรตามใจตัวและขาดเหตุผล คิดให้เห็นคุณและโทษต่อผู้อื่นและตนเองอยู่เสมอจะทำให้เป็นผู้ไม่มีความรู้สึกทุกข์หม่นหมองใจก็มีหลักไม่เลื่อนลอยดังที่เคยเป็นมา เหมือนมีอาชีพเป็นหลัก หรือมีอาคารบ้านเรือนมีที่อยู่อาศัยไม่เดือดร้อน (พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. ๒๕๒๒:๕๒)

๘) ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาจิตใจ “สมาธิเป็นคุณธรรมอันล้ำเลิศเป็นที่ยกย่องสรรเสริญในจิตวิทยาทุกสมัย ไม่ว่าของเก่าหรือของใหม่ ไม่ว่าลัทธิศาสนาใด ย่อมถือสมาธิเป็นของสำคัญยิ่ง เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิเรามักจะนึกเลยไปถึงเรื่องเข้าฌาน โดยคิดว่าสมาธินั้นเป็นของสูงเกินกว่าวิสัยของมนุษย์ธรรมดา ไม่มีความจำเป็นสำหรับชีวิตตามปกติ อันที่จริง สมาธินั้นไม่ใช่ของสูงอย่างที่เราคิดเป็นความจำเป็นสำหรับชีวิตและการงานตามปกติ เป็นธรรมที่มีความสำคัญสำหรับคนทุกคน และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในบรรดาคุณสมบัติทั้งหลายที่กี่ยวกับใจ สมาธิมีความจำเป็นในทุกวิถีทางไม่ว่าจะสร้างอำนาจของดวงจิต สร้างกำลังความคิดสร้างสมรรถภาพแก่มันสมองหรือจะสร้างอะไรขึ้นในดวงใจของเราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น” (พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ อ้างถึงใน ประสิทธิ์ ขันชีวิทย์. ๒๕๓๗ : ๒๑)

บุษกร สวัสดิ์ - ชูโต(๒๕๓๘ : ๙- ๑๑) ได้กล่าวถึงผู้ที่มิได้ฝึกจิต หรือบำเพ็ญสมาธิภาวนาจะต้องผจญกับความทุกข์ทรมานกับโรคนามรูป (Psychophysiologic Disorder) อย่างหนักซึ่งอาการของโรคนามรูปต่าง ๆ มีดังนี้ สะดุ้งผวา ตกใจง่าย มือสั่น ใจสั่น ใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ใจเต้นแรง เจ็บหน้าอก เจ็บหัวใจ เหนื่อย หายใจหอบแม้อยู่เฉย ๆ หอบหืด นอนไม่หลับ ฝันร้ายจุกเสียด ลิ้นปี่ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องขึ้น ท้องเฟ้อท้องเดิน ท้องผูกถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ปัสสาวะบ่อย ปวดศีรษะ ปวดขมับ น้ำลายเหนียว น้ำลายมากขากรรไกรแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก

คันตามตัว รู้สึกคล้ายมีแมลงไต่ ผิวหนังเห่อคัน ขากรรไกรแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก คันตามตัว รู้สึกคล้ายมีแมลงไต่ ผิวหนังเห่อคัน เป็นผื่น ซึ่งความเครียดเป็นเหตุให้ฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายหลั่งผิดปกติไป บังเกิดผลร้ายต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้ผนังด้านในของเส้นเลือดหนาขึ้นหลอดเลือดมีขนาดเล็กลง เลือดต้องไหลผ่านช่องทางที่แคบกว่าเดิม ความดันโลหิตจึงสูงขึ้นหัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพราะต้องออกแรงบีบตัวต่อสู้กับความดันโลหิตในที่สุดก็จะโตและวายได้ ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดน้อยลง เส้นเลือดจึงแข็งและเปราะ เป็นเหตุให้แตกง่าย ถ้าเส้นเลือดฝอยแตกในสมองจะทำให้เป็นอัมพาตได้ ถ้าเส้นเลือดใหญ่แตกจะเสียชีวิตทันที เพราะเลือดจำนวนมากมายที่ออกมาอยู่นอกเส้นเลือดจะกดเนื้อสมองจนทำหน้าที่ต่อไปไม่ได้

ทูล ขิปปปัญโญ (๒๕๓๙ : ๖๓ ๖๔) กล่าวถึงปัญญาที่เกิดขึ้นจาก การปฏิบัติสมาธิว่า หลักการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดกำลังใจเท่านั้น มิใช่เกิดปัญญาดังที่เราเข้าใจกันแต่อย่างใด เพราะปัญญาเห็นชอบนั้นเรามีอยู่แล้วเพียงฝึกสมาธิความสงบไปหนุนปัญญาความเห็นชอบให้เกิดความเห็นชอบยิ่งขึ้นไปเท่านั้น นี้เรียกว่า เจริญสมถกรรมฐาน และเจริญวิปัสสนากรรมฐานเมื่อกรรมฐานทั้งสองมีความเจริญ มีความมั่นคง มีความสมบูรณ์ เป็นสัมมาทิฐิ ที่ชอบธรรมทั้งสองฝ่าย ไม่มีมิจฉาทิฐิความเห็นผิดอะไรมาแอบแฝง มีแต่สัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิล้วน ๆ จึงจะเกิดปัญญาระดับสูขึ้นไป เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาระดับนี้เป็นปัญญาที่โดดเด่นมากเมื่อปัญญาระดับนี่เกิดขึ้นกับใครเมื่อไร ผู้นั้นจะรู้ทันทีว่า ปัญญาได้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว ปัญญาระดับนี้ได้เกิดขึ้นแล้วกับใครจะไม่มีการเสื่อม เพราะเป็นปัญญาที่คมกล้าอาจหาญ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นเพื่อลบล้างอาสวะกิเลสทั้งหลาย ให้หมดไปจากใจโดยเฉพาะ ผู้ที่มีปัญญาระดับนี้เกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะเป็นปุถุชนอยู่ไม่กี่ชั่วโมง ก็จะเป็นพระอริยเจ้าขึ้นมา

พระราชนิโรธรังสี (อ้างถึงใน ชัชวาล พริ้งพวงแก้ว. ๒๕๓๙ : ๒๙) กล่าวถึงประโยชน์และผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิภาวนาว่า ถ้าจะแก้กรรมเวรให้ถูกตรงจุดแล้ว ต้องทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตโดยตรง คือ ตัวผู้ก่อกรรมทำเวรนั่นเอง เมื่อจิตเห็นความส่งส่ายเป็นตัวกรรมตัวเวรแล้ว ก็จะได้ตั้งสติควบคุมจิตให้อยู่ในความสงบ มีสติรู้อยู่อย่างเดียว ไม่ส่งถ่ายออกไปแสวงหากรรมเวร แล้วกรรมเวรของจิตก็จะสิ้นสุดลงเพียงแค่นี้ กิจส่วนตัวที่จะต้องทำเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คน ต้องทำด้วยตนเอง ทำทาน มีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตน รักษาศีลก็โดยเฉพาะส่วนตัวแท้ ๆ ใครก็รักษาศีลให้ใครไม่ได้ ทำสมาธิยิ่งลึกซึ้งหนักแน่นเข้าไปกว่านั้นอีกแต่ละคนต้องรักษาจิตใจของตนให้มีความสงบหยุดวุ่นวายส่ายแส่ ถ้าเราไม่รู้จักวิธีทำสมาธิแล้วก็ทำสมาธิไม่เป็น จิตใจก็เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์ เหตุนั้นจึงว่าการทำทาน รักษาศีล ทำสมาธินี่เป็นกิจเฉพาะส่วนตัว ทุก ๆ คนจะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน

หลวงปู่บุญตา วิสุทธสีโล (อ้างถึงใน ยงยุทธ์ วิริยายุทยังกูร. ๒๕๓๘ : ๙๔ ๙๖) กล่าวถึง bผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญ สมถะกับ วิปัสสนา ดังต่อไปนี้ สมถะ แปลว่า ความสงบ หมายถึง ความสงบของจิตใจ วิปัสสนา แปลว่าความเห็นแจ้ง หมายถึง ความเห็นแจ้งของจิตใจ คำว่า สงบตามความหมายของ สมถะ นั้น คือ จิตสงบจาก นิวรณ์ห้าได้แก่สงบจากความพอใจในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ผ่านมาเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า กามฉันทะ สงบจากความขัดเคือง อามาตพยาบาท ปองร้าย ผู้อื่น เรียกว่า พยาปาทะ สงบจากความท้อแท้ ถดถอย เฉื่อยชา เรียกว่าถีนมิทธะ สงบจาก ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เรียกว่า อุทธัจจกุกกุจจะ และสงบจากความ

ลังเลสงสัยตัดสินไม่ได้ เรียกว่า วิจิกิจฉา คำว่า ความเห็นแจ้งตามความหมายของ วิปัสสนา นั้น ได้แก่ เห็นแจ้งในรูปนาม คือ กายกับใจ รูป ได้แก่ร่างกาย นาม ได้แก่ จิตใจ โดยเห็นว่ารูปนามนั้นเป็นของไม่เที่ยง คือเป็น อนิจจัง เป็นสิ่งที่แปรผันทนอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไป คือเป็น ทุกขังเป็นของมิใช่ตัวตน เราเขาไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจปรารถนาของตนได้คือ เป็นอนัตตา อารมณ์ของสมถะมีอยู่ ๔๐ ประการ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุวัฏฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ และอรูป ๔ รวมเป็นอารมณ์ของสมถะ ๔๐ ประการ ซึ่งสรุปได้แล้วเป็น “รูป” กับ “อรูป” นั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนามีอยู่ ๗๓ ประการ ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ รวมเป็นอารมณ์ ๗๓ ประการ ซึ่งสรุปรวมแล้วก็ได้แก่ รูปนาม คือ กายกับใจ นั่นเอง อารมณ์ของสมถะ พัฒนาจิตไปสู่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อาทิญจัญญยตนฌาน และเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน สูงขึ้นไปตามลำดับ อารมณ์ของวิปัสสนา พัฒนาจิตไปสู่ สุญญตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ อัปปณิหิตสมาธิ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมสนญาณ อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ สัจจานุโลมิกญาณ โคตรภูตญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ สูงขึ้นไปตามลำดับ สมถะ พาไปสู่ อภิญญา คือ ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ทิพพโสตะ หูทิพย์ เจโตปริยญาณ การกำหนดรู้วาระจิตของคนอื่น อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ อนาคตสญาณ รู้อนาคต อดีตังสญาณ รู้อดีต ทางสายนี้เป็นทางเจริญสมาธิกดทับกิเลสไว้เหมือนหินทับหญ้า คว้าหินออกเมื่อใด หญ้าก็งอกงามขึ้นมาได้อีกใหม่เมื่อนั้น เมื่อจิตเสื่อมจากฌานไปอภิญญาก็เสื่อมไปด้วยเพราะเป็นโลกิยฌาน มีการเสื่อมได้เสมอ ถ้าไม่หมั่นทำบำเพ็ญอยู่เสมอ ละสังขารแล้วไปสู่พรหมโลก วิปัสสนาพาไปสู่ญาณ การรู้แจ้งแทงตลอดรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ปรากฏอยู่ในนาม คือ เห็น อนิจจัง ความไม่เที่ยง เห็นทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ เห็นอนัตตา ความเป็นของมิใช่ตัวคนเราเขา ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจปรารถนาของตนได้ ทางสายนี้เป็นทางเจริญปัญญา ประหารกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานให้สิ้นไป บรรลุมรรคผลนิพพานละสังขารแล้วเป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติ ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดสฯ สยามบรมราชกุมารี (๒๕๓๔ : ๕๔ ๕๕) ได้กล่าวถึงผลของการบำเพ็ญภาวนาแล้วได้ไปเกิดในพรหมโลกในพระราชวิทยานิพนธ์เรื่อง “ทศบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีอำนาจและมีฤทธิ์ดังนี้

“ตถัปปมัตโต วิหรันโต พรหมัง ภาเวตวา ภาวนัง อภิญญาสุ ปารมิง คันตวา พรหม โลกมคัจฉาหัง” แปลความว่า ในกาลครั้งนั้น เราเป็นผู้ไม่ประมาท เจริญพรหมวิหารธรรม และภาวนาไปสู่ความเป็มเลิศ (บารมี) ในอภิญญาทั้งหลาย ไปสู่พรหมโลก ปัลลังเกน นิสีทิตวา เอวัง จินเตสหัง ตถา วสีภูโต อหัง ฌาเน อภิญญาสุ ปารมิงคโต” (แปลความว่า ในกาลนั้น เรานั่งขัดสมาธิบัลลังก์แล้ว คิดอย่างนี้ว่าเราเกิดมาเป็นผู้มีอำนาจ คือ ถึงบารมีแล้ว ในอภิญญาทั้งหลายในฌาน “ตัสสาปี อตุลา อิทธิ อตุลัง สีลัง สมาธิญจะ สัพพัตถะ ปารมิง คันตวา ธัมมจักกัง ปวัตตยิ” แปลความว่า ฤทธิ์ของพระองค์เจ้าเป็นของไม่มีที่เปรียบ ทั้งศีล และสมาธิด้วย เมื่อทรงถึงซึ่งความเต็มเปี่ยม (บารมี) ในธรรมทั้งปวงแล้ว ทรงยังพระธรรมจักรให้หมุนไป

สุริยาพร ฟูตระกูล (๒๕๓ ๑ : ๑๓) ได้รวบรวมประโยชน์ประโยชน์ของการมีสติไว้ดังนี้

๑) รู้เท่าทันอิริยาบถอย่างทั่วพร้อม

๒) สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน

๓) เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไร และเราต้องการอะไร

๔) มีความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำและอิริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น

๕) จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน คือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง

๖) มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจจะเด็ดขาดและรอบคอบไม่ลังเล

๗) มีสมรรถภาพประสิทธิภาพ และคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบ สบายไม่เครียด ไม่ประหม่า ไม่หวาดผวาง่าย

๘) ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความผิด ตามสิ่งแวดล้อม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๐ : ๑๕-๑๘) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้

๑) ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาก็ คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๒) ประโยชน์ในการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้น ๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดอิทธิและอภิญญาขั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ระลึกชาติได้ อย่างที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

๓) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เรียกว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์

๔) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่างช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้

พระมหาทองมั่น สุทธจิตโต (๒๕๔๒ : ๔-๕)ได้รวบรวมประโยชน์ของการทำสมาธิว่ามีคุณประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ คุณประโยชน์ทางร่างกาย มีดังนี้

๑) อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีต่อปอด กล่าวคือ ร่างกายใช้ออกซิเจนและขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง

๒) อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลงเป็นผลดีต่อหัวใจ

๓) ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือด ซึ่งเกี่ยวกับความวิตกกังวลจะลดต่ำลง

๔) เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี

๕) คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบและช่วงห่างมากกว่าผู้นอนหลับ
๖) ผู้ติดยาเสพติดที่ได้มาฝึกสมาธิจะสามารถลดการเสพยาน้อยลงจนถึงเลิกได้
๗) ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิ
๘) อาจบรรเทาโรคแพ้ต่าง ๆ และโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

คุณประโยชน์ทางจิตใจ มีดังนี้

๑) ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
๒) ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็น
๓) ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน
๔) เป็นผู้มีจิตใจเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๕) เป็นผู้มีสติดี คือ ระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม
๖) เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย
๗) เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤติทุจริต
๘) เป็นผู้มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน
๙) เป็นผู้มีปัญญา คือ มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ สิ่งที่เป็นบุญและเป็นบาป สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ
๑๐) เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน
๑๑) เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล เป็นคนรอได้คอยได้ด้วยใจที่สงบเย็น ไม่บ่น

จากคุณประโยชน์ในการฝึกจิตที่มีผู้กล่าวไว้ข้างต้นพอสรุปได้ว่า การฝึกจิตมีประโยชน์อย่างมากมายทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ผู้ที่หมั่นฝึกฝนอบรมจิตของตนตามหลักวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องจริงจัง จะเป็นผู้ที่มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง จิตใจสงบมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก มีสติดีไม่พลั้งผลอ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีความรอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ ไม่ประพฤติทุจริตทั้งทางกาย วาจา และใจ และอาจได้รับผลของการปฏิบัติจนถึงขั้นที่จิตสะอาดปราศจากกิเลสถึงประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ มรรคผลนิพพานต่อไป แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับสติ ปัญญา และความเพียรของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ ผู้ที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติ หมั่นฝึกฝนอบรมอยู่เสมอ ย่อมได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตามกำลังความสามารถของตน ผู้ที่ไม่จริงจัง ไม่ตั้งใจ ไม่ฝึกใฝ่ในการประพฤติปฏิบัติอย่างแท้จริงก็ย่อมไม่ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างเต็มที่

๒.๕.๒ รายงานการวิจัยเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ : The Effect of Meditation on a Leadership Role of Participants in the Meditation Instructor Course Conducted by Willpower Institute ผู้วิจัยพระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย์ ธิติลักษณ์ นักศึกษาหลักสูตรผู้นำสังคมธุรกิจ และการเมืองมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต อาจารย์ประจำหลักสูตรผู้นำสังคมธุรกิจและการเมืองมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต

การศึกษา “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและผลของการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ และเพื่อเสนอแนวทางในการปฏิบัติสมาธิที่มีผลต่อบทบาทภาวะผู้นำ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualiative Research) ด้วยการศึกษา

เอกสารและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นผู้นำทางด้านสังคมเศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งหมด ๑๒ คน ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรครูสมาธิ ใช้ระยะเวลาในการเรียน ๖ เดือน โดยแบ่งเป็นภาคทฤษฎี ซึ่งเป็นเนื้อเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ และภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิในรูปแบบ "พุทธานุสติ" ซึ่งเป็นการน้อมจิตระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยความรู้สึกเสื่อมใส ศรัทธา เพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง โดยการกำหนดคำบริกรรม "พุท-โธ" การศึกษาวิจัยพบว่ากลุ่มผู้นำที่เรียนหลักสูตรครูสมาธิ เกิดการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ทั้ง ๔ มิติ ดังนี้

มิติที่ ๑ มิติทางกาย พบว่ากลุ่มผู้นำมีสุขภาพที่ดีขึ้น อาการปวดหลัง ปวดเข่าน้อยลงอย่างมีนัยยะสำคัญ และนอนหลับสนิทมากขึ้น

มิติที่ ๒ มิติทางสังคม พบว่า กลุ่มผู้นำมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น มีความสัมพันธ์อันดีภายใน รับฟังเหตุผลของคนใกล้ตัวและลูกน้องมากยิ่งขึ้น

มิติที่ ๓ มิติทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มผู้นำมีอารมณ์ที่สุขุมเยือกเย็นมากยิ่งขึ้น สามารถลดความโกรธลงได้อย่างเห็นได้ชัด ไม่ดุด่าว่ากล่าวลูกน้องด้วยถ้อยคำที่รุนแรง

มิติที่ ๔ มิติทางปัญญา พบว่า การปฏิบัติสมาธิช่วยให้กลุ่มผู้นำมีความจดจรอคิด พิจารณา และทบทวนงานของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ในส่วนผลการวิจัย จากการศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ" ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๑) รูปแบบการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลักสูตรครูสมาธิเปิดดำเนินการเรียนการสอนมาตั้งแต่วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๐ ใช้ระยะเวลาในการเรียน ๖ เดือน (รวม ๒๐๐ ชั่วโมง) โดยแบ่งออกเป็น ๒ ช่วงเวลา ได้แก่ ภาควันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น. และภาควันเสาร์-วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. โดยแบ่งเป็น ๓ เทอม เทอมละ ๔๐ วัน มีการปิดภาคเรียนเทอมละ ๗-๑ ๕ วัน ทั้งนี้ในการเรียนการสอนแบ่งเป็นภาคทฤษฎี ซึ่งจะเรียนเกี่ยวกับทฤษฎีในการปฏิบัติสมาธิจากหนังสือครูสมาธิที่การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี ๒๕๖๐ (RSU National Rescarch Conference ๒๐๑๗) วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๐ เขียนโดยพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินุธโร) จำนวน ๓ เล่ม รวม ๙๖ หัวข้อ โดยมีคณาจารย์ที่จบหลักสูตรครูสมาธิและอาจริยสาสมาธิทำการบรรยายและสรุป เป็นเวลา ๓๐ นาที และฟังเทปการ บรรยายและการถาม-ตอบ ระหว่างนักศึกษาครูสมาธิกับพระธรรมมงคลญาณ เป็นเวลา ๓๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง ต่อจากนั้นเรียนภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรม ๓๐ นาที และนั่งสมาธิอีก ๓๐ นาที ซึ่งเป็นแบบการกำหนดคำบริกรรม "พุทโธ" รวมเป็น ๑ ชั่วโมง เมื่อเรียนจบทั้ง ๓ เทอมแล้ว มีการสอบข้อเขียนทั้งภาคทฤษฎี ภากปฏิบัติ ตลอดถึงการสอบสัมภาษณ์ และในขั้นสุดท้ายจะต้องไปสอบปฏิบัติภาคสนาม ณ ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา ๔ วัน ๓ คืน แล้วจัดพิธีมอบใบประกาศนียบัตร จึงถือว่าจบหลักสูตร นอกจากนี้ สถาบันพลังจิตตานุภาพยังได้เปิดหลักสูตร "การอบรมสมาธิภาคภาษาอังกฤษ" ให้กับ ชาวต่างชาติเพื่อให้ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเมืองไทยที่มีความสนใจการทำสมาธิ ได้มี โอกาสเรียนรู้วิธีการสร้างสร้างเสริมพลังจิต โดยปราศจากอุปสรรคทางด้านภาษา เพื่อนำเอาไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้เพราะการทำสมาธิถือเป็นการเรียนรู้

ทางวิทยาศาสตร์อย่างหนึ่งที่จะทำให้จิตใจสงบ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีความสุข ซึ่งหากสามารถปฏิบัติได้ โลกจะเกิดสงบสุขและสันติภาพ ทั้งนี้การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบมิได้จำกัดเฉพาะศาสนาหนึ่งศาสนาใดหลักสูตรครูสมาธิจึงเปิดกว้างสำหรับคนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนาหรือแม้แต่คนไม่มีศาสนาก็สามารถเรียนได้เช่นกันหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยหลวงพ่อวิริยังสิรินฺธโร แม้ว่าจะได้รับการถ่ายทอดมาจากหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของพระเถระท่านอื่นอีกมาก แต่หลักสูตรครูสมาธิมีความแตกต่างจากการสอนของพระเถระท่านอื่น สามารถสรุปได้ดังนี้

(๑) มุ่งนั้นการฝึกฝนในขั้นสมถะกรรมฐานมากกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

(๒) มีหลักสูตร ขั้นตอน และระยะเวลาในการเรียนที่ชัดเจน

(๓) ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากกว่ามุ่งสู่พระนิพพาน

(๔) มีคณาจารย์และพี่เลี้ยงช่วยสอนและดูแลอย่างใกล้ชิด

๒) ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้นำตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ จากการศึกษาวิจัยเรื่อง พบว่า กลุ่มผู้นำที่มาเรียน หลักสูตรครูสมาธิที่สถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นผู้นำทั้งด้านเศษฐกิจ สังคม และการเมือง การศึกษาผู้นำทั้ง ๓ ด้านนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษา ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญาดังสรุปได้ ดังนี้

(๑) มิติทางกาย

ก่อนเข้ามีนักเรียนจำนวน ๑๐ ใน ๑๒ คน มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และนั่งเป็นเวลานาน ซึ่งจากการมาเรียนหลักสูตรครูสมาธิผู้นำได้เดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลา ๖ เดือน โดยระหว่างเรียนจะเดินจงกรมวันละ ๓๐ นาที ซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายอ่อน ๆ เหมาะสมกับผู้นำซึ่งส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า ๔๐ ปี ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างหนักได้ หลังจากเรียนจบพบว่า ผู้นำมีการบรรเทาจากอาการปวดเข่าปวดหลังอย่างเห็นได้ชัด สามารถเดินขึ้น-ลงบันไดในระดับ ๓-๕ ชั้น ได้ โดยไม่เหนื่อย นอกจากนี้แล้วยังพบว่าผู้นำนอนหลับได้ง่ายขึ้นและขณะที่นอนหลับก็มีความรู้สึกว่าหลับสนิทขึ้น

(๒) มิติทางสังคม

ในมิติทางสังคมนั้น พบว่าก่อนจะเข้ามาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ผู้นำส่วนใหญ่มักจะอยู่ในภาวะการทำงานที่ตึงเครียด โมโหง่าย ส่งผลให้ลูกน้องหรือผู้ใกล้ชิดไม่กล้าเข้าใกล้ หรือหากเข้าใกล้ก็จะเข้าใกล้ด้วยความหวาดระแวง การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี ๒๕๖๐ (RSU National Rescarch Conference ๒๐๑๗) วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๐ ผลที่ตามมาอย่างเห็นได้ชัดคือการขาดเพื่อน เมื่อได้เรียนแล้วเกิดการปรับตัวทางด้านอารมณ์ รับฟังความคิดเห็นคนอื่นมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้อยู่รอบตัวกล้าที่จะคุยเรื่องต่าง ๆ ได้มากยิ่งขึ้น ความเป็นมิตรก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

(๓) มิติทางอารมณ์

มิติทางอารมณ์นั้นเป็นด้านที่เป็นผลสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ เพราะหลักสูตรครูสมาธินั้นเป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาทางจิตใจซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์อย่างมีนัยยะสำคัญ กล่าวคือโดยปกติแล้วมนุษย์จะรับอารมณ์จากทุกด้าน ทั้งทางด้านการมองเห็น (ตา) การได้ยิน (หู) การได้กลิ่น (จมูก) การได้รับรสชาติ (ลิ้น) การสัมผัส (กาย) ตลอดจนการรู้สึกนึกคิด (ใจ) ซึ่งเมื่อรับอารมณ์เข้ามาแล้วก็จะเกิดการปรุงแต่ง เกิด จินตนาการไปในที่ต่าง ๆ เกิดการทำงานของจิต

ที่ไม่อาจควบคุมได้ การบริกรรม “พุท โธ” เพื่อควบคุมจิตให้อยู่ในทิศทางเดียวกับของหลักสูตรครูสมาธิ จึงช่วยเพิ่มพลังอำนาจใจการยับยั้งชั่งใจไม่ให้คิดไปในทิศทางต่าง ๆ อย่างไม่รู้จบได้ เมื่อเกิดการยับยั้งชั่งใจอย่างเป็นปกติ ก็สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในกรอบของพื้นฐานทางจริยธรรมได้ด้วย จากการศึกษาวิจัยพบว่า ก่อนที่จะเข้ามาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ ผู้นำส่วนใหญ่มีอุปนิสัยเดิมที่เคร่งครัด หากลูกน้องหรือคนใกล้ตัวมีพฤติกรรมหรือทำงานที่ไม่ได้อย่างใจ จะมีพฤติกรรมโกรธโมโหง่าย และแสดงออกโดยการค่าหรือดุลูกน้องเมื่อไม่ได้อย่างที่ใจต้องการ แต่เมื่อเรียนหลักสูตรครูสมาธิเสร็จแล้ว ทุกคนพบว่าตนเองนั้นมีอารมณ์ที่เยือกเย็นขึ้น รับฟังเหตุผลมากขึ้น และเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้อย่างใจเหมือนเดิม แทนที่จะโกรธ แต่จะคิดอย่างรอบคอบ เพื่อจะเผชิญหน้ากับปัญหาและหาวิธีที่จะแก้ปัญหานั้นอย่างเหมาะสมกล่าวคือ สามารถควบคุมจิตไม่ให้รับอารมณ์และแสดงอารมณ์ตอบสนองในทิศทางที่รุนแรงได้

(๔) มิติทางปัญญา

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ก่อนที่จะเข้ามาเขียนหลักสูตรครูสมาธิ ผู้นำส่วนใหญ่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ตัดสินใจปฏิบัติต่อสถานการณ์อย่างไม่มีเหตุผล ไม่มีการใคร่ครวญอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนที่จะดำเนินการใด ๆ ลงไป แต่เมื่อเรียนหลักสูตรครูสมาธิสำเร็จแล้ว ผู้นำมีความเห็นตรงกันว่า การปฏิบัติสมาธิภายใต้หลักสูตรครูสมาธินั้น นอกจากจะสร้างภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความฉลาดที่เชื่อมต่อความฉลาดทางปัญญาเป็นอย่างมาก เพราะขณะปฏิบัติสมาธินั้นจิตได้รับการฝึกฝนให้ควบคุมอารมณ์ให้ไปทิศทางใดทิศทางหนึ่งเพียงทิศทางเดียว เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญเวลาออกจากสมาธิ ก็มักจะใช้จิตไปในทิศทางเดียวกันเช่น กัน เมื่อใช้จิต ไปในทิศทางเดียวอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ การคิดใคร่ครวญถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะเรื่องมักจะเกิดความชำนาญจนจิตคิดเรื่องงานเพียงเรื่องเดียว ไม่วอกแวกไขว้เขวไปเรื่องอื่นให้รบกวนจิต ดังนั้น ประสิทธิผลจากการคิดเจาะจงไปที่เรื่องเดียวจึงเกิดมากกว่าคิดพร้อมกันทีละหลาย ๆ เรื่อง แต่ไม่สำเร็จสักเรื่องนอกจากนี้เมื่อเข้าสู่สังคมก็จะพิจารณาตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นตามไปด้วย จิตก็จะเกิดความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงตามไปด้วย

๓) แนวทางในการปฏิบัติสมาธิของผู้นำ

ผู้นำจำเป็นต้องได้รับการฝึกทั้งร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา ตลอดจนการทำงานร่วมกับผู้อื่นซึ่งเป็นมิติด้านสังคม การปฏิบัติสมาธิของผู้นำนั้นควรจะมีลักษณะดังนี้

(๑) ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนา

(๒) เดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน ช่วงเช้า ๓๐ นาที ช่วงเย็น ๓๐ นาที เพื่อให้เกิดความแข็งแรงต่อร่างกาย

การอภิปรายผลในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษาผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ” ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๑) รูปแบบการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ หลักสูตรครูสมาธิ มีการเรียนภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรม ๓๐ นาที และนั่งสมาธิอีก ๓๐ นาที ซึ่งเป็นแบบการกำหนดคำบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งถือเป็นการสะสมพลังจิต สอดคล้องกับพระธรรม

มงคลณาณ วิริยังค์ สิรินฺธโร๒๕๔๐:๑๔) ให้ความหมายว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งใจมั่น การทำอะไรด้วยความตั้งใจและสม่ำเสมอ ซึ่งมีจุดประสงค์คือการสะสมพลังจิตอันเป็นจุดประสงค์แท้ที่จริง ในการทำสมาธิและสอดคลองกับหลักในการฝึกสมาธิภาวนา ได้แก่ หลักอนุสสติ ๑๐ คือ การนึกถึงบุคคลและธรรมอันทำให้เกิดความสงบทางใจ ซึ่งหลักสูตรครูสมาธิใช้หลักพุทธานุสติ คือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็นวิธีในการปฏิบัติสมถกรรมฐานจากทั้งหมด ๔๐ วิธี

๒) ผลของการปฏิบัติสมาธิของผู้นำตามแนวทางหลักสูตรครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลของการปฏิบัติสมาธิแบ่งเป็น ๔ มิติ คือมิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา ดังนี้

๒.๑) มิติทางกาย

หลังจากเรียนหลักสูตรครูสมาธิแล้วผู้นำ ๑๐ คน จาก ๑๒ คน มีอาการปวดเข่าและปวดหลังน้อยลง สอดคล้องกับพระไตรปิฎก (๒๕๔๙) เล่มที่ ๒๒ พระสุตันตปิฎกที่กล่าวถึงประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ว่า “ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยไปได้ดี สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน” และสอดคล้องกับงานวิจัยของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะและสูตินรีแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ที่ระบุว่า การเดินช้า ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนในระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย ลดระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการพักฟื้นในโรงพยาบาลได้ ผู้ป่วยที่นอนเตียงนาน ๆ มักขาดความอดทน มีปัญหาด้านการเรียนรู้ สูญเสียความทรงจำ มีความวิตกกังวลและซึมเศร้า พบว่าการเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอวันละ ๒๐ - ๔๕ นาที จะช่วยภาวะเครียดและซึมเศร้าได้ การเดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทำให้จิตเป็นสมาธิ คลื่นสมองทำงานช้าลง และมีการหลั่งสารสื่อประสาทที่ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานอย่างสมดุล ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ความดัน โลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจได้ และสอดคล้องกับจิตแพทย์ประจำศูนย์การแพทย์ สังกัดกระทรวงทหารผ่านศึก สหรัฐอเมริกา ได้เลือกกิจกรรมการเดินจงกรมเพื่อฟื้นฟูผู้ที่ความบอบช้ำทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงจากอุบัติเหตุ ผู้ประสบภัยธรรมชาติ ทหาร ตำรวจ ที่ผ่านภารกิจหนัก ทำให้ลดความอ่อนล้าทางกล้ามเนื้อและจิตใจของผู้ป่วยจนสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น ลดการกินยาและการทำกิจกรรมบำบัดอื่น ๆ

๒.๒) มิติทางสังคม

หลังจากเรียนหลักสูตรครูสมาธิแล้ว ผู้นำทั้ง ๑๒ คน ได้ให้ข้อมูลว่าตนนั้นสามารถข้ากับผู้อื่นได้ง่ายมากยิ่งขึ้น และทำให้การทำงานปราศจากอุปสรรคสอดคล้องกับคุณสมบัติของผู้นำที่ว่า ผู้นำต้องมีหลักในการครองคนกล่าวคือต้องมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความจริงใจและมีความสามารถในการจูงใจ จึงทำให้การทำงานราบรื่น และสอดคล้องกับศิริพงษ์ ศรีชัยรมย์รัตน์ (๒๕๔๒) ซึ่งได้กล่าวถึงประเด็นนี้ว่า ผู้นำที่ดีจะต้องรู้จักประสานความคิด ประสานประโยชน์ สามารถทำงานร่วมกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาได้ นอกจากนี้ผู้นำที่มีมนุษย์สัมพันธ์ดีจะช่วยให้ปัญหาใหญ่เป็นปัญหาเล็กได้ ผู้นำที่ดีจะต้องอาศัยหลักของความถูกต้อง หลักแห่งเหตุผลและความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยสั่งการ หรือปฏิบัติงานด้วยจิตที่ปราศจากอคติ ปราศจากความลำเอียงไม่เล่นพรรคเล่นพวก นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (๒๕๓๗) ได้กลราวถึงหลักวิชาการสายตะวันออกโดยเฉพาะในพระพุทธศาสนาว่า

อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดยเฉพาะอธิจิตสิกขา ก็คือ การควบคุมและพัฒนาจิตอันเกิดจากสมาธิว่าครอบคลุมถึงการทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านสังคมโดยพื้นฐานแล้วจะต้องฝึกให้บุคคลมีวินัย ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติสมาธิตามแนวการบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งฝึกจิตให้มีวินัยคู่กับคำบริกรรมคู่ตลอดเวลาเช่นกัน

๒.๓) มิติด้านอารมณ์

ในมิติด้านอารมณ์นั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๑๒ คน ให้ความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าสมาธิช่วยให้อารมณ์เยือกเย็นขึ้น ควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดความหงุดหงิดฉุนเฉียวอย่างเห็นได้ชัดการเชื่อมโยงอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งเป็นไปอย่างมีระบบและมีภูมิคุ้มกัน สอดคล้องกับ Alen Wanhacc(๒๐๐๔) แห่งศูนย์วิจัยจิตและสมอง ยู ซี เดวิส (UC Davis Center for mind and brain) เมืองแคลิฟอร์เนียประเทศสหรัฐอเมริกาที่ได้ศึกษาการทำงานของสมองระหว่างการนั่งสมาธิ และสาเหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถเชื่อมต่อกับอารมณ์ในแง่บวกได้ง่ายกว่าคนปกติ พบว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนามีความสงบสุขสนองการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Manotas ซึ่งพบว่า การทำสมาธิภาวนาแบบฝึกสติ ส่งผลต่อการลดลงของความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ทำให้มีความช่างสังเกตเพิ่มขึ้น ทำให้ไม่ตัดสินผู้อื่นก่อนรับรู้ข้อมูลที่แท้จริง ทั้งนี้การควบคุมอารมณ์ได้เป็นคุณสมบัติที่ดีของผู้นำ สอดคล้องกับแนวคิดบทบาทภาวะผู้นำที่ว่าผู้นำต้องมีความอดทนทั้งทางร่ายกายและทางจิตใจเนื่องจากความอดทนจะเป็นพลังผลักดันงานให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างจริง อีกทั้งต้องมีความตื่นตัวแต่ ไม่ตื่นตูม หมายความว่าต้องมีพลังทางจิตที่จะหยุดคิด ไตร่ตรองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้

๒.๔) มิติด้านปัญญา

ในมิติด้านปัญญานั้นผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๑๒ คน ให้ข้อมูลตรงกันว่าเมื่อจิตเกิดความสงบขึ้นแล้ว การพิจารณาสิ่งที่อยู่รอบข้าง หรืออยู่ในจิตใจของตนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลจากการพิจารณาอย่างมีประสิทธิภาพนั้นก่อให้เกิดปัญญาคิดพิจารณาอย่างแยบคายและมีทิศทางที่ชัดเจน สอดคล้องกับพระธรรมปิฎกที่ได้ กล่าวถึงการพัฒนาด้านปัญญาว่าจะต้องเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันระหว่างอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งจะเกิดขึ้นต่อเมื่อได้รับการอบรมมาเป็นอย่างดี การเกิดขึ้นของปัญญานั้นสอดกล้องกับอุบลรัตน์ เพ็งสถิต (๒๕๕๒) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการมีจิตที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน จนเกิดความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมเป็นสุข เกิดภาวะจิตปัญญาหรือการมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว

แนวทางในการปฏิบัติสมาธิของผู้นำจากการศึกษาวิจัย พบว่า ในด้านการควบคุมจิตให้จดจ่อกับคำบริกรรม “พุทโธ” สามารถทำให้ผู้นำมีพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และปัญญา สอดคล้องกับหลักในการฝึกสมาธิภาวนา คือหากผู้ปฏิบัติปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้นถูกต้องตามคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย และสอดคล้องกับ กัญญ์ชบุญสอน (๒๕๔๒) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต” ว่าแนะนำให้ปฏิบัติสมาธิเพื่อลดปัญหาด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ซึ่งเป็นด้านสังคมด้านความวิตกกังวล ความกลัวโดยไร้เหตุผล และความหวาดระแวง คือด้านอารมณ์และรวมถึง

ด้านร่างกายด้วย กล่าวคือปัญญาดังกล่าวเป็น ตัวชี้วัดว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งสามารถหายหรือทุเลาลงได้จากการปฏิบัติสมาธิ ในด้านปัญญานั้นยังได้วิภาวรรณ เดชะไกศยะ (๒๕๓๑) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการทำสมาธิที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน" ได้แนะนำนักเรียนให้ปฏิบัติสมาธิ เพราะการปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผลทางการเรียนสูงขึ้นกว่า ไม่ปฏิบัติสมาธิ อันเป็นผลด้านปัญญาโดยตรง เพื่อให้การทำงานของผู้นำเกิดสัมฤทธิผลอันจะเกิดประโยชน์ทั้งต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ครอบครัวของผู้ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนสังคมและประเทศชาติ ผู้นำจึงควรปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องและเดินจงกรมให้มีร่างกายที่พร้อมที่จะทำงานต่อไป

บทสรุป

การฝึกสมาธิตามหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพนั้นเป็นแนวทางการฝึกสมาธิแบบอนุสสติในรูปแบบของพุทธานุสติ คือการบริกรรม "พุทโธ" โดยมีการฝึกอย่างต่อเนื่องตลอด ๖ เดือน ผู้เรียนไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือบุคคลทั่วไป ย่อมได้รับการฝึกฝนใจ ระยะเวลาที่นานเพียงพอที่จะพัฒนาศักยภาพของจิต ซึ่งหากจิตได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องดังกล่าวแล้วจิตก็จะส่งพลังให้เกิดการพัฒนาครอบคลุมสุขภาวะองค์รวมทั้ง ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์และมิติทางปัญญา โดยกลุ่มผู้นำที่สำเร็จหลักสูตรครูสมาธิแล้ว มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้นรับฟังเหตุผลของคนใกล้ตัวและลูกน้องมากยิ่งขึ้น มีอารมณ์ที่สุขุมเยือกเย็นมากยิ่งขึ้นลดความโกรธลงได้อย่างเห็นได้ชัด และสามารถจดจ่อ คิด พิจารณา ทบทวนในงานของตนอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้งานดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งก่อให้เกิดประ โยชน์ในการบริหารงานในองค์กร ตลอดจนการบริหารงานทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมต่อไป ทั้งนี้หลักสูตรครูสมาธิจึงเป็นแนวทางที่ดีแนวทางหนึ่งในการปฏิบัติสมาธิของผู้นำ เพื่อพัฒนาบทบาทของตนเองในการดำเนินชีวิตและการบริหารงานให้ดียิ่งขึ้นต่อไป โดยการปฏิบัติสมาธิของผู้นำนั้นควรจะลักษณะดังนี้

๑) ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา

๒) เดินจงกรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน ช่วงเช้า ๓๐ นาที ช่วงเย็น ๓๐ นาที เพื่อให้เกิดความแข็งแรงต่อร่างกาย

๒.๕.๓ งานวิจัยของต่างประเทศ

๒.๕.๓.๑ วารสารของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ สหรัฐอเมริกา ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยชิ้นล่าสุดของสถาบันเกี่ยว กับเรื่องการทำสมาธิ ว่าการปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนามิใช่เพียงก่อให้เกิดความสงบภายในจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีกับกระบวนการทำงานของสมองมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความ เชื่อมโยงกับอารมณ์ทางด้านดีอย่างถาวรอีกด้วย ทั้งนี้ นักวิจัยได้ทำการทดลองโดยเปรียบเทียบการทำงานของสมองของผู้เข้ารับการทดลองในสองกลุ่มหลัก ซึ่งกลุ่มแรกเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์จำนวน ๘ รูป มีอายุเฉลี่ยประมาณ ๔๙ ปี แต่ละรูปมรประสบการณ์ในการนั่งสมาธิตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ ถึง ๕๐,๐๐๐ ชั่วโมง ภายในระยะเวลา ๑๕ ถึง ๔๐ ปีที่ผ่านมา ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ ๒๑ ปี จำนวน ๑๐ คน ส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมทำสมาธิมาก่อนและเพิ่งได้รับการอบรม ในเรื่องการทำสมาธิได้เพียง ๑สัปดาห์ก่อนเริ่มการทดลองการทดลองครั้งนี้ นักวิจัยใช้เครื่องมือที่เรียกว่าอิเล็กโทรเอนเซฟาโลแกรมส์

(Electroencephalograms) ในการวัดระดับการทำงานของคลื่นสมองแกมมา รวม ๓ ครั้ง คือ ก่อน ระหว่าง และหลังการ ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งคลื่นสมองแกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี ผู้เข้ารับการทดลองทั้งสองกลุ่มถูกจัดให้นั่งสมาธิแบบทิเบตในห้องทดลองที่ ผ่อนคลาย และมีการทำสมาธิเน้นให้รู้สึกถึงความรักและความเมตตาต่อสรรพสิ่ง โดยจะไม่ใช้วิธีการเพ่งจิตต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้แต่ลมหายใจ ผลปรากฏว่าในช่วงก่อนการนั่งสมาธิ คลื่นสมองแกมมาของกลุ่มพระภิกษุมีระดับที่สูงกว่ากลุ่มนักศึกษา และระดับความแตกต่างนี้ได้ปรับสูงขึ้นอย่างมากระหว่างการนั่งสมาธิ ซึ่งระดับคลื่นสมองแกมมา ของกลุ่มภิกษุในระหว่างการนั่งสมาธิครั้งนี้นับว่าเป็นระดับที่สูงที่สุดเท่าที่เคยมีรายงานมา เป็นที่ชัดเจนว่ากลุ่มพระภิกษุ มีการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ความสงบสุข มีประสิทธิภาพกว่ากลุ่มที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิใดมาก่อน นอกจากนี้ ยังสรุปได้ว่า ระดับคลื่นแกมมาที่สูงของภิกษุก่อนการปฏิบัติสมาธินั้น แสดงให้เห็น ว่าสมองได้มีการพัฒนาอย่างถาวรหากได้รับการปฏิบัติธรรมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ถึงแม้ว่าปัจจัยทางด้านอายุและสุขภาพอาจจะทำให้คลื่นสมองแกมมา มีระดับที่แตกต่างกันไป แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สังเกตได้ชัดจากการทดลอง คือ จำนวนชั่วโมงของการปฏิบัติ สมาธิ ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของคลื่นสมองแกมมานอกจากนี้ ยังมีนักวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งที่ศูนย์วิจัยจิต และสมอง ยู.ซี. เดวิส (UC Davis Center for mind and brian) เมืองแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้รับแรงบันดาลใจจากสารขององค์ดาไลลามะแห่งทิเบตที่กล่าวถึงความเชื่อมโยงของวิทยาศาสตร์และพุทธศาสนา และยังได้รับเงินสนับสนุนจากสถาบันศึกษาเรื่องจิตสำนึก แห่งซานตาบาร์บารา ซึ่งสถาบันนี้ได้รับเงินบริจาคจากริชาร์ด เกียร์ พระเอกหนุ่มชื่อดังของฮอลลีวูดผู้มีความเลื่อมใสในพุทธศาสนานั่นเอง ดังนั้น โครงการนำร่องจึงได้จัดตั้งขึ้น เพื่อศึกษาถึงการทำงานของสมองระหว่างการนั่งสมาธิ และสาเหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถเชื่อมต่อกับอารมณ์ในแง่บวกได้ง่าย กว่าคนปกติ โดยจะเริ่มโครง การจริงในวันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๙ โดยกลุ่มผู้ทดลองจำนวนทั้งสิ้น ๓๐ คนจะถูกคัดเลือกจากประเทศยุโรป เม็กซิโก สหรัฐอเมริกา และพาไปฝึกอบรมนั่งสมาธิในระยะเวลากว่า ๑ ปี ในสถานที่เงียบ ๆ แห่งหนึ่งในเมืองแคลิฟอร์เนีย เพื่อนักวิจัยจะได้สังเกตถึงพฤติกรรมของกลุ่มผู้ทดลอง ดอกเตอร์อลัน วอลเลซ หัวหน้าศูนย์วิจัยจิตและสมอง ยู.ซี. เดวิส จบการศึกษาปริญญาเอกทางด้านศาสนา จากมหาวิทยาลัยแสตนฟอร์ด และเคยบวชเป็นภิกษุมาก่อน เป็นผู้ออกแบบการทดลองเพื่อทดสอบความจำ ปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์การจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง พร้อมกับจัดตารางชีวิตประจำวันที่เรียบง่ายให้กับทุกคน โดยเริ่มจากตื่นนอนตอน ๖ โมงเช้า เพื่อนั่งสมาธิกลุ่มและเดี่ยวจนถึงเวลา ๑๐ โมง มีการเสิร์ฟอาหารเป็นเวลาที่แน่นอน และมีเวลาว่าง ๒ ชั่วโมงต่อวัน จุดประสงค์ของตาราง เวลา คือ เพื่อที่จะสร้างกิจวัตรที่แน่นอนที่ไม่รบกวน เวลานั่งสมาธิและมุ่งเน้นที่ความสมดุลของการทำงาน ของจิตใจเป็นสำคัญ กลุ่มผู้ทดลองจะได้รับเงินตอบแทนจำนวน ๑,๐๐๐ ดอลลาร์สหรัฐฯ ต่อเดือนในการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ เนื่องจากทุกคนต้องอยู่ห่างบ้านและสิ่งที่คุ้นเคยมาอยู่ในกฎระเบียบที่ทางสถาบันจัดให้ นอกจากนี้ทุก ๆ สองสัปดาห์ ผู้ช่วยนักวิจัยจะเข้ามาเก็บข้อ มูลอย่างละเอียด เช่น ผลเลือด น้ำลาย ความดัน และศึกษาทดลองเพื่อที่จะตรวจวัดการทำงานของสมองผ่านเครื่องอิเล็กโทรเอนเซ ฟาโลแกรมส์ อีกทั้งยังตรวจ วัดระดับความเครียดและระบบการทำงานของภูมิต้านทานอย่างละเอียดอีกด้วย ดอกเตอร์อลันกล่าวทิ้งท้ายว่า การทดลองครั้งนี้ นับว่าเป็นการทดลองที่น่าตื่นเต้นสำหรับศูนย์วิจัย

เนื่องจากเป็นความร่วมมือระหว่างผู้เชี่ยวชาญชื่อดังทางด้านสมอง นักจิตวิทยา และพุทธศาสนิกชนด้วยข้อมูลที่เก็บอย่างละเอียดตั้งแต่ต้น และเงินทุนสนับสนุนที่คาดว่าจะได้รับบริจาคถึง ๒ ล้านดอลลาร์สหรัฐ จะทำให้การทดลองครั้งนี้สมบูรณ์และเป็นประโยชน์ต่อวงการแพทย์และพุทธศาสนาต่อไป (ที่มา https://mgronline.com/dhamma/detail/9480000012103)

๒.๕.๓.๒ ผลวิจัยชิ้นใหม่ค้นจาก www.voathai.com เมื่อ ๒๕ พฤษภาคม ค.ศ. ๒๐๑๗ รายงานโดย Jessica Berman/เรียบเรียงโดยทักษิณา ข่ายแก้ว การวิจัยพบว่า "การนั่งสมาธิ" ช่วยบำบัดโรควิตกกังวลและลดความเครียดได้ "โรควิตกกังวล หรือ Anxiety Disorder" เป็นกลุ่มโรคความผิดปกติทางจิตกำหนดโดยความวิตกกังวลและความกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตโดยไม่มีเหตุผล ทีมนักวิจัยในแคนาดากล่าวว่า คน ๑ ใน ๔ คนจะประสบกับโรควิตกกังวลในชีวิตและความกังวลอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นจนทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถใส่ใจกับงานที่ทำหรือเรื่องสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตได้แต่ทีมนักวิจัยที่มหาวิทยาลัยวิเตอร์ลู ในออนตาริโอ้ ประเทศแคนาดา ชี้ว่าการทำสมาธินาน ๑๐ นาทีต่อวันเป็นประจำทุกวัน อาจช่วยให้คนจิตใจสงบมากขึ้น ไม่วอกแวกและทำงานได้ดีมากขึ้นการวิจัยนี้จัดทำโดย Mengran XU และทีมงาน โดยบรรดาผู้เข้าร่วมในการวิจัยได้ทำสมาธิเพื่อทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันและไม่คิดอะไร XU นักจิตวิทยาคลินิกที่มหาวิทยาลัยวอเตอร์ลู หัวหน้าการวิจัยนี้ กล่าวว่า "เป็นที่รู้กันดีว่าคนที่เป็น โรควิตกกังวลไม่สามารถจดจ่อจิตใจกับงานที่กำลังทำอยู่ เพราะว่อกแว่ก คิดไปถึงเรื่องอื่น ๆ อย่ตลอดเวลา และมักวิตกกังวล แต่คนที่ฝึกสมาธิให้จิตใจสงบนิ่งจะมีสมาธิดีขึ้น และจดจ่อกับงานที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ" ในการวิจัยนี้ มีผู้เข้าร่วมการวิจัย ๘๒ คน และทั้งหมด เป็นโรควิตกกังวล พวกเขาถูกสั่งให้ทำงานบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้ความตั้งใจและจดจ่อในงานสูงพวกเขาจะถูกสั่งให้หยุดทำงานเป็นช่วง ๆ เพื่อวัดความสามารถในการจดจ่อจากนั้นครึ่งหนึ่งของอาสาสมัครจะถูกสั่งให้ฟังเทปเสียงคนอ่านหนังสือให้ฟัง ส่วนอาสาสมัครครึ่งที่เหลือจะทำสมาธิเพื่อฝึกความสงบนิ่งทางจิตใจโดยนับลมหายใจเข้าออกนานประมาณ ๑๐ นาที XU หัวหน้าทีมนักวิจัยชี้ว่า "ทีมงานพบความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดระหว่างความสามารถในการทำงานของอาสาสมัครที่นั่งสมาธิกับอาสาสมัครที่ไม่นั่งสมาธิ กล่าวคืออาสาสมัครที่นั่งฟังเทปคนอ่านหนังสือทำงานได้ไม่ดีเท่ากับอาสาสมัครที่นั่งสมาธิเพื่อสงบจิตใจ ส่วนคนที่วิตกกังวลแต่ฝึกสมาธิสามารถจดจ่อกับงานที่ทำและทำงานได้ดีกว่า" ทีมนักวิจัยชี้ว่า คนที่เป็นโรควิตกกังวลสามารถลดสภาพจิตใจที่ว่อกแวก เพิ่มความสามารถในการจดจ่ออยู่กับงานที่ทำได้ดีขึ้นด้วยการนั่งสมาธิเพราะคนที่เป็นโรควิตกกังวลมักจะคิดและกังวลเกี่ยวกับเรื่องอื่นซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างไม่มีเหตุผล XU หัวหน้าการวิจัย กล่าวว่าคนเราทั่วไปใช้เวลาครึ่งหนึ่งในการทำงานไปคิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานที่ทำอยู่ และสำหรับคนที่เป็นโรควิตกกังวล ความคิดว่อกแวกเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเป็นสาเหตุให้เกิดความกังวลตามมา ทีมนักวิจัยบอกว่า การควบคุมความคิดที่ว่อกแวกด้วยการนั่งสมาธินาน ๑๐ นาทีทุกวัน จะช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพของคนเราทั้งในการทำงานและในด้านความปลอดภัยด้วย เพราะคุณควรมีสมาธิไม่ว่อกแวกขณะขับขี่รถยนต์

๒.๕.๓.๓ POP TIP : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนีย สืบค้นจาก http://thestandard.co พบว่า การทำสมาธิสามารถใช้รักษาโรคได้ผล (โดยมุรีตา บุญล้อม ๒๑ ต.ค. ๒๐๒๒)

ตามข้อมูลของคณะทำงานจากมหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนียพบว่า มีข้อสังเกตที่ชี้ว่าผู้ฝึกสมาธิมักใช้อารมณ์โต้ตอบน้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งการวิจัยนี้ได้รับการยืนยันจากภาพถ่าย fMRI โดยนักวิจัยใช้เครื่องถ่ายภาพการทำงานสมองตรวจสอบสมองส่วน

อมิกดาลา ซึ่งเป็นส่วนควบคุมอารมณ์และความจำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ พบว่าสมองส่วนอมิกดาลาของผู้ที่ฝึกสมาธิจนชำนาญแล้วทำงานน้อยกว่าผู้ที่เพิ่งฝึกปฏิบัติอย่างเห็นได้ชัด สิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ฝึกสมาธิสามารถรักษาสุขภาพกายได้ก็คือการควบคุมอารมณ์ งานวิจัยพบว่าการทำสมาธิสามารถใช้รักษาโรคได้ผล ได้แก่ การกินผิดปกติ การใช้สารเสพติด โรคสะเก็ดเงิน และโรคเฉพาะโรคซึมเศร้าเรื้อรัง Fadel Zeidan นักจิตวิทยาจากคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเวกฟอเรสต์ ในวินสตัน-ซาเลม รายงานว่า การฝึกสมาธิไม่กี่ครั้งทำให้อาสาสมัครทนความเจ็บปวดได้ดีขึ้น เขาเชื่อว่าสมาธิไม่ได้ทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดหายไป แต่เป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายสัมผัสความเจ็บปวด และช่วยลดความเครียด การที่เราควบคุมหรือบรรเทาอาการบางอย่างได้ด้วยตนเองถือเป็นพลังการบำบัดที่สำคัญมากดังนั้นการหาเวลาฝึกสมาธิเพียงวันละเล็กน้อย ควบคู่ไปกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ทุกวันก็จะเป็นการเริ่มต้นเช้าวันใหม่ที่ดีผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนียที่ศึกษาเรื่องการฝึกสมาธิพบว่าผู้ฝึกสมาธิมักใช้อารมณ์โต้ตอบน้อยลง ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การทำสมาธิสามารถใช้รักษาโรคได้ผล ได้แก่ การกินผิดปกติ การใช้สารเสพติด โรคสะเก็ดเงิน และโรคเฉพาะโรคซึมเศร้าเรื้อรังได้ การหมั่นฝึกสมาธิในทุก ๆ วันจึงเป็นเรื่องดีที่ทุกคนทำได้

๒.๖ ความนิยมในการฝึกสมาธิของคนไทยและคนต่างประเทศ

๒.๖.๑ ความนิยมในการฝึกสมาธิของคนไทย

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพและเป็นงานสร้างเสริมสุขภาพจิตได้ทำการสำรวจสภาวะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต(ความสุข)ของคนไทยตามโครงการการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมเป็นครั้งแรกในปี ๒๕๒๘โดยทำการสำรวจทุก ๕ ปี คือปี ๒๕๒๘ ๒๕๓๓ ๒๕๓๘ แล้วมาสำรวจอีกครั้งในปี ๒๕๔๘ หลังจากปี ๒๕๔๘ ได้ทำการสำรวจทุก ๓ ปี คือ ๒๕๕๑ ๒๕๕๔ และ ๒๕๕๗ เพื่อให้ทราบถึงสภาพของสังคมไทยเกี่ยวกับพฤติกรรม ค่านิยมและความสัมพันธ์กับสมาชิกในครัวเรือน โดยมีวัตถุประสงค์ในการสำรวจหลายประการ ได้แก่จำนวนผู้นับถือศาสนา และการทำกิจกรรมทางศาสนาของแต่ละศาสนา คุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น เพื่อประโยชน์ในการวางแผนป้องกันและควบคุมพฤติกรรมของวัยรุ่นนำไปเป็นตัวชี้วัดภาวะทางสังคม ใช้ในการติดตามและประเมินสถานการณ์และทิศทางการเปลี่ยนแปลงของสังคมในอนาคต ตลอดจนใช้ในการวางแผนในการแก้ปัญหาทางสังคม ศาสนา กิจกรรมทางศาสนาและทำสมาธิเป็นหัวข้อส่วนหนึ่งในคำจำกัดความ โดยเฉพาะคำว่าสมาธิหมายถึงการทำจิตใจให้สงบแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะเพื่อให้เกิดความสงบ นอกจากนี้ยังมีคำว่า สวดมนต์ภาวนาหมายถึงการท่องบทสวดมนต์และต่อด้วยการทำสมาธิ ซึ่งตรงกับการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการนี้

ผลสำรวจที่สำคัญในการศึกษาจากการสำรวจดังกล่าวปรากฏข้อความในเอกสารการสำรวจ ซึ่งอนุกรรมาธิการขอนำมาประกอบในรายงานมีดังนี้

๒.๖.๑.๑ สภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม

การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรมนี้เน้นในด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาของประชากร ๓ ศาสนา คือ ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ (ไม่รวมผู้ที่นับถือศาสนาอื่น ๆ และผู้ไม่มีศาสนา) จากผลการสำรวจ ปี ๒๕๕๗ พบว่าประชากรอายุ ๑๓ ปีขึ้นไปส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ ๙๔.๖) รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ ๔.๒) และนับถือศาสนาคริสต์

(ร้อยละ ๑.๑) ที่เหลือคือผู้ที่นับถือศาสนาอื่น ๆ รวมทั้งผู้ไม่มีศาสนา (ร้อยละ ๐.๑) และเมื่อพิจารณาเป็นรายภาค พบลักษณะเช่นเดียวกันในทุกภาค ยกเว้นภาคใต้ ซึ่งมีศาสนาอิสลามสูงกว่าภาคอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัด (ร้อยละ ๒๔.๕)

๒.๖.๑.๒ รายงานของคณะอนุกรรมาธิการขอกล่าวถึงเฉพาะกิจกรรมของศาสนาพุทธในการประกอบกิจทางศาสนาของประชากรพบว่า ในรอบปีที่แล้ว พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่มีการตักบาตร สวดมนต์ และฟังเทศน์/ฟังธรรม/ดูรายการธรรมะ/อ่านหนังสือธรรมะ (ร้อยละ ๙๒.๙ ๘๗.๘ และ ๘๐.๕ ตามลำดับ) รองลงมารักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ) และทำสมาธิ (ร้อยละ ๕๐.๘ และ ๔๕.๓) และเมื่อพิจารณาความถี่ของการปฏิบัติดังกล่าว พบว่า การตักบาตร ส่วนใหญ่พุทธศาสนิกชนจะนิยมทำในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา (ร้อยละ ๓๖.๔) และ (ร้อยละ ๒๐.๔) มีการตักบาตรสม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์ สำหรับการสวดมนต์ พบว่ามีผู้สวดมนต์สม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์ร้อยละ ๒๖.๕ และสวดมนต์ในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนาร้อยละ ๒๕.๖ ส่วนการฟังเทศน์/ฟังธรรม/อ่านหนังสือธรรมะ นิยมทำในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนาร้อยละ ๓๓.๗

๒.๖.๑.๓ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของการประกอบกิจทางศาสนาในแต่ละกิจกรรมของพุทธศาสนิกชนอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป พอสรุปได้ดังนี้

(๑) สวดมนต์

เมื่อพิจารณาการสวดมนต์ของพุทธศาสนิกชนพบว่า ร้อยละ ๒๖.๕ สวดมนต์สม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์ และร้อยละ ๒๕.๖ สวดมนต์ในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนในเขตเทศบาลสวดมนต์สม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์สูงกว่านอกเขตเทศบาล (ร้อยละ ๒๘.๖ และ ๒๔.๖ ตามลำดับ แต่สวดมนต์ในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา ต่ำกว่านอกเขตเทศบาล (ร้อยละ ๒๒.๕ และ ๒๘.๓ ตามลำดับ) พุทธศาสนิกชนของกรุงเทพมหานครสวดมนต์ทุกวันหรือทุกสัปดาห์สูงสุด (ร้อยละ ๓๑.๙) ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือสวดมนต์ในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนาสูงกว่าภาคอื่น (ร้อยละ ๓๒.๖)

(๒) ฟังเทศน์/ฟังธรรม/ดูรายการธรรมะ/อ่านหนังสือธรรมะ

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่จะฟังเทศน์/ฟังธรรม/ดูรายการธรรมะ/อ่านหนังสือธรรมะในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา ร้อยละ ๓๓.๗ โดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนนอกเขตเทศบาล ฟังเทศน์/ฟังธรรม/ดูรายการธรรมะ/อ่านหนังสือธรรมะในช่วงดังกล่าวสูงกว่าในเขตเทศบาล คือ ร้อยละ ๓๗.๖ และ ๒๙.๒ ตามลำดับพุทธศาสนิกชนของภาคเหนือ ฟังเทศน์/ฟังธรรม/ดูรายการธรรมะ/อ่านหนังสือธรรมะ สูงกว่าทุกภาค (ร้อยละ ๔๓.๔) ส่วนพุทธศาสนิกชนของกรุงเทพมหานครน้อยที่สุด (ร้อยละ ๒๑.๐)

(๓) รักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ)

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่รักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ) ในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา ร้อยละ ๑๓.๒ และรักษาศีล ๕ ทุกวันหรือทุกสัปดาห์ ร้อยละ ๑๒.๒ สำหรับพุทธศาสนิกชนในเขตเทศบาล รักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ) ทุกวันหรือทุกสัปดาห์สูงกว่านอกเขตเทศบาล (ร้อยละ ๑๓.๙ และ ๑๐.๗ ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามภาคพบว่าเกือบทุกภาคมากกว่าร้อยละ ๑๐ รักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ) ทุกวันหรือทุกสัปดาห์ โดยพุทธศาสนิกชนของกรุงเทพมหานคร รักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ) ในช่วงดังกล่าวสูงกว่าทุกภาค (ร้อยละ ๒๒.๔) ยกเว้นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รักษาศีล ๕

(ครบทุกข้อ) น้อยที่สุด (ร้อยละ ๗.๓) สำหรับการรักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ) ในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือปฏิบัติมากที่สุดคือ ร้อยละ ๑๕.๕

(๔) ทำสมาธิ

เป็นกิจกรรมทางศาสนาที่มีการปฏิบัติค่อนข้างน้อย พบว่าพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ทำสมาธิในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา(ร้อยละ ๑๐.๙) เมื่อพิจารณาตามเขตการปกครองพุทธศาสนิกชนทั้ง ๒ เขต ทำสมาธิในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนาใกล้เคียงกัน (ในเขตเทศบาลร้อยละ ๑๐.๗ และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ ๑๑.๑) พุทธศาสนิกชนของภาคเหนือจะทำสมาธิในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา สูงกว่าทุกภาค (ร้อยละ ๑๕.๒) สำหรับการทำสมาธิสม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์พุทธศาสนิกชนของกรุงเทพมหานครปฏิบัติสูงกว่าทุกภาค คือ (ร้อยละ ๙.๑)

๒.๖.๑.๔ เมื่อจำแนกการประกอบกิจทางศาสนาตามกลุ่มอายุของพุทธศาสนิกชนอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ดังนี้

(๑) สวดมนต์

กลุ่มผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) เป็นกลุ่มที่สวดมนต์สม่ำเสมอทุกวันสูงสุด คือ ร้อยละ ๓๒.๘ รองลงมาคือ กลุ่มอายุ ๑๓-๑๔ ปี ร้อยละ ๒๔.๘ สำหรับการสวดมนต์ในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา กลุ่มผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด คือ ร้อยละ ๒๘.๙ รองลงมา คือ กลุ่มอายุ ๒๕-๕๙ ปีร้อยละ ๒๗.๒

(๒) ตักบาตร

จากการสำรวจ พบว่าทุกกลุ่มอายุ นิยมตักบาตรในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา โดยกลุ่มอายุ ๒๕-๕๙ ปี ตักบาตรสูงสุดร้อยละ ๓๘.๕ ส่วนการตักบาตรสม่ำเสมอทุกวัน/เกือบทุกวัน จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป)มากสุดถึงร้อยละ ๒๒.๘

(๓) ฟังเทศน์/ฟังธรรม/ดูรายการธรรมะ/อ่านหนังสือธรรมะ

เป็นกิจกรรมทางศาสนาที่ผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป)ปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ โดยส่วนใหญ่จะปฏิบัติในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนาสูงสุด คือ ร้อยละ ๔๗.๓ และถือปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน/เกือบทุกวัน ร้อยละ ๗.๙

(๔) รักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ)

กลุ่มผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนของการรักษาศีล ๕ (ครบทุกข้อ) สูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ โดยจะปฏิบัติในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนาร้อยละ ๒๔.๗ และถือปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน/เกือบทุกวัน ร้อยละ ๑๓.๑

(๕) ทำสมาธิ

ทำสมาธิเป็นกิจกรรมทางศาสนาที่มีผู้ปฏิบัติค่อนข้างน้อย พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป)เป็นกลุ่มที่ทำสมาธิมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ โดยส่วนใหญ่จะปฏิบัติในวันพระ/ช่วงเข้าพรรษา/วันสำคัญทางพุทธศาสนา มากถึงร้อยละ ๒๑.๔ และถือปฏิบัติสม่ำเสมอทุกวัน/เกือบทุกวัน ร้อยละ ๗.๔

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดังกล่าว ดำเนินการในปี ๒๕๕๗ เมื่อคำนวณจากจำนวนประชากรไทยในปีนั้นจำนวน ๖๕.๑๒ ล้านคนหักผู้ที่อายุต่ำกว่า ๑๓ ปีจำนวนประมาณ ๑๒ ล้านคน คงเหลือประชากรที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการคำนวณเพื่อให้ทราบว่ามีผู้ที่นิยมทำสมาธิ จำนวน ๕๓.๑๒ ล้านคน โดยในการฝึกปฏิบัติสมาธิที่สม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์จากการสำรวจมีร้อยละ ๙.๑ คิดเป็นจำนวน ๔.๗๘ ล้านคน ซึ่งในปัจจุบันผ่านมาเกือบ ๑๐ ปียังไม่มีการสำรวจจึงน่าจะประมาณได้ว่ามีคนไทยนิยมการฝึกสมาธิจำนวนประมาณ ๔-๖ ล้านคน

๒.๖.๒ ความนิยมในการฝึกสมาธิของคนต่างประเทศ

๒.๖.๒.๑ ในต่างประเทศทั้งอเมริกา ยุโรป และเอเชีย การฝึกสมาธิเป็นที่รู้จักและนิยมปฏิบัติมานาน เริ่มมาจากการที่พระพุทธศาสนาถูกเผยแผ่ไปโดยพระสงฆ์ไทยและคนไทยในต่างแดนร่วมกันสร้างวัดไทยในชุมชนคนไทยและส่งเสริมการฝึกสมาธิให้คนไทยและคนต่างชาติเช่นวัดที่พระอาจารย์ถาวรผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปทุมวนารามไปสร้างวัดที่นิวยอร์ก และที่ฮุสตัน สหรัฐอเมริกาหรือวัดสาขาของวัดพระธรรมกายในหลาย ๆ ประเทศ ดังนั้นเมื่อคนต่างชาติเจ้าของประเทศได้มาร่วมกิจกรรมและฝึกสมาธิในวัดไทยก็เกิดความสนใจและเห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิ จึงนำการฝึกสมาธิไปปฏิบัติในหมู่คนต่างชาติทั้งในครอบครัวชุมชนและที่ทำงานซึ่งผู้มีชื่อเสียงของต่างประเทศหลายคนต่างออกมายืนยันว่าได้ปฏิบัติสมาธิเป็นประจำและมีการคิดค้นรูปแบบในการปฏิบัติใหม่ ๆ เช่น รถบัสฝึกสมาธิในระยะเวลาสั้น ๆ ระหว่างเดินทางเป็นต้น จึงขอนำเสนอข้อมูลความสนใจของคนต่างชาติที่สนใจการฝึกสมาธิในต่างประเทศ ดังนี้

(๑) ข้อมูลจากวารสารบุญธรรมะออนไลน์ ฉบับที่ ๑๔๕ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๗ บทความอยู่ในบุญพระพุทธศาสนาโกอินเตอร์ www.kalyanamitra.com พระมหาดร.สมชาย ฐานวุฒโม M.D.;Ph.D จากรายการข้อคิดรอบตัว ออกอากาศทางช่อง DMC ซึ่งพระมหาดร.สมชายฯ ได้ตอบคำถามที่น่าสนใจ ดังนี้

คำถาม มีวิธีเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างไรในต่างประเทศที่ทำให้คนหันมานับถือพระพุทธศาสนา?

พระพุทธศาสนาไม่เหมือนศาสนาอื่น ศาสนาอื่นนิยมเผยแผ่เชิงรุกบางศาสนาเข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย มีทีมงานบุกขึ้นเหนือล่องใต้ เข้าไปในป่าในเขา พิมพ์หนังสือไปแจกไปเยี่ยมเยียน แต่สำหรับศาสนาพุทธอย่าว่าแต่เผยแผ่เชิงรุกเลย เผยแผ่เชิงรับ ยังไม่ค่อยพร้อม อย่างเช่นถ้ามีชาวต่างชาติอยากฝึกสมาธิ เดินทางมาถึงกรุงเทพฯ พอเจอคนไทยขอให้ช่วย ถามว่าไปฝึกสมาธิที่ไหนดีคนฟังก็ชักงง ๆ เพราะแม้แต่คนไทยเองก็ยังมีที่ฝึกสมาธิไม่มาก ยิ่งถ้าต้องไปสอนชาวต่างชาติที่ใช้ภาษาอังกฤษบ้าง ฝรั่งเศสบ้าง ยิ่งยากเลยตอบไม่ได้ ขนาดเขามาถึงที่แล้ว แต่เรายังไม่พร้อมที่จะรับเขาเลยนี่คือความจริง

ขณะนี้ทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว กำลังมีการตื่นตัวสนใจศึกษาพระพุทธศาสนา เขาอยากรู้จริง ๆ ต่างคนต่างไปเสาะแสวงหาข้อมูลแล้วเอามาแบ่งปันกัน คล้าย ๆ เป็นซมรมพุทธ กลุ่มที่สอนสมาธิให้กับชาวต่างชาติส่วนใหญ่เป็นทางด้านทิเบตและทางด้านของเซนที่มาจากญี่ปุ่นซึ่งค่อนข้างไปทางวิชาการ มีหนังสือแนะนำออกมามากมาย ส่วนทิเบตนั้นเนื่องจากเกิดปัญหาทางการเมือง พระต้องลี้ภัยจากทิเบตเข้ามาอินเดีย แล้วกระจายออกไปทั่วโลก แต่คนทิเบตในที่ต่าง ๆ ในโลกมีน้อย เพราะฉะนั้นพระทิเบตจึงต้องสอนธรรมะให้แก่คนในท้องถิ่นทำให้ในปัจจุบันพุทธทิเบตค่อนข้างเป็น

ที่รู้จักคู่กับพุทธแบบเซน แต่พุทธเถรวาทของเราส่วนใหญ่ไปเผยแผ่คนไทยเป็นหลัก มีคนต่างชาติบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ นี้คือภาวะจริง ๆ ที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม แม้ว่าศาสนาพุทธโดยภาพรวมไม่ได้เผยแผ่เชิงรุก แต่ในอเมริกาขณะนี้ก็ยังมีคนสนใจศึกษาศาสนาพุทธจนกระทั่งเปลี่ยนมานับถือพระพุทธศาสนาเป็นแสน ๆ คน และที่ยังไม่เปลี่ยนศาสนา แต่ฝึกสมาธิทุกวัน แล้วปฏิบัติแบบที่พระพุทธเจ้าสอน มีเป็นสิบ ๆ ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนเขากล่าวกันว่าพระพุทธศาสนาเป็นแนวโน้มใหม่ของสังคมอเมริกัน ในยุโรปก็มีกระแสความสนใจพระพุทธศาสนาเช่นกัน ในญี่ปุ่นก็มีการตื่นตัวหันมาศึกษาเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ หรือ Spiritual Boom ครั้งใหญ่ นี้คือกระแสในประเทศที่เจริญแล้วทั่วโลกถ้าหากองค์กรพุทธมีการเผยแผ่เชิงรุกอย่างเต็มระบบและมีประสิทธิภาพ พระพุทธศาสนาจะขจรขจายไปทั้งโลก อย่างรวดเร็ว เพราะจุดแข็งของพระพุทธศาสนาก็คือคำสอน ซึ่งไม่ใช่ความเชื่อ แต่เป็นความจริง ถ้าใครได้ศึกษาและปฏิบัติตามจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน

คำถาม การศึกษาพระพุทธศาสนาในต่างประเทศเขาทำกันอย่างไร?

พุทธเถรวาท ไทย พม่า ศรีลังกา ลาว กัมพูชา ค่อนข้างคล้าย ๆ กัน ในเมืองไทยเป็นอย่างไร ต่างประเทศก็คล้าย ๆ กัน บทสวดมนต์ต่างกันบ้างขนบธรรมเนียมประเพณีต่างกันนิดหน่อย แต่รูปแบบมีพระภิกษุเป็นศูนย์กลาง มีวัดเป็นศูนย์กลาง และมีชาวบ้านเข้ามาทำบุญที่วัดคล้าย ๆ กัน ถ้าเป็นมหายานพระจีนค่อนข้างออกไปหาประชาชนมากหน่อย เปรียบเทียบแล้วมากกว่าเถรวาทแบบญี่ปุ่นเป็นอีกแบบหนึ่ง เนื่องจากถูกอำนาจการเมืองคุกคาม ในสมัยจักรพรรดิเมจิมีประกาศว่า ให้พระมีครอบครัวได้ พระญี่ปุ่นที่ส่วนใหญ่เคยประพฤติพรหมจรรย์ก็เลยมีครอบครัว พระพุทธศาสนาญี่ปุ่น มีคำศัพท์ที่คนญี่ปุ่นเรียกว่า "โซชิชิบุคเคียว" แปลว่า พระพุทธศาสนา งานศพ พูดถึงพุทธแล้ว นึกถึงงานศพไม่ได้นึกถึงการสอนธรรมะเผยแผ่ศาสนา ถ้าถามชาวพุทธในญี่ปุ่นว่า เจ้าชายสิทธัตถะเป็นใคร ส่วนใหญ่ไม่รู้จัก ศีล ๕ มีอะไรบ้างก็ไม่รู้ อริยสัจ ๔ คืออะไร ไม่รู้ รู้แต่เพียงว่าถ้าตายก็ไปสวดที่วัด คือ แทบไม่รู้อะไรเลย เพราะหลังจากแพ้สงครามอเมริกา สั่งให้เอาศาสนาออกจากโรงเรียน เพราะเห็นว่าเดิมญี่ปุ่นปลูกฝังให้เด็ก ๆ ศรัทธาในลัทธิชินโตให้เชื่อว่าจักรพรรดิเป็นผู้ยิ่งใหญ่แล้วก็เคาตรงนี้เป็นตัวนำให้คนกล้าตาย เป็นทหารรบเพื่อจักรพรรดิ พออเมริกาชนะสงครามเลยไม่ให้เรียนวิชาพระพุทธศาสนาด้วย สติปัญญามากพอที่จะไตร่ตรองภาพรวมก็เลยหลุดออกมาจากกรอบความเชื่อที่ถูกครอบเอาไว้ และต้องการแสวงหาความจริงว่า คำสอนใดที่มีเหตุมีผล มีคุณธรรม สุดท้ายก็มาพบคำสอนในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นสัจธรรม ซึ่งเขาก็บอกว่าใช่เลย ระดับไอสไตน์ก็บอกใช่เลย

คำถาม ในปัจจุบันมีบุคคลที่มีชื่อเสียงให้ความสนใจการนั่งสมาธิมากมาย เรามีกิจกรรมใดรองรับบุคคลเหล่านี้บ้าง?

ถ้าสังเกตดูจากหลายอาชีพไม่ว่าจะเป็นนักการเมืองนักแสดง นักกีฬา ด้วยความที่เป็นคนเด่นคนดังเป็นที่รู้จักของสาธารณชนชีวิตจะวุ่นวายกว่าคนทั่วไป มีความกดดันทางใจมาก คนเหล่านี้เมื่อมีแรงกดดันมาก บางคนหาทางออกไม่ได้ก็หันไปหายาเสพติด แต่พอมาเจอสมาธิแล้วรู้สึกว่าใช่เลย บางคนในระดับผู้นำ เราเห็นเขาออกทีวีดูโก้ แต่มีจำนวนมากต้องกินยานอนหลับทุกคืน ชีวิตมีแรงกดดันสูง

มากไม่รู้จะทำอย่างไร พอนั่งสมาธิแล้ว ยานอนหลับโยนทิ้งไปเลย ชีวิตมีความสุข ทุกอย่างสดใส ชีวิตโปร่งเบา ประสิทธิภาพการทำงานสูงขึ้น ทุกอย่างดีหมด ผู้คนใน โลกนี้กำลังโหยหาธรรมะ แต่ขาดคนแนะนำครั้นจะฝึกให้พระไทยมีความรู้หลายภาษาคงจะใช้เวลาพอสมควรและไม่ใช่เรื่องง่าย เราก็เลยนำคนในประเทศต่าง ๆ ที่สนใจเรื่องสมาธิ มาฝึกหลักสูตรเข้มข้น ๔ เดือน เพื่อเป็นผู้ช่วยสอนสมาธิ ให้เรียนหลักคำสอนพระพุทธศาสนา ๑ เดือน และให้นั่งสมาธิแบบรวดเดียว เช้า สาย บ่ายค่ำ ๓ เดือนเต็ม จะได้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม อีก ๒ สัปดาห์สุดท้ายศึกษาหลักการในการไปเป็นผู้แนะนำเรื่องสมาธิว่าจะต้องทำอย่างไรบ้าง แล้วส่งกลับไปสอนในประเทศตัวเอง จะได้ไม่มีปัญหาเรื่องภาษา เรื่องวัฒนธรรม อย่างนี้รวดเร็ว พอไปเผยแผ่แล้วมีคนสนใจมาฝึก มาเรียน ตกเย็นหลังเลิกงานมาเลย ๑ ชั่วโมงครึ่ง สัปดาห์ละครั้ง ครบ ๗ ครั้ง จบหลักสูตร แล้วก็มาเรียนหลักสูตร ๒ หลักสูตร ๓ หลักสูตร ๔ ไปเรื่อย ๆ ใครว่างวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ก็มานั่งหลักสูตรต่อเนื่อง ๒ วัน หรือ ๗ วัน อย่างนี้เป็นต้น ถ้าอย่างนี้จะขยายตัวได้เร็ว เพื่อให้พระพุทธศาสนากลับมารุ่งเรืองใหม่อีกครั้งหนึ่งทั่วโลก นั่นคือความหวังและความตั้งใจ

คำถาม ใครเป็นผู้ดำเนินการในส่วนนี้?

น่าจะเป็นเครือข่ายวัดไทยในต่างประเทศทั้งหมดช่วยกัน ในเบื้องต้นโดยเข้าไปหากลุ่มโซเชียลเน็ตเวิร์กที่สนใจพระพุทธศาสนา แจ้งให้เขาทราบว่ามีโครงการอย่างนี้ คนที่สนใจจริง ๆ ก็พร้อมที่จะมาสมัครอบรมเป็นผู้ช่วยสอน แล้วขยายออกไปอีก กว้างขึ้น ๆ เหมือนเราโยนหินก้อนหนึ่งลงไปในสระ ระลอกคลื่นก็จะแผ่กว้างออกไปขอให้มีหินก้อนแรกที่เป็นจุดเริ่มต้น แต่เรื่องนี้จะทำได้ดีต้องอาศัยการประสานความร่วมมือของชาวพุทธทั่วโลก ทั้งในประเทศไทยและทั่วโลกช่วยกัน เราเองได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พูดง่าย ๆ ว่า ได้มาพึ่งพระพุทธศาสนาแล้ว ควรจะให้พระพุทธศาสนาได้พึ่งเราบ้างต้องมาจับมือกันทำงาน"พุทธบริษัท ๔ ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน เหมือนดวงตะวันที่มีดวงเดียว เอาความรู้ความสามารถของทุกคนมาแชร์กัน แล้วช่วยกันเอาธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเผยแผ่ไปสู่ชาวโลก ให้เป็นที่พึ่งนำความสงบเย็นมาสู่คนทั้งโลก ตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ คือ ที่คองโก จุดเริ่มมาจากการที่มีพระภิกษุชาวอินเดียไปเผยแผ่ที่คองโก ตอนนั้นคองโกเกิดปัญหา สหประชาชาติก็ส่งทีมงานเข้าไปมีพระภิกษุอินเดียเข้าไปด้วย แต่อยู่ช่วงสั้น ท่านสอนคนที่นั่นว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร พระรัตนตรัยดีอย่างไร มีหนุ่มคองโกฟังแล้วประทับใจ ขอถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะอันสูงสุด ปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธ พอพระอินเดียเสร็จภารกิจ ท่านก็กลับแต่หนุ่มคองโกยังรักษาความเป็นชาวพุทธต่อเนื่องมา แล้วก็สอนเรื่องนี้ให้เพื่อนบ้าน จนเกิดเป็นชุมชนชาวพุทธมาตลอด ๕๐ ปี ทั้งที่ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไร มีบทสวดมนต์สั้น ๆ และรู้ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์สุดยอด ก็ถือเป็นสรณะ พอเขาอยากจะฝึกสมาธิก็ไปถามบาทหลวงที่คุ้นเคยกันในละแวกนั้นว่าอยากจะฝึกสมาธิแบบพุทธต้องทำอย่างไร บาทหลวงบอกว่ามีสาขาวัดพระธรรมกายมาอยู่ที่แอฟริกาใต้ แต่อยู่คนละประเทศ เขาก็เลยรีบติดต่อไป พระอาจารย์ก็เดินทางไปเยี่ยม จากนั้นเขาก็ติดตามพระอาจารย์มาถึงประเทศไทย มา กราบพระเดชพระคุณหลวงพ่อได้ฟังธรรมจากท่าน เขาบอกปลื้มใจ มีความสุขมากออกบวชเลย และบอกศิษยานุศิษย์ที่คองโกให้รอหน่อย จะบวชฝึกตัวเองให้ดีแล้วจะกลับไปสอนต่อฝ่ายลูกศิษย์ก็บอกพระอาจารย์ว่า จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ตอนนั้นที่เมืองไทยบวชอุบาสิกาแก้ว ที่คองโกก็บวชด้วย รวมตัวกัน ผู้หญิงเป็นหลัก ผู้ชายมาช่วย แล้วก็มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน แม้ผิวกายจะดำ แต่ผิวหน้านวลมาก ได้ใส่บาตรพระครั้งแรกปลื้มใจ มีความสุขมาก

คำถาม ถ้าพุทธศาสนิกชนทั่ว ๆ ไป อยากจะเผยแผ่หลักธรรมคำสอน ควรจะทำอย่างไร?

ให้ใช้หลักที่พระพุทธองค์ทรงให้ปัจฉิมโอวาทไว้ว่า "จงบำเพ็ญประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ประโยชน์ตนคือตัวเองต้องทำให้ดี ถ้าเราอยากจะเผยแผ่ เราต้องเข้าวัดศึกษาธรรมะ ทำทาน รักษาศีล ทำภาวนา ให้ทาน คือ มีน้ำใจซึ่งกันและกัน รักษาศีลให้ดีอย่างน้อยศีล ๕ แล้ว ตั้งใจสวดมนต์ทำภาวนาสม่ำเสมอ พอเราทำตัวดีให้คนรอบข้าง ยอมรับ คำพูดเราจะมีน้ำหนัก เพราะสิ่งที่เราทำเป็นตัวการันตี เราก็ชวนคนรอบตัวเรา พามาวัดทีละคนสองคนสุดท้ายวนมาทำความดีจะขยายกว้างขึ้น ๆ แล้วอะไรที่เราทำให้พระพุทธศาสนาได้ ทั้งด้วยกำลังกายกำลังทรัพย์กำลังความคิดสติปัญญา ก็มาช่วยกันคนละไม้คนละมือส่วนพระภิกษุแน่นอนว่าสิ่งที่ให้พระพุทธศาสนาก็คือชีวิต เอาชีวิตถวายเป็นพุทธบูชาพอทุกคนเอาสิ่งที่ตัวเองมีมารวมกันอย่างนี้แล้ว รับรองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือความรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาที่จะขยายกว้างออกไปเป็นที่พึ่งให้แก่สังคมไทยและสังคมโลกอย่างแน่นอน ...

(๒) ข้อมูลจาก MGR online http://mgr online.com ฝึกสมาธิ เผยแพร่ : วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๔๗ โดยเกษม ศิริสัมพันธ์

นิตยสาร นิวสวีก ของสหรัฐ ฉบับล่าสุด (ฉบับวันที่ ๔ เดือนนี้) ได้มีบทความยาวหลายเรื่องในแง่มุมต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่อง "วิทยาศาตร์แผนใหม่ ระหว่างจิตกับกาย" โดยสรุปแล้วการแพทย์ปัจจุบันได้ยอมรับความจริงซึ่งได้พิสูจน์จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์แล้วว่ากายกับจิตมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดโรคภัยไข้เจ็บทางกายบางโรคอาจรักษาได้ด้วยพลังทางจิตให้บรรเทาลงหรือหายขาดไปได้เลย หรืออย่างน้อยก็เป็นเป็นการผ่อนคลายความทุกข์ทรมานเนื่องจากความเจ็บป่วยทางกายลงได้บ้างไม่มากก็น้อย ในปัจจุบันในสหรัฐซึ่งเป็นแหล่งที่มีความเจริญทางวัตถุอย่างสูงมีผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งจำนวนเป็นหมื่น ๆ คน ได้ใช้วิธีการต่าง ๆ อย่างเช่นการเจริญสมาธิ โยคะ ไทเก๊ก ชี่กง และการสวดมนต์ เพื่อช่วยตัวเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคมะเร็งได้อย่างมีความสุขตามสมควร ในนิตยสารฉบับนี้มีบทความเรื่องหนึ่ง ชื่อ "มีชีวิตอยู่ด้วยการรู้จักการให้อภัย" (Forgive and Let Live) ได้พรรณาว่า การรู้จักให้อภัย ไม่อาฆาตคุมแค้นเมื่อถูกกระทำให้เจ็บปวดเสียหาย บทความนี้พรรณาว่าการให้อภัยเป็นวิถีของการรักษาสุขภาพอย่างหนึ่ง ตรงกันข้ามการผูกใจเจ็บครุ่นคิดแต่จะแก้แค้นเพื่อเป็นการตอบแทนผู้ที่ทำให้ตนเสียหาย มีแต่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งจะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพของตนเอง แท้ที่จริงแนวทางดังกล่าวนี้เป็นวิถีทางของชาวพุทธซึ่งเราเรียกว่าเป็นการแผ่เมตตา ส่งพลังหรือกระแสทางจิตในการให้ความรักความเมตตาและการให้อภัยแก่เพื่อนมนุษย์นั่นเอง ! ฝรั่งยุคนี้เพิ่งมาค้นพบความจริงข้อนี้ ! ยิ่งไปกว่านั้น ในนิตยสาร นิวส์วีค เล่มนี้ ยังมีบทความที่เปิดเผยว่า ในปัจจุบันมีความนิยมแพร่หลาย ในเปิดอบรมสอนวิธีนั่งสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อคลายความเครียด เรียกชื่อเป็นภาษาฝรั่งแถมมีชื่อย่อเสียหรูหราเขาเรียกการอบรมสมาธิตามวิธีการทางพุทธศาสนาเสียใหม่ว่า Mindfulness - Based Stress Reduction แปลง่าย ๆ ก็คือ "การฝึกให้มีสติเพื่อลดความเครียด" และตามวิสัยของคนอเมริกัน ถ้าจะให้เกิดความขลังต้องมีคำย่อ เขาเรียกวิธีการฝึกให้มีสติเช่นนี้เป็นคำย่อว่า MBSR การฝึกอบรม MBSR นี้กำลังเป็นที่นิยมแพร่หลายในเมืองอเมริกา มีฝรั่งตั้งตนเป็นอาจารย์สอนการฝึกสมาธิตามแนวพุทธ เพื่อคลาย

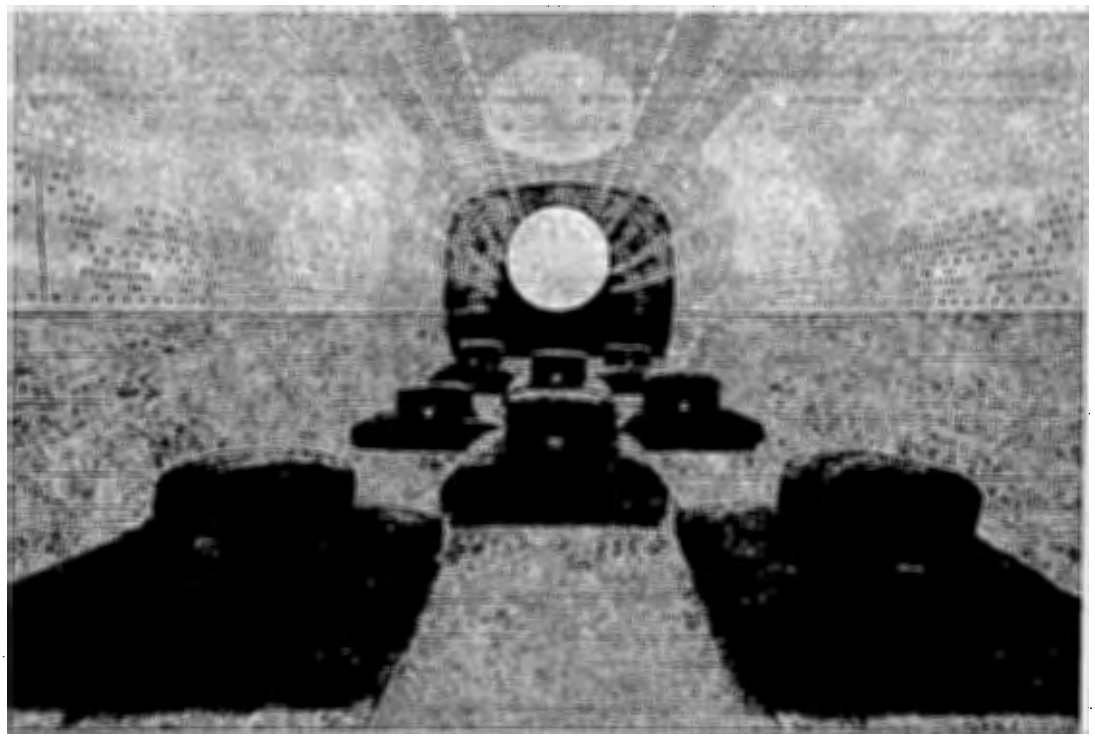
ความเครียด มีอยู่หลายสำนักทั่วประเทศอเมริกาที่ศูนย์การฝึกแห่งหนึ่งที่รัฐเทกซัส ใช้เวลาฝึก ๘ สัปดาห์ มีคนผ่านการอบรมดังกล่าวนี้แล้ว มีจำนวนถึง ๑๕,๐๐๐ คน และยังมีผู้คนอีกเป็นจำนวนมากที่ลงชื่อสมัครรอเข้ารับการอบรม ที่น่ารักอย่างหนึ่ง ก็คือการฝึกสมาธิของฝรั่งเหล่านี้เขายอมรับอย่างเปิดเผยว่าเป็นไปตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์วิธีการสอนเท่าที่อ่านดูในนิตยสารนิวสวีก ก็เหมือนกับการฝึกสมาธิขั้นต้นตามสำนักต่าง ๆ ในบ้านเรา คือให้ผู้รับการฝึกนั่งขัดสมาธิ แล้วพิจารณากำหนดลมหายใจ พิจารณาจิตของตนเองในชั้นแรกจิตจะไม่อยู่นิ่ง กระโดดไปกระโดดมาวุ่นวายไปหมด เขาบอกด้วยว่าพระพุทธเจ้าสอนว่าจิตมนุษย์นั้นเหมือนลิงหรือเหมือนม้า คือวิ่งพล่านไม่อยู่กับที่ เขาก็สอนให้ผู้ฝึกคอยกำหนดสติ เพื่อฝึกจิตให้ลดความวุ่นวาย จนจิตสงบเชื่อนิ่งลงได้นี่คือเป้าหมายของการฝึกสมาธิของฝรั่งซึ่งอ้างว่าเอามาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ เพียงทำให้จิตสงบ ไม่วุ่นวาย เพื่อจะได้ลดความเครียด ลงเท่านั้นเป้าหมายของฝรั่งในการฝึกสมาธิ ไม่ได้ไปไกลถึงพระนิพานหรือฌานสมาบัติขั้นต่าง ๆ เลย

(๓) ข้อมูลเรื่องนั่งสมาธิบนรถเคลื่อนที่กับ “Be time bus” http://www.winnews.tv

นั่งสมาธิบนรถเคลื่อนที่กับ “Be time bus”ด้วยบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำสมาธิมากที่สุดตามศาสตร์ตะวันตก http://winne.ws/n26124

“Be time bus” เต็มก็คือ “Be time meditation & relaxation studio” เป็นห้องฝึกสมาธิเคลื่อนที่บนรถบัสคันแรกของโลก ในนครนิวยอร์ค ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยบริษัท Betime practice incorp., เป็นเจ้าของ โดยรถบัสคันนี้จะวิ่งไปจอด ในเมืองต่าง ๆ ตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ผู้คนที่สนใจเข้าไปใช้ฝึกทำสมาธิ โดยสามารถทำร่วมกับผู้อื่นได้เป็นรอบ รอบละ ๑๕ หรือ ๓๐ นาที จะนั่งขัดสมาธิ นั่งพื้น นั่งเก้าอี้ธรรมดา หรือนั่งเก้าอี้ทรงสูงก็ได้ ซึ่งภายในรถบัสได้จัดบริการหลากหลายลักษณะ ด้วยแสง สี เสียง และบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำให้เกิดสมาธิมากที่สุดตามแนวคิดของชาวตะวันตก สำหรับผู้ที่สนใจฝึกสมาธิจะด้วยเพื่อการผ่อนคลายหรือจะด้วยวัตถุประสงค์ใดก็แล้วแต่สามารถเข้าไปฝึกสมาธิได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม อีกทั้งยังมีครูสอนสมาธิช่วยแนะนำวิธีการที่ถูกต้องให้ หรือจะฝึกเองโดยลำพังก็ได้ โดยการเข้าไปใช้ห้องฝึกสมาธิเคลื่อนที่บนรถบัสคันดังกล่าว ผู้ใช้งานจะต้องจองล่วงหน้าผ่านมือถือหรือบนคอมพิวเตอร์ ตามตารางการเดินทางของรถบัสที่ไปจอดให้บริการ ณ จุดต่าง ๆ ซึ่งต้องจ่ายค่าบริการจำนวน ๑๑ ดอลลาร์ (ราว ๓๕๐ บาท) ต่อ ๑๕ นาที และ ๒๒ ดอลลาร์ (ราว ๗๐๐ บาท) ต่อ ๓๐ นาที โดยสามารถเข้าใช้บริการได้ครั้งละไม่เกิน ๑๐ คนเท่านั้น ด้วยข้อจำกัดของชาวตะวันตก ทั้งจากการไม่มีวัดหรือสถานที่ให้ฝึกสมาธิ ความไม่พร้อมของสถานที่ ความพร่องในความรู้ของวิธีการฝึกสมาธิ ตลอดจนประเด็นอื่น ๆ จึงทำให้เกิดธุรกิจห้องฝึกสมาธิเคลื่อนที่บนรถบัสขึ้นมา ซึ่งผู้ใช้งานจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในอัตราที่สูงพอสมควรเพื่อที่จะเข้าไปฝึกสมาธิในเวลาจำกัด ภายใต้บริบทของสังคมโลกปัจจุบันที่เร่งรีบและซับซ้อนมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากชาวโลกทุกชาติและทุกศาสนาในปัจจุบันนี้ ได้ตระหนักและยอมรับกันในวงกว้างว่า “พลังจิตที่เกิดจากการทำสมาธิ” มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและการประกอบธุรกิจการงานมากมายเพียงใด

“Be time bus” หรือชื่อเต็มก็คือ “Be time meditation & relaxation studio” เป็นห้องฝึกสมาธิเคลื่อนที่บนรถบัสคันแรกของโลก ในนครนิวยอร์ค ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยบริษัท Be time practice incorp., เป็นเจ้าของ



สำหรับ พวกเราที่มีถิ่นกำเนิดและดำรงชีวิตอยู่ในประเทศไทย ซึ่งเป็นเสมือนดินแดนสุวรรณภูมิในพระพุทธศาสนา ที่มีความพร้อมสรรพทุกสิ่งอย่าง โดยไม่ต้องขวนขวายเหมือนกับชาวตะวันตก เพื่อให้ได้มาซึ่ง “พลังจิต” เพราะประเทศไทยมีสำนักสงฆ์และสำนักวิปัสสนากว่า ๑,๐๐๐ แห่ง รวมทั้งมีสถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่สอนการทำสมาธิอยู่ทั่วทุกจังหวัด โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด ดังนั้น จึงไม่ควรเพิกเฉยหรือละเลยโอกาสที่ถือว่าได้เปรียบกว่าชาวตะวันตก ด้วยการทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตกันทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เพราะพลังจิตนั้นนอกจากจะเป็นเป็นอนันตประโยชน์แล้ว ยังสามารถนำไปต่อยอดในการดำรงชีวิตได้เป็นอย่างดี (ข้อมูล : busandtruckmedia)

(๔) ข้อมูลจาก สสส www.Thai health.or.th เรื่องสมาธิบำบัด ช่วยหายป่วยไว วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๗

เผยต่างชาติฮิตใช้สมาธิรักษาโรค ผลวิจัยแคนาดาพบช่วยผู้ป่วยหายเร็วขึ้น ลดค่าใช้จ่าย ชี้ฝึกสมาธิประจำช่วยระบบประสาทสมองทำงานเป็นระเบียบ เพิ่มภูมิต้านทาน ตั้งเป้าเพิ่มสมาธิบำบัดครอบคลุมทุก รพ.ในปี ๒๕๕๘

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวว่า องค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้วันที่ ๖ ส.ค. ของทุกปีเป็นวันสมาธิโลก เป็นวันรวมใจของชาวพุทธและชาวโลก ซึ่งขณะนี้การแพทย์แผนปัจจุบัน โดยเฉพาะหลายประเทศทางตะวันตกได้นำสมาธิ (Meditation) ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวพุทธไปฝึกปฏิบัติ เช่น สหรัฐอเมริกา พบว่าคนอเมริกัน ร้อยละ ๒๖ ปฏิบัติสมาธิเป็นเทคนิคช่วยผ่อนคลาย ใช้แก้ไขปัญหาความเครียดและคลายความทุกข์ ส่วนที่แคนาดา มีผลการวิจัยในกลุ่มที่มีประกันสุขภาพในนครควิเบค ฝึกสมาธิ ๑,๔๑๘ ราย เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ฝึกในจำนวนเท่ากัน พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิใช้จำนวนวันของการรักษาลดลงและน้อยกว่า สามารถลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ในการดูแลสุขภาพลงได้ถึงร้อยละ ๑๔

นพ.ณรงค์ กล่าวว่า ในทางวิทยาศาสตร์ จิตคือระบบประสาทในสมอง ทำงานด้วยคลื่นไฟฟ้า เป็นตัวก้ำกับการทำงานของส่วนต่าง ๆ ให้สมดุล ถ้าระบบประสาทถูกกระตุ้นจนเกินพอดีจะส่งผลต่อร่างกายจนเกิดอันตรายได้ โดยร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน (Adrenalin) ทำให้การทำงานของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ตื่นตัว หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ความดันเลือดสูง หลอดลมขยาย ม่านตาขยาย ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มมากขึ้น เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง หัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อขยาย เป็นต้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะลดลง และภูมิต้านทานของร่างกายต่ำลงด้วย หากได้ฝึกสมาธิจะช่วยทำให้จิตสงบ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) หรือสารแห่งความสุขออกมา

ช่วยให้ระบบประสาทสมองทำงานเป็นระเบียบ การทำงานของอวัยวะมีประสิทธิภาพดีขึ้น “สธ.ได้นำการฝึกสมาธิหรือสมาธิบำบัดมาใช้รักษาควบคู่ไปกับการรักษาโรคทางกาย โดยร่วมมือกับมหาวิทยาลัยมหิดลดำเนินงานสมาธิบำบัดในสถานบริการสุขภาพ เพื่อเป็นทางเลือกช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยและญาติ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีภาวะเครียด เพราะเมื่อจิตใจสงบนิ่งและร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินออกมาจะมีผลช่วยลดอาการเจ็บปวดเพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่น ช่วยให้การไหลเวียนเลือดเป็นปกติ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดในหัวใจตีบตัน อีกทั้งยังกระตุ้นให้ร่างกายทำลายเซลล์ที่มีปัญหาและเซลล์มะเร็งอีกด้วย” ปลัด สธ. กล่าว

นพ.ณรงค์ กล่าวว่า หลังดำเนินการตั้งแต่ปี ๒๕๔๙ จนถึงปัจจุบัน ได้ดำเนินการในโรงพยาบาลสังกัด สธ. แล้วร้อยละ ๗๓ คาดว่าจะสามารถดำเนินงานสมาธิบำบัดครอบคลุมโรงพยาบาลทุกแห่งภายในปี ๒๕๕๘ โดยเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมแล้ว จะช่วยฝึกสอนการทำสมาธิเบื้องต้นให้ผู้ป่วยและญาติ ระหว่างที่พักรักษาตัวในหอผู้ป่วยตามความสมัครใจ และนำกลับไปใช้ต่อที่บ้านได้ตลอดเวลา (ที่มา: ASTV ผู้จัดการออนไลน์)

(๕) ข้อมูลจาก MATICHON ONLINE (www.matichon.co.th) เรื่องวัดป่าที่แม่ฮ่องสอนดังทั่วโลกต่างชาติแห่เรียนสมาธิปีละกว่า ๒ พันคน วันที่๑๘ มกราคม ๒๕๕๙ มีรายละเอียดดังนี้

วัดป่าถ้ำวัวสุญญตาราม วัดป่าที่ บ้านแม่สุยะ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน เป็นวัดที่มีชาวต่างชาติ ไม่ว่าจะนับถือศาสนาคริสต์ พุทธ หรืออิสลาม พากันเดินทางจากทั่วทุกมุมโลกกว่า ๑๔๐ ประเทศ มาฝึกปฏิบัติธรรมและฝึกสมาธิ ในแต่ละปีมีชาวต่างชาติเดินทางมาฝึกทำสมาธิไม่ต่ำกว่า ๒,๐๐๐ คน พระอธิการสายหยุด ปัญญาธโร เปิดเผยว่า วัดป่าถ้ำวัว เป็นสำนักปฏิบัติธรรม ในแต่ละปีจะมีชาวต่างชาติ จาก ๑๔๐ ประเทศ พากันเดินทางมาปฏิบัติธรรม ซึ่งในจำนวนนั้น มีทั้งคนที่นับถือศาสนาคริสต์และอิสลาม ที่มาปฏิบัติธรรม ตามหลักของพระพุทธศาสนา โดยไม่มีการแบ่งเชื้อชาติ ชนชั้น หรือวรรณะแต่อย่างใด ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วย เมตตาธรรม สำหรับการสอนปฏิบัติธรรม จะเน้นที่การกำหนดจิตรู้สติ แต่บางคนที่ถนัดในการทำสมาธิในรูปแบบอื่น ๆ ก็ไม่มีการห้ามหรือบังคับแต่อย่างใด แล้วแต่สมัครใจ

ในส่วนของคนเอเชีย ส่วนใหญ่ในประเทศสิงคโปร์ ฮ่องกง และไต้หวัน บริษัทต่าง ๆ นิยม นำพนักงานของบริษัท เดินทางมาในลักษณะกรุ๊ปทัวร์ มาปฏิบัติธรรม ที่วัดป่าถ้ำวัว เพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงานให้แก่องค์กร ก่อนที่จะเดินทางไปเที่ยวพักผ่อนในแหล่งท่องเที่ยวของไทย และเดินทางกลับประเทศ โดยผู้บริหารของบริษัทเหล่านั้น เล็งเห็นความสำคัญของการทำสมาธิ ที่จะส่งผลให้งานของบริษัท สำเร็จได้โดยง่าย ทั้งนี้พนักงานที่ไม่มีสมาธิ หรือการรู้จักทำสมาธิจะปฏิบัติงานสู้คนที่ผ่านการอบรมฝึกทำสมาธิไม่ได้และส่งผลเสียต่อองค์กรในระยะยาว

สำหรับวัดป่าถ้ำวัวสุญญตาราม เป็นสำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๓ ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน มีพระอธิการสายหยุด ปัญญาธโร เป็นเจ้าสำนัก อยู่ท่ามกลางหุบเขาที่เขียวขจี มีความสวยงาม

ร่มรื่น เคยได้รับรางวัลสถานปฏิบัติธรรมดีเด่น ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน ประจำปี ๒๕๕๒ และเป็น ๑ ใน ๕ ของโลกกับโครงการเสริมสร้างศีลธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา

๒.๖.๓ บุคคลสำคัญของต่างประเทศในอดีตถึงปัจจุบันที่ฝึกสมาธิ

๑) ผู้นำทางศาสนาและเป็นผู้นำในการฝึกสมาธิ

๑.๑) อาจารย์โกเอ็นก้า

๑.๒) หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์

๒) ผู้นำประเทศต่าง ๆ ในอดีตและปัจจุบัน

๒.๑) นโปเลียนโบนาปาร์ต ผู้นำประเทศฝรั่งเศสในอดีต

๒.๒) มหาตมะ คานธี ผู้นำประเทศอินเดียในอดีต

๒.๓) วลาดิเมียร์ ปูติน ประธานาธิบดีรัสเซีย

๓) มหาเศรษฐีและนักธุรกิจชั้นนำของโลกที่ฝึกและปฏิบัติสมาธิ

๓.๑) บิล เกตส์ (Bill Gates) ผู้ร่วมก่อตั้งไมโครซอฟท์

๓.๒) ริชาร์ด แบรนสัน (Richard Branson) ผู้ก่อตั้ง Virgin Group

๓.๓) แจ็ค ดอร์ซีย์ (Jack Dorsey) อดีตผู้ร่วมก่อตั้ง Twitter

๔) การฝึกสมาธิของนักกีฬา

๔.๑) พีวี ซินดู นักกีฬาแบดมินตันหญิงเดี่ยวจากอินเดีย เจ้าของเหรียญเงินโอลิมปิก ปี ๒๐๑๖

๔.๒) ไมเคิลจอร์แดน นักบาสเกตบอลผู้ยิ่งใหญ่

๔.๓) โนวัค ยอโควิช นักเทนนิสมือ ๑ ของโลก

๔.๔) ไทเกอร์ วู้ดส์ นักกีฬานักกีฬากอล์ฟ ระดับโลก

๔.๕) วีเจย์ ซิงห์ นักกีฬากอล์ฟ ระดับโลก

๔.๖) โรแบร์โต บาจโจ นักกีฬาฟุตบอลระดับโลก

ทั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๒.๖.๓.๑ ผู้นำทางศาสนาและเป็นผู้นำในการฝึกสมาธิ

(๑) อาจารย์โกเอ็นก้า

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นชาวอินเดียที่ถือกำเนิดในประเทศพม่า เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๖๗ ท่านได้ประกอบธุรกิจจนประสบความ สำเร็จมีชื่อเสียงมากตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่ม ทั้งได้รับเลือกให้เป็นผู้นำชุมชนชาวอินเดียในพม่า รวมทั้งเป็นประธานองค์กรต่าง ๆ อาทิเช่น หอการค้ามาร์วารีแห่งพม่าและสมาคมพานิชย์และอุตสาหกรรมแห่งร่างกุ้ง นอกจากนี้ยังร่วมเดินทางไปต่างประเทศกับคณะผู้แทนการค้าของสหภาพพม่าในฐานะ ที่ปรึกษาอยู่บ่อย ๆ เมื่ออายุ ๓๑ ปี ท่านได้ทดลองเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๑๐ วันเป็นครั้งแรกกับท่านอาจารย์อูบาขิ่น (วิปัสสนา-จารย์ที่ชาวพม่าให้ความเคารพนับถืออย่างยิ่งผู้หนึ่ง) หลังจบจากการปฏิบัติตามหลักสูตร ๑๐ วันแล้ว ท่านโกเอ็นก้าเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในเนื้อหาสาระของคำสอนและในแนวทาง ปฏิบัติเป็นอย่างมาก จึงปวารณาตัวเข้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง จนต่อมาท่านอาจารย์อูบาขิ่นได้แต่งตั้งให้ท่านทำหน้าที่เป็นอาจารย์ผู้ช่วยสอน

ปีพ.ศ. ๒๕๑๒ ท่านได้เดินทางกลับไปยังประเทศอินเดียเพื่อเยี่ยมมารดาที่ล้มป่วย ระหว่างที่อยู่ในอินเดีย ท่านได้จัดอบรม วิปัสสนาให้แก่มารดาและญาติพี่น้อง ซึ่งปรากฏว่ามีผู้ให้ความสนใจเป็นอันมาก นับจากนั้น ขบวนการเอหิปัสสิโกก็ได้เริ่มต้น จากปากต่อปากที่บอกต่อ ๆ กันไป ทำให้มีผู้มาขอเข้าปฏิบัติกันมากขึ้น และจากการที่ท่านอาจารย์อูบาขิ่นมีความฝังใจอยู่แต่เดิมว่า ประเทศอินเดียมีบุญคุณอย่างล้นเหลือที่ได้หยิบยื่นธรรมอันบริสุทธิ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่ประเทศพม่า ซึ่งเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของท่าน แต่ธรรมอันล้ำค่านี้กลับได้สูญหายไปจากประเทศอินเดียอันเป็นต้นกำเนิดจนเกือบหมดสิ้น ท่านโกเอ็นก้าจึงมีความปรารถนาที่จะตอบแทนคุณประเทศอินเดีย ด้วยการหาทางนำเอาธรรมะอันล้ำค่านี้กลับไปเผยแผ่อีกครั้ง ซึ่งท่านอาจารย์อุบาขิ่นก็ได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้ท่านเปิดการอบรม วิปัสสนาในแนวทางนี้ขึ้นในประเทศอินเดียอย่างต่อเนื่องปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ท่านจึงได้ก่อตั้งสถาบันวิปัสสนานานาชาติ "ธรรมคีรี" ขึ้นที่เมืองอิกัตปุรี ใกล้ ๆ กับเมืองบอมเบย์ ประเทศอินเดียนับจากนั้นมาก็ได้มีการจัดอบรมวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วัน และหลักสูตรระยะยาวต่อเนื่องเรื่อยมา ปีพ.ศ. ๒๕๒๒ ท่านเริ่มเดินทางไปเผยแผ่วิปัสสนาตามประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ท่านได้ดำเนินการสอนวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วันในประเทศอินเดียและประเทศอื่น ๆ ทั้งในซีกโลกตะวันตกและตะวันออกกว่า ๔๐๐ หลักสูตร หลักการสอนของท่านโกเอ็นก้าได้รับการยอมรับโดยทั่วไป ทั้งในอินเดียประเทศที่ยังคงมีความแตกต่างทางด้านชนชั้นและศาสนาอย่างมาก และจากทั่วโลก ทั้งนี้เพราะคำสอนที่มีลักษณะเป็นสากล มิได้ขัดต่อหลักศาสนาใด ท่านเน้นเสมอว่ามนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะมีเชื้อชาติใด นับถือศาสนาใด และมีผิวสีอะไร ต่างก็มีความทุกข์ในรูปแบบเดียวกันทั้งสิ้น ในเมื่อความทุกข์ของมนุษย์เป็นสากล วิธีการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์จึงต้องเป็นสากลเช่นกัน ต่อมาท่านได้เริ่มแต่งตั้งอาจารย์ผู้ช่วยให้ช่วยดำเนินการอบรมแทนท่านโดยใช้เทปและวิดีโอของท่านเป็นแนวทางในการสอน เพื่อรองรับกับความต้องการที่จะเข้าอบรมซึ่งเพิ่มสูงขึ้น ทุกวันนี้มีอาจารย์ผู้ช่วยกว่า ๗๐ ท่าน และอาสาสมัครช่วยงาน ต่าง ๆ อีกนับพัน ๆ คน มีการจัดอบรมวิปัสสนาในประเทศต่าง ๆ กว่า ๙๐ ประเทศทั่วโลก ทั้งในอิหร่าน มัสกัต อาหรับอิมิเรสต์ อัฟริกาใต้ ซิมบับเว จีน มองโกเลีย รัสเซีย เซอร์เบียร์ ไต้หวัน กัมพูชา เม็กซิโกและประเทศต่าง ๆ ในอเมริกาใต้ โดยมีการก่อสร้างศูนย์วิปัสสนาทั้งสิ้น ๘๐ แห่งใน ๒๑ ประเทศทั่วโลก ในแต่ละปีจะการจัดอบรมหลักสูตรวิปัสสนาทั่วโลกกว่าหนึ่งพันหลักสูตร โดยไม่มีการเรียกเก็บเงินค่าอบรม ที่พักหรือค่าอาหารใด ๆ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจที่จะบริจาค ทั้งตัวท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเองและอาจารย์ผู้ช่วยต่าง ๆ ก็ไม่ได้รับค่าตอบแทนใด ๆ จากการอบรมดังกล่าวแม้แต่น้อย ที่ผ่านมา ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้รับเชิญให้ไปแสดงปาฐกถาธรรมตามสถาบันต่าง ๆ รวมทั้งในเวทีเศรษฐกิจโลกที่เมืองดาวอส ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ และการประชุมสุดยอดสันติภาพโลกสหัสวรรษใหม่ที่สหประชาชาติด้วย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าที่เคารพได้ถึงแก่กรรมอย่างสงบเมื่อคืนวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖ ด้วยวัย ๙๐ ปี พิธีฌาปนกิจได้จัดขึ้นที่อินเดียในวันอังคารที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๐.๓๐ น. (ตรงกับเวลา ๑๒.๐๐ น. ในประเทศไทย) ศิษย์ในประเทศไทยเคารพอัฐิท่านโกเอ็นก้าวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ - เมื่อเวลา๑๗.๐๐ น. ประชาชนและผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเข้าสักการะเถ้าอัฐิของท่านสัตยานารายัน โกเอ็นก้า ณ ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ จังหวัดสมุทรปราการ ก่อนกลับสู่ประเทศพม่าเช้าตรู่

วันจันทร์ที่ ๗ ตุลาคม ที่ผ่านมา ประชาชนและผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจำนวนมากได้เข้าสักการะเถ้าอัฐิของท่านสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า วิปัสสนาจารย์คนสำคัญ ณ ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ จังหวัดสมุทรปราการ โดยทางท่าอากาศยานฯ อนุญาตให้ประชาชนและศิษย์เข้าสักกระเถ้าอัฐิได้เป็นกรณีพิเศษในระหว่างการรอเปลี่ยนเครื่องบินไปยังย่างกุ้ง ประเทศพม่า เพื่อลอยเถ้าอังคาร ณ แผ่นดินเกิดของท่าน

ท่านสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า (Satya Narayan Goenka) เป็นวิปัสสนาจารย์ฆราวาสผู้เผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางในระดับนานาชาติ คนไทยมักเรียกท่านอย่างคุ้นเคยด้วยชื่อสกุลว่า "ท่านโกเอ็นก้า" ท่านเกิดในครอบครัวชาวอินเดียนับถือฮินดูที่เมืองหม่กปักฐานในประเทศพม่า ท่านโกเอ็นก้าเติบโตเป็นนักธุรกิจหนุ่มผู้ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุยัง น้อยก่อนจะได้เรียนวิปัสสนากับท่านอุบาขิ่นวิปัสสนาจารย์ฆราวาสคนสำคัญของพม่า และอุทิศตนฝึกปฏิบัติและทั้งงานในศูนย์วิปัสสนาที่ย่างกุ้งนาน ๑๔ ปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ท่านโกเอ็นก้าได้กลับไปยังอินเดียเพื่อเริ่มต้นสอนวิปัสสนาเป็นครั้งแรกแก่ มารดาและญาติมิตร ก่อนจะเปิดหลักสูตรวิปัสสนา และก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาตามแนวทางของท่านอุบาขิ่นในอินเดียประเทศต้นกำเนิดของการวิปัสสนาในเวลาต่อมา ท่านโกเอ็นก้าเน้นย้ำเสมอว่าธรรมะเป็นของสากล และการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะหมู่ศาสนิกในศาสนาใดศาสนาหนึ่งเท่านั้น ศูนย์วิปัสสนา ๑๗๒ แห่งแทบทุกทวีป รวมที่มีอยู่ในเมืองไทย ๙ แห่ง เป็นรูปธรรมของการสอนวิปัสสนาที่ก้าวข้ามพรมแดนของเชื้อชาติศาสนาและแพร่หลายไปทั่วโลกนอกจากก่อตั้งสถาบันวิจัยวิปัสสนาขึ้นในอินเดียเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๘ แล้ว ท่านโกเอ็นก้า ยังเป็นผู้ริเริ่มสร้างพระมหาเจดีย์วิปัสสนาแห่งโลกขึ้นที่ เมืองมุมไบเจดีย์ดังกล่าวเป็นสถูปหินที่ไม่มีเสาค้ำยันที่ใหญ่ที่สุดใน โลก สูง ๓๒๕ ฟุต โดยจำลองแบบจากเจดียชเวดากอง ประเทศพม่า ภายในเป็นโถงขนาดใหญ่รองรับผู้วิปัสสนาได้ ๘ พันคน ไม่เลือกเชื้อชาติศาสนา เพศ วรรณะ นิกายฯลฯ พระมหาเจดีย์แห่งนี้ยังประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุที่ได้รับจากรัฐบาลศรีลังกาและสมาคมมหาโพธิ์ด้วย พ.ศ. ๒๕๕๔ ท่าน โกเอ็นก้าได้รับรางวัลปัทมภูสนะซึ่งเป็นเกียรติคุณชั้นสูงของพลเรือน ที่รัฐบาลอินเดียมอบให้ในฐานะที่ท่านได้ทำประโยชน์และมีคุณูปการแก่สังคม ปีถัดมาท่านเดินทางกลับมาเยี่ยมแผ่นดินเกิดเป็นครั้งสุดท้าย และกล่าวปาฐกถา "๑๓๕ ปีบนแผ่นดินธรรม" ณ โรงละครแห่งชาติที่ย่างกุ้ง แสดงความรำลึกคุณแผ่นดินในวาระที่ครอบครัวของท่านตั้งรกรากมานาน ๖ ชั่วคน และรำลึกถึงคุณของท่านอูบาขิ่นผู้ให้กำเนิดชีวิตทางธรรมของท่านด้วย ท่านโกเอ็นก้าถึงแก่กรรมคืนวันอาทิตย์ที่ ๒๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖ ด้วยโรคชรา ขณะอายุ ๙๐ ปี หลังพิธีฌาปกิจในวันอังคารที่ ๑ ตุลาคม ณ เมืองมุมไบครอบครัวของท่านนำเถ้าอัฐิของท่านกลับไปยังประเทศพม่า โดยจะเปิดให้ศิษย์สักการะ ก่อนจะโปรยเถ้าอัฐิในปากแม่น้ำย่างกุ้ง และแม่น้ำอิระวดี ณเมืองมิตจีนาและมัณฑะเลย์ตามลำดับ โดยขณะที่มารอเปลี่ยนเครื่องที่สนามบินสุวรรภูมิ ประเทศไทย ครอบครัวของท่านได้นำโกศบรรจุเถ้าอัฐิของท่านอาจารย์ออกมาให้ศิษย์ชาวไทยได้ เข้าร่วมสักการะและกราบอำลาต่ออาจารย์ผู้สอนธรรมอันล้ำค่าเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขต่อสรรพสิ่งทั้งปวงเกียรติคุณที่รัฐบาลอินเดียและรัฐต่าง ๆ มอบให้แก่ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

จากรัฐบาลอินเดีย : ได้รับรางวัล “ปัทมภูสนะ” ในฐานะที่ท่านได้บำเพ็ญคุณประโยชน์และคุณูปการแก่สังคมในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ จากรัฐบาลแห่งรัฐต่าง ๆ ในประเทศอินเดีย : ได้รับเชิญเป็นอาคันตุกะของรัฐบาลแห่งรัฐต่าง ๆ ในประเทศอินเดีย จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า ได้รับสมัญญาให้เป็น “ผู้มีกิตติคุณเลื่องลือทั่วสากลโลก” ได้รับเชิญเป็นอาคันตุกะของรัฐบาลพม่า ตลอดจนได้รับมอบเกียรติคุณที่ มหาสัทธัมมโชติกธ์ชะ อันหมายถึง “ผู้ชูประทีปแห่งธรรม” จากสาธารณรัฐสังคมนิยมประชาธิปไตยศรีลังกาได้รับเชิญเป็นอาคันตุกะแห่งรัฐได้รับมอบเกียรติคุณในฐานะที่เป็น “สัญลักษณ์แห่งการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ปริญญากิตติมศักดิ์ต่าง ๆ ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากสถาบันบาลีนวนาลันทามหาวิหาร รัฐพิหาร์ ประเทศอินเดีย ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณประดุจ “มหาสมุทร์แห่งวิชา” ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากสถาบันกลางด้านทิเบตศึกษาชั้นสูง แห่งประเทศอินเดีย ในฐานะ “ผู้เป็นเลิศในการบรรยายวิชา” ประกาศเกียรติคุณจากองค์กรต่าง ๆ ทางพุทธศาสนา :จากสมาคมมหาโพธิ์แห่งประเทศอินเดีย ในฐานะที่เป็น “ยอดราชาแห่งวิปัสสนา” คณะสงฆ์แห่งประเทศอินเดีย มอบรางวัล ธรรมมุตติมหาวิหารพะโคแห่งประเทศพม่า มอบสมัญญา มหาอุบาสก วิศวะวิปัสสีอาจารย์ (ฆราวาสผู้เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาผู้ยิ่งใหญ่ในสากลวัดปริยัติกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยง กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า มอบสมัญญาในฐานะผู้เปรียบดัง “พระเจ้าอโศกแห่งยุคปัจจุบัน” มหาสภาสงฆ์สูงสุดแห่งสาธารณรัฐสังคมนิยมประชาธิปไตยศรีลังกา มอบเกียร์ติคุณในฐานะที่เป็น “อาจารย์แห่งหลักธรรม” ได้รับสมัญญา AggaMahaDhammaPacaraka จากสาธารณรัฐสังคมนิยมประชาธิปไตยศรีลังกา (ข้อมูลจาก https://www.thaidhamma.net ประวัติท่าอาจารย์โกเอ็นก้า)

(๒) หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ มีชีวประวัติที่น่าสนใจดังนี้

หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ พระอาจารย์เซน ติช นัท ฮันห์ เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณระดับโลก กวีและนักกิจกรรมเพื่อสันติ เป็นที่รู้จักแพร่หลายด้วยคำสอนอันทรงพลังและหนังสือติดอันดับขายดียอดเยี่ยมว่าด้วยสติและสันติภาพเป็นพระภิกษุที่สุภาพและถ่อมตนรูปหนึ่งซึ่ง ดร.มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ เรียกขานท่านว่าเป็น “ผู้สื่อสารแห่งสันติภาพและการไม่ใช้ความรุนแรง”ในคราวเสนอชื่อท่านเพื่อรับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ระหว่างที่ลี้ภัยจากบ้านเกิดของท่านในเวียดนามนานร่วม ๔ ทศวรรษ ติช นัท ฮันห์ได้เป็นผู้บุกเบิกพุทธศาสนาและการฝึกเจริญสติในโลกตะวันตก รวมทั้งก่อตั้งชุมชนแห่งพุทธศาสนาที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแห่งศตวรรษที่ ๒๑ ชีวประวัติช่วงปีแรกแห่งชีวิต ถือกำเนิดในปี ๑๙๒๖ ในภาคกลางของประเทศเวียดนาม และได้เข้าบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดตื่อเฮี้ยว เมืองเว้ เมื่ออายุได้ ๑๖ ปีและเข้ารับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี ๑๙๕๐ ท่านได้เข้าร่วมขบวนการปรับปรุงพุทธศาสนายุคใหม่ในเวียดนามอย่างแข็งขัน และเป็นหนึ่งในพระภิกษุรูปแรก ๆ ที่เข้าศึกษาในสาขาวิชาทางโลกในมหาวิทยาลัยแห่งไซ่ง่อนและเป็นหนึ่งในหกของพระรูปแรก ๆ ในเวียดนามที่เริ่มใช้รถจักรยานยนต์กิจกรรมเพื่อสังคมระหว่างสงครามเวียดนามเมื่อเกิดสงครามในเวียดนาม พระภิกษุและภิกษุณีต้องเผชิญกับคำถามว่า เราควรจะมุ่งสู่วิถีชีวิตแห่งการภาวนาปลีกวิเวกและบำเพ็ญสมาธิในวัดต่อไปหรือควรออกไปช่วยเหลือผู้คนที่กำลังทนทุกข์อยู่กับลูกระเบิดและความโกลาหลแห่งสงคราม ติช นัท ฮันห์เป็นหนึ่งในผู้ที่เลือกจะทำทั้งสองอย่าง

และในการเลือกทำเช่นนี้จึงเกิดการก่อตั้งขบวนการพุทธศาสนาที่เข้าหาชีวิต (Engaged Buddhism) โดยเป็นศัพท์ที่บัญญัติในหนังสือของท่านเรื่อง "เวียดนาม ดอกบัวกลางทะเลเพลิง" นับแต่นั้นมา ชีวิตของท่านจึงอุทิศเพื่อการทำงานแปรเปลี่ยนภายในจิตใจเพื่อประโยชน์สุขแก่ปัจเจกบุคคลและสังคม

การอ่านชื่อของหลวงปู่ ชื่อของท่านมีความหมายว่า "การกระทำเพียงหนึ่ง" ในสำเนียงเวียดนามออกเสียงว่า "ทิจญต หั่ญ" โดย "ติช นัท ฮันห์" เป็นการออกเสียงตามแบบของลูกศิษย์ชาวฝรั่งเศสส่วนลูกศิษย์ทั่วไปของท่านเรียกขานท่านว่า "ไถ่" (Thay) ในภาษาเวียดนาม หมายถึง "ครู" ในปี ๑๙๖๑ ติช นัท ฮันห์เดินทางไปยังสหรัฐอเมริกาเพื่อสอนวิชาศาสนาเปรียบเทียบที่มหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน และในปีถัดมาก็ได้ออกเดินทางสอนและศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่มหาวิทยาลัยโคล้มเบีย ช่วงต้นทศวรรษ ๑๙๖๐ ติช นัท ฮันห์ได้ก่อตั้ง โรงเรียนเยาวชนบริการสังคม (School of Youth and Social Service) ในเวียดนามซึ่งเป็นองค์กรบรรเทาทุกข์ระดับรากหญ้า ประกอบไปด้วยอาสาสมัครกว่า ๑๐,๐๐๐ คน โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งการไม่ใช้ความรุนแรงและการกระทำที่เปี่ยมความกรุณาในทางพุทธศาสนา การฝึกสมาธิภาวนามิใช่เพื่อหลีกหนีจากสังคม แต่เพื่อกลับคืนสู่ตัวเราเองและเห็นอย่างชัดเจนต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เมื่อมีการเห็น ย่อมต้องมีการลงมือทำ ด้วยสติเราจึงจะรู้ว่าจะต้องทำหรือไม่ทำสิ่งใดในการช่วยเหลือ ช่วงทศวรรษ ๑๙๖๐ ในฐานะที่เป็นนักวิชาการ ครู และนักกิจกรรมที่แข็งขัน ติช นัท ฮันห์ได้ก่อตั้งมหาวิทยาลัยสงฆ์หว่านห่ั่ญ (Van Hanh Buddhist University) ในเมืองไซ่ง่อน พร้อมทั้งออกวารสารกิจกรรมเพื่อสันติภาพที่มีอิทธิพล ในขณะนั้น ปี ๑๙๖๖ ท่านได้ก่อตั้ง "คณะดั่งกันและกัน" (the Order of Interbeing) เป็นคณะผู้ปฏิญาณตนฝึกปฏิบัติโดยมีพื้นฐานอยู่บนศีลโพธิสัตว์ตามประเพณีพุทธศาสนา วันที่ ๑ เมษายน ๑๙๖๖ ณ วัดตื่อเฮี้ยว ท่านติช นัท ฮันห์ได้รับมอบตะเกียงธรรมจากพระมหาเถระเจินเถิด (Chan That) ผู้เป็นพระอาจารย์ของท่านลี้ภัยจากเวียดนามไม่กี่เดือนให้หลัง ท่านได้เดินทางสู่สหรัฐอเมริกาและยุโรปอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเรียกร้องสันติภาพและยุติสงครามในเวียดนาม ในช่วงปี ๑๙๖๖ นี้เองที่ท่านได้พบกับดร.มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ เป็นครั้งแรก ผู้ซึ่งต่อมาได้เสนอชื่อท่านเข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ในปี ๑๙๖๗ ด้วยภารกิจครั้งนี้เองทำให้ทั้งเวียดนามเหนือและใต้ปฏิเสธสิทธิที่ท่านจะได้กลับคืนสู่เวียดนาม และนับเป็นการเริ่มต้นของการลี้ภัยจากบ้านเกิดที่ยาวนานนับ ๓๙ ปี ติช นัท ฮันห์ ยังคงเดินทางกว้างไกลต่อไปเพื่อเผยแพร่สารแห่งสันติภาพและความรักฉันพี่น้อง ดำเนินการเพื่อให้ผู้นำชาติตะวันตกยุติสงครามเวียดนาม และนำคณะผู้แทนชาวพุทธเข้าสู่ปาฐกถาว่าด้วยสันติภาพในปารีส ปี ๑๙๖๙ ก่อตั้งหมู่บ้านพลัมในฝรั่งเศสท่านยังทำการสอน อบรม และเขียนหนังสือเกี่ยวกับศิลปะแห่งการเจริญสติ และ "การดำเนินชีวิตอย่างศานติ" ในทศวรรษ ๑๙๗๐ ท่านได้เป็นวิทยากรและนักวิจัยด้านพุทธศาสนาที่มหาวิทยาลัยซอร์บอนน์ ปารีส ในปี ๑๙๗๕ ท่านได้ก่อตั้งอาศรมมันเทศ ใกล้ปารีส ปี ๑๙๘๒ ได้ย้ายออกมาสู่พื้นที่ที่กว้างขวางกว่าทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเป็นที่รู้จักกันต่อมาว่า หมู่บ้านพลัม" (Plum Village) ภายใต้การชี้นำทางจิตวิญญาณโดยพระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ หมู่บ้านพลัมได้เติบโตขึ้นจากฟาร์มในชนบทกลายมาเป็นสถานปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาที่ใหญ่ที่สุดและมีกิจกรรมแข็งขันที่สุดในโลกตะวันตก โดยมีภิกษุภิกษุณีอยู่ประจำกว่า ๒๐๐ รูป และผู้มาเยือนกว่า ๑๐,๐๐๐ คนในแต่ละปีจากทั่วโลก เพื่อเรียนรู้ "ศิลปะแห่งการใช้ชีวิตอย่างมีสติ"หมู่บ้านพลัมต้อนรับผู้คนจากทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ทุกรากเหง้าความเชื่อ

เข้ามาร่วมการภาวนาที่พวกเขาสามารถเรียนรู้ วิธีการปฏิบัติธรรม เช่น การเดินอย่างมีสติ การนั่งสมาธิภาวนากับการรับประทานอาหาร ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ทำงานอย่างมีสติ รวมทั้งการหยุด การยิ้ม และการหายใจอย่างมีสติเหล่านี้ทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นการฝึกปฏิบัติ ทางพุทธศาสนาแต่โบราณ อันเป็นแก่นสารสำคัญที่พระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ ได้กลั่นกรองและพัฒนาเพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้อย่างง่ายดาย และมีพลังในความท้าทายและความยากลำบากแห่งยุคสมัยของพวกเรา

ในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมา ผู้คนกว่า ๑๐๐,๐๐๐ คนได้ให้คำมั่นสัญญาที่จะฝึกฝนตามหลักจริยธรรมสากลโลกที่ได้รับการปรับปรุงในโลก ยุคใหม่ของพระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ ซึ่งเป็นที่รู้จักในนาม "ข้อฝึกอบรมสติห้าประการ" (The Five Mindfulness Trainings) หรือศีลห้าฉบับปรับปรุงไม่นานมานี้ พระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ ได้ก่อตั้งเวคอัพ (Wake Up) ขบวนการของคนหนุ่มสาวหลายพันคนทั่วโลกที่ฝึกฝนในวิถีการปฏิบัติแห่งการดำเนินชีวิตอย่างมีสติเหล่านี้ และได้เปิดตัว โรงเรียนตื่นรู้ (Wake Up Schools)ระดับนานาชาติเป็นโครงการอบรมคุณครูและบุคลากรทางการศึกษาเพื่อสอนการฝึกสติในโรงเรียนทั่วยุโรป อเมริกา และเอเชีย ติช นัท ฮันห์ เป็นศิลปินด้วยเช่นกัน โดยมีผลงานภาพลายพู่กันที่ได้รับความนิยมและเป็นเอกลักษณ์ โดยเป็นวลีสั้น ๆ และถ้อยคำที่สื่อถึงแก่นคำสอนแห่งการเจริญสติของท่าน โดยมีการจัดนิทรรศการแสดงภาพลายพู่กันเหล่านี้ที่ฮ่องกง ไต้หวัน ไทย แคนาดา เยอรมนี ฝรั่งเศส และนิวยอร์ก ตั้งแต่ปี ๒๐๑๐ เป็นต้นมา ในทศวรรษที่ผ่านมา ติช นัท ฮันห์ได้เปิดสถานปฏิบัติธรรมในแคลิฟอร์เนีย, นิวยอร์ก, เวียดนาม, ปารีส, ฮ่องกง,ประเทศไทย, มิสซิสซิปปี และออสเตรเลีย รวมทั้งสถาบันพุทธศาสนาประยุกต์ (Institute of Applied Buddhism) แห่งแรกในประเทศเยอรมนี สถานปฏิบัติธรรมเจริญสติในวิถีแห่งหมู่บ้านพลัมได้จัดงานภาวนาเป็นการพิเศษสำหรับนักธุรกิจ คุณครูและบุคลากรทางการศึกษา ครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์ นักจิตบำบัด นักการเมือง และวัยรุ่นคนหนุ่มสาว เช่นเดียวกับทหารผ่านศึก และชาวอิสราเอล และปาเลสไตน์ โดยเฉลี่ยแล้วมีผู้คนประมาณ ๗๕,๐๐๐ คน เข้าร่วมกิจกรรมที่นำโดยภิกษุและภิกษุณีของหมู่บ้านพลัมทั่วโลกในแต่ละปีในช่วงปีที่ผ่านมา ติช นัท ฮันห์ ได้นำกิจกรรมสำหรับสมาชิกของรัฐสภาสหรัฐอเมริกา และสมาชิกรัฐสภาในสหราชอาณาจักร ไอร์แลนด์ อินเดีย และประเทศไทย ท่านได้กล่าวกับสภาศาสนาโลกในเมลเบิร์น และยูเนสโกในปารีส โดยเรียกร้องให้มีขั้นตอนเฉพาะสำหรับยุติวงจรแห่งความรุนแรง สงคราม และสภาวะโลกร้อน ในการเยือนสหรัฐอเมริกาเมื่อปี ๒๐๑๓ ท่านได้นำกิจกรรม การฝึกสติระดับสูงที่กูเกิล (Google) ธนาคารโลก (World Bank) และโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด (Harvard School of Medicine) ๑๑ พฤศจิกายน ๒๐๑๔ หนึ่งเดือนหลังจากวันคล้ายวันเกิดปีที่ ๘๘ ของท่าน หลังจากช่วงเวลาหลายเดือนของสุขภาพที่ทรุดโทรมลง อย่างรวดเร็ว ติช นัท ฮันห์ได้ประสบภาวะเลือดออกในสมองอย่างรุนแรง แม้ว่าท่านจะไม่สามารถพูดได้ และเป็นอัมพาตเกือบทั้งหมดของร่างกายซีกขวา แต่ท่านก็ยังคงสอนธรรมและสร้างแรงบันดาลใจผ่านการดำรงอยู่อย่างสงบแจ่มใส และเข้มแข็งปัจจุบัน ติช นัท ฮันห์พำนักอยู่ ณ วัดตื่อเฮี้ยว ประเทศเวียดนาม ที่ซึ่งท่านได้ออกบวชกับพระอาจารย์เมื่ออายุได้ ๑๖ ปี และท่านได้แสดงเจตน์จำนงที่จะใช้วันเวลาที่เหลืออยู่ที่นี่ท่านออกมาเยี่ยมเยือนหิ้งบูชาและอุโบสถวัดเป็นครั้งคราวพร้อมกับ นำสังฆะในการเดินอย่างมีสติรอบสระน้ำและสถูปของเหล่าพระบูรพาจารย์ หลวงปู่ได้กลับคืนสู่วัดตื่อเฮี้ยวกลายเป็นเสียงระฆังแห่งสติเตือนเรา ว่าการที่ได้เป็น

ส่วนหนึ่งในสายธารแห่งจิตวิญญาณที่มีรากหยั่งลึกซึ้งนั้นประเสริฐเพียงไร แม้ว่าเราจะได้เข้าร่วมงานภาวนา หรือเพียงแต่ได้อ่านหนังสือของหลวงปู่เพียงเล่มหนึ่ง หรือได้ชมธรรมบรรยายสักครั้งหนึ่ง และเกิดสัมผัสได้ในคำสอนของท่านพวกเรา ทั้งหมดต่างเชื่อมโยงกับกระแสธารแห่งปัญญาญาณและกรุณาแห่งเหล่าบรรพบุรุษทางจิตวิญญาณสายนี้ด้วยกันทั้งสิ้น

คำนิยมติช นัท ฮันห์ เป็นมนุษย์ที่ศักดิ์สิทธิ์ ด้วยความถ่อมตนและการอุทิศตนท่านเป็นนักวิชาการที่มีความสามารถทางสติปัญญาอย่างไพศาล มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ Martin Luther King, Jr. ท่านได้แสดงให้เราเห็นความสัมพันธ์ระหว่างสันติภายในของปัจเจกบุคคลและสันติภาพโลก ท่านได้แสดงให้เราเห็นประโยชน์ของสติและสมาธิเพื่อแปรเปลี่ยนและเยียวยาสภาพทางจิตที่ยากลำบาก ทาไล ลามะ Holiness the Dalai Lama ติช นัท ฮันห์ ได้กล่าวด้วยสุรเสียงแห่งพระพุทธเจ้า ติช นัท ฮันห์ เป็นเสียงที่สำคัญที่สุดเสียงหนึ่งในยุคสมัยของพวกเราและเราจำเป็นต้องรับฟังเสียงของท่านในตอนนี้มากกว่ายุคสมัยใดทั้งสิ้น Rinpoche โซเกียว รินโปเช Sogyal ติช นัท ฮันห์ คือกวีอย่างแท้จริง โรเบิร์ต โลเวล Robert Lowell, US Poet Laureate; Winner, Pulitzer Prize for Poetry ติช นัท ฮันห์ เป็นพี่น้องของข้าพเจ้ามากกว่าคนที่มีชาติพันธุ์หรือสัญชาติร่วมกับข้าพเจ้าเสียอีกเพราะท่านและข้าพเจ้าได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในแบบเดียวกันโทมัส เมอร์ตัน Thomas Merton ท่านเป็นจุดบรรจบระหว่างก้อนเมฆ หอยทาก และเครื่องยนต์หนัก ท่านเป็นการปรากฏที่แท้แห่งวิถีจิตวิญญาณ ริชาร์ด เบเกอร์ โรชิ Ameri Buddhist Richard Baker-Roshi ท่านเห็นว่าสตินั้นไปพ้นจากศาสนาในขณะเดียวกันก็มีความเคารพอย่างยิ่งต่อศาสนาอื่น ๆ ท่านต้องการทำพุทธศาสนาให้ใหม่สดและท่านได้แนะนำสิ่งที่เรียกว่า พุทธศาสนาที่เข้าถึงสังคมเพื่อลดบรรเทาความทุกข์ของมนุษย์ ท่านมีความตื่นรู้และตระหนักรู้อย่างกระจ่างใส ซิสเตอร์ สเตนิสัส เคนเนดี้ SisterStanislaus Kennedy, founder of the Sanctuary and Focus Ireland ความสามารถทางวิชาการของท่านมีพื้นฐานหนักแน่นโดยปราศจากความคลุมเครือใด ๆ ท่านสามารถทำให้คำสอนที่ยากจะเข้าใจให้เราสามารถเข้าถึงได้และยังทำให้มีชีวิตชีวา อย่างที่คุณสามารถเห็นได้ว่าจะใช้มันได้อย่างไร อลัน เซนากี Alan Senauke, former executive director of the Buddhist Peace Fellowship ท่านเป็นผู้สืบทอดประทีปธรรมสู่ตะวันตกอย่างพิเศษสุดท่านหนึ่ง ติช นัท ฮันห์ มีความสามารถที่จะอธิบายคำสอนแห่งการอิงอาศัยกันเกิดขึ้น และความว่างอย่างลึกซึ้งที่สุดเท่าที่ฉันได้เคยฟัง พร้อมด้วยความสามารถในการโน้มน้าวใจแห่งกวีท่านได้ถือชิ้นกระดาษและสอนเราว่า ฝน เมฆ ต้นไม้ และคนตัดไม้ที่ตัดต้นไม้นั้นลง ทั้งหมดอยู่ในกระดาษ แจค คอนฟิว Jack Kornfield พระอาจารย์เซนที่มีผู้เข้ารับฟังมากมายจนเต็มหอประชุมคำสอนทางพุทธศาสนาสำหรับโลกตะวันตกร่วมสมัยของท่านได้บรรจุเนื้อหาว่าด้วยสิ่งแวดล้อมอย่างเข้มแข็งซึ่งทำให้ท่านกลายเป็นสัญลักษณ์อย่างโดดเด่นในขบวนการสีเขียวลอนดอน อินดีเพนเดน London Independent ๒๐๑๐ ติช นัท ฮันห์เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่เป็นที่เคารพรักที่สุดคนหนึ่งในยุคสมัยของพวกเรา ท่านเป็นที่รักของผู้คนในหลากหลายความเชื่อ รวมทั้งผู้ไร้ศาสนา คริสตา ทิปเพต Krista Tippett, on Speaking of Faith, America's Public Radio (ข้อมูลจาก หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ Thaiplumvillage https://www.thaiplumvillage.org)

๒.๖.๓.๒ ผู้นำประเทศต่าง ๆ ในอดีตและปัจจุบัน

(๑) นโปเลียนโบนาปาร์ต ผู้นำประเทศฝรั่งเศสในอดีต

"นโปเลียน" เกิดในครอบครัวชนชั้นปานกลาง ได้เข้ารับการศึกษาที่ประเทศฝรั่งเศส ด้วยความเป็นคนอารมณ์สุนทรีย์ออกแนวโรแมนติก มีความยากรู้ไม่มีที่สิ้นสุด บวกกับความทรงจำที่เป็นเลิศเขาจึงถนัดทางใช้สติปัญญามากกว่าทางใช้กำลัง ครั้นเกิดการปฏิวัติฝรั่งเศส ตระกูลของเขาสนับสนุนการปฏิวัติ นโปเลียนได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าของกองกำลัง ด้วยความเป็นคนมีสมาธิและเป็นนักจำทำให้เขาซึมซับความรู้ทางการทหาร รวมถึงยุทธวิธีการต่อสู้ เขาว่องไวดุจสายฟ้าแลบและโจมตีดุจสายฟ้าฟาด เมื่อโอกาสมาถึง เขาจะเกาะกุมโอกาสอย่างรวดเร็ว เมื่อปฏิบัติสิ่งใด มักจะทำด้วยความรวดเร็วเสมอ ยิ่งพิชิตศัตรู ยิ่งรวดเร็วเป็นที่สุด เขาจึงรบเร็ว และชนะเร็ว และเมื่อมีอำนาจที่ล้นเหลือเขาจึงสถาปนาตนเองเป็นจักพรรดิ (ข้อมูลจาก https://www.maruey.com/w-book-detail/b00024191 นโปเลียน โบนาบาร์ต : Napoleon Bonaparte/ทัณฑิรา)

(๒) มหาตมะ คานธี ผู้นำประเทศอินเดียในอดีต ข้อมูลจากการศึกษาดังปรากฏตามบทคัดย่อของวิทยานิพนธ์นี้

ชื่อเรื่อง ภาษาไทย ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการสร้างสันติภาพของมหาตมะ คาน ตามหลักพุทธสันติวิธี ชื่อเรื่อง ภาษาอังกฤษ An Analytical Study of Mahatma Gandhi's Peacebuilding According to Buddhist Peaceful Means ผู้วิจัย พันจ่าเอก ณัฐศิษย์ เดชาพิพัฒน์กุล ที่ปรึกษา ๑ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร., ที่ปรึกษา ๒ ดร.พูนสุข มาศรังสรรค์, วันสำเร็จการศึกษา ๑๕/๐๓/๒๐๑๘ ส่วนงานจัดการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย ชื่อปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) ระดับปริญญาโท สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย https://ethesis.mcu.ac.th/thesis/455 ปรากฏในหมวดหมู่ วิทยานิพนธ์

บทคัดย่อภาษาไทย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการค้นคว้าศึกษาวิเคราะห์เอกสาร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางการสร้างสันติภาพของมหาตมะ คาน ตามหลักพุทธสันติวิธีโดยศึกษาหลักพละ ๕ ของพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้เห็นแนวทางการสร้างสันติภาพของมหาตมะ คานธี ในการศึกษานี้ผู้วิจัยวางวัตถุประสงค์ของการศึกษาไว้ ๓ ประเด็น คือ

๑) ศึกษาแนวทางการสร้างสันติภาพของมหาตมะ คานธี

๒) ศึกษาแนวทางการสร้างสันติภาพตามหลักพุทธศาสนา และ

๓) วิเคราะห์แนวทางการสร้างสันติภาพของ มหาตมะ คานธี ตามแนวพุทธสันติวิธี

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

๑) แนวทางการสร้างสันติภาพของมหาตมะ คานธี ได้รับอิทธิพลจากการขัดเกลาทางสังคมระหว่างศาสนาต่างการใช้วิธีต่อสู้ทางการเมืองแบบ "อหิงสา" เป็นระบบจริยธรรม

ของอินเดียคือการไม่ใช้ความรุนแรง (Non-violence) และเน้นพลังแห่งความรัก ความดีงามมาแก้ปัญหาทางการเมืองรวมทั้งผู้ปกครองจะต้องเอื้ออำนวยต่อวัตถุประสงค์ดังกล่าวท่านเน้นหลักธรรมสำหรับผู้ที่อยู่ในสังคมทุกคน ในทางการเมือง มหาตมะ คานธี นำวิธีการ “อหิงสา” มาเป็นวิธีการต่อต้านผู้ปกครองที่ไม่เป็นธรรมจนประสบความสำเร็จนำเอกราชมาสู่อินเดียได้ สัตยาเคราะห์คือการไม่ใช้ความรุนแรง (Non-Violence) เป็นทั้งหลักการในการบริหารจัดการและเป็นขบวนการต่อสู้ทางการเมืองแบบเฉพาะของมหาตมะ คานธีที่เป็นการต่อสู้ระหว่างความดีและความชั่ว สัตยาเคราะห์ขึ้นอยู่กับหลักการ ๒ อย่างคือ ๑) สัจธรรมและศรัทธาในสัจธรรม และ ๒) การดำเนินการอย่างต่อเนื่องและมั่นคง

๒) แนวทางการสร้างสันติภาพตามหลักพุทธศาสนา ในหลักธรรมพละ ๕ ประกอบด้วย

(๑) ศรัทธาพละกำลังแห่งความเชื่อควบคุมความสงสัย

(๒) วิริยะพละ กำลังแห่งความเพียรควบคุมความเกียจคร้าน

(๓) สติพละ ความระลึกได้ กำลังแห่งการควบคุมความประมาทการไม่ใส่ใจใจลอย ไร้สติ

(๔) สมาธิพละ ความตั้งใจมั่นกำลังแห่งการควบคุมจิตให้ตั้งมั่น

(๕) ปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมความเพิกเฉยไม่สนใจหลงงมงาย

พละ ๕ จึงเปรียบเสมือนเป็นพลังผลักดันที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจเกิดศรัทธาในสัมมาทิฐิเกิดแรงกระตุ้นหนุนส่งความเพียรประพฤติ ปฏิบัติ บำเพ็ญด้วยความบริสุทธิ์อย่างเต็มที่ ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์เข้ามาบั่นทอนหรือบีบคั้น ครอบงำจิตใจและทำให้ได้สร้างสรรค์หาวิธีสร้างสันติสุข สร้างสรรค์สันติภาพ ได้อย่างเต็มที่เต็มพลังเป็นต้น

๓. การวิเคราะห์แนวทางการสร้างสันติภาพของมหาตมะ คานธี ตามแนวพุทธสันติ พบว่า มหาตมะ คานธี สร้างสันติภาพด้วยหลักการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงโดยใช้หลักอหิงสาและสัตยาเคราะห์ ที่ต้องอาศัยความรักในเพื่อนมนุษย์ แม้ว่าผู้นั้นจะเป็นศัตรู การใช้ความไม่รุนแรงนี้เป็นการใช้ความศรัทธาความเชื่อ ความวิริยะอุตสาหะ สมาธิ สติ ปัญญา

(๓) วลาดิเมียร์ ปูติน ประธานาธิบดีรัสเซีย

ข้อมูลจาก Dailynews ออนไลน์ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๕ เรื่องเอ็กซ์คลูซีฟ’ พระชาตรี เหมพันโธ พระสงฆ์ไทยหนึ่งเดียวในรัสเซีย ผู้สอนสมาธิปูติน https://www.dailynews.co.th เอ็กซ์คลูซีฟ! 'พุระชาตรี เหมพันโธ' พระสงฆ์ไทยหนึ่งเดียวในรัสเซีย ผู้สอนสมาธิ 'ปูติน' เอ็กซ์คลูซีฟ! เปิดใจ “พระชาตรี เหมพันโธ” พระธรรมทูตไทยหนึ่งเดียวในรัสเซีย ทำงานมาแล้วกว่า ๒๕ ปี พร้อมเจาะลึกความเป็นมาของการเข้าไปสอนวิปัสสนากรรมฐานให้ “วลาดิเมียร์ ปูติน” ประธานาธิบดีรัสเซียกว่า ๒๕ ปี ที่มาเป็นพระธรรมทูตไทยเพียงหนึ่งเดียวในประเทศรัสเซีย “พระชาตรี เหมพันโธ” เจ้าอาวาส และผู้ก่อตั้งวัดพุทธวิหาร เซนต์ปีเตอร์สเบิร์กได้เปิดใจกับ “Dailynews Talk” ถึงที่มาที่ไปทำไมถึงตัดสินใจมาเป็น

พระธรรมทูตในประเทศรัสเซีย และการได้เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานให้กับ “วลาดิเมียร์ ปูติน” ประธานาธิบดี รัสเซีย

มุ่งหน้าสู่ “รัสเซีย” เรียนจบปริญญาเอกพระอาจารย์ชาตรี เล่าว่า ตอนแรกเรียนจบปริญญาตรีที่ทมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย(มจร) จากนั้นอยากจะไปเรียนต่อที่ประเทศอินเดียจึงได้ปรึกษากับพระอาจารย์ของอาตมา คือ พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ) อดีตเจ้าอาวาสวัดชลประทสนรังสฤษดิ์ และพระภาวนาโพธิคุณ หรือท่านอาจารย์โพธิ์ จันทสโร เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล จ.สุราษฎร์ธานี เพราะในขณะนั้นสอบได้ทุนจาก มหาวิทยาลัยเซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก ด้วยพระอาจารย์ชาตรี เล่าต่อว่า พระอาจารย์ทั้งสองท่านก็แนะนำให้ไปรัสเซีย เนื่องจากยังไม่เคยมีพระธรรมทูต จึงได้ตัดสินใจไปเรียนต่อในระดับปริญญาตรี และปริญญาโท ที่มหาวิทยาลัยเซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก ประเทศรัสเซียในปี ๒๕๔๐ และสามารถเรียนจนจบปริญญาเอก จากคณะประวัติศาสตร์มหาวิทยาลัย คริสเตียนแห่งเซนต์ปิเตอร์สเบิร์ก และปริญญาเอก ด้านรัฐศาสตร์การทูต ภาควิชายุโรปศึกษา จากคณะรัฐศาสตร์การทูต จากมหาวิทยาลัยเซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก จนกระทั่งได้เป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย เซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก และเป็นกรรมการสภามหาวิทยาลัย ดูแลเรื่องการจัดสรรทุนของมหาวิทยาลัยให้กับนักศึกษา ชาวต่างประเทศด้วย

จุดเริ่มต้นที่ได้รู้จัก “วลาดิเมียร์ ปูติน”การที่ได้เข้าไปเรียนที่ มหาวิทยาลัยเซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก นี่เอง ทำให้พระอาจารย์ชาตรี ได้มีโอกาสพบกับ “วลาดิเมียร์ ปูติน” ประธานาธิบดีรัสเซีย ซึ่งในขณะนั้นเป็นรองอธิการบดีฝ่ายต่างประเทศของมีหน้าที่ดูแลนักศึกษาชาวต่างชาติ ทำให้ “วลาดิเมียร์ ปูติน” ก็ได้รู้จักพระสงฆ์จากประเทศไทยรูปนี้เช่นกัน นั่นนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ ปัจจุบันนี้ “วลาดิเมียร์ ปูติน” จะนิมนต์ พระอาจารย์ชาตรี ไปพบเฉลี่ยแล้วปีละ ๓ ครั้ง สอนวิปัสสนา กรรมฐานผู้นำรัสเซียพระอาจารย์ชาตรี บอกว่า ช่วงปี ๒๕๕๕-๕๗ ที่ประเทศไทยเกิดความรุนแรงใน สถานการณ์ทางการเมือง ท่าน “วลาดิเมียร์ ปูติน” ได้ติดต่อมาเพื่อสอบถามถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ในประเทศไทย จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ในแต่ละปีอาตมาจะได้พบ “วลาดิเมียร์ ปูติน” ประมาณ ๓ ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งที่พบกัน จะมีการพูดคุยทุกเรื่อง ส่วนใหญ่จะถามเรื่องการเมืองในไทย ถามถึงสถาบันหลักของไทย เรื่องการช่วย ประเทศไทยอย่างไร รัสเซียควรปฏิบัติตัวต่ออาเซียนอย่างไร บางครั้งท่านก็พูดเรื่องไม่สบายใจ อาตมาก็สอน ในเรื่องการทำจิตให้สงบ เพราะการเป็นผู้นำมีสิ่งทีบางเรื่องไม่สามารถเล่าได้การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน จะเป็นทางออกช่วยได้ ซึ่งท่านก็นำไปปฏิบัติ และเท่าที่เจอ “วลาดิเมียร์ ปูติน” ก็เหมือนกับบุคคลทั่วไป มีทั้งความรัก ทุกข์ ความเศร้า มีความโศก เสียใจ น้อยใจ

ส่วนเรื่องการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศรัสเซียนั้น พระอาจารย์ชาตรี ยอมรับว่าเหมือนกับเริ่มต้นจากติดลบ ๑๐๐ ไม่ใช่เริ่มจากติดลบธรรมดา แต่ก็เริ่มต้น ฟันฝ่าเรื่อยมาจน ช่วง ๕-๖ ปีที่ผ่านมา สามารถสอนวิปัสสนากรรมฐานคนรัสเซียไปแล้ว ๔๒๑ รุ่น รวมกว่า ๒๐,๐๐๐ คน มีคนรัสเซียสนใจเข้าเรียนวิปัสสนากรรมฐานจำนวนมาก แต่ละเดือนต้องจอง บางคนถึงกับ ต้องจองกันเป็นปี คนรัสเซียสนใจคำสอนของพระพุทธเจ้า คนรัสเซียไม่ได้สนใจเรื่องความเชื่อ แต่สนใจเรื่อง

คำสอนของพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปรัชญาคำสอนในพระพุทธศาสนา เพราะมองว่าเป็นคำสอนที่ฉลาด ซึ่งคนรัสเซียถือว่ามีการศึกษาสูง รองจากญี่ปุ่น และเกาหลี เพราะมีคนรัสเซียถึง ๖๘% ที่ได้รับกาศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ดังนั้น จึงให้ความสนใจในเรื่องปรัชญา คำสอน จิตวิทยา จิตวิทยาบำบัด เช่น เมื่อมีปัญหาชีวิต ครอบครัว สังคม พุทธศาสนาช่วยอะไรได้บ้าง ไม่ได้สนใจว่าต้องการที่จะเชื่อพระพุทธศาสนา และเมื่อเกิดประโยชน์จากการปฏิบัติ คนรัสเซียจึงค่อยเปลี่ยนมานับถือพระพุทธศาสนา ดังนั้นจะเห็นได้ว่าคนรัสเซียที่มีการศึกษาสูง จะหันมาสนใจพระพุทธศาสนามากขึ้น พระอาจารย์ชาตรี บอกถึงความสนใจในพระพุทธศาสนา ของคนรัสเซียขอถนนเข้าวัด-น้ำประปาแค่ ๑ วันได้แล้ว อีกปัจจัยที่สำคัญที่สามารถทำให้ทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรัสเซียได้อย่างดี คือ รัฐบาลรัสเซีย ไม่กีดกัน ตรงกันข้ามกับให้การสนับสนุนอีกด้วย พระอาจารย์ชาตรี ยอมรับว่า ศาสนาพุทธกำลังรุ่งเรืองในรัสเซีย เคยขอสนับสนุนสร้างถนนเข้าวัด ก็ได้ภายใน ๑ วัน ขอน้ำประปาก็ได้ภายใน ๑ วัน มาขุดน้ำประปาให้ได้ฮีตเตอร์ ได้ไฟฟ้าสนับสนุนทุกทาง นอกจากนี้ พระอาจารย์ชาตรี ยังพูดถึงความสัมพันธ์ไทย-รัสเซียตั้งแต่อดีต และมุมมองในสงครามรัสเซีย-ยูเครน โดยยืนยันว่าไม่สนับสนุนสงคราม แต่พูดในมุมของอาจารย์ที่สอนรัฐศาสตร์ภูมิรัฐศาสตร์การทูต มา ๑๘ ปี ถึงบทลงเอยของสถานการณ์สงครามรัสเซีย -ยูเครน ได้อย่างน่าสนใจ

๒.๖.๓.๓ มหาเศรษฐีและนักธุรกิจชั้นนำของโลกที่ฝึกและปฏิบัติสมาธิ

ดร.โคลอี คาร์ไมเคิล (Chloe Carmichael) นักจิตวิทยาคลินิกที่มีใบอนุญาตในนิวยอร์กซิตี้สหรัฐอเมริกา อธิบายไว้ชัดเจนว่า “การทำสมาธิสามารถปรับปรุงคุณภาพความคิดและอารมณ์ได้กลุ่มคนที่ฝึก “นั่งสมาธิ” เป็นประจำพวกเขามักจะจัดการกับความวิตกกังวลได้แตกต่างจากคนทั่วไป โดยความแตกต่างที่ใหญ่ที่สุดประการหนึ่ง คือ พวกเขามักจะรู้วิธีเปลี่ยนความวิตกกังวลให้กลายเป็นแหล่งพลังงาน แทนที่จะมองว่ามันเป็นอุปสรรคเพียงอย่างเดียว” คำกล่าวนี้ได้รับการยืนยันแล้ว ผ่านคำให้สัมภาษณ์ของนักธุรกิจระดับโลก ที่อยู่ในฐานะ”มหาเศรษฐี” อย่าง บิล เกตส์ (Bill Gates) ผู้ร่วมก่อตั้งไมโครซอฟท์, ริชาร์ด แบรนสัน(Richard Branson) ผู้ก่อตั้ง Virgin Group และ แจ็ค ดอร์ซีย์ (Jack Dorsey) อดีตผู้ร่วมก่อตั้ง Twitter ซึ่งตอนนี้เปลี่ยนเป็นมหาเศรษฐีทั้ง ๓ ท่าน กล่าวตรงกันว่าการ “นั่งสมาธิ” เป็นประจำ ในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมาเป็นหนึ่งในเคล็ดลับความสำเร็จในชีวิตของพวกเขา บิล เกตส์ ชี้การนั่งสมาธิเป็นการออกกำลังกายทางใจเมื่อใจสงบ ปัญญาเกิด ธุรกิจก็ผ่านฉลุย

สำหรับนักธุรกิจระดับโลกท่านแรก ที่ออกมาให้สัมภาษณ์หลายครั้งเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ มีส่วนในการช่วย “ออกกำลังกายจิตใจ” ทำให้เขาสามารถเข้าถึงสติและปัญญาในการแก้ปัญหาทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิต คือ บิล เกตส์ โดยในบทความที่เผยแพร่ใน Facebook : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ - สวนโมกข์กรุงเทพ ได้ให้ข้อมูลการปรับใช้การ นั่งสมาธิ นำทางพาความสำเร็จในชีวิตให้กับ บิลเกตส์ ไว้ว่าบิล เกตส์ หยุดฟังเพลงและดูทีวีในช่วงอายุ ๒๐ ปี เขาเชื่อว่ามันทำให้เขาเสียสมาธิสำหรับการคิดพัฒนาซอฟต์แวร์ เขาทำอย่างนั้นอยู่ ๕ ปี แต่ตอนนี้เขาชอบดูทีวีมากและไม่ได้มีปัญหากับการทำงานเขาเคยเชื่อว่าการไม่ดูหนัง ฟังเพลงจะช่วยให้เขาสามารถโฟกัสกับงานได้ ตอนนั้นเขารู้ว่ามีคนใช้

การฝึกสมาธิเพื่อให้ได้ผลอย่างเดียวกัน แต่เขาไม่ได้สนใจ รู้สึกว่ามันยากและมีอคติกับมันปัจจุบันเขาทำสมาธิเจริญสติ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์และมันได้ผลดีกับชีวิตของเขา ทำให้เขารู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นสามารถเว้นระยะห่างจากความคิดและปล่อยมันได้ง่ายผู้ร่วมก่อตั้งไมโครซอฟท์เริ่มหันมาสนใจการ “นั่งสมาธิ” จนกลายเป็นนิสัยมาตั้งแต่ ปี ๒๐๑๘แม้ว่าก่อนหน้านี้เขาเคยคิดว่าการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ “ไม่ใช่” สำหรับเขา แต่ต่อมาเขากลายเป็นผู้ที่หลงใหลและเชื่อมั่นในกิจกรรมการนั่งสมาธิ เขายอมรับว่ามันช่วยให้เขาคิดสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น บิล เกตส์ บอกว่า การทำสมาธิ เป็นการออกกำลังกายทางจิตใจ ซึ่งสำคัญพอ ๆ กับการออกกำลังกายทางร่างกาย สำหรับเขามันไม่เกี่ยวอะไรกับศาสนาหรือเรื่องเวทมนตร์ แต่มันเกี่ยวกับการสละเวลาไม่กี่นาทีในแต่ละวัน เพื่อใส่ใจและเท่าทันความคิดในหัว และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางหรืออยู่ห่างจากความคิดเหล่านั้น บิล ได้คำแนะนำการฝึกสติจาก HeadSpaceapp และเขาแนะนำหนังสือ The Headspace Guide to Meditation and Mindfulness สำหรับผู้ที่สนใจ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้คือ Andy Puddicombe เขาบวชและเดินทางไปฝึกสติในหลายสำนักในหลายประเทศ เช่น อินเดีย เนปาล พม่า ไทย แต่เขาไม่ชอบประสบการณ์ในการบวช หลังจาก ๑๐ ปีผ่านไป เขาจึงเลิกเขาอยากที่จะใช้ชีวิตในโลกอย่างเต็มที่ แทนที่จะปลีกตัวไปนั่งภาวนาอยู่ในที่ห่างไกล เขาจึงกลายมาเป็นตัวตลกในคณะละครสัตว์! ระหว่างนั้นเขาฝึกเจริญสติ เพื่อลดความเครียดในการทำงานและเรื่องอื่นในชีวิต สามปีต่อมา เขาได้สร้าง HeadSpace เพื่อนำเทคนิคการทำสมาธิและฝึกสติไปสู่คนหมู่มาก เขาเชื่อว่ามันคือทักษะที่ทุกคนควรมีควรใช้ในชีวิตประจำวัน เกตต์และภรรยาชื่นชมผลงานของแอนดี้มาก จึงขอให้เขามาสอนการทำสมาธิให้กับครอบครัว เกตต์ว่า เขาไม่แน่ใจว่าการทำสมาธิจะช่วยให้เขาสามารถทำงานอย่างจดจ่อหรือไม่ ในช่วงชีวิตแรก ๆ ของเขาที่ไมโครซอฟต์เพราะเขาไม่ได้ใช้มัน แต่ตอนนี้เขาแต่งงาน มีลูกสามคนและมีความสนใจในหลายเรื่อง ทั้งการงานงานการกุศล การฝึกสติช่วยให้เขาสามารถโฟกัสได้ดีขึ้น และช่วยให้ผมเว้นระยะห่างกับความคิดที่เกิดขึ้นและจัดการมันได้ง่ายขึ้น ริชาร์ด แบรนสัน (Richard Branson) และยังมีนักธุรกิจระดับมหาเศรษฐีอีก ๒ คน คือ

ริชาร์ด แบรนสัน ผู้ก่อตั้ง Virgin Group ที่บอกว่าเขามีความหลงใหลกับกิจวัตรยามเช้าของเขาที่เริ่มต้นตั้งแต่ตี ๕ ในแต่ละวัน ด้วยการออกกำลังกายและการนั่งสมาธิ ในช่วงแรก ๆ เขายอมรับว่าตัวเองยังใหม่กับการทำสมาธิ แต่แชมลูกชายของเขาฝึกฝนมันเป็นประจำ ทำให้เขาหันมาทำสมาธิอย่างจริงจัง อีกทั้งเขาเชื่อมั่นอย่างมากในประโยชน์ของการดูแลจิตใจผ่านการทำสมาธิ โดยเขาเริ่มฝึกทำสมาธิมาตั้งแต่ช่วงปี ๒๐๑๗-๒๐๑๘ ด้าน แจ็ค ดอร์ซีย์ อดีตผู้ร่วมก่อตั้ง Twitter เขามีกิจวัตรตอนเช้าที่เข้มงวดเริ่มตั้งแต่ตี ๕ ซึ่งรวมถึงการทำ IF การเดินวันละห้าไมล์ และอาบน้ำเย็น แต่ก่อนอื่น เขาอุทิศเวลาให้กับการทำสมาธิเป็นเวลา ๑ ชั่วโมงในตอนเช้า และอีก ๑ ชั่วโมงในตอนกลางคืน เขาอธิบายว่าการทำสมาธิทำให้เขามีความชัดเจนทางจิตมากขึ้นในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา โดยเขาฝึกทำสมาธิในเชิงลึกที่เรียกว่า “การทำสมาธิแบบวิปัสสนา” ซึ่งเป็นเทคนิคของนักบวชและผู้ที่ศรัทธาในหลักศาสนาพุทธอย่างลึกซึ้ง โดยเน้นการทำสมาธิในความเงียบและทำจิตให้ปล่อยวาง (การฝึกใจให้ไม่ตัดสิน) ซึ่งค้นพบว่า การทำสมาธิมีความสำคัญ

อย่างยิ่งในการทำให้เขามีสติท่ามกลางความเครียดในขณะทำงานนั่งสมาธิ ผลดีที่เกิดที่เกิดขึ้นจริงทั้งต่อร่างกายและจิตใจ

ดร.โคลอี เปิดเผยเพิ่มเติมในฐานะนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญว่า ประโยชน์ของการทำสมาธิในแง่จิตวิทยา คือ การนั่งสมาธิเป็นการออกกำลังกายทางจิต หากฝึกทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง (๕-๑๐ นาทีต่อวัน) จะช่วยปรับปรุงคุณสมบัติที่เราทุกคนต้องการ เช่น เพิ่มโฟกัสต่อสิ่งต่าง ๆ, มีทัศนคติที่ดี (รู้สึกขอบคุณ) ต่อสิ่งต่าง ๆ, ปรับปรุงการเชื่อมโยงกับผู้คน, ปรับปรุงการตระหนักรู้ทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่จะเพิ่มความได้เปรียบของคุณทั้งในแง่การใช้ชีวิต การเข้าสังคม และหน้าที่การงานส่วนประโยชน์ในแง่วิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพร่างกาย มีข้อมูลจากหลากหลายงานวิจัยพบว่าการทำสมาธิและการเจริญสติ สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เช่น สามารถลดความดันโลหิต เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน และเชื่อมโยงส่วนสำคัญของสมองที่เกี่ยวข้องกับความสนใจการตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และช่วยลดความเครียด เป็นต้น ขณะที่งานวิจัยจากศูนย์สุขภาพจิตเซี่ยงไฮ้ ของโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้เจียวทง ที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร General Psychiatry รายงานผ่านสำนักข่าวเดอะการ์เดียนไว้ว่า “การฝึกสมาธิอาจช่วยให้สุขภาพลำไส้ดีขึ้นด้วย โดยทีมวิจัยได้ทำการศึกษาจากกลุ่มทดลองที่เป็นพระสงฆ์ทิเบต ๓๗ รูปจากวัด ๓ แห่ง และชาวฆราวาส ๑๙ คน ในพื้นที่ใกล้เคียงพวกเขาค้นพบว่า การทำสมาธิในระดับลึกที่กระทำเป็นเวลาหลายปีสามารถช่วยควบคุมไมโครไบโอม (จุลินทรีย์ที่ดี) ในลำไส้ได้ เพราะไมโครไบโอมในลำไส้ของคนเรามีส่วนเกี่ยวข้องกับการลดความเสี่ยงของความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และโรคหลอดเลือดหัวใจ และสามารถเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้” โดยรวมแล้ว ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการทำสมาธิมีบทบาทเชิงบวกต่อสภาวะทางจิตและความเป็นอยู่ที่ดี และลดความเสี่ยงการเกิดโรค อาการเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิตใจด้วย ดังนั้น การ “นั่งสมาธิ” ไม่มีข้อเสียใด ๆ เลยนอกจากเรื่องที่ต้องสละเวลาสั้น ๆ เพียงไม่กี่นาทีต่อวันในการปฏิบัติ โดยทั่วไปการทำสมาธิเกี่ยวข้องกับการทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง และบางครั้งก็เพ่งความสนใจไปที่จังหวะการหายใจเข้า-ออก หรือการสวดมนต์ ปล่อยให้ความคับข้องใจในชีวิตประจำวันเลือนหายไป และแทนที่ด้วยการมีสติอยู่กับปัจจุบันแชร์วิธีการทำสมาธิแบบง่าย ๆ ทำได้เลยในชีวิตประจำวันสำหรับใครที่ยังไม่เคย “นั่งสมาธิ” และอยากเริ่มลองทำสมาธิในชีวิตประจำวัน มีเทคนิคและคำแนะนำจาก ดร.โคลอี คาร์ไมเคิล ให้แก่ผู้ที่อยากเริ่มต้นออกกำลังกายทางจิตใจ ดังนี้

๑. เริ่มจากฝึกหายใจลึก ๆ เป็นประจำสำหรับมือใหม่อาจจะยังไม่ต้องเริ่มจากนั่งสมาธิอย่างจริงจังทันที แต่อาจจะเริ่มจากการฝึกหายใจลึก ๆ เป็นประจำ ซึ่งการหายใจลึก ๆ มีประโยชน์อย่างเหลือเชื่อ กล่าวคือ จะช่วยรีเซ็ตระบบประสาทในลักษณะที่เป็นประโยชน์ในด้านการปรับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกำลังตกอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่ตึงเครียด

๒. เปลี่ยนกิจกรรมเดิม ๆ ให้เป็นโอกาสในการเจริญสติเปลี่ยนกิจกรรมที่ปกติแล้วจะเป็นโอกาสของการไม่มีสติ ให้เป็นโอกาสในการมีสติ เช่น การเดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งแทนที่จะเดินด้วยการใจลอยหรือคิดเรื่องต่าง ๆ ลองฝึกจดจ่ออยู่กับการหายใจ หรือในเวลาที่ต้องทำงาน

หลายอย่างพร้อมกันจนเครียด ความคิดติดอยู่กับคำพูดของคนรอบข้าง ลองเปลี่ยนมาหายใจลึก ๆ แล้วนึกถึงความรู้สึกในร่างกายของคุณ เช่น ขาและแขนที่เคลื่อนไหว จังหวะการหายใจ ช่วยดึงตัวเองออกจากความคิดวุ่นวาย เมื่อมีสติแล้ว ก็จะเป็นการหยุดโมเมนตัมที่ไร้สติแบบนั้นลงได้

๓. พยายามหยุดความเร่งรีบที่ไม่จำเป็นพยายามสังเกตการเร่งรีบของตัวเอง โดยเฉพาะช่วงเวลาสั้น ๆ ที่คุณเร่งรีบ ตระหนก และเครียด ลองพยายามหยุดอาการเร่งรีบนั้นลง ต้องรู้ก่อนว่าคุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้รวดเร็วขึ้นได้โดยที่ไม่ต้องเร่งตัวเอง ลองเปลี่ยนมาทำสิ่งนั้น ๆ อย่างใจเย็นลง จุดสำคัญอยู่ที่การตื่นรู้ว่าตัวเองกำลังเร่งรีบเกินไปโดยไม่จำเป็น เมื่อจับจุดได้แล้วให้หายใจเข้าลึก ๆ และตั้งสติใหม่ ดึงสติกลับมาโดยที่ไม่ต้องหงุดหงิดเลยแม้แต่น้อย

๔. ลุกออกจากโต๊ะเพื่อทำสมาธิสูตรเร่งรัดปฏิเสธไม่ได้ว่าการทำงานที่ออฟฟิศในแต่ละวันคนทำงานจะต้องพบเจอเรื่องที่กระทบอารมณ์และจิตใจไม่มากก็น้อย หากอยู่ในสถานการณ์ที่อารมณ์ไม่นิ่ง มีความเครียด หรือความคิดสับสนวุ่นวาย ให้ลุกออกจากโต๊ะทำงาน แล้วทำสมาธิอย่างรวดเร็ว (ประมาณ ๒-๕ นาที) เพื่อดึงตัวเองออกจากความวุ่นวายภายนอก ทำให้จิตใจสงบลงเมื่อจิตใจและอารมณ์นิ่งขึ้นแล้ว ก็จะสามารถกลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีได้เช่นเดิม.[๑๙] (ข้อมูลจาก https://www.Salina.co นั่งสมาธิ เคล็ดลับความสำเร็จ บิล เกตส์ และคนดังระดับโลก สร้างความฉลาดทางอารมณ์ เอาชนะได้ทุกปัญหา by Praornpit Katcheattana - September ๑,๒๐๒๓)

๒.๖.๓.๔ การฝึกสมาธิของนักกีฬา

(๑) Mindfulness เคล็ดลับฝึกสติฉบับนักกีฬาระดับโลก ปรับใช้ได้จริงกับทุกอาชีพ (ข้อมูลจาก www.thestandard.co)

"การมีสติสำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬา ช่วงเวลาที่คุณหกล้มหรือเสียคะแนนคือช่วงเวลาเดียวกับที่จิตใจของคุณต้องแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น" เคน นครินทร์ สรุปเคล็ดลับบริหารสติของนักกีฬาระดับโลก อาวุธลับเพื่อเข้าถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกระหว่างการแข่งขัน เพื่อดึงศักยภาพขีดสุดออกมาในเวลาที่ต้องโฟกัสกิจกรรมตรงหน้า จากเว็บไซต์พิเศษ Olympic State of Mind ในซีรีส์ต้อนรับการกลับมาของ Tokyo Olympic ๒๐๒๐ ที่ชื่อว่า 'The Secret Weapon' ติดตามทุกความเคลื่อนไหวของ Tokyo Olympic ๒๐๒๐ ได้ที่ https://thestandard.co/tokyo๒๐๒๐/Mindfulness หรือการฝึกสติสำคัญอย่างไรพีวี ชินดู นักกีฬาแบดมินตันหญิงเดี่ยวจากอินเดียเจ้าของเหรียญเงิน โอลิมปิก ปี ๒๐๑๖ เคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า "การมีสติสำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬา ช่วงเวลาที่คุณหกล้มหรือเสียคะแนนคือช่วงเวลาเดียวกับที่จิตใจของคุณต้องแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น การทำให้จิตใจเข้าถึงความสงบจะช่วยให้คุณ

---

[๑๙]บทความเรื่อง "สูตรลับความสำเร็จ บิล เกตส์เผยการฝึกสติ ช่วยให้เท่าทันความคิดในหัวและปล่อยวางความคิดได้" จาก Facebook หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ - สวนโมกข์กรุงเทพ และบทความเรื่อง "สูตรลับความสำเร็จ 'คนรวยให้ นั่งสมาธิ ออกกำลังกายทางจิต ฉลาดทางอารมณ์ By วรุณรัตน์ คัทมาตย์ จากเว็บไซต์กรุงเทพธุรกิจ

มีสติจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้เป็นอย่างดี คุณต้องเชื่อมันในตัวเอง เชื่อมั่นว่าคุณทำได้ แล้วจากนั้นค่อยไหลไปตามโฟลวของมัน" ดังนั้น 'การมีสติ' จึงคล้ายกับการทำสมาธิหรือการทำให้คุณตระหนักรู้ถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึก จนไปถึงขีดจำกัดทางกายภาพของตัวเอง ณ ขณะปัจจุบัน ถึงขั้นมีข้อมูลยืนยันว่า Mindfulness สามารถช่วยลดอาการบาดเจ็บและฟื้นฟูร่างกายนักกีฬาได้ หากพวกเขาสามารถมีสติจดจ่ออยู่กับ ข้อมูลที่ร่างกายรับเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นสัญญาณเตือนอาการบาดเจ็บหรือสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และส่งต่อข้อมูลไปยังสมองเพื่อประมวลผลความพร้อมของตนเอง สิ่งนี้ทำให้พวกเขาสามารถพุ่งเป้าสติไปที่การพัฒนา Performance โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอื่นในระหว่างฝึกซ้อม และเมื่อเวลาแข่งจริง พวกเขาจะสามารถนำหน้าคู่แข่งหนึ่งก้าวได้เสมอออยากฝึก Mindfulness บ้าง ต้องทำอย่างไร อ้างอิงจากบทความในเว็บไซต์ Sportsnet หัวข้อ How mindfulness training quietly gives elite athletes an edge บทความนี้เล่าขึ้นต้นด้วยคำสัมภาษณ์ของ ไมเคิลจอร์แดน นักบาสเกตบอลผู้ยิ่งใหญ่ ในสารคดี The Last Dance เขาเคยแชร์เคล็ดลับความสำเร็จของตัวเองว่ามันคือ "It's in the moment." หรือการอยู่ในห้วงเวลาปัจจุบันดร.เอมี ซอลส์แมน Mindfulness Coach เผยเคล็ดลับเบื้องหลังของ ไมเคิล จอร์แดน ว่า สิ่งที่เขาทำคือMindfulness Training วิธีการนี้เป็นที่นิยมแพร่หลายในกลุ่มนักกีฬาชั้นนำ เพื่อฝึกฝนให้พวกเขาบรรลุจุดสูงสุดของการ Performance ที่ยอดเยี่ยม รวมถึงมีวิถีการใช้ชีวิตที่ดียิ่งขึ้นสรุปบทเรียนฝึก Mindfulness ของนักกีฬาระดับโลก ที่คนทั่วไปปรับใช้ได้จริง

๑) จินตนาการสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นให้กลายเป็นภาพแข็ค ไฮแมน นักกีฬาฮอกกี้น้ำแข็งจากทีมโทรอนโต เมเปิ้ล ลีฟส์ กล่าวว่า เขามักใช้เวลาก่อนเริ่มแข่งขันด้วยการปิดรับสิ่งเร้าจากโลกภายนอก แล้วค่อย ๆ จินตนาการภาพถึง Scenario ในเกมที่กำลังจะเริ่มขึ้นเพื่อเตรียมตัวให้พร้อม ทำให้เกิดสมาธิจดจ่อ แม้สนามแข่งรอบตัวจะเต็มไปด้วยเสียงดังวุ่นวาย เวย์น เกรทสกี นักกีฬาฮอกกี้น้ำแข็งจากแคนาดา พูดถึงความสำคัญของการเลือกจุด ไฟกัสจังหวะ ในเกมฮอกกี้ ที่ไม่ใช่เพียงแค่การจดจ้องไปยังการเคลื่อนไหวของลูกพัค แต่เขายังต้องเฝ้ามองการเคลื่อนไหวของเพื่อนร่วมทีมและคู่แข่งไปพร้อม ๆ กันอีกด้วยเขาได้ฝึกฝนควบคุมจิตและโฟกัสให้ถูกจุดในแต่ละโมเมนต์ บางครั้งเขาต้องมองหลายสิ่งรอบตัวพร้อม ๆ กัน เพื่อประมวลภาพรวมที่เกิดขึ้น (Widen Your Attention) ในขณะเดียวกันก็มีอีกหลายครั้งที่เขาต้องรวบรวมสติทั้งหมดและจดจ่ออยู่กับการทำสิ่งเล็ก ๆ เพียงสิ่งเดียวให้ดีที่สุด (Narrow Your Attention)

๒) ฝึก Meditation สม่ำเสมอ อเล็กซ์ คิลลอร์น นักกีฬาฮอกกี้ทีมแทมปาเบย์ ไลท์นิ่งมีช่วงเวลา Performance ที่ยอดเยี่ยม ซึ่งเขามาเปิดเผยว่าบางส่วนมาจากการค้นพบวิธีทำ Meditation Practice for the Improvement เขาเริ่มสนใจการฝึกนี้หลังจาก Performance ไม่ได้เท่าที่ควร ในการแข่งขัน ๓ เกมติด เขาเริ่มหาสมดุลในตัวเองผ่านการทำสมาธิ จนได้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาควรให้ความสำคัญไม่ใช่เรื่องของคะแนน แต่เป็นการตั้งใจลงเล่นแต่ละครั้งให้ดีที่สุดก็เพียงพอแล้วทุกวันนี้เขามักจะหาเวลาสั้น ๆ วันละ ๑๐ นาที ฝึกสมาธิผ่านแอปพลิเคชัน Headspace มันช่วยลดความกังวลและปัญหานอนไม่หลับได้เป็นอย่างดีเยี่ยม

๓. มีช่วงเวลานิ่งเงียบอยู่กับตัวเอง เราทุกคนล้วนใช้เวลาไปกับการทบทวนความผิดพลาดในอดีต และกังวลกับอนาคต โดยลืมอยู่กับปัจจุบัน ลืมการได้ Enjoy the Moment ปิดโอกาสตัวเองดื่มด่ำกับช่วงเวลาที่เกิดขึ้นตรงหน้าเทคนิคหนึ่งที่นักกีฬาชอบ ใช้คือการหาห้องเงียบ ๆ เพื่อสร้างภาวะที่ทำให้จิตใจรู้สึกสงบ ค่อย ๆ สแกนร่างกายทีละส่วน จดจ่ออยู่กับลมหายใจ เพื่อดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เมื่อนั้นสมองคุณจะเปิดโล่งพร้อมใช้งานอีกครั้ง สิ่งนี้เรียกว่า The Zone คุณสามารถลองนำเทคนิคนี้ไปปรับใช้ได้กับช่วงเวลาที่ต้องการรวบรวมสติ ไม่ว่าจะเป็นการพูดในที่สาธารณะ การพรีเซนต์งานใหญ่ ๆ และทุกโอกาสสำคัญของคุณ

๔. เปลี่ยนอารมณ์เชิงลบให้กลายเป็นพลังผลักดันตัวเอง ไม่ว่าคุณจะเป็นนักกีฬาหรือคนธรรมดาที่ต้องเจอเหตุการณ์ที่ไม่เป็นดั่งใจ อารมณ์โกรธ หงุดหงิด ผิดหวัง หรืออยากตำหนิใครสักคน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ แต่หากคุณใช้สติในการนำทางชีวิต พยายามหาวิธีเข้าใจอารมณ์เชิงลบอย่างมีจุดมุ่งหมาย สิ่งนี้อาจกลายเป็นอาวุธสำคัญที่ผลักดันคุณไปสู่ความสำเร็จ ลองจินตนาการว่าคุณคือนักกีฬาคนหนึ่งที่กำลังลงสนาม และเกิดเรื่องราวบางอย่างที่ผิดจากความคาดหมาย โค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมอาจเริ่มมองเห็นอารมณ์วูบวาบที่เกิดขึ้นของคุณ มันกำลังส่งสัญญาณว่าคุณกำลังสูญเสียการควบคุมตัวเอง เพื่อทำให้เกมดำเนินต่อไปได้ ทุกคนพยายามทำให้คุณอารมณ์สงบลง โดยหารู้ไม่ว่า ความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นในการขับเคลื่อนความต้องการเป็นแชมป์และความโกรธในเวลาที่เหมาะสม มักเป็นความฉลาดทางอารมณ์ที่ทำให้คุณอยู่เหนือคู่แข่งจำไว้เสมอว่า ไม่มีใครรู้จักคุณดีเท่าตัวคุณเอง เมื่อไรที่รู้ตัวว่าคุณกำลังโกรธ คุณต้องเพ่งสมาธิเพื่อหาให้เจอว่าอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกร้อนรุ่มกับมัน ระบายสิ่งนั้นให้กลายเป็นพลังงานขับเคลื่อนผลงานของคุณให้ได้ Call to Action (๑) ลองทำสมาธิง่าย ๆ โดยการใช้เวลาเพียง ๕ นาทีต่อวัน นั่งเงียบ ๆ จดจ่อกับลมหายใจ โดยไม่ต้องทำอะไรคล้ายกับวิถีวะบิ ซะบิ (๒) ออกไปเดินเล่น ใช้เวลาเพียงชั่วครู่อยู่กับตัวเองเพื่อรับรู้การเคลื่อนไหวในร่างกายของคุณ (๓) กินข้าวอย่างมีสติ งดทุกกิจกรรมระหว่างรับประทานอาหาร วางโทรศัพท์มือถือ ปิดทีวี ปิด คอมพิวเตอร์ และจดจ่อกับอาหารที่คุณกำลังกิน

(๒) โนวัค ยอโควิช นักเทนนิสมือ ๑ ของโลก เข้าวัดไทยนั่งสมาธิก่อนคว้าแชมป์ Wimbledon ๒๐๑๕

การแข่งขันเทนนิสวิมเบิลดัน ปี ๒๐๑๕ ที่กรุงลอนดอนประเทศอังกฤษได้จบลงแล้วเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา โดยโนวัค ยอโควิช (Novak Djokovic) นักเทนนิสอาชีพมืออันดับ ๑ ของโลกคนปัจจุบัน วัย ๒๘ ปี คว้าแชมป์ไว้ได้เป็นสมัยที่ ๓ และเป็นแชมป์แกรนด์สแลมรายการที่ ๙ ในชีวิต แม้ว่าจะไม่ใช่ชาวพุทธ แต่สุดยอดแร็กเกตหนุ่มมือ ๑ ของโลก ก็ได้แวะเวียนมาที่วัดพุทธปทีป ซึ่งตั้งอยู่ใกล้สนามแข่งเทนนิสวิมเบิลดัน (Wimbledon) ในช่วงระหว่างการแข่งขันและฝึกซ้อม ในฤดูกาลแข่งขันเทนนิสวิมเบิลดัน ๒๐๑๕ เพื่อผ่อนคลายและทำสมาธิ ภายหลังการคว้าชัยชนะขาดลอยจากคู่ต่อสู้ในการแข่งขันรอบคัดเลือก ผู้สื่อข่าวถามว่า เขาคิดอะไรในใจขณะที่กำลังแข่งขัน ยอโควิชตอบว่า "ผมพยายามโฟกัสอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ต่อสู้กับความคิดต่าง ๆ ความกดดัน และความตื่นเต้นใด ๆ แต่ยอมรับพวกมัน รู้ถึงความคิด

ณ ปัจจุบัน และควบคุมตัวเองให้นิ่งสงบ ผมพยายามแค่เพียงอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นและสนุกไปกับมัน” ยอโควิชได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวางว่า เป็นหนึ่งในนักเทนนิสที่มีจิตใจแข็งแกร่งมากที่สุด ซึ่งสิ่งนี้มาจากการทำสมาธินั่นเองแต่นี่ไม่ใช่ครั้งแรก ที่ยอโควิชเข้ามาทำสมาธิภายในวัด เพราะเขามักแวะเวียนมาทำสมาธิเงียบ ๆ ที่วัดนี้เป็นเวลาหลายปี จนกลายเป็นคนดังที่สุดของวัดไปแล้ว

ผลแกรนด์สแลมเดี่ยว	
ออสเตรเลียนโอเพน	**ชนะเลิศ** (๒๐๐๘, ๒๐๑๑, ๒๐๑๒, ๒๐๑๓, ๒๐๑๕, ๒๐๑๖, ๒๐๑๙, ๒๐๒๐, ๒๐๒๑, ๒๐๒๓)
เฟรนช์โอเพน	**ชนะเลิศ** (๒๐๑๖, ๒๐๒๑, ๒๐๒๓)
วิมเบิลดัน	**ชนะเลิศ** (๒๐๑๑, ๒๐๑๔, ๒๐๑๕, ๒๐๑๘, ๒๐๑๙, ๒๐๒๑, ๒๐๒๒)
ยูเอสโอเพน	**ชนะเลิศ** (๒๐๑๑, ๒๐๑๕, ๒๐๑๘, ๒๐๒๓)

พระมหาภาสกรณ์ ปิโยภาโส ซึ่งจำพรรษาอยู่ที่วัดพุทธปทีป และเป็นผู้ช่วยเลขาธิการองค์การพระธรรมฑูตไทยในประเทศอังกฤษ เล่าว่า ตั้งแต่ปี ๒๐๑๓เป็นต้นมา นักหวดลูกสักหลาดชาวเซิร์บผู้นี้ ได้เดินทางมาที่วัดพุทธปทีป เพื่อผ่อนคลายและทำสมาธิทุกครั้งที่มาแข่งขันเทนนิสวิมเบิลดัน “เขามาที่วัดเพื่อดื่มด่ำกับธรรมชาติ ความสงบ และสภาพแวดล้อมอันงดงาม ครั้งแรกที่มาวัดเขาไม่ต้องบอกว่าเป็นใคร แต่เรารู้จักเขาคือยอโควิชเข้ามาที่วัดกล่าวทักทายสวัสดีทุกคน จากนั้นก็ไปนั่งสมาธิ บางครั้งเขาขอให้เจ้าหน้าที่ช่วยเปิดพระอุโบสถ เพื่อจะได้เข้าไปนั่งสมาธิ และเดินรอบบริเวณวัด โดยใช้เวลาราว ๑-๒ ชม. ตามลำพัง อาตมาคิดว่า เขาเรียนการทำสมาธิด้วยตัวเอง”แม้ว่าพระสงฆ์ในวัดตลอดจนเจ้าหน้าที่วัด ต่างคุ้นเคยกับนักกีฬาคนดัง แต่ก็ไม่มีใครไปรบกวนยอโควิชขณะทำสมาธิ พระมหาภาสกรณ์กล่าวว่า”อาตมาคิดว่า การทำสมาธิช่วยพัฒนาในเรื่องสมาธิของเขา ทำให้โฟกัสได้ดีขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะเล่นเทนนิส ขอแค่จดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ” พระมหาภาสกรณ์กล่าวเสริมเรื่องประโยชน์ของการทำสมาธิว่า “ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเทนนิส กีฬาชนิดอื่น ๆ หรือการทำงานในออฟฟิศ การทำสมาธิเป็นการฝึกจิตตัวเองเมื่อได้รับการอบรมอย่างถูกต้อง ก็สามารถปรับปรุงตัวเองให้มีสมาธิดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้โฟกัสในสิ่งที่กำลังทำได้เป็นอย่างดี” วัดพุทธปทีปแห่งนี้มีการสอนทำสมาธิทุกเย็นวันอังคาร พฤหัสบดี เสาร์และอาทิตย์ แต่ยอโควิชชอบมานั่งสมาธิที่วัดทุก ๆ เช้าในวันธรรมดาเป็นประจำวัดพุทธปทีปวัดไทยแห่งแรกในอังกฤษเมื่อวันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๗ พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) และพระมหาวิจิตร ติสุสทตโต วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ ได้รับอาราธนาให้เดินทางไปทำการสอน

วิปัสสนากรรมฐาน ณ พุทธวิหารแฮมสเตท กรุงลอนดอน โดยสังฆสมาคมแห่งประเทศอังกฤษเป็นฝ่ายดำเนินการครั้งนั้นนับเป็นโอกาสทอง และเป็นประวัติศาสตร์ที่พระพุทธศาสนาสายปฏิบัติได้ถูกนำไปประดิษฐานในโลกตะวันตกเป็นครั้งแรก ในเดือนตุลาคมปีเดียวกัน จึงได้มีการประชุมกลุ่มคนไทยและนักเรียนไทยในกรุงลอนดอน เพื่อหาแนวทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มั่นคงยั่งยืน ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์ เรื่องจัดตั้งวัดไทยขึ้นที่กรุงลอนดอน โดยต่อมามหาเถรสมาคมและรัฐบาลไทยเห็นด้วยในหลักการ จึงได้ระดมทุนทรัพย์จัดสร้างวัดไทยในกรุงลอนดอนขึ้นโดยฝเมื่อวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๘ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงประกอบพระราชพิธีเปิดป้ายวัด และพระราชทานพระพุทธรูปปางมารวิชัย พุทธศิลป์สมัยสุโขทัย ประดิษฐานเป็นพระประธานประจำวัด และทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้า พระราชทานนามพระอารามแห่งนี้ว่า “วัดพุทธปทีป” ทรงมีกระแสพระราชดำรัสว่า “น่าอนุโมทนายินดีอย่างยิ่งที่คนไทยมีศรัทธาและความพร้อมแรงพร้อมใจกันมาสร้างวัดขึ้นในประเทศอังกฤษได้สำเร็จเป็นปึกแผ่น วัดพุทธปทีปนี้จึงมีความสำคัญมาก คือนอกจากจะเป็นที่ศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาแล้ว ยังเป็นนิมิตหมายของชื่อเสียงเกียรติคุณของประเทศไทย ที่เป็นเมืองพระพุทธศาสนาอีกส่วนหนึ่ง ควรอย่างยิ่งที่ทุกคนทุกฝ่ายจะตั้งใจถนอมรักษาไว้ และทำนุบำรุงให้ถาวรวัฒนายั่งยืนไป พร้อมทั้งพยายามปฏิบัติตัว ปฏิบัติใจให้สุจริตเป็นธรรมตามแบบแผนของพุทธมามกะเพราะพระพุทธศาสนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดความสุขสงบร่มเย็น เมื่อบุคคลในชาติมีความสุขสงบร่มเย็น ก็จะทำให้อนาคตของชาติสว่างแจ่มใสและเจริญมั่นคงอย่างแท้จริง” ความโดดเด่นของวัดพุทธปทีป คือ พระอุโบสถทรงไทยหลังแรกในทวีปยุโรป ลักษณะเป็นอาคารจตุรมุขแบบกึ่งตรีมุขตามอย่างศิลปะสถาปัตยกรรมไทยขนาดกว้าง ๗ เมตร ยาว ๑๙ เมตร มีกำแพงแก้วรอบอุโบสถ มีห้องใต้ดินเป็นโถงใหญ่สำหรับใช้เป็นห้องสมุด และประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เริ่มก่อสร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๒ ใช้งบประมาณราว ๔๐ ล้านบาท สร้างเสร็จใน พ.ศ. ๒๕๒๕ ภายในพระอุโบสถตระการตาไปด้วยภาพจิตรกรรมฝาผนังอันทรงคุณค่า ที่หาได้ยากยิ่งในภาคพื้นยุโรปโดยการรังสรรค์ผลงานของจิตรกรชื่อดัง อาทิ เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์, ปัญญา วิจินธนสาร, สมภพ บุตรราช, ปางชินสาย เป็นต้น สื่อหลายแขนงในอังกฤษได้ติดต่อขอถ่ายทำสารคดีเชิงพุทธศิลป์กันอย่างแพร่หลาย ปัจจุบันวัดพุทธปทีป มีพระราชภาวนาวิมล วิ. เป็นเจ้าอาวาส และเป็นประธานองค์กรพระธรรมทูตไทยในสหราชอาณาจักร (ข้อมูลจาก MGR ONLINE เผยแพร่ : ๔ สิงหาคม ๒๕๕๘ https //mgronline.com/dharma/detail/9 1)

(๓) ไทเกอร์ วู้ดส์ นักกีฬานักกีฬากอล์ฟ ระดับโลก

รายงานพิเศษ : กุลธิดา วู้ดส์ “แม่” ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของ “ไทเกอร์” เผยแพร่: ๔ ส.ค. ๒๕๕๒ โดย: MGR Online

“ไทเกอร์ วู้ดส์” โปรกอล์ฟหมายเลข ๑ ของโลก ซึ่งเป็นบุตรชายคนเดียวของ ”เอิร์ล” ผู้ล่วงลับ และ ”กุลธิดา” วู้ดส์ เขาแต่งงานกับ “เอลิน นอร์เดเกรน” เมื่อปี ๒๐๐๔ มีบุตรด้วยกัน ๒ คนคือ “แซม อเล็กซิส” ลูกสาววัย ๒ ขวบ กับ “ชาร์ลี แอ็กเซิล”ลูกชายวัย ๖ เดือน ไทเกอร์เป็นชาวพุทธเหมือนแม่ และเขาได้เคยบอกว่าพุทธศาสนามีส่วนนำทางชีวิตของเขาให้ไปสู่

ความสำเร็จ คนดังอันดับ ๑ ของโลก ที่นับถือพุทธศาสนาเว็บไซต์ Wildmind buddhist meditation ได้ลงเรื่องราวเกี่ยวกับ ๑๐ อันดับคนดังทั่วโลกที่เป็นพุทธศาสนิกชน เมื่อปี ๒๐๐๗ ซึ่งปรากฏว่าชื่อของ "ไทเกอร์ วู้ดส์" มาเป็นอันดับ ๑ จากผลการค้นหา ๕.๘๕ ล้านครั้ง ในเว็บไซต์กูเกิล ได้รับเลือกให้เป็นอันดับ ๑ ของบุคคลที่มีชื่อเสียงของโลกที่นับถือศาสนาพุทธ เอาชนะดาราดังอย่าง ริชาร์ด เกียร์ หรือแม้แต่องค์ทะไล ลามะ ผู้นำจิตวิญญาณ ชาวทิเบตได้อย่างถล่มทลาย เอิร์ลผู้เป็นพ่อเคยบอกว่า "ไทเกอร์ถูกเลือกให้เป็นผู้ที่นำความเปลี่ยนแปลงมาสู่มวลมนุษยชาติ"

ในขณะที่กุลธิดาผู้เป็นแม่บอกว่า "ไทเกอร์เป็นคนของ ทั้งโลก เขาสามารถนำคนให้มารวมกันได้" ส่วนไทเกอร์บอกว่า "ผมมีศรัทธาในพุทธศาสนา เรียกได้ว่าเกือบจะทั้งหมด ผมปฏิบัติตามอย่างละเล็กละน้อย"การที่ไทเกอร์นับถือศาสนาพุทธและทำสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขากลายเป็นนักกอล์ฟที่มีความสุขุมเยือกเย็นเกือบจะที่สุดคนหนึ่ง "ศาสนาพุทธมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของผม ช่วยทำให้ผมรู้สึกสงบภายในและมีสมาธิ ซึ่งผมคงทำไม่สำเร็จในช่วงที่ผมยังอายุน้อย"

ไทเกอร์บอกแม่สอนนั่งสมาธิโปรกอล์ฟชื่อดังของโลก กล่าวในการให้สัมภาษณ์กับสำนักข่าวรอยเตอร์ เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมาว่า "แม่สอนผมนั่งสมาธิมาตลอดหลายปีที่ผ่านมา และมีสิ่งหนึ่งที่แม่และผมทำร่วมกันทุก ๆ ปี นั่นคือ เราไปวัดด้วยกันในทางพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า เราต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่เราต้องการในชีวิต และเผื่อแผ่ไปถึงภพหน้าด้วย นั่นก็คือ เราทำอะไร ก็จะได้ผลของมันเป็นสิ่งตอบแทน ดังนั้น คุณต้องลงมือทำในทุก ๆ ด้านของชีวิต และนั่นก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผมประสบความสำเร็จ ในการเล่นกอล์ฟ แต่มันเป็นแค่มุมมองเล็ก ๆ ของชีวิตผมเท่านั้น ทุกวันนี้ผมก็ยังฝึกฝนการเล่นอย่างสม่ำเสมอ" ไทเกอร์ วู้ดส์ เล่าด้วยว่า "พ่อผมเคยเป็นทหาร เขาเป็นคนที่มีความอดทนสูง ตั้งใจจริง แต่คนที่เข้มแข็งมาก กว่า ก็คือแม่ของผม ถ้าคุณได้คุยกับเธอ คุณจะรู้ว่าคนที่ทำให้ผมมีไฟแรงกล้าและความชอบในกีฬากอล์ฟก็คือ แม่ของผมนั่นเอง แม่ยังกระฉับกระเฉงทุกครั้งที่ดูผมแข่งขัน แม่ดูแบบเอาเป็นเอาตายในทุก ๆ ช็อตที่ผมตี จนผมต้องบอกว่าไม่ต้องเป็นกังวล ผมรู้ดีว่ากำลังทำอะไรอยู่ แต่แม่ก็ตอบกลับมาว่า แล้วลูกก็จะเข้าใจที่แม่พูดเมื่อ "แซม" (ลูกสาวคนโตของไทเกอร์ วู้ดส์) โตขึ้น"

"กุลธิดา"หญิงใจบุญ เบื้องหลังความสำเร็จของไทเกอร์แมกกาซีนกอล์ฟชื่อดังของอเมริกา "GolfDigest" ฉบับประจำเดือนพฤษภาคม ๒๐๐๙ ได้ตีพิมพ์บทสัมภาษณ์ "กุลธิดา วู้ดส์" ผู้เป็นแม่ซึ่งอยู่เบื้องหลังความสำเร็จของโปรกอล์ฟชื่อดัง โดยผู้สื่อข่าวของ GolfDigest ได้ติดตามกุลธิดา มาเมืองไทย ซึ่งเธอกลับมาทำบุญบริจาคเงินให้กับหน่วยงาน ๒ แห่ง คือสถานศึกษาธรรมจาริณีวิทยา ซึ่งเป็นสาขาของสถาบันแม่ชีไทย ซึ่งรับอุปการะเด็กหญิงกำพร้าและถูกล่วงละเมิดทางเพศราว ๓๐๐ คน รวมทั้งสถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญาในจังหวัด ราชบุรี ซึ่งเธอเลือกให้ได้รับเงินบริจาคจากมูลนิธิไทเกอร์ "ฉันบอกไทเกอร์ว่า แม่อยากช่วยเหลือเมืองไทยบ้าง" กุลธิดาเล่า ไทเกอร์บอกว่า "แม่ครับ เรื่องเมืองไทย ผมยก ให้แม่ดูแลจัดการอย่างเต็มที่เลย" กุลธิดาเป็นคนรักสัตว์ ก่อนหน้านี้เธอได้ชักชวนให้ไทเกอร์บริจาคเงินให้กับองค์กรสงเคราะห์ช้างที่เมืองไทยด้วย และในการมา

เมืองไทยครั้งนี้ เธอก็ได้ไปเที่ยวและ ทำบุญที่วัดป่าหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน หรือที่รู้จักทั่วไปในนาม"วัดเสือ"ที่จังหวัดกาญจนบุรี บ้านเกิดของเธอ GolfDigest บอกว่า เพื่อที่จะเข้าใจถึงตัวตนของไทเกอร์ วู้ดส์ คุณต้องรู้จักแม่ของเขาเสียก่อน *'ธรรมลีลา' จึงขอนำบางส่วนจากการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้มาเผยแพร่ไว้ ณ ที่นี้*

วัยเยาว์อันโดดเดี่ยว กุลธิดาเล่าว่า เธอเกิดที่จังหวัดกาญจนบุรี ในปี ๑๙๔๔ พ่อเป็นสถาปนิก แม่เป็นครู เธอเป็นลูกคนเล็กสุดในจำนวนพี่น้อง ๔ คน พ่อแม่หย่าขาดจากกันเมื่อเธออายุเพียง ๕ ขวบ เธอถูกส่งไปอยู่ที่โรงเรียนประจำจนกระทั่งอายุ ๑๐ ขวบ เธอบอกว่าเป็นช่วงที่รู้สึกโดดเดี่ยวและเจ็บปวดมาก ทำให้เธอสาบานกับตัวเองว่า เธอจะไม่เป็นเหมือนพ่อแม่ของเธอเอง" หลังจากที่พ่อและแม่หย่าขาดจากกัน มันเป็นช่วงเวลาที่ฉันเป็นทุกข์มาก เมื่อฉันถูกส่งไปอยู่โรงเรียนประจำ ๕ ปี ฉันแทบจะไม่ได้กลับบ้านเลย อยู่ที่โรงเรียนตลอด ทุกเสาร์อาทิตย์ ฉันได้แต่หวังว่าพ่อหรือแม่จะมาเยี่ยม หรือไม่ก็พี่ชายและพี่สาว แต่ไม่มีใครมาเยี่ยมฉันเลย ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง" และเมื่อเธอเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เธอต้องเทียวไปมาระหว่าง บ้านพ่อและบ้านแม่" ฉันชอบที่จะอยู่ที่บ้านแม่มากกว่า แต่แม่ก็มีลูกกับสามีใหม่ และพ่อเลี้ยงก็ไม่สนใจใยดีฉัน ส่วนพ่อแท้ ๆ ของฉันก็แต่งงานใหม่และมีลูก ซึ่งพ่อก็ให้ความสำคัญกับครอบครัวใหม่มากกว่า พ่อไม่เคยกอดฉันหรือบอกว่า พ่อรักลูกนะ ดังนั้น เมื่อตอนฉันกลับมาเมืองไทยและไปเยี่ยมท่าน ฉันก็จะกอดพ่อและบอกว่า ลูกรักพ่อนะ และนี่คือที่มาว่า ทำไมฉันถึงชอบกอดไทเกอร์และบอกว่าแม่รักลูกนะ ก็เพราะว่า ฉันไม่เคยได้รับสิ่งเหล่านี้เลย ในวัย เด็กตอนนี้ไทเกอร์อายุมากขึ้นและเป็นพ่อคนแล้ว เขาเรียนรู้ชีวิตมากขึ้น และเข้าใจแม่มากขึ้นกว่าแต่ก่อน และเมื่อวันก่อน เขาพูดว่า แม่ครับ แม่เป็นผู้หญิงที่เข้มแข็ง จริง ๆ มันทำให้ฉันรู้สึกดีมาก ๆ และฉันก็ภูมิใจในตัวลูกที่เขาเข้าใจแม่"

เลี้ยงลูกแบบไทย ๆ เธอพบรักกับ "เอิร์ล วู้ดส์" ในขณะทำงานเป็นเลขาในสำนักงานกองทัพสหรัฐประจำประเทศไทย หลังจากนั้นไม่กี่เดือน เธอก็ตัดสินใจแต่งงานและย้ายมาอยู่ที่บรู๊คลิน ในนิวยอร์กไทเกอร์ เป็นลูกชายคนเดียว เกิดเมื่อปี ๑๙๗๕ หลังจากที่ทั้งคู่ย้ายมาอยู่ที่เมืองไซเพรส รัฐแคลิฟอร์เนีย เธอพยายามเลี้ยงดูลูกแบบไทย ๆ โดยมีแม่ของเธอมาอยู่ช่วยเลี้ยงหลานราว ๒ ปี และเมื่อไทเกอร์อายุได้ ๙ ขวบ เขาได้เดินทางมาไทยเป็นครั้งแรก ไปเยี่ยมชมสถานที่ประวัติศาสตร์ในกรุงเทพและไปเยี่ยมคุณตา ซึ่งได้มอบพระพุทธรูปให้หลานชาย ทุกวันนี้ยังเก็บอยู่ในห้องนอนของไทเกอร์ "ฉันชอบของเก่า ๆ มากกว่าของใหม่ ในเมืองไทย เราให้ความเคารพผู้มีอาวุโสและประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันสอนไทเกอร์เสมอ"ทุก ๆ ปี ไทเกอร์จะทำในสิ่งที่แม่ขอร้องก็คือ การไปกราบเยี่ยมพระรูปหนึ่งที่วัดทางแคลิฟอร์เนียใต้ ซึ่งท่านเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือให้ไทเกอร์มีสมาธิมากขึ้น ไทเกอร์จะพูดถึงตัวเขาเองเสมอว่า เป็นลูกครึ่งไทย ถึงแม้ว่าการทำเช่นนั้น จะทำให้คนในชุมชนอัฟริกัน-อเมริกันบางคนไม่พอใจก็ตาม "เห็นมั้ย ไทเกอร์ไม่เคยดูหมิ่นบรรพบุรุษทางแม่ของเขาเลย" กุลธิดาบอก แต่นอกเหนือไปจากเชื้อชาติแล้ว สิ่งที่แม่ลูกคู่นี้มีเหมือนกันก็คือ"ฉันและไทเกอร์เป็นคนที่สันโดษ เราไม่เสียเวลากับคนที่เราไม่ชอบ ฉันมีเพื่อนสนิทเพียงไม่กี่คนเอง ฉันเป็นคนที่ตั้งใจทำอะไรแล้วต้องทำ

ให้สำเร็จ และไม่พึ่งพาคนอื่น ถ้าทำได้อย่างนี้ คุณก็เอาตัวรอดได้ตอนฉันเล็ก ๆ แม่เป็นคนขี้กังวล จะพูดเสมอว่า เดี๋ยวชาวบ้านจะว่าเอานะลูก แต่ตอนนั้นฉันก็ไม่เคยสนใจคนอื่น ฉันบอกไทเกอร์เสมอว่า ลูกไม่สามารถที่จะทำให้ทุกคนพอใจได้หมดหรอก เหนื่อยเปล่า ๆ และตัวลูกก็จะไม่มีความสุขเองด้วย ลูกต้องทำในสิ่งที่เหมาะกับตัวลูก และผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ เขาเล่นกอล์ฟได้ดีจริง ๆ" ความตั้งใจของเธอสะท้อนให้เห็นจากคำพูด ซึ่งตรงไปตรงมา "ระหว่างฉันกับไทเกอร์ "ไม่" ก็คือ "ไม่" และ "ใช่" ก็คือ "ใช่" เราไม่ต้องพูดยืดเยื้อ" เธอเล่า

สอนลูกให้หนักแน่นและเห็นใจผู้อื่นขณะที่ไทเกอร์ยังเล็ก กุลธิดาเป็นคนขับรถพาลูกไปแข่งตามที่ต่าง ๆ เดินตามไปทุกหลุมเพื่อจดคะแนน สั่งให้ลูกทำการบ้านให้เสร็จก่อนไปหัดตีกอล์ฟ ให้ของขวัญเป็นที่สวมหัวไม้กอล์ฟ ปักคำว่า "รักจากแม่" เป็นภาษาไทย ในขณะที่เอิร์ลผู้เป็นพ่อ จะสอนเรื่องความมีระเบียบวินัย และบางครั้งเธอก็จะตีก้นลูกเพื่อเป็นการสั่งสอน เธอสอนให้ลูกรู้จักความหนักแน่น ไม่สงสารคู่ต่อสู้ในเกมการแข่งขัน แต่ให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในชีวิตประจำวันทั่วไป "ในเกมกีฬา คุณต้องเล่นให้เต็มที่ ถ้าคุณใจอ่อน เขาจะเป็นฝ่ายไล่ขยี้คุณแทน ดังนั้น คุณจะต้องจัดการคู่ต่อสู้แบบเด็ดขาด" เธอหยุดชั่วครู่ก่อนจะพูดต่อว่า "ฉันเป็นแบบนั้นแหละ" ไทเกอร์ชอบพูดเสมอ ๆ ว่า "ผมกลัวแม่มากกว่าพ่อ" และถึงปัจจุบัน กุลธิดาก็ยังทำให้เขาเกรงกลัวได้ ถึงแม้เธอจะคิดว่า ตอนนี้ไทเกอร์อายุ ๓๐ กว่าแล้ว วิธีที่ดีที่สุดก็คือ ให้เขารู้สึกผิดด้วยตัวเอง"ถ้าเขาไม่ได้โทรมาหาฉันนานสักระยะ ฉันก็จะโทรไปหาเขา และทิ้งข้อความไว้ว่า นี่.. ไทเกอร์ ยังจำผู้หญิงที่ลูกเรียกว่าแม่ได้หรือเปล่า? อีกหน่อย จะไม่มีใครให้ลูกเรียกอย่างนั้นได้อีกแล้วนะ"

อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอเมื่อพูดถึงภาพภายนอกของกุลธิดาที่ดูแข็งกร้าว เธอเล่าว่า "ฉันไม่ชอบแสดงความรู้สึกออกมา เมื่อครั้งไทเกอร์ชนะเลิศ PGA Tour "The Masters" เป็นครั้งแรก พ่อของเขาร้องไห้ด้วยความดีใจ ฉันก็ดีใจมาก แต่ไม่ถึงกับร้องไห้ เมื่อไทเกอร์ลงแข่ง "US Open" ที่ Pebble Beach เมื่อเร็ว ๆ นี้ ในขณะที่ทุกคนในสนามโค้งให้ไทเกอร์ ฉันคิด ว่า ดีจังเลย แต่ก็แค่นั้นแหละ แต่เมื่อไทเกอร์ลงแข่งและคว้าแชมป์ "British Open" เป็นครั้งแรก ที่ St. Andrews และคนดูทั่วสนามแข่งโบกมือและตบมือเป็นเกียรติให้เขา วินาทีนั้น ฉันคิดเพียงว่า นั่นคือลูกชายของฉัน แล้วขอบตาก็เริ่มมีน้ำเอ่อมาโดยไม่รู้ตัว"

จากแม่ สู่ความเป็น "ย่า" อาการบาดเจ็บที่หัวเข่าซึ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หลังจากเธอตกจากเก้าอี้ขณะที่พยายามแขวนรูปของไทเกอร์เมื่อหลายปีก่อนนั้น ทำให้เธอไม่ค่อยได้ตามไปดูเขาแข่งตามที่ต่าง ๆ มากนักและเมื่อเธอกลายเป็นคุณย่าของหลานสาว "แซม" เธอก็กลายเป็นพี่เลี้ยงเด็กชั้นยอดทั้งที่บ้านของเธอเองที่แคลิฟอร์เนีย หรือไม่ก็ไปตามไปดูแลที่บ้านของไทเกอร์ที่ฟลอริด้า และเมื่อมีหลานชายคนใหม่ "ชาร์ลี" เธอก็ตั้งตา รอที่จะดูแลหลานทั้งคู่ และแม้แต่สุนัข ๒ ตัวของลูกชายก็อยู่ในการดูแลของเธอเช่นกัน รวมแล้วเธอต้องเลี้ยงหมาทั้งหมด ๖ ตัว และในปีหน้าเมื่อไทเกอร์ย้ายบ้านไปอยู่ที่ใหม่ เธอก็จะย้ายตามไปอยู่ใกล้ ๆ ห่างกันไม่กี่ไมล์ ซึ่งบ้านหลังใหม่ของเธอนั้นจะมีพื้นที่มากพอที่จะเลี้ยงสุนัข

สวดมนต์ขอให้มาเกิดเป็นแม่ลูกอีกครั้งไทเกอร์คือชีวิตจิตใจของกุลธิดา เธอเป็นแม่ที่เสียสละเพื่อลูก ไม่จ้างพี่เลี้ยงเด็ก ไม่เคยทำงานนอกบ้าน แม้ว่าในช่วงนั้นจะมีปัญหาด้านการเงิน เพราะต้องการเลี้ยงลูกด้วยตัวเอง เธอบอกว่า ความสำเร็จของไทเกอร์เป็นเสมือนรางวัลตอบแทนความเสียสละของเธอส่วนหนึ่ง แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ ไทเกอร์รักและไว้ใจแม่ "ฉันบอกไทเกอร์เสมอว่าแม่เป็นที่พึ่งให้ลูกได้เสมอ แม่จะไม่โกหกลูก ทุกคืนก่อนนอน แม่จะสวดมนต์ ขอให้ชาติหน้า ไทเกอร์มาเกิดเป็นลูกของแม่อีกครั้ง"[๒๐]

(๔) วีเจย์ ซิงห์ นักกีฬากอล์ฟ ระดับโลก

ตลอดทริปแม้จะมีบอดี้การ์ดรายล้อมทำให้เข้าถึงตัวได้ยาก แต่ช่วงเวลาที่วีเจย์ ซิงห์ ดูเป็นกันเองและมีความสุขมากที่สุด คือการได้แนะนำเทคนิคและประสบการณ์เกี่ยวกับการตีกอล์ฟของตัวเอง กว่า ๑ ชั่วโมงที่เปิด "กอล์ฟ คลินิก" แก่นักกอล์ฟเยาวชน ที่สนาม ไดรฟ์กอล์ฟ ธนาซิตี้ บางนา รวมทั้งการออกรอบร่วมกับกว่า ๘๐ ก้านเหล็ก ที่สนามสันติบุรี สมุย จะได้เห็นรอยยิ้มและฟันขาว ๆ ของชายหนุ่มผู้นี้แทบตลอดเวลา ซึ่งเรื่องนี้ ผุสดี เพ็งบุญ หรือ "พี่ผุส" สาวผู้โชคดีที่ได้เป็นแคดดี้ให้กับวีเจย์ สามารถยืนยันเรื่องดังกล่าวโดย ให้สัมภาษณ์กับทีมข่าวกีฬาหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวันว่าพอรู้ว่าจะได้เป็นแคดดี้ให้กับ วีเจย์ ซิงห์ ตื่นเต้นมากถึงขนาดมือไม้สั่นเลย เพราะไม่เคยเป็นแคดดี้ให้กับนักกอล์ฟระดับโลกมาก่อน แต่พอได้ร่วมงานกันแล้ว เขาเป็นคนน่ารัก คุยสนุกอย่างตอนขับรถอยู่เขาก็จะแซวว่าไม่ต้องเลี้ยว ขับตรง ๆ พุ่งลงข้างทางไปเลย หรือตอนเราเห็นเขาตีมานานก็เลยถามว่าเหนื่อยไหม เขาก็ตอบเป็นภาษาไทยกลับมาว่า "ไม่เป็นไร" นอกเหนือจากการร่วมกิจกรรมนักกอล์ฟ ไทยแล้ว สิ่งหนึ่งที่ วีเจย์ ขอทางสิงห์เป็นกรณีพิเศษสำหรับโปรแกรมเยือนไทยในครั้งนี้ คือการไปกราบ นมัสการ "หลวงพ่อสิงห์" เจ้าอาวาสวัดไผ่เหลือง จังหวัดนนทบุรี พระอาจารย์ผู้เคยแนะนำเทคนิคการทำสมาธิจนเจ้าตัวสามารถก้าวขึ้นไปเป็นหมายเลข ๑ ของโลกมาแล้ว

หลังจากการพบกันครั้งแรกเมื่อเดือนพฤศจิกายน ปี ๒๐๐๒ ผลงานของ ซิงห์ ดีขึ้นทันตาเมื่อฤดูกาลถัดมาเจ้าตัวได้แชมป์มา ๔ รายการ ก่อนที่จะขึ้นสู่จุดสูงสุดในตำแหน่งนักกอล์ฟมือ ๑ ของโลก จากผลงานคว้าแชมป์เป็นว่าเล่นถึง ๙ รายการใน PGA Tour เมื่อปีค.ศ. ๒๐๐๔ แต่นับจากนั้น แม้จะมีการติดต่อเป็นระยะ แต่ซิงห์ไม่ได้เดินทางมาที่วัดอีกเลย พร้อมกับผลงานที่ตกต่ำลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งมาอยู่ในอันดับที่ ๑๓ ของโลกในปัจจุบัน ซึ่ง "หลวงพ่อสิงห์" ให้สัมภาษณ์ ถึงประเด็นนี้ว่า "คนเราเวลาขึ้นไปถึงมือ ๑ ชื่อเสียงก็ตามมา งานก็มีมากขึ้นทำให้อาจไม่มีเวลากลับมาที่วัด หรือเขาอาจจะอยากลองวัดความสามารถของตัวเองดู แต่สุดท้ายเขาบอกว่า ตัวเองจิตใจว้าวุ่นจึงอยากกลับมาที่วัดอีกครั้ง" เวลา ๕ ปีที่ผ่านไป หลวงพ่อบอกว่า ซิงห์ เปลี่ยนแปลงไปทำให้ต้องมีการให้คำแนะนำที่ต่างออกไปจากเดิมบ้าง พร้อมทั้งอธิบายหลักการทำสมาธิให้ฟังว่า "ตอนนี้อาจจะสอนได้ง่ายขึ้น เพราะมีพื้นฐานเดิมอยู่ เขาเข้าใจแล้วว่าหากทำตามคำแนะนำก็จะประสบความสำเร็จ ไม่มีความสงสัยแล้ว แต่วิธีการสอนมีต่างไปบ้าง เพราะตอนนี้เขามีปัญหา ถือเป็นเรื่องส่วนตัวของเขาเราไม่เข้าไปยุ่ง แต่อาตมาสอนว่าเวลาเล่นต้องตัดปัญหาออกไป จิตต้องนิ่ง ใส่ฉันทะหรือความชอบลงไปในการเล่นตลอดเวลา เมื่อมีฉันทะจิตไม่หวั่นไหว โอกาสที่จะประสบความสำเร็จก็มีมาก ต่างกับบุคคลที่เล่นด้วย

---

[๒๐]https://mgronline.com/dhamma/detail/๙๕๒๐๐๐๐๘๘๒๖๓

จิตใจว้าวุ่น วิตกกังวลกับเรื่องอื่น แน่นอนว่าจิตใจมันไม่อยู่ในเกม ทำให้ไม่ได้คิดแก้ไขในสิ่งที่ผิด มันก็ไม่ประสบความสำเร็จ"

"การทำสมาธิไม่จำเป็นต้องหลับตา แค่ทำอะไรอยู่คิดถึงแต่เรื่องนั้น สมาธิก็สามารถเกิดได้ โดยเฉพาะการกำหนดลมหายใจ พอจะคิดเรื่องอื่นให้หายใจลึก ๆ จิตจะมาอยู่ที่ลมหายใจทันที ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะดึงสติให้กลับคืนมา และเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดสมาธิ" นอกจากการทำสมาธิและกำหนดลมหายใจแล้ว หลวงพ่อยังเผยว่ามีการดูดวงตรวจสอบดวงชะตาให้ด้วย ซึ่งท่านให้เหตุผลว่า "ดวงชะตาเขายังดีอยู่ แต่ไม่ใช่แบบเดาสุ่ม มีหลักการในการดู และเป็นการเสริมสร้างกำลังใจมากกว่า ส่วนเครื่องรางของขลังยืนยันว่าไม่มี ถ้าเครื่องรางช่วยได้นักกอล์ฟทุกคนเอาไปใส่ก็ชนะกันหมด ทุกอย่างอยู่ที่ความสามารถของตัวเอง จิตที่มุ่งมั่นมีสมาธิ นี่แหละคือความขลังยิ่งกว่าเครื่องรางเสียอีก"

หลวงพ่อสิงห์ ยังบอกกับทีมข่าวกีฬาหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวันว่า การเดินทางมากราบนมัสการในครั้งนี้ วีเจย์ หวังจะมีโอกาสกลับขึ้นไปสู่จุดสูงสุดอีกครั้ง แต่จะทำได้เหมือนเมื่อ ๓ ปีก่อนหรือไม่ หลวงพ่อแสดงทัศนะว่า "มันไม่เหมือนเมื่อก่อน ตอนนั้นวีเจย์ ซิงห์ยังไม่ประสบความสำเร็จมีเงินมีทอง ถึงอย่างไรก็ต้องทำให้ได้ แต่ตอนนี้เงินทองมีเยอะแล้วอาจไม่ได้ใส่ฉันทะลงไปมาก อย่างไรก็ตาม เขาบอกเองว่า อยากจะขึ้นไปให้ถึงจุดนั้นอีกครั้ง ซึ่งก็อยู่ที่ตัวเขาว่าปฏิบัติตามที่อาตมาสอนหรือเปล่า" ด้วยวัย ๔๔ ปี บนถนนสายพีจีเอโอกาสในการกลับขึ้นไปเป็นมือ ๑ โลกของวีเจย์ ซิงห์ เหลือไม่มากแล้ว ซึ่งบางทีการแข่งขันเอเชียนทัวร์ที่เจ้าตัวเหลืออยู่อีก ๒ รายการในปีนี้ อย่าง บาร์เคลย์ส สิงคโปร์ โอเพ่น ที่แดนลอดช่อง และเอชเอสบีซี แชมเปี้ยนส์ ณ แผ่นดินมังกร อาจเป็นตัวชี้วัดได้กลาย ๆ ว่า โปรจากฟิจิรายนี้ จะมีโอกาสกลับมาทวงบัลลังก์คืนจากไทเกอร์ วูดส์ ได้หรือไม่ ที่มา จากหนังสือพิมพ์ "ผู้จัดการออนไลน์".[๒๑]

(๕) โรแบร์โต บาจโจ นักกีฬาฟุตบอลระดับโลก

โรแบร์โต บาจโจ (Roberto Baggio) อดีตนักฟุตบอลชื่อดังชาวอิตาลี (โรแบร์โต บาจโจ) หรือที่แฟนบอลชาวไทย ตั้งฉายาให้ว่า "เทพบุตรเปียทองคำ" (ตามเอกลักษณ์ประจำตัวของเขาคือผมเปียที่ท้ายทอย) ได้หันมาสนใจพุทธศาสนา หลังเข้ารับการผ่าตัดหัวเข่าถึง ๒ ครั้ง ซึ่งเป็นเหตุให้เขาลงแข่งขันฟุตบอลได้เพียง ๕ เกมในช่วง ๒ ปีแรกเท่านั้น และต้องหยุดเล่นนานถึง ๒ ปี เพื่อฝึกกายภาพ เขาเล่าว่า ในเวลานั้น รู้สึกเป็นกังวลต่ออนาคตของตัวเองในวงการฟุตบอล เพราะไม่แน่ว่าจะสามารถกลับมาลงสนามได้หรือไม่ มันดูเป็นความหวังที่เลือนลาง ทำให้เขารู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อยครั้ง และไม่มีความสุข

เมาริซิโอ โบลดรินี เจ้าของร้านขายแผ่นซีดี ซึ่งบาจโจเป็นลูกค้าประจำที่ร้าน ได้แนะนำให้เขาสวดมนต์ บาจโจรู้สึกดีขึ้นมาก และหันมาสนใจศึกษาพุทธศาสนา จนนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง กระทั่งอาการบาดเจ็บที่เข่าค่อยทุเลาลง และสามารถกลับมาเล่นฟุตบอลได้อีกครั้ง ในราวปี ๑๙๘๘ บาจโจได้เปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธ โดยเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมโซคา งักไกสากล (Soka Gakkai International) ซึ่งมีรากฐานมาจากนิกายนิชิเรน โชชู (เซน) ทางฝ่ายพุทธมหายานที่มีต้นกำเนิดในญี่ปุ่น

---

[๒๑] http //www.palungdham.com/t19 .html

การเปลี่ยนศาสนาของนักเตะดัง เป็นเรื่องที่ดูขัดแย้งที่สุดในสายตาเพื่อนร่วมชาติ เพราะเขาเป็นพุทธศาสนิกชน ในดินแดนแห่งคริสตศาสนจักรอันศักดิ์สิทธิ์ แต่เทพบุตรเปียทองคำบอกว่า ศาสนาพุทธช่วยให้เขาผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตนั้นมาได้ และสร้างสมดุลในชีวิตของเขาได้เป็นอย่างดี แม้ว่าจะทำให้คนอื่น ๆ รู้สึกแปลกใจต่อการเปลี่ยนศาสนาของเขาก็ตาม สำหรับเขาแล้วการตัดสินใจ หันมานับถือพุทธศาสนา ไม่รู้สึกว่าขาดความเชื่อมั่นและไม่แคร์ว่าใครจะพูดว่าอย่างไร เพราะเป้าหมายของตนคือต้องการจะเป็นบุคคลที่มีความสุขที่สุด

"นี่เป็นเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรมความเชื่อในประเทศอื่น การที่คนคนหนึ่งหันมานับถือศาสนาพุทธ คนอาจจะมองว่า ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่คนที่อิตาลี ส่วนใหญ่ไม่รู้เรื่องพุทธศาสนาเลย ก็เลยตัดสินคนอื่นโดยขาดความรู้ความเข้าใจ เมื่อพวกเขาได้ยินคำว่า "พระพุทธเจ้า" ก็พากันอุทานว่า "ว้าว!!"

ที่แน่ ๆ ก็คือมารดาของเขาเอง ซึ่งบาจโจต้องรอถึง ๓ เดือนหลังการเปลี่ยนศาสนา จึงค่อยบอกมารดา ซึ่งภายหลังเธอก็ยอมรับว่า พุทธศาสนาช่วยให้ลูกชายของเธอเป็นคนดีขึ้น เพราะก่อนหน้าที่บาจโจจะหันมาปฏิบัติธรรมนั้น เขาเป็นคนที่จะต้องคิดในรูปแบบที่ตัวเองวางกรอบ หรือกำหนดไว้แล้ว หรือไม่ก็ตัดสินสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยใช้ความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก และคิดว่าการกระทำเช่นนี้ของตนถูกต้องเสมอ แต่หลังการปฏิบัติธรรมแล้วมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมากมายในชีวิตจิตวิญญาณของเขา สิ่งที่สำคัญที่เห็นได้ชัดคือเขาได้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเอง โดยใช้สติปัญญาในการตัดสินใจ

ผลจากการสวดมนต์ภาวนาและการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง บาจโจ้ก็ได้เปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ แทนการใช้ความคิดเห็นของตน (Ego)เป็นตัวตัดสินใจ แต่กลับเลือกใช้ปัญญามาพิจารณาสิ่งเหล่านั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วนแทนอดีตนักบอลทีมชาติอิตาลีจะนั่งสมาธิ ๓๐ นาทีก่อนลงสนามแข่งทุกครั้ง เพื่อเป็นการผ่อนคลายและช่วยลดแรงกดดันในการแข่งขันทั้งจากโค้ชและแฟนบอล ในช่วงที่เขาสังกัดทีมยูเวนตุสนั้น บาจโจเกิดความศรัทธาในสมาคมโซคา งักไก มาก จึงให้กัปตันทีมสวมสายรัดแขนที่เป็นสีของสมาคม และเขียนข้อความว่า "เราชนะ เราต้องชนะ" ปี ๒๐๐๒ เขาได้รับการแต่งตั้งจากองค์กร FAO ให้เป็นทูตสันถวไมตรี ซึ่งบางครั้งก็ต้องเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ในประเทศต่าง ๆ และหลังจากกรำศึกลูกหนังมาหลายสิบปี อดีตดาวซัลโวจึงรีไทร์ตัวเองจากอาชีพค้าแข้งในปี ๒๐๐๔ และใช้ชีวิตอย่างสงบสุข กับ "แอนเดรียนา" ภรรยา พร้อมลูก ๆ ๓ คน ในชนบทของอาร์เจนตินา

นอกจากนี้ บาจโจยังได้แนะนำให้ "เซบาสเตียน เฟรย์" ผู้รักษาประตูชาวฝรั่งเศส แห่งทีมฟิออเรนตินา หันเข้าหาพุทธศาสนา ในช่วงที่เฟรย์มีปัญหาการเล่นฟุตบอลอาชีพในปี ๒๐๐๖ ซึ่งต่อมาเฟรย์ก็ได้เปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธเช่นกันกว่า ๓๐ ปีในฐานะพุทธศาสนิกชนคนหนึ่ง บาจโจได้เขียนไว้ตอนหนึ่งในคำนำของหนังสืออัตชีวประวัติของตัวเองที่ชื่อว่า "Baggio il Fenomeno" หรือ "ปรากฏการณ์บาจโจ" ว่า "สำหรับผู้ที่เชื่อในเรื่องการกลับชาติมาเกิดใหม่นั้น ชีวิตก็คือวัฏจักรที่ไม่มีที่สิ้นสุด"

โรแบร์โต บาจโจ เกิดเมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ค.ศ. ๑๙๖๗ ที่เมืองคาลดอคโน่ วิเซนซ่า ประเทศอิตาลี เขาเริ่มเล่นฟุตบอล ครั้งแรกในปี ๑๙๘๒ กับสโมสรวิเซนซ่าบ้านเกิด จนถึงปี ๑๙๘๕ จึงย้ายไปอยู่ที่ฟิออเรนติน่า จากนั้นในปี ๑๙๙๐ จึงย้ายไปอยู่ที่ยูเวนตุส

สโมสรชั้นนำของอิตาลีและของยุโรป จนได้รับรางวัลนักฟุตบอลยอดเยี่ยมแห่งปีของทวีปยุโรป ในปี ๑๙๙๓ ก่อนที่จะเป็นกองหน้าของทีมชาติอิตาลีนำทีมเข้าแข่งขันฟุตบอลโลก ๑๙๙๔ ที่สหรัฐอเมริกา จนได้เป็นรองแชมป์โลก จากนั้น ในปี ๑๙๙๕ บาจโจจึงได้ย้ายไปอยู่ที่เอซีมิลาน และไปอยู่กับโบโลญญ่าในปี ๑๙๙๗ จากนั้นย้ายไปอยู่กับอินเตอร์มิลาน ในปี ๑๙๙๘ และเบรสชา ในปี ๒๐๐๐ ก่อนที่จะแขวนสตั๊ดไปในปี ๒๐๐๔ (คัดลอกจาก) เครดิตข้อมูล นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ ๑๑๖) Cr.@เพจพระพุทธศาสนา[๒๒]

๒.๖.๓.๓ World Elite คนดังระดับโลกพร้อมใจมุ่งหน้าสู่ประเทศไทย ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาขั้นสูง เพิ่มพูนสติและปัญญาเพื่อความสมดุลแห่งชีวิต ร่วมสัมผัสการท่องเที่ยวเชิงปัญญา World's Wellness and Mindfulness Destination

มูลนิธิโรงเรียนแห่งชีวิต สร้างปรากฏการณ์ความเป็น World's Wellness and Mindfulness Destination ให้กับจังหวัดสระบุรีซึ่งเป็นหนึ่งในเส้นทางท่องเที่ยว New Chapter of Wellness Journey ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ในโครงการ Thailand Meaningful Wellness ยกระดับภาพลักษณ์การท่องเที่ยวสายศรัทธาของไทยสู่สากล เปิดบทใหม่ของ "การท่องเที่ยวเชิงปัญญา" ตอกย้ำถึงความสำคัญของการเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนาของประเทศไทย

ล่าสุด เตโชวิปัสสนาสถาน อ.แก่งค่อย จ.สระบุรี มีโอกาสต้อนรับ World Elite จากวงการแพทย์ Martial Arts (ศิลปะการต่อสู้ขั้นสูง) นักแสดง Hollywood คุณหมอ เภสัชกร และนักธุรกิจระดับโลกจากหลากหลายวงการ กว่า ๔๐ ท่านที่พร้อมใจกันบินข้ามน้ำข้ามทะเลเดินทางมาจาก ๑๕ ประเทศทั่วโลก อาทิ สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี สเปน จีน ฮ่องกง ฯลฯ เพื่อฝึกปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง รวม ๗ คืน ๘ วัน โดยตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่มีการใช้โทรศัพท์มือถือ รับประทานอาหารมังสวิรัติ โดยได้รับความเมตตาจากท่านคาจารย์อัจฉราวดี วงศ์สกล ประธานมูลนิธิโรงเรียนแห่งชีวิต และมูลนิธิโนอิ้ บุดด้า ให้เข้ารับการอบรมคอร์สเฉพาะกิจภาษาต่างประเทศเป็นกรณีพิเศษ ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๗ ที่ผ่านมา

กลุ่ม World Elite จากทั่วโลก อาทิ ดร.โรเบิร์ต โกลแมน ประธาน The American Academy of Anti-Aging Medicine (A4M) เจ้าของสถิติ Guinness World Records หลายรายการ และประธานสมาพันธ์ศิลปะการป้องกันตัวและเพาะกายโลก, แอนโทนิโอ เซียน่า อดีตเจ้าหน้าที่ข่าวกรองจากแอฟริกาใต้ ซิลวิโอ ซิแม็ก นักแสดงฮอลลีวู้ดมากผลงาน อาทิ Transporter3, Man of Tai Chi, Unleashed ฯลฯ, Ernie Reyes Sr นักแสดงและนักออกแบบท่าทางการต่อสู้, ซามูเอล ควอก ปรมาจารย์การต่อสู้ป้องกันตัวระดับตำนานผู้เป็นศิษย์แห่งยิปมัน, ซินเธีย ร็อธร็อก ปรมาจารย์การต่อสู้ที่แสดงภาพยนตร์กว่า ๖๐ เรื่อง มีชื่อเสียงทั้งใน Hollywood และฮ่องกง, ไซม่อน คุ๊ก นักแสดงไทยที่ไปสร้างชื่อเสียงระดับ Hollywood ร่วมแสดงภาพยนตร์เรื่องยิปมัน ๓ และเคยรับบทนักแสดงแทน (Stand-in) ให้กับโทนี่ จา, มาร์ค ไซม่อน เวคส์เลออร์ ผู้อำนวยการสร้าง ผู้กำกับ

---

[๒๒] https://www.facebook.com/2147039352215225/posts/2221369184782241/

ภาพยนตร์ สารคดีชั้นนำ และช่างภาพข่าว, Abutbul Meir แห่งเครือ W Hotel Ibiza ประเทศสเปน, ชิโร่ โอชินิ เชเลบบริตี้นักธุรกิจและนักการกุศล รวมทั้งอาจารย์ แพทย์ เภสัชกร วิศวกร และนักธุรกิจสาย Wellness มีความสนใจการปฏิบัติสมาธิขั้นสูงหรือวิปัสสนากรรมฐาน และปรารถนาที่จะศึกษาหลักธรรมอันทำให้พบความจริงเกี่ยวกับชีวิต กระทั่งยอมละทิ้งชีวิตหรูหรา มาสู่การฝึกฝนจิตอย่างแท้จริง ณ เตโชวิปัสสนาสถาน สถานที่ที่ได้เปลี่ยนมุมมองชีวิตของผู้ปฏิบัติมาแล้วนับหมื่นคน ซึ่งเป็นการพิสูจน์หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

ดร.โรเบิร์ต โกลแมน ประธาน The American Academy of Anti-Aging Medicine (A M) กล่าวว่า "การได้มาที่เตโชวิปัสสนาถือเป็นประสบการณ์ที่แสนประทับใจไม่เหมือนที่ไหนในโลก ผมจึงได้ชักชวนเพื่อน ๆ มาสัมผัสกับประสบการณ์ท้าทายด้วยตนเอง การปฏิบัติที่นับว่ายากมากต้องใช้ความมุ่งมั่น มีวินัย มีจิตใจที่เข้มแข็ง ต้องผ่านการฝึกฝนเช่นเดียวกับศิลปะการต่อสู้ ผมว่ามันยากยิ่งกว่าการฝึกทหารในหน่วยรบพิเศษในตะวันออกกลาง ซึ่งผมเคยฝึกซ้อมระดับโลกมาแล้ว แต่การฝึกวิปัสสนาธรรมที่นี่มันท้าทายกว่ามาก เพราะเป็นการต่อสู้กับจิตภายในของเราให้เป็นสมาธิ ซึ่งชาวตะวันตกไม่คุ้นชิน เรามักจะทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน ซึ่งผลลัพท์ของการฝึกครั้งนี้ทำให้ผมมีสมาธิ มีสติที่คมชัดมาก และมีระบบความคิดที่มีเหตุและผล

ซิลวิโอ ซิแม็ก นักแสดงฮอลลีวู้ดมากผลงาน กล่าวเสริมว่า "การมาปฏิบัติในครั้งนี้มีผลอย่างลึกซึ้งต่อจิตใจของผม ศิลปะการต่อสู้เป็นการผสมผสานระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ผมฝึกมา ๔๐ ปี ผมเพิ่งได้เข้าใจว่า การต่อสู้ภายในใจเป็นสิ่งที่มีความท้าทายมาก การวางจิตให้สงบจะเป็นสิ่งที่สร้างพลังให้อย่างมาก ผมจะนำประสบการณ์นี้ไปบอกเล่าให้นักเรียนของผมได้ฟังด้วย "

คุณชิโร่ โอชินิ เชเลบบริตี้นักธุรกิจและนักการกุศล กล่าวปิดท้ายว่า "ระหว่างที่เข้ามาปฏิบัติมีความยากเหมือนกัน แต่ผมก็รู้สึกดีที่ได้อยู่ห่างจากเครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ และได้ใช้เวลาฝึกจิตใจของตัวเอง เวลาผมไม่ได้ใช้โทรศัพท์ ทำให้รู้สึกสมองปลอดโปร่ง"

Abutbul Meir นักพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อิสราเอล ผู้อยู่เบื้องหลังโรงแรมชื่อดังอย่าง Blake Hotel London, Nobu Hotel London, Nobu Hotel London และ W Hotel Ibiza ที่สเปนได้ กล่าวว่า "ผมเตรียมตัวฝึกสมาธิ ๓๐ ชั่วโมงก่อนที่จะมาเข้าคอร์สนี้ มันเป็นเรื่องที่ท้าทายมาก โดยสองวันแรกของการฝึกนั้นยากมาก แต่สุดท้ายผมก็ทำได้ดี ได้เรียนรู้ถึงมิตรภาพและความอ่อนโยน โดยเฉพาะธรรมบริกรดูแลเอาใจใส่พวกเราทุกคน ตั้งแต่อาหารการกิน ที่ใช้ใจปรุงซึ่งผมจะนำกลับไปแบ่งปันให้กับพนักงานและลูกค้าของเรา และผมอยากพาพนักงาน และครอบครัวผมให้มีโอกาสมาที่นี่ครับ"

ตลอดระยะเวลา ๘ วัน ๗ คืน ผู้ปฏิบัติต้องตัดขาดจากเครื่องมือสื่อสาร ปิดวาจา ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ทุกท่านต้องนอนมุ้ง รับประทานอาหารมังสวิรัติอยู่ในวิถีของการฝึกตน (Self -Training) ปฏิบัติภาวนาวันละ ๙ ชั่วโมง ให้เข้าถึงความจริงในระดับจิตไร้สำนึก ช่วงเวลา

นอกเหนือจากนั้นคือการเดินจงกรม ฟังธรรมบรรยาย และพักผ่อนตามอัธยาศัย ซึ่งการปฏิบัติจริงจังเช่นนี้แม้แต่ชาวพุทธในประเทศไทยเองก็ยังปฏิบัติได้น้อย เพราะต้องอาศัยความพากเพียรและความอดทนอย่างยิ่งยวด ต่างจากการฝึกสติแบบชิมลองในรีสอร์ต หรือการฝึกสมาธิขั้นต้นที่กำลังเป็นที่นิยมในโลกตะวันตก และแม้ว่าแต่ละท่านจะเป็นถึงระดับปรมาจารย์ ศาสตราจารย์ และผู้ประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตทางโลก แต่การมาครั้งนี้ทุกท่านพร้อมที่จะเป็นผู้เรียนรู้ในศาสตร์แห่งพระพุทธศาสนาโดยเลือกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามเทคนิค เตโชวิปัสสนา สอนโดย ท่านอาจารย์อัจฉราวดี วงศ์สกล วิปัสสนาจารย์ชาวไทย ที่ได้รับการยอมรับจากเวทีระดับโลกในงาน Longevity World Congress จัดโดย The American Academy of Anti-Aging Medicine (A M) ที่ได้เชิญท่านอาจารย์อัจฉราวดีขึ้นเชิญบรรยายพิเศษให้แก่แพทย์ชั้นนำร่วม ๓,๐๐๐ คน ในหัวข้อ “Heal At The Core” ณ เมืองลาสเวกัส ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๖ ที่ผ่านมา

ในงานดังกล่าว ท่านอาจารย์อัจฉราวดี ได้อธิบายเรื่องของจิตที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เพื่อให้เห็นองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ปัญญาถูกปกปิด เพียงเพราะไม่สามารถพัฒนาเครื่องมือที่ละเอียดพอในการทดสอบความมีอยู่จริงของจิตได้ จนทำให้การรักษาโรคหลายชนิด รวมถึงการเยียวยาจิตใจจากโรคซึมเศร้า Depression สวนทางกับสาเหตุที่ต้นตอจนนำไปสู่การทำลายชีวิตตัวเองเป็นจำนวนมาก ล่าสุดทางคณะกรรมการของ The American Academy of Anti-Aging Medicine (A๔M) โดย Dr.Robert Goldman ได้ขึ้นมอบรางวัล “LIFETIME ACHIEVEMENT AWARD” แด่ท่านอาจารย์อัจฉราวดี วงศ์สกล ซึ่งเป็นการประกาศเกียรติคุณแด่ผู้สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับวงการแพทย์อย่างแท้จริง และ Prince Gharios El Chemor Al-Numan VIII แห่งรอยัล เฮาส์แห่งกาซาน เจ้าชายแห่งราชวงศ์เก่าแก่ในดินแดนตะวันออกกลางที่ได้รับการยอมรับจากสหประชาชาติกรุณามอบรางวัล “Grand Collar Rank” ซึ่งเป็นรางวัลอันทรงเกียรติสูงสุดที่ราชวงศ์ Ghassan มอบให้แก่บุคคลระดับผู้นำประเทศที่ทำคุณงามความดี นำชื่อเสียงและการยอมรับมาสู่ประเทศไทยเป็นอันมาก ซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากการตื่นรู้ของเหล่า Elite ที่ตั้งใจมุ่งหน้าเดินทางมาเพื่อการนี้ นับเป็นปรากฏการณ์ครั้งสำคัญของโลกที่เกิดขึ้นในประเทศไทย และยังเป็นการช่วยกระดับภาพลักษณ์การท่องเที่ยวสายศรัทธาของไทยให้เป็นการตื่นรู้เชิงปัญญา ประกาศความเป็น World’s Wellness and Mindfulness Destination และย้ำถึงความสำคัญของการเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนาของโลกอย่างแท้จริง[๒๓]

---

[๒๓] ผู้จัดการออนไลน์ https //mgronline.com/entertainment/detail/9
เผยแพร่: ๑๙ ม.ค. ๒๕๖๗ เวลา ๑๖:๒๒

๒.๗ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๒.๗.๑ หลักการทำสมาธิเบื้องต้นพระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมากในสิกขาสามก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือ สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

“สมาธิ” นั้น ได้แก่ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดังนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่านจะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้างจะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่องใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็วและจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือ หมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน

ในการเขียนหนังสือ ก็เหมือนกัน มือเขียน ใจก็ต้องเขียนด้วยการเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัวใจถึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน

ในการฟัง ก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟังแม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจใจจึงต้องฟังด้วยใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟังดั่งนี้จะเห็นว่าในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ

ในการทำการงานทุกอย่าง ก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้จึงทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้ จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่างนี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำ

ทุกอย่างต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดา เหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่ายหวั่นไหวไปในอารมณ์ คือ เรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือ เรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำเมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียนในการทำงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอนไม่ค่อยจะได้เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่าน จะเขียน จะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี

ในการงาน ก็เหมือนกันเมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้เช่นเดียวกันใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็น ดังนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามา รบกวนให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้นความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่างคือ หัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น

ประการแรกนั้นก็คือว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รักจากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษาต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกันเพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจ จากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดังนั้นในบางคราวก็มีอารมณ์หลงความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลงจากความหลงนั้น ๆ คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รักโกรธ หลงดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจคือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไมโกรธหรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดา บุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้นสุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไรเมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รักความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รักแต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิดความสงบใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามโกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน

เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่สอง หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือ ให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนการออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัดคราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ระงับกิเลสที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้ว จะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดิ์ได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียนในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียนในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำการงานดี นี้คือสมาธิในการนำมาใช้[๒๔]

สรุปหลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้นก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดังนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษาจะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดั่งที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง

ความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง

---

[๒๔] กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, เปิดโลกสมาธิ : บทเรียนทรงคุณค่าจาก ๑๓ ชีวิติติดถ้ำหลวง พ.ศ. ๒๕๖๑ หน้าที่ ๕๐ – ๕๕

จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน

ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียน ใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจถึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียนในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง ดังนี้จะเห็นว่าในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำการงานสำเร็จได้

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดา เหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์คือ เรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำงานตามที่ประสงค์ได้ ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ หัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างหนึ่งอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษาต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมายต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ ความโกรธก็เหมือนกันก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธหรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รักแต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่าอารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดังนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดังนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่จะต้องหัดเอาไว้[๒๕]

---

[๒๕]https://www.posttoday.com/politics/418641

๒.๗.๒ ปฐมโอวาท สังฆราช ให้คนไทยสามัคคี ยึด "ศีล สมาธิ ปัญญา"

วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ คณะสงฆ์และพุทธศาสนิกชนไทยต่างปลาบปลื้มปีติยินดีเป็นล้นพ้นเมื่อได้ยินเสียงย่ำระฆังจากหอระฆังวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ในพระบรมมหาราชวัง ดังก้องกังวานขึ้นอีกครั้งในรอบ ๒๘ ปี นับตั้งแต่ปี ๒๕๓๒ เสียงย่ำระฆังดังขึ้น เนื่องในการพระราชพิธีสถาปนาสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (อัมพร อมฺพโร) เจ้าอาวาสวัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร เป็นสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระองค์ที่ ๒๐ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ในการนี้ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินประกอบพระราชพิธีสถาปนา ณ พระอุโบสถ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ในพระบรมมหาราชวัง ตามแบบโบราณราชประเพณียิ่งใหญ่ สมเด็จพระสังฆราชพระองค์ใหม่ มีพระนามตามที่จารึกในพระสุพรรณบัฏ ว่า สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สุขุมธรรมวิธานธำรง สกลมหาสงฆปริณายก ตรีปิฎกธราจารย อัมพราภิธานสังฆวิสุต ปาพจนุตตมสาสนโสภณ กิตตินิรมลคุรุฐานียบัณฑิต วชิราลงกรณนริศรปสันนาภิสิตประกาศ วิสารทนาถธรรมทูตาภิวุฒ ทศมินทรสมมุติปฐมสกลคณาธิเบศร ปวิธเนตโยภาสวาสนวงศวิวัฒ พุทธบริษัทคารวสถาน วิบูลสีลสมาจารวัตรวิปัสสนสุนทร ชินวรมหามุนีวงศานุศิษฏ บวรธรรมบพิตร สมเด็จพระสังฆราช ราชกิจจานุเบกษาเผยแพร่ประกาศพระราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมสถาปนาสมเด็จพระสังฆราช ให้ไว้ ณ วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๐ เป็นปีที่ ๒ ในรัชกาลปัจจุบัน พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

ความในราชกิจจานุเบกษา ประกาศเกียรติคุณสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ เป็นพระเถระผู้เจริญในสมณคุณยินดีในเนกขัมมปฏิบัติ สมบูรณ์ด้วยศีลสมาจารวัตร รัตตัญญูมหาเถรกรณธรรม ดำรงสถาพรอยู่ในสมณพรหมจรรย์ตลอดมาเป็นเวลาช้านาน ประกอบกรณียกิจเป็นหิตานุหิตประโยชน์แก่พุทธจักรและราชอาณาจักรอย่างไพศาล เจริญด้วยอุตสาหวิริยาธิคุณรับภารธุระพระพุทธศาสนา เป็นพาหุลกิจนิตยสมาทานมิได้ท้อถอย เป็นผู้เจริญยิ่งด้วยพรรษายุกาลรัตตัญญูมหาสถาวีรธรรม ยินดีในเนกขัมมปฏิบัติ ทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ เป็นอจลพรหมจริยาภิรัตดำรงมั่นในไตรสิกขามิได้เสื่อมถอย มีจริยาการสำรวมเรียบร้อย ไม่หวั่นไหวต่อโลกามิส เป็นคุรุฐานียบัณฑิต ผู้มีกิตติประวัติอันผ่องแผ้ว สงเคราะห์พุทธบริษัท ปกครองคณะสงฆ์ เป็นอุปัชฌายาจารย์ของมหาชนมากมาย มีศิษยานุศิษย์แพร่หลายไพศาล เป็นที่เคารพสักการแห่งมวลพุทธศาสนิกบริษัททั่วสังฆมณฑล ตลอดจนประชาราษฎรทั่วไป สมควรจะได้สถาปนาขึ้นเป็นสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประธานาธิบดีแห่งสังฆมณฑล เพื่อเป็นศรีศุภมงคลแห่งพระบวรพุทธศาสนาสืบไป นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

ในหนังสือพระประวัติสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ซึ่งคณะสงฆ์วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามฯ จัดพิมพ์ถวายระบุความหมายพระนามสมเด็จพระสังฆราช ว่า

"สมเด็จพระผู้มีญาณสืบมาแต่วงศ์พระอริยเจ้า ทรงเป็นผู้มีธรรมวิธีอันละเอียดอ่อน ทรงเป็นผู้นำพระสงฆ์หมู่ใหญ่ทั้งปวง ทรงเป็นอาจารย์ผู้ทรงไว้ซึ่งพระปริยัติธรรม คือพระไตรปิฎก ปรากฏพระนามฉายาในทางสงฆ์ว่า อมฺพโร ทรงงดงามในพระศาสนาด้วยทรงพระปรีชากว้างขวางในพระอุดมปาพจน์ คือพระธรรมวินัย ทรงดำรงพระเกียรติโดยปราศจากมลทิน และทรงเป็นครูสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงสถาปนาด้วยเหตุที่ทรงพระราชศรัทธาเลื่อมใส ทรงเป็นที่พึ่งผู้แกล้วกล้าและมีพระปรีชาฉลาดเฉลียว ทรงเป็นผู้ยังความเจริญแก่กิจการพระธรรมทูต ทรงเป็นใหญ่ในสงฆ์ทั้งปวง

(คือทรงเป็นสมเด็จพระสังฆราช) พระองค์แรกที่ได้รับพระราชทานสถาปนาในรัชกาลที่ ๑๐ ทรงยังแสงสว่างแห่งแบบอย่างอันดีงามให้บังเกิด โดยเจริญรอยตามสมเด็จพระอุปัชฌาย์ คือ สมเด็จพระสังฆราช (วาสนมหาเถร) ทรงเป็นที่ตั้งแห่งความเคารพของพุทธบริษัท ทรงงดงามในพระวิปัสสนาธุระ ทรงพระศีลาจารวัตรอันไพบูลย์ ทรงเป็นอนุศิษย์ผู้สืบวงศ์สมณะมาแต่พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวรสิริวัฒน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า ทรงเป็นเจ้าผู้เจริญในทางธรรม ทรงเป็นราชาแห่งหมู่สงฆ์" สำหรับพระนามย่อ และตราสัญลักษณ์สมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ ๒๐ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ใช้ตราสัญลักษณ์ ออป โดย อ ตัวแรก คือ อัมพร พระนามของพระองค์ ใช้ตัวอักษรสีแดง หมายถึงวันอาทิตย์ ซึ่งเป็นวันประสูติ อ ตัวที่สอง คือ อมฺพโร พระฉายาของพระองค์ ใช้ตัวอักษรสีเหลือง หมายถึงสีพระอาสนะประจำตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราช และสีของผ้ากาสาวพัสตร์ ป คือ ประสัตถพงศ์ พระนามสกุลของพระองค์ ใช้ตัวอักษรสีฟ้าเทา เป็นสีประจำจังหวัดราชบุรี เป็นชาติภูมิ ภายหลังพระราชพิธีสถาปนาสมเด็จพระสังฆราช พระองค์ใหม่ เมื่อวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามฯ แจ้งกำหนดการเปิดพระอุโบสถเป็นเวลา ๓ วัน ระหว่างวันที่ ๑๓-๑๕ กุมภาพันธ์ เพื่อให้คณะสงฆ์พุทธศาสนิกชนและประชาชนทั่วไป เข้าเฝ้าแสดงมุทิตาและถวายสักการะ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ๑๓ กุมภาพันธ์ ท่ามกลางการเปล่งเสียง "สาธุ" ของเหล่าบรรดาพุทธศาสนิกชนจำนวนมากที่มาเฝ้าถวายสักการะสมเด็จพระสังฆราช เสด็จออกด้านหน้าพระอุโบสถประทับพระอาสน์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนชื่นชมพระบารมี ก่อนประทานพระโอวาทเป็นครั้งแรก หรือปฐมโอวาท ความว่า

"ขออำนวยพรแก่สาธุชนทุกคนที่ได้มีศรัทธาและมาประชุมพร้อมกัน ด้วยจิตใจที่เปี่ยมด้วยกุศล ท่านทั้งหลายได้มาในวันนี้ เพื่อมาอำนวยพรหรือมาแสดงมุทิตาแก่อาตมา ที่ได้รับการสถาปนาเป็นสมเด็จพระสังฆราช ขออนุโมทนาสาธุการ ขอบใจอุบาสก อุบาสิกาทุกท่านท่านทั้งหลายมีธรรม ความดีความงามประจำใจอยู่ ขอให้รักษาความดีความงามที่มีให้คงอยู่ตลอดไป **ท่านทั้งหลายเป็นอุบาสก อุบาสิกา เพราะฉะนั้นขอให้รักษาจิตใจที่เลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัยให้คงที่ไว้ หลักธรรมสำคัญ ๓ ข้อ ที่พระพุทธองค์ทรงสอนและขอให้ยึดถือเป็นประจำ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือทำกาย วาจา ใจให้เป็นปกติ นึกถึงสภาวะธรรมที่ว่าเป็นปกติ มีสมาธิ ปัญญาก็เกิดขึ้นตามลำดับ ฉะนั้น ขอให้นึกถึงหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้สอนเราไว้ ๓ ข้อง่าย ๆ ทุกคนก็จะมีความสุขใจ** อนึ่ง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ ทรงสร้างวัดราชบพิธ ได้อาราธนาท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช (สา ปุสสเทโว) จากวัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร ที่ได้คิดคำสุภาษิตภาษาบาลีบทหนึ่งว่า "สัพเพสัง สังฆะภูตานัง สามัคคี วุฑฒิ สาธิกา" แปลว่า "ความพร้อมเพรียงแห่งชนผู้อยู่ร่วมกันเป็นหมู่ยังความเจริญวัฒนาถาวรให้สำเร็จ" ให้รักษาคำนี้ไว้แล้วนำไปปฏิบัติ เพราะความพร้อมเพรียงนำความเจริญรุ่งเรืองให้สำเร็จได้ ขณะนี้ประเทศเรากำลังต้องการการพัฒนา ขอให้ท่านนึกถึงสุภาษิตนี้ รวมถึงศีลทั้ง ๓ ข้อ **หวังว่าทุกท่านจะเข้าใจและยึดถือศีล สมาธิ ปัญญา มีความสามัคคี เท่านี้ประเทศชาติก็จะเจริญรุ่งเรือง**" มุทิตาสักการะอันสูงสุดต่อสมเด็จพระสังฆราชองค์ใหม่จึงอยู่ที่การนำพระโอวาทไปปฏิบัติให้เป็นจริง เมื่อเสร็จสิ้นจากการเปิดให้พุทธศาสนิกชนเฝ้าแสดงมุทิตาสักการะเป็นเวลา ๓ วัน จากนั้นสมเด็จพระสังฆราช จะเริ่มเสด็จไปสักการะพระอัฐิอดีตสมเด็จพระสังฆราชทั้ง ๑๙ พระองค์ในวัดอารามหลวงต่าง ๆ รวมถึงจะเดินทางไปถวายสักการะสมเด็จ

พระมหารัชมังคลาจารย์ (ช่วง วรปุญฺโญ) เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ อันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของคณะสงฆ์ที่ปฏิบัติสืบกันมา[๒๖]

๒.๗.๓ ประโยชน์ของการทำสมาธิ

๒.๗.๓.๑ การทำสมาธิกับการรักษาโรค

การทำสมาธินอกจากจะเป็นการฝึกฝนจิตใจให้เกิดความสงบสุขแล้ว ยังมีประโยชน์ในการช่วยบรรเทาโรคหรือภาวะทางร่างกายบางชนิดได้โดยเฉพาะโรคที่ทรุดลงด้วยความเครียด ซึ่งปัจจุบันก็มีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของการนั่งสมาธิที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ในทางกลับกันก็มีนักวิจัยบางคนที่ยังไม่ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ของการทำสมาธิ แต่อย่างไรก็ตาม จากการวิจัยบางส่วนพบว่า การทำสมาธิอาจมีส่วนช่วยจัดการกับอาการหรือโรคบางชนิดได้ การทำสมาธิอาจมีส่วนช่วยบรรเทาโรคหรือภาวะต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมการเสพติด เช่น ติดยา นิโคติน หรือแอลกอฮอล์ เป็นต้น บรรเทาความเจ็บปวด อาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย (Hot flashes) ของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน โรคหืด โรคมะเร็ง อาการปวดเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคลำไส้แปรปรวน ปัญหาการนอนหลับ และอาการปวดศีรษะจากความเครียด

๒.๗.๓.๒ การทำสมาธิกับสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional well-being)

การทำสมาธิมีส่วนช่วยให้ภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น เช่น

- ช่วยให้มีทัศนคติใหม่ ๆ ที่ดีขึ้น เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด
- เพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียด
- ช่วยให้เกิดการรู้จักตนเอง
- ช่วยมุ่งความสนใจให้อยู่กับปัจจุบัน
- ลดอารมณ์หรือความคิดในแง่ลบ
- ช่วยเพิ่มจินตนาการและความคิดที่สร้างสรรค์
- เพิ่มความอดทนอดกลั้น
- เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงาน

เนื่องจากการทำสมาธิอาจทำให้อาการที่เกี่ยวข้องกับทางด้านร่างกายและจิตใจแย่ลงได้ในบางราย ดังนั้น ผู้ป่วยจึงควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาถึงข้อดีและข้อเสียของการทำสมาธิในการรักษาโรคนั้น ๆ อย่างรอบคอบ นอกจากนั้น ควรตระหนักว่าการทำสมาธิไม่ใช่วิธีที่จะนำมาใช้ในการรักษาเพื่อทดแทนการรักษาทางการแพทย์ แต่เป็นเพียงวิธีที่อาจนำมาช่วยในการรักษาเพิ่มเติมเท่านั้น

๒.๗.๓.๓ การทำสมาธิมีความปลอดภัยหรือไม่?

โดยปกติการทำสมาธิจะไม่ทำให้เกิดผลเสียใด ๆ และสามารถฝึกเองได้ไม่ยาก ยกเว้นผู้ที่ไม่สะดวกในการนั่งเป็นเวลานานหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจอาจทำให้มีความยากลำบากในการฝึกได้ เพราะวิธีฝึกสมาธิด้วยการนั่งสมาธิที่อาจต้องนั่งนาน ๆ ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ นอกจากนั้น ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคสมาธิสั้น และโรคจิตเภท

---

[๒๖] https://www.matichonweekly.com/in-depth/article_25188

อาจไม่สามารถฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำสมาธิโดยทั่วไปหรือการทำสมาธิร่วมกับการรักษาโดยแพทย์ มักจะไม่ทำให้เกิดผลด้านลบหรือภาวะแทรกซ้อนใด ๆ แต่อย่างไรก็ตาม การทำสมาธิจะไม่เหมาะสมหรือมีความปลอดภัยในภาวะที่มีความรุนแรงหรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ดังนั้น หากผู้ป่วยใช้วิธีการทำสมาธิในการบำบัดโรคหรือต้องการใช้การทำสมาธิร่วมกับการรักษาควรแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้ง[๒๗]

๒.๘ การฝึกอบรมสมาธิในขั้นสูงขึ้นไป (วิปัสสนากัมมัฏฐาน)

๒.๘.๑ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เส้นทางพ้นทุกข์ (https://so๐๓.tic-thaijo.orgHome/Archive/ปีที่๖ ฉบับที่๓(๒๐๒๑)/บทความวิชาการ โดย ปัณณธร เธียรชัยพฤกษ์,พระมหาบุญรอด สืบด้วง,ทองอินทร์ มนตรี บทคัดย่อ)

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ให้พ้นจากวัฏสังสาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการทำความเข้าใจด้วยปัญญาและพิสูจน์ข้อเท็จจริงจนเห็นว่าทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่แน่นอน ทุกขังคือความไม่เที่ยงแท้ และอนัตตา คือความไม่มีตัวตน รวมทั้งสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม สอนหลักความจริงที่เป็นประโยชน์และเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ในปัจจุบัน ให้ดำเนินชีวิตโดยยึดทางสายกลางอย่างมีสติเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อันสูงสุดคือนิพพานโดยปรัชญาของพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็น “สัจนิยม” หรือ “ธรรมชาตินิยม” ที่ถือว่าธรรมชาติทั้งหลายต้องเป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติและหลักแห่งความจริง โดยเน้นหนักที่ต้องเชื่ออย่างมีความมีเหตุผลและมีวิจารณญาณการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติธรรมโดยมีกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริงรู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต ที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นสาเหตุของการเกิดทุกข์ ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ ความเข้าใจในรูป-นามตามความเป็นจริง รู้แจ้งในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันทางจิต ช่วยเสริมสุขภาพกาย และสามารถพัฒนาสติปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและนำไปสู่การขจัดกิเลสเพื่อการบรรลุมรรค ผลนิพพาน อันเป็นเป็นเส้นทางแห่งการพันทุกข์ได้ในที่สุด

๒.๘.๒ วิปัสสนา คือ อะไร ข้อมูลจาก https://www.banpisan.com

๑) วิปัสสนากรรมฐาน คือ อะไร วิ แปลว่า แจ่มแจ้ง แตกต่างจากและวิเศษกว่า การหยั่งรู้โดยโลก วิธีปัสสนา แปลว่า การเห็น คือ การหยั่งรู้ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาวิธีกรรม แปลว่า การกระทำ คือ การกระทำด้วยใจอัน ประกอบด้วย ความเพียร สติ สัมปชัญญะ ตามวิถี การฐาน แปลว่า การงาน คือ สิ่งที่ตัวกระทำ ได้แก่ ใจเข้าไปกำหนดเพื่อความรู้แจ้ง

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเพียรใช้สติ สัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและ ใจเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่าง แจ่มแจ้งซึ่งมิใช่จากสุตวิธี (คือการฟังผู้อื่นบอกเล่า) หรือตรรกวิธี (การคิดตามด้วยเหตุผล) และแม้สมถวิธี (การทำให้ใจความเกิดสงบ) “ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ นี้

---

[๒๗] กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, เปิดโลกสมาธิ : บทเรียนทรงคุณค่าจาก ๑๓ ชีวิติดถ้ำหลวง พ.ศ. ๒๕๖๑ หน้าที่ ๖๓ – ๖๔

ที่บุคคลลงมือปฏิบัติเต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายความกำหนัด เพื่อความดับสนิท เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อพระนิพานโดยส่วนเดียว”

๒) หลักการปฏิบัติวิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพยายามทำจิตของตนให้สงบนิ่ง อยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีสติเป็นตัวกำกับการกำหนด “รู้” ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและ ใจตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การตั้งสติเข้าไปตามกำหนดรู้โดย ๔ ทางคือ

๑.) กายานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูกาย คือ อาการของร่างกาย เช่น ยืน นอน นั่ง ดื่ม กิน ขับถ่าย เป็นต้น

๒.) เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น ดีใจ เสียใจ เฉย ๆ

๓.) จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูจิต คือ ความนึกคิดต่าง ๆ

๔.) ธัมมานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูหมวดธรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดในสัมผัสทั้ง ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด การเห็น หูฟังเสียงก็กำหนดการได้ยิน เป็นต้น เมื่อผู้ปฏิบัติทำจิตของตนให้ติดตามดูอารมณ์เหล่านี้ด้วยสติ จิตก็จะมีสมาธิ คือ มีความสงบและตั้งมั่นอยู่เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ปัญญาคือความรู้เห็นก็จะเกิดขึ้น ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่มีจิตตั้งมั่นแล้วก็รู้เห็นเอง” (ด้วยปัญญา) ตามเป็นจริง

๓) ประโยชน์แห่งวิปัสสนา

- บำบัดทุกข์ บำรุงสุขทำให้เกิดปัญญาสามารถแก้ทุกข์ที่เกิดกับตนได้ ช่วยขจัดปัดป้องทุกข์ภัยอุปสรรค ทางกายใจ พร้อมทั้งนำความผาสุก ในชีวิตหน้าที่การงาน สังคม และ ครอบครัวมาให้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

- บำบัดความเขลา บำรุงปัญญา สามารถเพิ่มสมรรถณะในการเรียนรู้และความคิดอ่านทางโลกช่วยให้เกิดความหยั่งรู้ และสามารถนำสมรรถภาพที่ซ่อนเร้นในตัวออกมา ใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอย่างดี

- บำบัดความรู้สึกฝ่ายต่ำ บำรุงความดีงามสามารถขจัดสิ่งเลวร้ายภายในตนเองออกไปและเสริมสร้างความดีให้เกิดขึ้นในตนเองได้ มีปัญญา สามารถตีค่าความดีชั่วได้อย่างตรงไปตรงมา พร้อมกับการเกิดการกลับใจได้โดยฉับพลันโดยไม่ยากไม่ลำบาก ตามความเข้าถึงของแต่ละบุคคลชีวิตของผู้เป็นเช่นนี้ย่อมประเสริฐกว่าความมีฤทธิ์เดช เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ไม่สามารถขจัดสิ่งเลวร้ายภายในตนออกไปได้ ยิ่งไปกว่านั้นอาจทำให้กิเลสตัณหาที่มีอยู่ในตัวกลับเพิ่มสูงขึ้นอีกด้วย ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของวิปัสสนา คือ เป็นทางเดียวเท่านั้นที่สามารถพัฒนาบุคคลให้เกิดปัญญาจน สามารถหลุดพ้นจากวงจรการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือ ที่เรียกว่าวัฏฏสงสารได้อย่างถาวร คือ นิพพาน

๒.๙ ระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

๒.๙.๑ ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ ตรี แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ มหาเถรสมาคมวางระเบียบไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ระเบียบนี้เรียกว่า "ระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘"

ข้อ ๒ ระเบียบนี้ ให้บังคับใช้ตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในแถลงการณ์คณะสงฆ์เป็นต้นไป

ข้อ ๓ ให้ยกเลิกระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓

ข้อ ๔ ในระเบียบนี้

"การปฏิบัติธรรม" หมายความว่า การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและ/หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

"สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด" หมายความว่า วัดที่มีความพร้อมเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม โดยได้รับการจัดตั้งขึ้นตามระเบียบนี้

"เจ้าสำนัก" หมายความว่า เจ้าอาวาสวัดซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักปฏิบัติธรรม

"พระวิปัสสนาจารย์" หมายความว่า พระภิกษุที่สอนการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและ/หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือพระภิกษุที่ผ่านการอบรมหลักสูตร พระวิปัสสนาจารย์จากสำนักปฏิบัติธรรมประจำ จังหวัดและ/หรือองค์กรคณะสงฆ์ที่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติหรือหน่วยงานอื่นจัดสรรงบประมาณถวายเพื่อการอบรม หรือหลักสูตรกัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยสงฆ์

"คณะกรรมการ" หมายความว่า คณะกรรมการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ข้อ ๕ ในแต่ละจังหวัดให้มีคณะกรรมการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแต่ละฝ่าย ประกอบด้วย

(๑) เจ้าคณะใหญ่เขตปกครองคณะสงฆ์จังหวัดนั้น เป็นประธานที่ปรึกษา

(๒) เจ้าคณะภาค และรองเจ้าคณะภาคเขตปกครองคณะสงฆ์จังหวัดนั้น เป็นที่ปรึกษา

(๓) เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธานกรรมการ

(๔) รองเจ้าคณะจังหวัด เป็นรองประธานกรรมการ

(๕) เจ้าคณะอำ เภอ และ/หรือผู้ทรงคุณวุฒิไม่เกิน ๗ รูป/คน เป็นกรรมการ

(๖) ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด เป็นกรรมการและเลขานุการ

กรรมการตาม (๑) (๒) (๓) (๔) และ (๖) เป็นโดยตำแหน่ง และกรรมการ ตาม (๕) แต่งตั้งโดยเจ้าคณะจังหวัด มีวาระดำรงตำแหน่งคราวละ ๔ ปี

ข้อ ๖ การพ้นจากตำแหน่งของกรรมการ

(๑) มรณภาพ หรือตาย

(๒) ลาสิกขา หรือลาออก

(๓) หมดวาระการดำรงตำแหน่ง

(๔) ผู้มีอำนาจแต่งตั้งมีคำสั่งให้ออก

กรณีกรรมการพ้นจากตำแหน่ง ให้เจ้าคณะจังหวัดแต่งตั้งกรรมการแทนกรรมการที่พ้นจากตำแหน่ง ให้อยู่ในตำแหน่งตามวาระที่เหลือ กรรมการตามข้อ ๕ (๕) อาจได้รับการแต่งตั้งอีกได้

ข้อ ๗ ให้คณะกรรมการ มีอำนาจหน้าที่ ดังนี้

(๑) ให้ความเห็นชอบการเสนอขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

(๒) กำกับดูแล และสนับสนุนส่งเสริมให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดได้ดำเนินกิจกรรมการปฏิบัติธรรม ตามนโยบายของมหาเถรสมาคมและระเบียบนี้

(๓) ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแก่เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม

(๔) สนับสนุน ส่งเสริมการพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ในจังหวัดให้มีศักยภาพในการสอนการปฏิบัติธรรม

(๕) รายงานการยุบเลิกสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่ขาดคุณสมบัติตามข้อ ๑๒

(๖) ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ข้อ ๘ หลักเกณฑ์ในการพิจารณาคุณสมบัติการเสนอขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด มีดังนี้

(๑) เป็นวัดตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕

(๒) มีความพร้อมด้านอาคารสถานที่ที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

(๓) มีจำนวนพระวิปัสสนาจารย์สอนประจำที่เพียงพอ

(๔) มีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้เข้าปฏิบัติ

(๕) มีการดำเนินการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี อย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง

ข้อ ๙ การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดให้เจ้าคณะจังหวัดเสนอเรื่องผ่านความเห็นชอบของเจ้าคณะพระสังฆาธิการเจ้าสังกัดตามลำดับ ตามแบบการขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด (แบบ สธจ. ๑ และ สธจ. ๒) แนบท้ายระเบียบนี้ และต้องแนบมติที่ประชุมของคณะกรรมการเพื่อประกอบการพิจารณาด้วย

ข้อ ๑๐ เมื่อมหาเถรสมาคมมีมติอนุมัติให้จัดตั้งแล้ว ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และพัฒนาส่งเสริมสนับสนุนให้มีคุณภาพและจัดสรรงบประมาณอุปถัมภ์ตามเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อ ๑๑ ในจังหวัดเดียวกัน ถ้ามีสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับการจัดตั้งมากกว่า ๑ แห่ง ให้จัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด...แห่งที่ ๑,๒,๓,... ตามลำดับการจัดตั้งจำแนกตามสังกัดคณะสงฆ์ และให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดจัดทำรายงานผลการดำเนินงานประจำปีเสนอคณะกรรมการ ตามแบบรายงานผลการดำเนินงานของสำนักปฏิบัติธรรม (แบบ สธจ. ๓) แนบท้ายระเบียบนี้

ข้อ ๑๒ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด อาจยุบเลิก ในกรณีดังต่อไปนี้

(๑) ไม่มีการปรับปรุงอาคารสถานที่ให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม

(๒) ขาดวิปัสสนาจารย์สอนประจำ

(๓) แนวทางการปฏิบัติธรรมไม่เป็นไปตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

(๔) ไม่มีการดำเนินการจัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมตามกำหนดและ/หรือไม่มีการรายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมการ เมื่อเหตุตามข้อนี้ ปรากฏแก่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งใด ให้คณะกรรมการดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริง แล้วให้เจ้าคณะจังหวัดรายงานตามลำดับจนถึงมหาเถรสมาคมเพื่อมีมติอนุมัติให้ยุบเลิก กรณีมีเหตุอันสมควรคณะกรรมการอาจสั่งให้สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนั้นดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องก่อนก็ได้

ข้อ ๑๓ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่ถูกยุบเลิกแล้ว วัสดุ ครุภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ได้มาจากการจัดสรรหรืองบประมาณอุดหนุน ให้ตกเป็นสมบัติของวัดซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ข้อ ๑๔ ให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมตามระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ คงเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมตามระเบียบนี้

ข้อ ๑๕ ให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติรักษาการให้เป็นไปตามระเบียบนี้

ทั้งนี้ เหตุผลเพื่อปรับปรุงหลักเกณฑ์และกระบวนการเสนอขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดให้รัดกุมชัดเจน อันจะส่งผลให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดมีคุณภาพและมาตรฐานอย่างเดียวกัน

๒.๙.๒ ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๖๔

โดยที่เป็นการสมควรปรับปรุงการปฏิบัติงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อให้บุคลากร เผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่ สามารถปฏิบัติงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นไปโดยสอดคล้องกับนโยบายและแผนแม่นทการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและตอบสนองต่อนโยบายของมหาเถรสมาคม อันจะทำให้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแพร่หลายออกไปอย่างกว้างขวาง เกิดความเคารพศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และน้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติ

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

ข้อ ๑ ระเบียบนี้ เรียกว่า “ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๖๔”

ข้อ ๒ ระเบียบนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในแถลงการณ์คณะสงฆ์เป็นต้นไป

ข้อ ๓ ให้ยกเลิกระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๕๐

ข้อ ๔ ในระเบียบนี้

"การเผยแผ่พระพุทธศาสนา" หมายความว่า การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อให้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแพร่หลายออกไปอย่างกว้างขวาง มีผู้เคารพศรัทธาเลื่อมใส ในพระรัตนตรัย น้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติ

"ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ" หมายความว่า หน่วยงานที่ทำหน้าที่บริหารจัดการกิจการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

"ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด" หมายความว่า หน่วยงานที่ทำหน้าที่บริหารจัดการกิจการเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำจังหวัด

"บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา" หมายความว่า พระสังฆาธิการ และเลขานุการทุกระดับชั้น พระธรรมทูต พระนักเทศน์ พระวิปัสสนาจารย์ พระจริยานิเทศก์ ปริยัตินิเทศก์ ครูสอนพระปริยัติธรรม ครูสอนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ครูสอนศีลธรรมในสถานศึกษา พระบัณฑิตเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมจาริก พระธรรมวิทยากร บรรพชิตจีนนิกาย บรรพชิตอนัมนิกาย พระภิกษุ บุคคลหรือคณะบุคคลอื่นที่ปฏิบัติหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เรียกชื่ออย่างอื่นตามที่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติกำหนด

"องค์กรเผยแผ่" หมายความว่า หน่วยงานของรัฐ หน่วยงานเอกชน ซึ่งทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาและส่งเสริมสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

"เครือข่ายเผยแผ่" หมายความว่า หน่วยงานของรัฐ หน่วยงานเอกชน บุคคล คณะบุคคล ซึ่งทำหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนการเผยแผ่

"คณะกรรมการ" หมายความว่า คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

"ประธานกรรมการ" หมายความว่า ประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

"กรรมการ" หมายความว่า กรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

"จังหวัด" ให้หมายความรวมถึง กรุงเทพมหานครด้วย

ข้อ ๔ ให้เลขาธิการมหาเถรสมาคมรักษาการให้เป็นไปตามระเบียบนี้

หมวด ๑ คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ข้อ ๖ ให้มีคณะกรรมการขึ้นคณะหนึ่ง ซึ่งมาจากการแต่งตั้งโดยมหาเถรสมาคม เรียกว่า "คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ" ประกอบด้วย

(๑) ประธานกรรมการรูปหนึ่ง ซึ่งสมเด็จพระสังฆราชทรงแต่งตั้งโดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม

(๒) กรรมการมหาเถรสมาคมที่ได้รับการคัดเลือกจากที่ประชุมมหาเถรสมาคม จำนวนสามรูป

(๓) เจ้าคณะภาคที่ได้รับการคัดเลือกจากเจ้าคณะใหญ่ในหนหรือคณะนั้น จำนวนหนหรือคณะละหนึ่งรูป

(๔) กรรมการโดยตำแหน่ง ได้แก่ แม่กองงานพระธรรมทูต แม่กองบาลีสนามหลวง แม่กองธรรมสนามหลวง ประธานกรรมการการศึกษาปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ประธานศูนย์พระปริยัตินิเทศก์แห่งคณะสงฆ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย รัฐมนตรีที่กำกับดูแลสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ปลัดกระทรวงมหาดไทย ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ผู้อำนวยการสำนักงบประมาณ อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ และอธิบดีกรมการศาสนา

(๔) กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนไม่น้อยกว่าห้าแต่ไม่เกินเจ็ดรูปหรือคน ให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นกรรมการและเลขานุการ และให้มีกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการจำนวนห้ารูปหรือคนให้คณะกรรมการเลือกกรรมการรูปหนึ่งเป็นรองประธานกรรมการ

ข้อ ๗ กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๔) ให้มีวาระภารดำรงตำแหน่งคราวละสี่ปี นับแต่วันที่ได้รับแต่งตั้งและอาจได้รับแต่งตั้งใหม่อีกได้ เมื่อครบกำหนดตามวาระหากยังมิได้มี

การแต่งตั้งกรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) ขึ้นใหม่ ให้กรรมการซึ่งพ้นจากตำแหน่งตาม วาระนั้น อยู่ในตำแหน่งเพื่อปฏิบัติหน้าที่ต่อไปจนกว่ากรรมการ ซึ่งใต้รับแต่งตั้งใหม่จะเข้ารับหน้าที่

ข้อ ๘ นอกจากการพ้นตำแหน่งตามวาระ กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) พ้น,จากตำแหน่งเมื่อ

(๑) มรณภาพหรือตาย

(๒) ลาออก

(๓) พ้นจากความเป็นพระภิกษุ

(๔) สมเด็จพระสังฆราชมีพระบัญชาให้ออกโดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม

(๕) เป็นบุคคลล้มละลายทุจริต

(๖) เป็นคนไร้ความสามารถหรือคนเสมือนไร้ความสามารถ

ข้อ ๙ ในกรณีที่กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) พ้นจากตำแหน่งก่อนครบวาระ ให้ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งแทนตำแหน่งที่ว่างอยู่ในตำแหน่งเท่ากับวาระที่เหลืออยู่ของกรรมการซึ่งตนแทน เว้นแต่วาระเหลืออยู่ไม่ถึงเก้าสิบวันจะไม่แต่งตั้งกรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) แทนก็ได้

ในกรณีที่กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) พ้นจากตำแหน่งก่อนครบวาระ ให้คณะกรรมการประกอบด้วยกรรมการทั้งหมดเท่าที่มีอยู่และให้คณะกรรมการปฏิบัติหน้าที่ต่อไปได้จนกว่าจะมีการแต่งตั้งกรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕)

ข้อ ๑๐ คณะกรรมการตามข้อ ๖ มีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

(๑) กำหนดนโยบายและแผนแม่บทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

(๒) กำกับดูแลและสนับสนุนส่งเสริมศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และ ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด

(๓) ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเผยแผ่แก่บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๔) พิจารณาให้ความเห็นชอบแผนงานและงบประมาณของศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติและศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๕) พิจารณาเสนอต่อมหาเถรสมาคมเพื่อออกคำสั่งหรือกำหนดมาตรการใด ๆ เพื่อยุติ ระงับยับยั้ง หรือห้ามบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ เครือข่ายเผยแผ่ ที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่เป็นไปตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

(๖) กำหนดมาตรฐานทั่วไปเกี่ยวกับจรรยาชองบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กร เผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๗) กำหนดแนวทางการพัฒนาบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานชองคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๘) จัดให้มีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา การผลิตสื่อเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่

(๙) ให้การรับรององค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่

(๑๐) ออกระเบียบเกี่ยวกับการบริหารและจัดการการเงิน การพัสดุ และทรัพย์สินของศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติและศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด รวมทั้งการบัญชีและการจำหน่ายทรัพย์สินจากบัญชีเป็นสูญ

(๑๑) กำหนดแนวทางการติดตามและประเมินผลการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมทั้งการรายงานผลการดำเนินงานเสนอต่อมหาเถรสมาคม

(๑๒) ออกประกาศหรือคำสั่งเพื่อปฏิบัติการตามระเบียบนี้

(๑๓) แต่งตั้งคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการหรือคณะท้างานเพื่อปฏิบัติการตามที่ได้รับมอบหมาย

(๑๔) กระทำการอื่นใดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาหรือตามที่มหาเถรสมาคมมอบหมาย

ข้อ ๑๑ การประชุมคณะกรรมการ ต้องมีกรรมการมาประชุมไม่น้อยกว่ากึ่งหนึ่งของจำนวนกรรมการทั้งหมดจึงจะเป็นองค์ประชุมให้ประธานกรรมการเป็นประธานในที่ประชุม ถ้าประธานกรรมการไม่มาประชุมหรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ ให้รองประธาน เป็นประธานในที่ประชุมในกรณีที่ประธานและรองประธานไม่มาประชุมหรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ให้ที่ประชุมเลือกกรรมการรูปหนึ่งเป็นประธานในที่ประชุม

การประชุมวินิจฉัยชี้ขาดของที่ประชุมให้ถือเสียงข้างมากในการลงคะแนนเสียง ถ้าคะแนนเสียงเท่ากันให้ประธานในที่ประชุมออกเสียงเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเสียงเป็นเสียงชี้ขาดคณะกรรมการต้องมีการประชุมอย่างน้อยปีละสี่ครั้ง

ข้อ ๑๒ ให้มีศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ มีหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการในการส่งเสริม สนับสนุน ประสานงานด้านงานธุรการ ด้านวิชาการให้แก่คณะกรรมการ รวมทั้งมีหน้าที่ตามที่คณะกรรมการมอบหมายศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติตามวรรคหนึ่งตั้งอยู่ที่ใดให้เป็นไปตามที่คณะกรรมการกำหนด

หมวด ๒ คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด

ข้อ ๑๓ ให้มีคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด ซึ่งมหาเถรสมาคมแต่งตั้งโดยดำแนะนำของคณะกรรมการ ประกอบด้วย

(๑) เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธาน

(๒) รองประธาน จำนวนหนึ่งรูป

(๓) รองเจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาส ที่ได้รับการคัดเลือกจากเจ้าคณะจังหวัด จำนวนไม่เกินเจ็ดรูป

(๔) ผู้แทนองค์กรเผยแผ่หรือเครือข่ายเผยแผ่ จำนวนสี่คน

(๕) กรรมการโดยตำแหน่ง ได้แก่ เลขานุการเจ้าคณะจังหวัดที่เป็นประธาน รองผู้ว่าราชการจังหวัดที่กำกับดูแลสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ศึกษาธิการจังหวัด คลังจังหวัด ประชาสัมพันธ์จังหวัด และวัฒนธรรมจังหวัด

(๖) กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนห้ารูปหรือคน ให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด เป็นกรรมการและเลขานุการ และให้มีกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ จำนวนสามคน สำหรับในกรุงเทพมหานครให้ผู้อำนวยการกองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นกรรมการและเลขานุการ และให้มีกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ จำนวนสามคน ให้เจ้าคณะจังหวัดฝ่ายที่มีอาวุโสโดยสมณศักดิ์น้อยกว่าเป็นรองประธาน กรณีไม่มีเจ้าคณะจังหวัดฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายใด ให้รองเจ้าคณะจังหวัดรูปหนึ่งเป็นรองประธาน

ข้อ ๑๔ คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด มีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

(๑) เป็นศูนย์กลางในการประสานงานบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัด

(๒) ปฏิบัติตามคำสั่ง มติ หรือประกาศที่คณะกรรมการกำหนดหรือมอบหมาย

(๓) จัดทำโครงการ และแผนปฏิบัติการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องนโยบาย และแผนแม่บทของคณะกรรมการ

(๔) จัดให้มีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา การผลิตสื่อเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่ของจังหวัด

(๔) กำกับดูแลและสนับสนุนส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัดให้เป็นไปตามนโยบายและแผนแม่บทที่คณะกรรมการกำหนด

(๖) ส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัด

(๗) ติดตามประเมินผลการดำเนินงานของบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่ของจังหวัด

(๘) ให้ความเห็นชอบรายงานผลการดำเนินงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำปีเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการ

(๙) พิจารณาให้ความเห็นชอบแผนงาน โครงการ และงบประมาณ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัด

(๑๐) แต่งทั้งคณะอนุกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อปฏิบัติการตามที่ได้รับมอบหมาย

(๑๑) กระทำการอื่นใดที่จำเป็นหรือต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา หรือตามที่คณะกรรมการมอบหมาย

ข้อ ๑๕ ให้นำความในข้อ ๗ ข้อ ๘ ข้อ ๙ และข้อ ๑๑ มาใช้บังคับกับคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดโดยอนุโลม

ข้อ ๑๖ ให้มีศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด มีหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด ในการส่งเสริม สนับสนุน ประสานงานด้านงานธุรการ ด้านวิชาการ ให้แก่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด รวมทั้งมีหน้าที่ตามที่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดมอบหมายศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดตามวรรคหนึ่งตั้งอยู่ที่ใด ให้เป็นไปตามที่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดกำหนด

หมวด ๓ การติดตามและประเมินผล

ข้อ ๑๗ ในแต่ละเขตปกครองคณะสงฆ์ระดับหน ให้มีคณะกรรมการติดตามและประเมินผล ซึ่งคณะกรรมการแต่งตั้ง ประกอบด้วย ประธานกรรมการหรือกรรมการที่ประธานกรรมการมอบหมาย เป็นประธาน เจ้าคณะภาคหรือเจ้าคณะจังหวัดในหนนั้น ๆ ห้ารูป และผู้ทรงคุณวุฒิสามรูปหรือคน แต่ไม่เกินห้ารูปหรือคน เป็นกรรมการให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นกรรมการและเลขานุการ รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและผู้ตรวจราชการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งได้รับมอบหมาย เป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ และให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ แต่งตั้งข้าราชการสังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จำนวนสองคน เป็นกรรมการ และผู้ช่วยเลขานุการในคณะกรรมการติดตามและประเมินผลของแต่ละหน

ข้อ ๑๘ คณะกรรมการติดตามและประเมินผล มีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

(๑) วิเคราะห์นโยบายและแผน จัดทำเครื่องมือในการกำกับ ติดตาม ประเมินผล แผนงาน โครงการ นโยบายที่เกี่ยวข้องกับด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับนโยบายและแผนแม่บทของคณะกรรมการ

(๒) รายงานผลการกำกับ ติดตาม ประเมินผล การดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเสนอคณะกรรมการ

ข้อ ๑๙ ให้นำความในข้อ ๗ ข้อ ๘ ข้อ ๙ และข้อ ๑๑ มาใช้บังคับกับคณะกรรมการติดตามและประเมินผล โดยอนุโลม

หมวด ๔ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๐ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่ทั้งในและต่างประเทศ ให้อยู่ภายใต้การอำนวยการและสนับสนุนจากคณะกรรมการ

ข้อ ๒๑ ให้ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติและศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด จัดให้มีทะเบียนบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

ข้อ ๒๒ ให้มีบัตรประจำตัวบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามแบบที่คณะกรรมการกำหนด

ข้อ ๒๓ ให้คณะกรรมการเห็นชอบตราสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายต่าง ๆ ที่ใช้ในภารกิจการเผยแผ่ รวมทั้งพิจารณามอบประกาศเกียรติคุณบุคคลหรือองค์กรผู้ทำคุณประโยชน์ต่องานเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ตามความเหมาะสม

ข้อ ๒๔ ให้คณะกรรมการจัดทำแผนงานโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติกรณีศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดมีความประสงค์ขอรับการสนับสนุนงบประมาณต่อองค์การเผยแผ่หรือเครือข่ายเผยแผ่ให้เสนอโดยตรงได้

หมวด ๕ กองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๔ ให้จัดตั้งกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อเพิ่มศักยภาพและการพัฒนาบุคลากรการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๖ ให้คณะกรรมการออกระเบียบหรือประกาศ กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการการดำเนินงานของกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๗ การจัดตั้งกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัดให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการกำหนดให้ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดเป็นเป็นที่ตั้งกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด

บทเฉพาะกาล

ข้อ ๒๘ ให้คณะกรรมการ คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด บุคลากร เผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ได้รับการแต่งตั้งอยู่ในวันก่อนวันที่ระเบียบจะใช้บังคับ ให้ปฏิบัติหน้าที่ต่อไปจนกว่าจะมีการแต่งตั้งใหม่ตามระเบียบนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๔

๒.๑๐ พระวิปัสสนาจารย์และครูสอนสมาธิที่เป็นฆราวาส

๒.๑๐.๑ พระวิปัสสนาจารย์

พระวิปัสสนาจารย์ คือ พระภิกษุผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาโดยที่พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีคุณสมบัติ

๑) ได้รับการคัดเลือกให้เข้ารับการอบรมโดยผู้บังคับบัญชาระดับจังหวัด

๒) ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ จากกรมการศาสนา

๓) ผู้เป็นวิปัสสนาจารย์โดยไม่ได้ผ่านการฝึกอบรมตามระบบ แต่มีการศึกษาปฏิบัติกับครูบาอาจารย์สายกัมมัฏฐานต่าง ๆ

หน้าที่หลักของพระวิปัสสนาจารย์ คือ การอธิบายให้ผู้คนรู้จักวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเข้าไปเห็น หรือรู้ ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต ๓ ประการ ได้แก่ (๑) อนิจจัง ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (๒) ทุกขัง ความไม่คงที่ (๓) อนัตตา ความไม่มีตัวตนของกายและจิตวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาให้เกิดสติที่จดจ่อ เฉียบคม การพากเพียรกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและทางจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะในตัวเรา จะก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต ปัญญาญาณนี้เองที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และข้องเกี่ยวกับโลกรอบตัวได้อย่างยึดมั่นถือมั่นน้อยลง กลัวและสับสนน้อยลง ทั้งยังช่วยให้เราดำเนินชีวิตไปพร้อมกับความคิดที่สุขุมถูกต้อง มีความกรุณา และมีปัญญาเป็นตัวกำกับมากยิ่งขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์สอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมพร้อมทั้งทางกาย วาจา ใจ ดังนี้

๑) ทางกาย ควรสะสางหน้าที่การงานให้เรียบร้อย และไม่ติดต่อกับใครตลอดการปฏิบัติ ระหว่างการปฏิบัติเข้มนี้ ไม่ควรอ่านหรือเขียนบทความใด ๆ เพราะจะรบกวนสมาธิเป็นอุปสรรคต่อการเกิดปัญญาญาณ ยกเว้นการจดบันทึกเกี่ยวกับธรรมะที่ได้รับ หรือประสบการณ์ของสภาวะธรรมที่ได้พบ เพียงสั้น ๆ

๒) ทางวาจา เมื่อสมาทานกัมมัฏฐานแล้ว ควรงดพูดโดยเด็ดขาด โดยจะพูดกับท่านวิปัสสนาจารย์เมื่อส่งอารมณ์เท่านั้น การพูดคุยเป็นภัยที่ร้ายแรงที่สุดของการปฏิบัติ กรรมฐานนอกจากจะรบกวนการเจริญสมาธิของผู้อื่นแล้ว ยังเป็นการตัดทอนการพัฒนา ปัญญารู้แจ้งของตัวเราเองอีกด้วย

๓) ทางใจ ควรตั้งใจไว้ทุกวันว่าจะปฏิบัติอย่างทุ่มเท ไม่ท้อถอย และจะอดทนพากเพียรปฏิบัติอย่างเต็มสติกำลังตลอดเวลา หัวใจสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมาย ในการปฏิบัติ คือวิปัสสนาจารย์ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ แตกฉานในปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ สามารถถ่ายทอดธรรมะที่ยากให้เข้าใจได้ง่าย พระวิปัสสนาจารย์ที่เชี่ยวชาญจะมีเทคนิคในการสอบอารมณ์ มีความเฉียบคม จับสภาวะของผู้ฝึกได้แม่นยำ และช่วยแก้ไขแต่งอินทรีย์ให้เราได้อย่างถูกต้องตรงตามสภาวะที่เป็นจริงในขณะนั้น ประหนึ่งบอกทางให้แก่ผู้ที่หลงทาง (พลังจิต, ๒๕๖๕)

การปฏิบัติธรรม ๕ สายใหญ่ไทยประเทศไทย ประกอบด้วย ๑. สายพุทโธ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ๒. สายอานาปานสติ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ๓. สายอิริยาปถปพพะ หรือยุบหนอพองหนอมีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของมีพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ๔. สายแนวปฏิบัติ มี รูป-นาม เป็นอารมณ์ มีรูปแบบการสอนตามแนวทาง คำสอนอาจารย์แนบมหานีรานนท์ ๕. สายสัมมาอะระหัง มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ในแต่ละสายมีรูปแบบการสอนที่แตกต่างกันก็จริง เช่น พระกัมมัฏฐานสายพุทโธก็คืออานาปานัสสติกัมมัฏฐานนั่นเอง แต่พระเถราจารย์ของไทยได้นำเอาพุทธคุณซึ่งเป็น กัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “พุทธานุสสติ” มาประกอบกับอานาปานัสสติเพื่อให้จิตเป็น สมาธิง่ายขึ้น เมื่อปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้วจึงได้นำมาสอนศิษยานุศิษย์ให้ได้ผลดีเป็น ลำดับสืบมา และเป็นที่นิยมกันแพร่หลายมาจนทุกวันนี้ จะเน้นในเรื่องของการพิจารณาลม หายใจเข้า – ออกโดยมีการบริกรรมว่าพุทโธ เป็นต้น, แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ การนำมหาสติปัฏฐาน ๔ มาใช้เป็นหลักในการสอน คือ สติปัฏฐาน ๔ (ที่ตั้งของสติ,การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง) ประกอบด้วย

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดพิจารณากาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดพิจารณาเวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตในจิต

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม

(ที.ม. ๑๐/๒๗๓-๓๐๐/๓๒๕-๓๕๑)

ในส่วนของมหาลัยสงฆ์ คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีรูปแบบการสร้างพระวิปัสสาจารย์ ซึ่งเรียกว่า สถาบันวิปัสสนาธุระ ประวัติความเป็นมาของสถาบันวิปัสสนาธุระสถาบันวิปัสสนาธุระ เกิดขึ้นโดยดำริของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ท่านเป็นบุคคลแรกที่นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (หรือแบบพองหนอ-ยุบหนอ) จากพม่ามาเผยแพร่ในประเทศไทย โดยในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ขณะที่ดำรงสมณะศักดิ์ที่พระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ขณะเป็น พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙ ไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐาน สายของมหาสีสยาดอ ที่สำนักศาสนยิสสา ประเทศพม่าเป็นเวลา ๑ ปี แล้วนำกลับมาสอน พร้อมทั้งพระพม่า ๒ รูป คือ พระภัททันตะ อาสภเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ และพระ อินทวังสเถระ กัมมัฏฐานาจริยะ โดยเปิดสอนครั้งแรกที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ จากนั้นจึงขยายไปเปิดสอนที่สาขาอื่น ทั่วราชอาณาจักร มีการตั้งกองการ วิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๒๔ ได้ถูกยกสถานะเป็น สถาบันวิปัสสนาธุระสังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและได้เผยแพร่การ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งมีสำนักงานตั้งอยู่ ณ ส่วนธรรมวิจัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ต่อมาเมื่อ พ.ศ.๒๕๔๐ เมื่อรัฐสภาได้ตราพระราชบัญญัติ จัดตั้งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฯ ได้มีคำสั่งแบ่งส่วนงานภายในมหาวิทยาลัย จึงได้กำหนดให้เป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระสังกัดส่วนธรรมนิเทศ มีภาระงานบริการอบรมปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแก่นิสิตบุคลากร และประชาชนทั่วไป ต่อมามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัยได้มีประกาศ เรื่อง การแบ่งส่วนงาน พ.ศ. ๒๕๕๖ และเรื่อง ภารกิจ อำนาจ หน้าที่และความรับผิดชอบของส่วนงานในมหาวิทยาลัย (สถาบันวิปัสสนาธุระ มจร, ๒๕๖๕) หรือที่ตัวอย่างที่เคยจัดอบรมก็คือ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม จ.ราชบุรี ซึ่งมีวัตถุประสงค์

๑) เพื่อให้พระภิกษุผู้เข้ารับการอบรม ได้รับการนิเทศและฝึกปฏิบัติ

๒) เพื่อให้พระภิกษุผู้เข้ารับการอบรม เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถปฏิบัติเองและอบรมสั่งสอนผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

๓) เพื่อให้พระภิกษุผู้เข้ารับการอบรม ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่เพิ่มพูนความเคารพศรัทธา เป็นผู้นำของชุมชนในด้านการปฏิบัติธรรม อันเป็นการอนุเคราะห์ประชาชนตามพุทธประสงค์

๔) เพื่อก่อให้เกิดความสามัคคีในคณะพระภิกษุผู้เข้ารับการอบรม และพระสังฆาธิการผู้ร่วมกันปฏิบัติหน้าที่ ถวายการอุปถัมภ์บำรุง

๕. เพื่อศึกษาวิจัยและพัฒนาหลักสูตรการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสิทธิภาพ และจัดทำเป็นหลักสูตรมาตรฐาน สำหรับใช้อบรมรุ่นต่อ ๆ ไป

สรุปได้ว่า พระวิปัสสนาจารย์ หมายถึง ผู้สอนกรรมฐานในประเทศไทยซึ่งเป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนาแบ่งเป็นภาคทฤษฎีหรือเรียกว่าปริยัติและภาคการปฏิบัตินำเข้าไปสู่การเข้าถึงธรรมได้อย่างแท้จริงแต่ว่า รูปแบบการสอนมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจจะแบ่งได้เป็น ๕ อย่างตามที่ได้รวบรวมไว้และพระวิปัสสนาจารย์ในประเทศไทยของเราเป็น ผู้นำในเรื่องของการสอนกรรมฐานให้แก่พระภิกษุสามเณรหรือประชาชนทั่วไปมีบทบาทในการนำผู้คนไปสู่คุณงามความดีสรุปได้ในส่วนนี้ว่าพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้สอนกรรมฐาน นอกจากสอนแล้วยังต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกศิษย์ได้เจริญรอยตาม เพราะจุดมุ่งหมายของพระพุทธเจ้าก็คือให้เน้นประโยชน์ตน

ทำประโยชน์คนอื่นและสร้าง ประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพาน รูปแบบในการสอนการปฏิบัติธรรมในประเทศไทยในส่วนของเถรวาทจะเน้นในเรื่องของสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องของกายเวทนาจิตธรรม และบทบาทของพระวิปัสสนาจารย์ยังไม่ค่อยชัดเจนเท่าที่ควรเป็นเพียงการจัดเอกเทศในแต่ละวัด แต่ละพื้นที่หรือในแต่ละสำนักที่มีความโดดเด่นในเรื่องของสายการปฏิบัตินั้น ๆ มีลูกศิษย์ที่ ศรัทธาเลื่อมใสจึงสามารถที่จะเข้าไปปฏิบัติในสายนั้น ๆ แต่รูปแบบที่เป็นการอบรมเป็นการคัดสรรหรือนำไปสู่การบรรจุเพื่อมีค่าตอบแทนรองรับนั้นยังไม่มี เป็นเพียงแค่การจัดปฏิบัติธรรมเอกเทศในแต่ละวัดเป็นการเผยแพร่เชิงตั้งรับมากกว่าเชิงรุก

๒.๑๐.๒ พระวิปัสสนาจารย์กับบทบาทผู้นำในการสอนพระกัมมัฏฐานในไทย

๑. บทบาทพระวิปัสสนาจารย์ในฐานะเป็นผู้ให้คำปรึกษา

พระวิปัสสนาจารย์มีบทบาทในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวธรรม พระวิปัสสนาจารย์จึงต้องเป็นผู้ให้การปรึกษาแบบมีความเป็นกัลยาณมิตร คอยสังเกต ควบคุม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างการปฏิบัติหรือขณะมาเล่าประสบการณ์การปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์ อีกทั้งยังต้องมีความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ คือ เคยได้รับผลจากการปฏิบัติ หรือเคยถูกอาจารย์แนะนำและให้การปรึกษา มาก่อน จึงจะสามารถนำประสบการณ์นั้นมาถ่ายทอดแก่ผู้ปฏิบัติธรรมหรือขอคำปรึกษากับตนได้ ดังนั้นบทบาทของพระวิปัสสนาจารย์ในฐานะผู้ให้การปรึกษาตามหลักกัลยาณมิตร นั้น จึงหมายถึง บุคคลที่มีความพรั่งพร้อมแห่งคุณธรรม ความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่ง อันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศักยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพรวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจ จนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์และความสุขในระดับต่าง ๆ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน (ประทีบ พืชทองหลาง, ๒๕๖๑)

๒. บทบาทพระวิปัสสนาจารย์ในฐานะเป็นผู้พัฒนาตนเอง

พระวิปัสสนาจารย์ที่ดีต้องมีการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้านอยู่เสมอ เพื่อให้รู้จักความรับผิดชอบต่อตนเองเสียก่อนแล้วค่อยนำไปพัฒนาคนอื่นภายหลัง ดังที่พระพุทธเจ้า ทรงตรัสว่า “บัณฑิตตั้งตนไว้ในคุณอันสมควร (คืออันเหมาะสม) ก่อนแล้วสอนคนอื่น ภายหลังจะไม่เศร้าหมอง” เมื่อบัณฑิตประสงค์จะสอนผู้อื่นด้วยคุณธรรมมีความมักน้อย เป็นต้น หรือด้วยปฏิปทาของอริยวงศ์ตนเองจะต้องดำรงอยู่ในคุณธรรมนั้นก่อน”

๒.๑ ในด้านความรู้ ต้องทบทวนความรู้โดยการศึกษาเล่าเรียนให้มาก คือ สุตตะ ได้แก่ พระสูตรต่าง ๆ และวินัย เคยยะ ได้แก่ พระสูตรที่มีคาถาผสม เวยยากรณะ ได้แก่ ข้อความร้อยแก้วล้วน เช่นอภิธรรมปิฎก คาถา ได้แก่ ข้อความร้อยกรองที่เป็นคาถาล้วน ๆ เช่น ธรรมบท เถรคาถา อุทาน ได้แก่ ข้อความที่เป็นพุทธอุทานอิติวุตตกะ ได้แก่ ข้อความ ที่ตรัสอุเทศแล้วแสดงนิเทศจบลงด้วย บทสรุป (นิคม) ชาตกะ ได้แก่ ชาดกทั้งหมด อัพภูติ ธรรม ได้แก่ พระสูตรว่าด้วยเรื่องอัศจรรย์ต่าง ๆ เวทัลละ ได้แก่ ข้อความที่ถามตอบกันไปมา ทรงจำไว้ให้คล่องปาก ขึ้นใจ แทงตลอดชัดเจนตามทฤษฎี ในด้านทักษะ เมื่อได้เล่าเรียน พุทธพจน์ ความรู้ของบุคคลนั้นย่อมแจ่มแจ้ง เพราะอาศัยการเล่าเรียนย่อมฝึกฝนให้เกิด ทักษะโดยเป็นผู้ใต่สวนในเรื่องความหมายในเรื่องที่ควรรู้ ในลักษณะในเหตุในความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความรู้ย่อมแจ่มแจ้งเพราะอาศัย

การไต่สวน รู้เหตุ รู้ผล รู้นิรุตติ (ภาษา) เมื่อรู้เหตุ เหตุย่อมแจ่มแจ้ง เมื่อรู้ผล ผลย่อมแจ่มแจ้ง เมื่อรู้นิรุตติ รุตติย่อมแจ่มแจ้ง ความรู้ในเหตุ ผล และนิรุตติทั้ง ๓ เหล่านี้ จนกลายเป็นทักษะ

๒.๒ ในด้านบุคลิกภาพ ให้มีความสุภาพทั้งกาย วาจา เรียบร้อยทั้งกิริยามารยาท โดยการฝึกปฏิบัติพัฒนาตนตามหลักเสขิยวัตรในด้านแรงจูงใจ ต้องพัฒนาตนด้วยการเห็นประโยชน์ ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ประโยชน์ในภพ ปัจจุบัน ประโยชน์ในภพหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง และพยายามรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในกระบวนการสอนสรุปความว่า การพัฒนาตนมีจุดมุ่งหมายที่จะเตรียมพร้อมในกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบ พระวิปัสสนาจารย์จึงควรพัฒนาตนทั้งในด้านความรู้ ทักษะ แรงจูงใจ และบุคลิกภาพเสมอ การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ภาวนา หมายถึง หมั่นเพิ่มพูนความรู้ทั้งด้านปริยัติ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เจริญขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมในการทำหน้าที่การสอนที่ดีต่อไป (ขุ.ธ.อ.(ไทย) ๖/๘)

๒.๑๐.๓ บทบาทผู้นำของพระวิปัสสนาจารย์

ภาวะผู้นำเป็นเสน่ห์ของคนมาตั้งแต่ยุคประวัติศาสตร์ในวรรณคดีต่าง ๆ ได้บันทึก เกี่ยวกับผู้นำที่ดีและผู้นำที่เลว แต่ทุกยุคทุกสมัยก็มีข้อพิสูจน์ได้ว่าผู้นำที่ดีจะอยู่คู่กับความเจริญของมนุษยชาติ มีหลักฐานปรากฏอยู่มากมายว่าผู้นำที่ดีสร้างสรรค์ผลงานและ คุณธรรมต่อส่วนรวมและโลกก็ยังคงต้องการผู้นำที่มีอยู่ตลอดไปเพราะความเป็นผู้นำมี อิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่นในหลาย ๆ ทาง (สุรพล สุยะพรหม และคณะ, ๒๕๕๕) ภาวะผู้นำ ว่าคือความสามารถที่มีอิทธิพลต่อคนอื่นซึ่งจะทำให้งานบรรลุเป้าหมาย หรือเป็นกระบวนการในการกระตุ้นบุคคลอื่นให้ทำงานหนักจนประสบความสำเร็จในแง่ของ สังคมภาวะผู้นำ คือ กระบวนการที่มีอิทธิพลในทางสังคมที่ทำให้ผู้นำแสวงหาความร่วมมือ จากบุคคลอื่นให้มีส่วนร่วมด้วยความสมัครใจในการใช้ความพยายามเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย (เสนาะ ติเยาว์, ๒๕๔๖) ผู้นำเป็น ๓ แบบ ได้แก่

๑. ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Lcadership) แนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงนั้น ได้ถูกเสนอ โดยนักวิจัยหลายท่านเพื่ออธิบายว่า ผู้นำประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงอย่างกว้างขวางในองค์การได้อย่างไร แนวความคิดนี้ถูก พัฒนาครั้งแรกโดย Burns ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงมีแนวคิดที่ว่าผู้นำจะใช้พฤติกรรมที่ ซับซ้อนมากกว่าโครงสร้างที่มีมาแต่แรกเริ่ม

๒. ภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยน (Transactional Leadership) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับ ความเป็นผู้นำ ซึ่งกระตุ้นพนักงานให้ทำงาน และจัดหารางวัลเป็นผลตอบแทนการ ใช้ความพยายามพนักงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้นำประเภทนี้จะใช้วิธีแนะแนว และกระตุ้นผู้ใต้บังคับบัญชาให้ไปในทิศทางที่เป้าหมายถูกสร้างไว้ด้วยการอธิบายกฎเกณฑ์ และความต้องการงานอย่างชัดเจน นอกจากนี้ภาวะผู้นำแบบแลกเปลี่ยนยังให้แนวความคิดที่ว่า ทฤษฎีภาวะผู้นำที่สำคัญ นั้นมุ่งไปที่การแลกเปลี่ยน และการติดต่อระหว่างผู้นำ และผู้ตาม

๓. ภาวะผู้นำจริยธรรม (Moral Leadership) ผู้นำที่ยกระดับความประพฤติของมนุษย์และความปรารถนาเชิงจริยธรรมของทั้งสองฝ่ายให้สูงขึ้น และก่อให้เกิดการเปลี่ยน สภาพทั้งสองฝ่าย โดยที่ผู้นำตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้ตาม อำนาจของผู้นำ จะเกิดขึ้นเมื่อผู้นำทำให้ผู้ตามเกิดความไม่พึงพอใจต่อสภาพเดิม ทำให้ผู้ตามเกิดความ ขัดแย้งระหว่างค่านิยมกับวิธีการปฏิบัติ

สร้างจิตสำนึกให้ผู้ตามเกิดความต้องการอย่างแรงกล้า และเป็นความต้องการที่สูงกว่าเดิมตามระดับความต้องการของมาสโลว์ แล้วจึงดำเนินการเปลี่ยนแปลงซึ่งจะทำให้ผู้ตามร่วมมือกันเคลื่อนไหวไปสู่จุดมุ่งหมายที่สูง และยังเป็นประโยชน์ทั้งแก่ผู้นำ และผู้ตาม (Burns, J. M.,๑๙๗๘)

สรุปว่า ภาวะผู้นำจริยธรรม หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้นำที่ประกอบด้วย จริยธรรมเน้นในการปรับเปลี่ยนหรือยกระดับพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความสุข สันติสุขให้แก่ชุมชนและสังคมสร้างจิตสำนึกภายในเป็นการส่งเสริมในด้านของศีลธรรมและ จิตสำนึกที่จะพึงมีให้ไปในทิศทางที่ดีมีประโยชน์ ฉะนั้นภาวะผู้นำในด้านคุณธรรม จริยธรรมจึงเป็นประโยชน์แก่ผู้นำและผู้ตาม พระวิปัสสนาจารย์สามารถสร้างแรงบันดาล ใจหรือแรงเร้าในการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้ตามหรือผู้ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยในฝ่ายเถรวาทจะมีความศรัทธาเลื่อมใสในพระสงฆ์เป็นส่วนใหญ่เพราะถือว่า เป็นหนึ่งในพระรัตนตรัยและเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สามารถนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความเจริญทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับสังคม เศรษฐกิจ ที่มีอยู่ในยุคปัจจุบันได้ เพราะหน้าที่และบทบาทของพระภิกษุในฐานะเป็นพระนักเทศน์ พระธรรมทูต พระธรรมจาริก พระวิทยากร พระวิปัสสนาจารย์ และพระนักพัฒนา ทั้งพระภิกษุและ สามเณร มีบทบาทและหน้าที่ในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา คือ การศึกษาตามหลัก ไตรสิกขา คือ จะต้องศึกษาทั้ง ๓ ด้าน (๑) ศีล เป็นการศึกษาด้านพระวินัย (ศีล ๒๒๗ ข้อ) ธรรมเนียม วัตรปฏิบัติ และมารยาทต่าง ๆ ของพระสงฆ์ เพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและด้วยอาการสำรวมระวัง (๒) สมาธิ เป็นการศึกษาด้านสมาธิ ฝึกเจริญวิปัสสนาเพื่อให้จิตสงบ (๓) ปัญญา เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาด้านปัญญา เพราะฉะนั้น การที่จะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ได้ต้องประพฤติตนให้เป็นตัวอย่างเพราะการกระทำสำคัญกว่าการสอนและสามารถ ประพฤติตามหลักศีลสมาธิปัญญาตามที่กล่าวแล้วถึงจะสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีมากกว่าการสอนเพิ่มความเชื่อมั่นในการที่จะสอนผู้คนให้เข้าถึงกรรมฐานในประเทศไทย ซึ่งมีหลายสำนักและหลายสายด้วยกันซึ่งผู้เขียนได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว

๒.๑๐.๔ การพัฒนาศักยภาพของพระวิปัสสนาจารย์ที่พึงประสงค์

ในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรหรือของพระวิปัสสนาจารย์ ในส่วนทฤษฎีตะวันตกก็มีเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพตามหลักปาปณิกธรรม ๓ หลักของพ่อค้า,ผู้นำ หรือหลักการทำงานร่วมกับคน (อง.ติก. ๒๐/๔๕๙/๑๔๖)

๑) จักขุมา มีตาดี หรือ วิสัยทัศน์ดี พระวิปัสสนาจารย์ จำเป็นต้องประกอบด้วยคุณลักษณะที่พึงประสงค์กล่าวคือมีตาดี คือ มีความรู้ที่ดี มีคุณธรรมที่พึงประสงค์และประกอบด้วยความเป็นผู้นำในเรื่องของการนำหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาอธิบายและสามารถนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะธรรมที่แท้จริงได้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมทำให้ตนเองมีความน่าเชื่อถือเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จำเป็นอย่างยิ่ง จะต้องมีความน่านับถือ น่าเคารพ เป็นที่รักยิ่งของลูกศิษย์ แต่ไม่ใช่ฟังแล้วเชื่ออย่างเดียวแต่เป็นการชี้ให้เห็นเหตุและผลนำไปสู่ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติได้จึงถือได้ว่ามีมีตาดีตาดี นั้นกล่าวคือมีตาสองด้าน คือ ด้านหนึ่งสามารถมองเห็นได้ด้วยตนเองกล่าวคือ (๑) มีความรู้ด้วยการฝึกฝนตน (๒) มีทักษะอบรมศีลธรรม (๓) มีทัศนคติความสามารถในเรื่องของการฝึกการปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องที่ ตาที่ ๒ คือสามารถชี้ให้เห็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติตามว่าผู้นี้ปฏิบัติถึงขั้นไหนแล้วเราก็สามารถแนะนำและสามารถชี้แจงอธิบายในเรื่องของการปฏิบัตินั้น ๆ

๒) วิธูโร เข้าใจผู้คน เชี่ยวชาญด้านการสอนกัมมัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องมองการณ์ไกลถึงอุดมการณ์ของการเผยแผ่ธรรมปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้วาง นโยบายไว้ “จรถ ภิกฺขเว จาริกํ พหุชนหิตาย พหุชนสุขาย โลกานุกมฺปาย อตฺถาย หิตาย สุ ขาย เทวมนุสฺสานํ แปลว่า ภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์แก่ชนเป็น อันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์สัตว์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย” (ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗/๕๒) เมื่อเข้าใจการในการเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วยึดมั่นในหลักของหลักการนั้นแล้วต้องเข้าใจถึงการเผย แผ่คำสอนแบ่งออกเป็น ๒ ด้านคือในเรื่องของการศึกษาพระไตรปิฎกเรียกว่าปริยัติติธรรมและการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงรู้เห็นธรรมที่สมควรแก่ธรรม

๓) นิสสยสัมปันโน มีอัธยาศัยที่ดี รู้เขารู้เรา พระวิปัสสนาจารย์วิเคราะห์อัธยาศัยของผู้ฟังหรือลูกศิษย์ให้ออกและสอดแทรกธรรมะไปตามหลักของการปฏิบัติ เพราะแต่ละบุคคลมีอุปนิสัยที่แตกต่างกันออกไป และอาจจะมีการอบรมในเรื่องของการสื่อสารในการนำหลักธรรมมาเผยแผ่ให้ประชาชนให้เข้าใจง่าย น่าปฏิบัติตามสร้างเครือข่ายและพัฒนาเครือข่ายให้มีศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และมีพระวิปัสสนาจารย์ประจำอำเภอ และมีกฎหมายรองรับเพื่อสนับสนุนงบประมาณหรือตั้งนิตยภัต (เงินเดือน) ให้พระวิปัสสนาจารย์ก็จะเพิ่มการพัฒนาศักยภาพในส่วนของคุณลักษณะของพระวิปัสสนาจารย์ได้ ถ้าเก่งแต่ไม่ได้นำมาใช้ก็ไม่ต่างอะไรจากสิ่งที่ไม่ได้พัฒนาเลย เพราะฉะนั้นแนวทางในการที่จะพัฒนาเหล่านี้ ต้องเกิดจากแนวคิดของการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมไปด้วยเพราะถ้ามีคนแต่ไม่มีสถานที่ในการปฏิบัติหรือฝึกอบรมเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพก็จะเงียบหายหรือหายไปจากประเทศไทยเลย

สรุปในส่วนนี้คือ การจะพัฒนาศักยภาพของพระวิปัสสนาจารย์อาจจะเริ่มต้นจากการพัฒนาระบบของการบริหารจัดการในส่วนของการเผยแผ่ควรมีการสนับสนุน งบประมาณและจัดตั้งศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมหรือประสานงานพระวิปัสสนาจารย์ประจำอำเภอหรือประจำจังหวัดและมีการจัดตั้งบรรจุเข้าสู่กฎหมายเพื่อให้ท่านเหล่านั้นผ่านการอบรมของสำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติหรือวัดที่มีความเกี่ยวข้องเป็นศูนย์หลักและให้ค่าตอบแทนเป็นนิตยภัตหรือเงินเดือนประจำ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจและ ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพเบื้องต้นในส่วนของการพัฒนาศักยภาพ ส่วนบุคคลเริ่มที่การฝึกอบรม ให้ความรู้พัฒนาตนเอง มีทัศนคติเชิงบวกมีทักษะในการทำงาน จะสามารถสอนวิปัสสนาได้อย่างมีความสุขเกิดประสิทธิภาพให้แก่องค์กร เพราะฉะนั้นแล้วพระวิปัสสนาจารย์ควรมีความรู้รอบด้าน มีตานอก มีตาใน คือมีทั้งความรู้เฉพาะตนและสามารถสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วยมีความเชี่ยวชาญในการสอนวิปัสสนาจารย์โดยผ่านการอบรมผ่านกระบวนการฝึกฝนทำให้เกิดความเชี่ยวชาญและมีความสามารถในการสอนกรรมฐานได้ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และมีอุปนิสัยใจคอเรียกว่า สัญชาตญาณในการสอนกรรมฐานเพื่ออุดมการณ์รักษาพระพุทธศาสนาทำให้เกิดประโยชน์ให้แก่พระพุทธศาสนาโดยภาพรวมและทำให้พุทธศาสนิกชนที่มีความศรัทธา เป็นการสร้างคนสร้างจิตสำนึกภายใน

ตารางที่ ๑ สรุป พระวิปัสสนาจารย์กับบทบาทผู้นำในการสอนพระกัมมัฏฐานในไทย จากผู้เขียน (๒๕๖๕)

หัวข้อเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์	แนวคิดหลัก
ความหมายและประเภท	พระวิปัสสนาจารย์ คือ พระภิกษุผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอน ของพระพุทธศาสนา โดยที่พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีคุณสมบัติ ๑.ได้รับการคัดเลือกให้เข้ารับการอบรมโดยผู้บังคับบัญชาระดับจังหวัด ๒.ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์จากกรมการศาสนา ๓.ผู้เป็นวิปัสสนาจารย์โดยไม่ได้ผ่านการฝึกอบรมตามระบบ แต่มีการศึกษาปฏิบัติกับครูบาอาจารย์สายกัมมัฏฐานต่าง ๆ
หลักการ	“จรถ ภิกฺขเว จาริกํ พหุชนหิตาย พหุชนสุขาย โลกานุกมฺปาย อตฺถาย หิตาย สุขาย เทวมนุสฺสานำ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริกไป เพื่อ ประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์ สัตว์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย “
รูปแบบการสอน	สติปัฏฐาน ๔ แต่แตกต่างกันออกไปตามการปฏิบัติธรรม ๕ สาย ใหญ่ไทย ประเทศไทย ประกอบด้วย ๑.สายพุทโธ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ๒.สายอานาปานสติ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระธรรม โกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ๓.สายอิริยาปถปพพะ หรือ ยุบหนอพองหนอ มีรูปแบบการสอนตาม แนวทางคำสอนของมีพระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ) ๔.สายแนวปฏิบัติ มี รูป-นาม เป็นอารมณ์ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ๕.สายสัมมาอะระหัง มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
บทบาท	๑.บทบาทพระวิปัสสนาจารย์ในฐานะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ๒. บทบาทพระวิปัสสนาจารย์ในฐานะเป็นผู้พัฒนาตนเอง
การพัฒนา	หลักธรรม ๓ ได้แก่ ๑)จักขุมา มีตาดี หรือ วิสัยทัศน์ดี ๒) วิธูโร เข้าใจผู้คนที่เข้ามาศึกษาและเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนกัมมัฏฐาน ๓) นิสสยสัมปนโน มีอัธยาศัยที่ดีรู้เขา รู้เรา

วิปัสสนาจารย์ หมายถึง พระผู้สอนกรรมฐานให้แก่พระภิกษุสามเณร หรือประชาชนทั่วไปเป็นผู้ที่ทำตามอุดมการณ์ที่พระพุทธเจ้าได้ให้ไว้คือเป็นการเที่ยวไปเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนหมู่ใหญ่สามารถ สามารถแบ่งออกได้ ๒ ประเภท คือ (๑) ผู้ที่ได้รับการอบรมจากองค์กรที่ได้รับการยอมรับไม่ว่าจะเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หรือกรมการศาสนาหรือศูนย์สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทยและผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม แต่เป็นผู้สอนวิปัสสนาอยู่อย่างสม่ำเสมอ เช่น พระกัมมัฏฐานสายพระป่า เป็นต้นท่านเหล่านั้นทั้งหมดเป็นผู้ชื่อว่าได้ทำตามอุดมการณ์ที่พระพุทธเจ้าได้วางไว้ เป็นผู้นำหลักธรรม คำสอนทางพุทธศาสนามาเผยแพร่ให้เป็นที่เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ในส่วนของการจะพัฒนาศักยภาพของพระวิปัสสนาจารย์ขึ้นอยู่กับสำนักนั้น ๆ และอยู่ที่รูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรมว่าเป็นในลักษณะไหน อาจจะมีการให้ศึกษาเพิ่มเติมมีการให้อบรมและมีการให้พัฒนาตนมีการสอบอารมณ์ต่าง ๆ เป็นการฝึกและวัดคุณสมบัติของความ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ในส่วนของจะพัฒนาภาวะผู้นำต้องเริ่มจากตนเองก่อนคือ พัฒนา ตน พัฒนาคน และพัฒนางาน งานในที่นี้ก็หมายถึงการสอน การพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ ต้องพัฒนาตนให้มีจักษุรอบด้านและรู้อุปนิสัยของประชาชนเป็นพื้นฐานของการที่จะสามารถนำหลักธรรมเข้าไปสู่ประชาชนนำหลักธรรมที่ถูกต้องกับจริตอุปนิสัยเข้าไปสอน ประชาชน เพราะฉะนั้นการสร้างภาวะผู้นำก็เป็นส่วนที่สำนักปฏิบัติธรรมจะต้องสร้างพระวิปัสสนาจารย์ให้เกิดซึ่งในอนาคตต่อไปอาจจะมีพระวิปัสสนาจารย์ประจำจังหวัดและมีงบสนับสนุนจากภาครัฐไม่มากก็น้อยก็จะเกิดประโยชน์ให้องค์กรพุทธศาสนา เพราะถ้าศึกษาเล่าเรียนอย่างเดียวแต่ไม่นำไปสู่การปฏิบัติความมั่นคงของพระพุทธศาสนาอาจน้อยลงไปทุกที[๒๘]

---

[๒๘] วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, เรื่องพระวิปัสสนาจารย์กับบทบาทผู้นำในการสอนพระกัมมัฏฐานในไทย, พระสมุห์ธณัฐพล ธมฺมสโร (ผลาเลิศ) วัดท่าเรือ

บทที่ ๓
ระเบียบวิธีการศึกษา (Methodology)

การศึกษา *"การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก"* ของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ได้กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสถานการณ์การทำสมาธิของประเทศไทย พร้อมทั้งศึกษาแนวทางการขยายโอกาสให้ชาวไทยและชาวต่างชาติให้ความสำคัญกับการทำสมาธิ รวมถึงการส่งเสริมให้ประเทศไทยได้รับการยอมรับในระดับสากลในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก นำไปสู่การจัดทำข้อเสนอแนะในการยกระดับและส่งเสริมการทำสมาธิของประเทศไทยเป็นที่รู้จักได้รับการยอมรับในระดับสากล เกิดแนวทางการผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกอย่างเป็นผลนั้น

เพื่อให้การศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ได้เข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์การศึกษาโดยสมบูรณ์ ทางคณะอนุกรรมาธิการจึงได้กำหนดระเบียบวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) ที่มุ่งเน้นการเปิดเผยข้อเท็จจริงอันเป็นการบ่งชี้ถึงปรากฏการณ์ บริบทสภาพของปัญหา และได้กำหนดระเบียบวิธีการศึกษาตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๓.๑ การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Study)

คณะอนุกรรมาธิการ ได้ดำเนินการสืบค้นข้อมูลเชิงเอกสาร ทั้งในรูปแบบทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ เอกสารทั้งในรูปแบบเอกสารราชการ (Official Records) เอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง รวมถึงหลักธรรม แนวทางการปฏิบัติทางศาสนา ฯลฯ โดยมุ่งเน้นในประเด็นที่สามารถบ่งชี้ถึงข้อเท็จจริง และข้อมูลที่เกี่ยวเนื่องกับแนวทางการปฏิบัติและการทำ "สมาธิ" รวมถึงข้อบ่งชี้ถึงการปฏิบัติสมาธิของชาวไทยและชาวต่างประเทศ อันเป็นวัตถุประสงค์ในการศึกษา จากหนังสือ วารสาร เอกสารทางวิชาการ เอกสารทางราชการ หลักธรรมแนวทางการปฏิบัติของศาสนาต่าง ๆ ด้วยการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต (Internet) รวมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากงานวิจัย รายงานการศึกษาและเอกสารนิพนธ์ที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เฉพาะอย่างยิ่งรายงานการศึกษา *"การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก และเสนอสมัชชาสหประชาชาติให้ประกาศวันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลก"* ของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ที่ได้ริเริ่มการศึกษาเพื่อผลักดันและเป็นหลักการพื้นฐานในการต่อยอดการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการในครั้งนี้

การศึกษาเชิงเอกสารดังกล่าว จะเป็นข้อมูลพื้นฐานต่อการกำหนดกรอบแนวคิดทางการศึกษา เป็นประโยชน์ต่อคณะอนุกรรมาธิการ ในการนำมาปรับประยุกต์และใช้เป็นหลักการและแนวทางการวิเคราะห์ รวมถึงการกำหนดผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

๓.๒ การศึกษาข้อมูลเชิงปฐมภูมิ (Primary Data Study)

เพื่อให้การศึกษานี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา นอกเหนือจากคณะอนุกรรมาธิการได้ดำเนินการศึกษาในเชิงเอกสาร อันรวมถึงข้อมูลทุติยภูมิอื่น (Secondary Data) ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ทำการศึกษาแล้ว เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มามีความครบถ้วนและเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์อย่างรอบด้าน จึงกำหนดการได้มาถึงข้อมูลที่จำเป็นจากแหล่งข้อมูลเชิงปฐมภูมิ (Primary Data) โดยกำหนดแนวทางการดำเนินการดังนี้

๓.๒.๑ การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นขั้นตอนการกำหนดประชากร หรือกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ด้วยการศึกษานี้ กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักเป็น ผู้มีส่วนได้เสียสำคัญ (Key Stakeholders) ที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบายและการนำไปปฏิบัติ ได้แก่ ผู้แทนหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่มีบทบาท หน้าที่ ภารกิจและความรับผิดชอบในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการผลักดันและส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

ประกอบกับผู้มีส่วนได้เสียที่เป็นผู้ปฏิบัติในการให้บริการและแนะนำแนวทางการปฏิบัติสมาธิแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ รวมถึงผู้สนใจมาปฏิบัติสมาธิและภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

๓.๒.๒ การกำหนดเครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล

เพื่อความสอดคล้องกับการสืบค้นถึงสภาพปรากฏการณ์ ข้อเท็จจริงในเรื่องที่ทำการศึกษา และสอดรับกับหน้าที่และอำนาจของคณะอนุกรรมาธิการ และการได้มาซึ่งข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลโดยสมบูรณ์ ทางคณะอนุกรรมาธิการ จึงได้กำหนดเครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูลเชิงปฐมภูมิ ประกอบด้วย

๑) การศึกษาเชิงพื้นที่ (Field Study) ทางคณะอนุกรรมาธิการ ได้ดำเนินการแสวงหาข้อมูลด้วยการลงพื้นที่ศึกษาดูงานในหน่วยงาน หรือสถานปฏิบัติสมาธิต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และรับรู้ถึงสภาพข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นในเชิงพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม

๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviewed) ทางคณะอนุกรรมาธิการนำโดยประธานคณะอนุกรรมาธิการ ได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในรูปแบบการสนทนากับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผ่านประเด็นคำถามที่ได้พัฒนาขึ้น เพื่อรับฟังข้อมูลและความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการ

๓) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผ่านรูปแบบการประชุมของคณะอนุกรรมาธิการ โดยได้เชิญผู้แทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่เป็นกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียและผู้ให้ข้อมูลหลักจากการศึกษา เพื่อนำเสนอข้อมูลในประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยอาศัยชุดข้อคำถามเชิงลึกในการสนทนาและแลกเปลี่ยนข้อมูล ซึ่งข้อคำถามผ่านการพิจารณาและกำหนดขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นคณะอนุกรรมาธิการ และที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการที่เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านศาสนาและด้านที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลเบื้องต้นจากการศึกษาเชิงเอกสาร

๓.๒.๓ การออกแบบและพัฒนาเครื่องมือ รวมถึงการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ตามที่ทางคณะอนุกรรมาธิการ ได้กำหนดเครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูลตามที่ปรากฏข้างต้น เพื่อให้การได้มาซึ่งข้อมูลปฐมภูมิที่มีความถูกต้อง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ ทางคณะอนุกรรมาธิการ ได้พิจารณาออกแบบประเด็นข้อคำถาม เพื่อเป็นกรอบในการเก็บข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ ประเด็นคำถามในการศึกษาจำแนกตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
	กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : เจ้าอาวาสหรือพระสงฆ์
๑	ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ
๒	สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร
๓	ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิ มีรายละเอียดอย่างไร
๔	แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทย เป็นอย่างไร
๕	การปฏิบัติสมาธิ ๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด และต้องใช้เวลากี่วัน ๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด
๖	กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ ๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง ๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ
๗	ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิหรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ
๘	รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร
๙	สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่ อย่างไร
๑๐	การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวมีวิธีการอย่างไร
๑๑	อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร
๑๒	ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด
๑๓	เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ
๑๔	ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : ผู้นำศาสนาอื่นที่ทางราชการให้การรับรอง	
๑	ประวัติความเป็นมาของ (มัสยิด โบสถ์ ฯลฯ)
๒	สมาธิตามหลักศาสนาของท่าน คืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร
๓	วิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร
๔	วิธีการปฏิบัติสมาธิที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่นิยมในประเทศไทย มีรายละเอียดอย่างไร
๕	กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิต้องติดต่อกับใคร ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด ใช้เวลากี่วัน แต่ละวันมีขั้นตอนและกำหนดการทางสมาธิอย่างไร
๖	ข้อปฏิบัติและข้อห้ามในการทำสมาธิมีอะไรบ้าง
๗	เคยมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ และมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ ประเทศใด และจำนวนเท่าใด
๘	สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาทำสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศรัทธา หาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ
๙	ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะ เช่น ปัญหาทั้งก่อน ระหว่าง หรือหลังการปฏิบัติสมาธิ หรือปัญหาที่จะเสนอให้หน่วยงานราชการดำเนินการ
๑๐	ประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากการปฏิบัติสมาธิ
๑๑	แรงจูงใจที่จะให้คนมาปฏิบัติสมาธิ
๑๒	มีการเชิญชวน สร้างความรับรู้ และประชาสัมพันธ์ช่องทางใดบ้างที่จะชักชวนให้คนมาปฏิบัติสมาธิในสถานที่แห่งนี้ อย่างไร
๑๓	รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร
๑๔	อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร
๑๕	หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก
๑๖	ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย	
๑	หน่วยงานของท่านได้มีการประชาสัมพันธ์หรือเชิญชวนให้ชาวต่างชาติเดินทางมาประเทศไทยเพื่อปฏิบัติสมาธิหรือไม่ เช่น ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในไทย การปรากฏรูปการปฏิบัติสมาธิในไทย ลงในสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ให้ชาวต่างชาติทราบเพื่อเป็นทางเลือกในการท่องเที่ยวหรือพักผ่อนในประเทศไทย
๒	หากมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสมาธิในประเทศไทย มีรายละเอียดอย่างไร เช่น รูปแบบ วิธีการ ตัวอย่างสื่อประชาสัมพันธ์ หรือภาพถ่ายกิจกรรมการปฏิบัติสมาธิของชาวต่างชาติ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย	
๓	หากยังไม่มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสมาธิในประเทศไทย จะดำเนินการส่งเสริมให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยได้หรือไม่ และจะมีนโยบาย โครงการ และวิธีดำเนินการอย่างใด เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ชาวต่างชาติทราบและสนใจที่จะมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย
๔	มีข้อมูล สถิติ ของชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยหรือไม่ เช่น จำนวน ภูมิลำเนา และสถานที่ที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย
๕	ข้อเสนอแนะ ปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ที่จะได้รับหากประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก
๖	รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร
๗	อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร
๘	หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก
๙	ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม	
๑	หน่วยงานของท่านเคยได้รับรายงานเรื่อง การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติหรือไม่
๒	หน่วยงานของท่านหรือรัฐบาล ได้มีการเริ่มต้นและขับเคลื่อนเรื่องสมาธิโลกไปอย่างไรบ้าง มีปัญหา อุปสรรค ข้อขัดข้อง หรือความคืบหน้าอย่างไร
๓	ขณะนี้เรื่องสมาธิโลกอยู่ในขั้นตอนใด (ยังไม่เริ่มทำ หรือเสนอไปรัฐบาลแล้ว หรือระหว่างตั้งคณะทำงาน)
๔	หากจะส่งเสริมเรื่องการปฏิบัติสมาธิให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย จะมีโอกาสเป็นไปได้หรือไม่
๕	หน่วยงานของท่านจะมีนโยบาย โครงการ และการขับเคลื่อนเรื่องนี้อย่างไร และจะตั้งหน่วยงานภายในเพื่อรับผิดชอบโดยเฉพาะหรือไม่
๖	หน่วยงานของท่านมีข้อมูลสถิติของชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด มาจากประเทศใด ไปที่วัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิใด
๗	รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร
๘	อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร
๙	หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก
๑๐	ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
	กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : ผู้มีชื่อเสียง
๑	สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่ อย่างไร
๒	การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร
๓	อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร
๔	ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด
๕	เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ
๖	ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
	กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : บุคคลทั่วไป
๑	มีความเข้าใจเรื่องสมาธิในด้านความหมายและวิธีการฝึกสมาธิตามหลักศาสนาของท่านอย่างไร
๒	เคยฝึกสมาธิหรือไม่ ๑) ถ้าเคยฝึก ๑.๑) ฝึกกับใครและรูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร ๑.๒) ฝึก ณ สถานที่ใด ๑.๓) ใช้เวลาฝึกเท่าใด ๑.๔) มีค่าใช้จ่ายเท่าใด ๑.๕) ได้รับผลจากการฝึกอย่างไร ๒) ถ้าไม่เคยฝึก ๒.๑) ต้องการฝึกหรือไม่ ๒.๒) มีข้อมูลหรือเคยทราบเกี่ยวกับอาจารย์ สถานที่และวิธีการฝึก ตลอดจนค่าใช้จ่ายอย่างไร ๒.๓) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับเจากการฝึกคืออะไร
๓	ประเทศไทยมีความเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่อย่างไร ถ้ามีความเหมาะสมกรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ ๑) สถานที่ฝึกเป็นอย่างไร ๒) อาจารย์ผู้สอนเป็นอย่างไร ๓) แบบเรียนหรือวิธีการฝึกสอนเป็นอย่างไร ๔) ค่าใช้จ่ายเป็นอย่างไร

ข้อที่	ประเด็นคำถาม
	กลุ่มผู้ให้ข้อมูล : บุคคลทั่วไป
๔	หากประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกแล้วคิดว่าจะเกิดผลอย่างไร ๑) จะมีผู้สนใจฝึกสมาธิมากขึ้นทั้งคนไทยและคนต่างชาติหรือไม่อย่างไร ๒) สถานที่ฝึกสมาธิจะต้องมีจำนวนเพิ่มขึ้นและจะต้องมีการปรับปรุงหรือไม่อย่างไร ๓) อาจารย์ผู้สอนจะต้องมีเพิ่มขึ้นและจะต้องปรับปรุงพัฒนาความรู้เพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร ๔) แบบเรียนจะต้องทำให้เป็นมาตรฐานหรือไม่อย่างไร ๕) การดึงดูดนักท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มรายได้ของประเทศ ให้นักท่องเที่ยวเข้ามาฝึกสมาธิเพิ่มเติมจากการท่องเที่ยวทั่วไป จะดำเนินการอย่างไร โดยหน่วยงานใดบ้าง และหน่วยงานใดเป็นเจ้าภาพเพื่อบูรณาการการทำงาน ๖) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก
๕	ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

ภายหลังการกำหนดข้อคำถาม คณะอนุกรรมาธิการ ได้มี **การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ** ด้วยการพิจารณาความสอดคล้อง หรือความแม่นตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากการพิจารณาของคณะอนุกรรมาธิการ และที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ ที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการศาสนา และที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งปรับแก้ไขให้มีความเหมาะสมสูงสุดในการได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา

๓.๒.๔ การเก็บข้อมูล

ตามที่คณะอนุกรรมาธิการ ได้กำหนดแนวทางและวิธีการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย การศึกษาเชิงพื้นที่ (Field Study) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviewed) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ดังนำเสนอความข้างต้น สามารถนำเสนอแนวทางการเก็บข้อมูล จำแนกตามแต่ละวิธีการและเครื่องมือในการได้มาถึงข้อมูล ดังนี้

๑) การศึกษาเชิงพื้นที่ (Field Study) โดยทางคณะอนุกรรมาธิการ ประกอบด้วย อนุกรรมาธิการ พร้อมที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ ได้เดินทางลงพื้นที่ศึกษาดูงานและเก็บข้อมูลปรากฏรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ ๓.๒ รายละเอียดการศึกษาเชิงพื้นที่

สถานที่ศึกษาเชิงพื้นที่	วันเวลาศึกษา
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๑) ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย ๒) ทีปภาวันธรรมสถาน ๓) วัดคุณาราม (พระวิหารหลวงพ่อแดง) ๔) วัดพระใหญ่ และวัดปลายแหลม (วัดแหลมสุวรรณาราม)	ระหว่างวันจันทร์ที่ ๒๐ – วันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖
วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรุงเทพมหานคร	วันจันทร์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖
วัดสะแก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	วันศุกร์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๖
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร	วันพุธที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗

๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviewed) คณะอนุกรรมาธิการ นำโดยประธานคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา (พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร) ได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับประเด็นแนวทางการผลักดันและส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ตามประเด็นคำถามที่ได้พัฒนาขึ้น และแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ บุคคลผู้มีชื่อเสียงในแวดวงต่าง ๆ จำนวน ๒๕ คน และผู้นำศาสนาพุทธ ได้แก่ พระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะจังหวัดขึ้นไป เจ้าคณะปกครองสงฆ์ พระภิกษุ และแม่ชี จำนวน ๒๖ รูป/คน ตลอดจนผู้นำศาสนาอื่น ได้แก่ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์ จำนวน ๔ คน รวมทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จำนวน ๕ หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ประกอบกับการศึกษาที่มุ่งให้เกิดความครอบคลุม และแม่นตรงของข้อมูลสูงสุด ตามข้อเสนอแนะของประธานคณะอนุกรรมาธิการฯ จึงได้กำหนดเทคนิคการสำรวจความคิดเห็น (Public Survey) ในประเด็นที่ทำการศึกษาผ่านทางเว็บไซต์ของคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ระหว่างวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๗ โดยมีผู้แสดงความคิดเห็นทั้งพระภิกษุสงฆ์ และฆราวาสที่เป็นบุคคลทั่วไป จำนวนรวม ๑๗ รูป/คน

๓) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผ่านรูปแบบการประชุมคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา จำนวน ๑๒ ครั้ง โดยการประชุมระดมความคิดเห็นจากที่ประชุมคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา และเชิญผู้แทนหน่วยงานและผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ทำการศึกษา นำเสนอข้อมูล ตอบประเด็นข้อซักถาม และแลกเปลี่ยนข้อมูลในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ปรากฏรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๓.๓ รายละเอียดการประชุมคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา

การประชุม	วันเวลาการประชุม
๑) การประชุม ครั้งที่ ๒๑/๒๕๖๖	วันจันทร์ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๖๖
๒) การประชุม ครั้งที่ ๒๒/๒๕๖๖	วันจันทร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๖
๓) การประชุม ครั้งที่ ๒๓/๒๕๖๖	วันจันทร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๖
๔) การประชุม ครั้งที่ ๒๔/๒๕๖๖	วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖
๕) การประชุม ครั้งที่ ๒๕/๒๕๖๖	วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖
๖) การประชุม ครั้งที่ ๒๖/๒๕๖๖	วันอังคารที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๖
๗) การประชุม ครั้งที่ ๒๗/๒๕๖๖	วันอังคารที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖
๘) การประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗	วันจันทร์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๗
๙) การประชุม ครั้งที่ ๒/๒๕๖๗	วันจันทร์ที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๗
๑๐) การประชุม ครั้งที่ ๓/๒๕๖๗	วันจันทร์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗
๑๑) การประชุม ครั้งที่ ๔/๒๕๖๗	วันจันทร์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗
๑๒) การประชุม ครั้งที่ ๕/๒๕๖๗	วันอังคารที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๓.๓ การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ภายหลังคณะอนุกรรมาธิการได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทั้งข้อมูลในรูปแบบทุติยภูมิจากการศึกษาเชิงเอกสาร ข้อมูลปฐมภูมิ และข้อมูลจากข้อค้นพบที่ศึกษา ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ด้วยการนำข้อมูลที่ได้ปรากฏมาสรุปถอดประเด็นข้อค้นพบ และดำเนินการวิเคราะห์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา และนำเสนอในรูปแบบการบรรยายเชิงพรรณนา

อีกทั้ง ในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลตามการศึกษานี้ ได้ดำเนินการผ่านกลไกการประชุมคณะอนุกรรมาธิการ ที่ประกอบด้วยอนุกรรมาธิการและที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการที่มีความรู้ ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในด้านการศาสนา ตลอดจนจากผู้เข้าร่วมประชุมที่เป็นผู้มีส่วนได้เสียที่มีคุณวุฒิและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถสะท้อนความสัมพันธ์ของข้อมูล และข้อค้นพบ เพื่อกำหนดเป็นแนวทางและข้อเสนอแนะตามวัตถุประสงค์โดยสมบูรณ์

๓.๔ การวิพากษ์ผลการศึกษา

คณะอนุกรรมาธิการได้ดำเนินการจัดให้มีการวิพากษ์ผลการศึกษา โดยอนุกรรมาธิการและที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ ดำเนินการวิพากษ์ผ่านกลไกการประชุมคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ภายหลังการประชุมวิพากษ์ทางคณะอนุกรรมาธิการได้นำข้อมูลผลจากการประชุมมาปรับปรุงการศึกษา พร้อมทั้งข้อเสนอแนะให้มีความสมบูรณ์ ให้มีความน่าเชื่อและแม่นตรง สอดคล้องกับสภาพปัญหาและข้อเท็จจริง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ประโยชน์ ต้องตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา

หน้าว่าง

บทที่ ๔
ผลการศึกษา (Results)

ตามที่คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้ดำเนินการศึกษาและพิจารณาจัดทำรายงานการศึกษาเรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก อันเป็นการดำเนินงานของคณะอนุกรรมาธิการ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยการศึกษารวบรวมข้อมูลทั้งปฐมภูมิ และทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ทำการศึกษา ในส่วนของผลการศึกษา (Results) คณะอนุกรรมาธิการจะนำเสนอผลการศึกษาจากการรับฟังข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) ในการประชุมคณะอนุกรรมาธิการ และข้อมูลที่ปรากฏจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงการศึกษาดูงานและรับฟังความคิดเห็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกตามสถานที่ต่าง ๆ เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ทำการศึกษา รวมไปถึงการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตอบวัตถุประสงค์การศึกษา

การดำเนินการศึกษาเป็นไปตามหลักคิด เจตนารมณ์สำคัญ และนโยบายของ “คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา” ที่ให้ความสำคัญกับการบูรณาการการทำงานเพื่อพัฒนาศักยภาพให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก โดยกำหนดให้เป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญของการพิจารณาศึกษา ติดตาม เสนอแนะ และเร่งรัดการปฏิรูปประเทศและแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ

คณะอนุกรรมาธิการจึงพิจารณาศึกษาแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการขยายโอกาสให้คนไทยและชาวต่างชาติทำสมาธิมากขึ้น และยกระดับให้การทำสมาธิของประเทศไทยเป็นที่รู้จักในเวทีโลก มุ่งสร้างรายได้เข้าประเทศ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้คนไทย ตามนโยบายของรัฐบาลที่ขับเคลื่อนซอฟต์พาวเวอร์ไทยครองใจคนทั้งโลก ตามวัตถุประสงค์การศึกษาที่กำหนดขึ้น ซึ่งได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาภายใต้กรอบของกฎหมาย กฎ ระเบียบ และข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง โดยปรากฏผลการศึกษา ดังนี้

๔.๑ ผลการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ

การศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิที่คณะอนุกรรมาธิการได้เป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากชุดเครื่องมือในรูปแบบประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา และมีการกำหนดแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในส่วนของการประชุมคณะอนุกรรมาธิการ การศึกษาเชิงพื้นที่ และการสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้อง ซึ่งปรากฏรายละเอียดวิธีการศึกษาดังที่นำเสนอความในบทที่ ๓

ส่วนของข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ปรากฏจากการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการ สามารถนำเสนอความจำแนกตามการได้มาซึ่งข้อมูลปฐมภูมิเพื่อตอบวัตถุประสงค์การศึกษา ดังนี้

๔.๑.๑ ข้อมูลจากการประชุมระดมความคิดเห็น

ผู้แทนจากหน่วยงานที่เข้าร่วมประชุมระดมความคิดเห็นในการประชุมคณะอนุกรรมาธิการ ครั้งที่ ๒๔/๒๕๖๖ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

จากการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้มีส่วนได้เสียในการศึกษานี้ โดยผ่านข้อคำถาม และอาศัยกลไกการประชุมคณะอนุกรรมาธิการ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องด้วยลักษณะการสนทนากลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประชุมคณะอนุกรรมาธิการ ครั้งที่ ๒๔/๒๕๖๖ วันจันทร์ที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ พิจารณาเห็นว่าการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อส่งเสริมให้คนเป็นคนดีสามารถยับยั้งชั่งใจไม่ให้ประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี และรู้จักการครองตน ครองคน ครองงาน เสียสละเพื่อสังคมและประเทศชาติ ทำให้ประเทศมีความสงบร่มเย็น รวมทั้งเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เพื่อให้ชาวไทยและต่างชาติได้ท่องเที่ยวและปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมของประเทศไทยที่มีอยู่มากกว่า ๑,๗๒๕ แห่ง อันเป็นการสนับสนุนการสร้างพลังสร้างสรรค์ หรือ Soft Power ของประเทศตามนโยบายของรัฐบาล โดยได้เชิญผู้แทนสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม และกรมการศาสนา เข้าร่วมประชุมเพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จึงได้สอบถามความเห็นจากผู้แทนสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม และกรมการศาสนา ซึ่งมีความเห็นด้วยกับการจะส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก โดย**สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ มีหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมดูแลสถานปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ จึงมีความพร้อมที่จะเป็นเจ้าภาพหลักขับเคลื่อนการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก** และมี**กรมการศาสนา เป็นเจ้าภาพรอง** รวมทั้งได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การนำสมาธิไปใช้ในการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จและแก้ไขปัญหาได้อย่างลุล่วง ตัวอย่างเช่น ผู้แทนกรมการศาสนาต้องใช้สติจากสมาธิเป็นอย่างมากเมื่อต้องกราบบังคมทูลถวายรายงานแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อีกทั้งการฝึกสมาธิส่วนใหญ่จะเริ่มฝึกจากการสวดมนต์ และอาจเข้ารับการฝึกในเบื้องต้นจากสถานปฏิบัติธรรมต่าง ๆ จากนั้นก็จะฝึกฝนด้วยตนเอง ดังนั้น หากเริ่มต้นฝึกสมาธิบนพื้นฐานที่ดี มีอาจารย์สอนที่ดี และหลักสูตรมีมาตรฐานก็จะเป็นประโยชน์สามารถช่วยเป็นเข็มทิศนำไปสู่ความสำเร็จได้ เปรียบเหมือนทหารเมื่อเข้าป่าก็ต้องมีเข็มทิศช่วยนำทางมิให้เดินหลงป่าเช่นกัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑.๑.๑ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ประเทศไทยมีความพร้อมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากมีความพร้อมด้านอาคารสถานที่และบุคลากรผู้ฝึกสอนเพื่อการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ วัด สำนักปฏิบัติธรรม ผู้สอนปฏิบัติธรรม ฯลฯ ดังนั้น การขับเคลื่อนภารกิจดังกล่าวจึงมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งขณะนี้มหาเถรสมาคมได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ ยกร่าง ปรับปรุง แก้ไขระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ เพื่อปรับปรุงแก้ไขระเบียบดังกล่าว โดยจะมีการกำหนดให้มีคณะกรรมการกลางและคณะกรรมการระดับจังหวัด ซึ่งมหาเถรสมาคมแต่งตั้ง โดยการเสนอของคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ ทำหน้าที่ส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและสำนักปฏิบัติธรรมของวัดให้ดำเนินการเป็นไปโดยสอดคล้องกับนโยบายของมหาเถรสมาคมและแผนแม่บทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมถึงมีการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรม (ทั้งส่วนกลางและจังหวัด) ทำหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการในการบริหารงานทั่วไป ตามที่คณะกรรมการมอบหมาย

ในส่วนการขับเคลื่อนการจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกในประเทศไทย อาจมีความจำเป็นต้องรอความชัดเจนในการยกร่างระเบียบดังกล่าวเสียก่อน เนื่องจากระเบียบดังกล่าวจะมีผลบังคับใช้กับสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศมากกว่า ๑,๗๒๕ แห่ง ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการพิจารณายกร่างระเบียบดังกล่าว และคณะกรรมการยกร่างจะมีการกำหนดให้คณะกรรมการส่วนกลาง มีอำนาจหน้าที่ในการจัดประชุมศูนย์ส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และพระวิปัสสนาจารย์ อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้งหรือตามความเหมาะสม จึงมีความเป็นไปได้ที่จะนำเรื่องการปฏิบัติสมาธิให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยเสนอต่อคณะกรรมการส่วนกลางดังกล่าว เพื่อขอความเห็นชอบและจัดประชุมชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อไป ทั้งนี้ เมื่อระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมได้ผ่านความเห็นชอบจากมหาเถรสมาคมและมีผลบังคับใช้ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจะพิจารณาดำเนินการขับเคลื่อนโครงการฯ ภายใต้ระเบียบดังกล่าวต่อไป สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติมีการรวบรวมข้อมูลจำนวนพระภิกษุ สามเณร และแม่ชีชาวต่างประเทศ ที่ได้ดำเนินการขออนุญาตพำนักอยู่ในราชอาณาจักรไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ จำนวนทั้งสิ้น ๑,๑๗๓ รูป โดยแบ่งตามวัตถุประสงค์การขออนุญาตดังนี้

๑) ขออนุญาตเพื่อการศึกษาต่อในราชอาณาจักรไทย จำนวน ๔๖๘ คน

๒) ขออนุญาตเพื่อการปฏิบัติธรรมในราชอาณาจักรไทย จำนวน ๗๐๕ คน

ทั้งนี้ ในส่วนของกฎหมาย มติ ระเบียบข้อบังคับ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิและการส่งเสริมการฝึกสมาธิ ได้พิจารณาแล้วมีระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๓ รายการ ได้แก่ พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๖๑ ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๖๔ และระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘

๔.๑.๑.๒ กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

๑) การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก อย่างเป็นรูปธรรม องค์การทางศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์ มีมติส่งผู้แทนองค์การละ ๑ คน เพื่อแต่งตั้งเป็นคณะทำงานร่วมกันพิจารณาหารือแนวทางการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งในส่วนของศาสนาพุทธ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป ทั้งนี้ กรมการศาสนา มีหนังสือแจ้งองค์การทางศาสนา ๑๕ องค์การ สำนักงานวัฒนธรรม จังหวัดทั้ง ๗๖ จังหวัด และสภาทนายความ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อขอความร่วมมือดำเนินการ ตามมติที่ประชุมศาสนิกสัมพันธ์ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ แล้ว

๒) ประเด็นคำถามการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒.๑) หน่วยงานของท่านเคยได้รับรายงานเรื่อง การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ หรือไม่

เคยได้รับรายงานเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๒

๒.๒) หน่วยงานของท่านหรือรัฐบาล ได้มีการเริ่มต้นและขับเคลื่อนเรื่องสมาธิโลกไปอย่างไรบ้าง มีปัญหา อุปสรรค ข้อขัดข้อง หรือคืบหน้าอย่างไร

ด้วยกรมการศาสนามีภารกิจในการอุปถัมภ์คุ้มครองศาสนา พัฒนาความรู้คู่คุณธรรมรวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนนำหลักธรรมทางศาสนาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ประกอบพิจารณาว่าพุทธศาสนิกชน จะมีการฝึกสมาธิอยู่ในวิถีชีวิตเป็นปกติ และประชาชนส่วนใหญ่ยังเห็นว่าสมาธิหากได้มีการฝึกฝนอย่างถูกต้องและต่อเนื่องจะช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ผ่อนคลายความเครียด และทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ จึงได้มีการรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวข้องกับสมาธิ และสถานปฏิบัติธรรมในประเทศไทยเผยแพร่แก่ผู้ที่สนใจ และได้จัดเสวนาวิชาการเปิดโลกสมาธิ บทเรียนทรงคุณค่าจาก ๑๓ ชีวิตหมู่ป่า ติดถ้ำหลวง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ เทคนิควิธีการในการฝึกสมาธิ และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ หรือมีสมาธิในการดำเนินชีวิตจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมและวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖

กรมการศาสนาได้จัดประชุมศาสนิกสัมพันธ์ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ เพื่อพิจารณาหารือร่วมกับองค์การศาสนา ๕ ศาสนา เกี่ยวกับประเด็นการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ที่ประชุมพิจารณาแล้วมีมติให้องค์การทางศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดูและศาสนาซิกข์ ส่งผู้แทนองค์การเพื่อแต่งตั้งเป็นคณะทำงานร่วมกันพิจารณาหารือแนวทางการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ ที่ประชุมมีประเด็นการพิจารณารูปแบบของฝึกสมาธิอาจแยกจากเรื่องศาสนา โดยแนวทางการดำเนินงานไม่เหมือนกับการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาในศาสนาพุทธ ซึ่งในส่วนของศาสนาพุทธ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

๒.๓) ขณะนี้เรื่องสมาธิโลกอยู่ในขั้นตอนใด

ในส่วนของการดำเนินการของกรมการศาสนาได้ดำเนินการขับเคลื่อนไประยะหนึ่งแล้ว ซึ่งในขณะนี้อยู่ระหว่างการตั้งคณะทำงานภายในโดยมีผู้แทนองค์กรทางศาสนาอิสลาม คริสต์ พราหมณ์ - ฮินดู และซิกข์ ร่วมพิจารณาเพื่อให้เกิดความชัดเจนในการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ต่อไป

๒.๔) การส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยจะมีโอกาสเป็นไปได้ หรือไม่

กรมการศาสนาสามารถร่วมสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ วัด/สถานปฏิบัติธรรมที่มีความโดดเด่นด้านการปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน จัดทำหลักสูตรฝึกอบรมสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานที่ได้มาตรฐานระดับสากล ทั้งระดับต้น-ระดับสูง เพื่อใช้เป็นหลักสูตรแกนกลางสำหรับการฝึกอบรมแก่นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ เผยแพร่แก่สถานปฏิบัติธรรมในกำกับดูแลของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และสถานปฏิบัติธรรมเอกชน ในส่วนของศาสนาอื่น ๆ กรมการศาสนาขับเคลื่อนร่วมกับองค์การทางศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู และศาสนาซิกข์ ให้มีกระบวนการที่เป็นสากล สามารถส่งเสริมให้ชาวต่างชาติเข้ามาฝึกสมาธิอย่างถูกต้องเป็นที่ยอมรับ

๒.๕) หน่วยงานของท่านจะมีนโยบาย โครงการ ขับเคลื่อนเรื่องนี้อย่างไร และจะตั้งหน่วยงานภายในเพื่อรับผิดชอบโดยเฉพาะหรือไม่

ในส่วนของการดำเนินการของกรมการศาสนาได้ดำเนินการขับเคลื่อนการปฏิบัติสมาธิตามภารกิจของกรมการศาสนา ผ่านโครงการ/กิจกรรมของกรมการศาสนา เพื่อให้คนไทยนำหลักธรรมของศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ตัวอย่างเช่น ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ที่ผ่านมา ได้ร่วมกับคณะสงฆ์ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคมอุดหนุนงบประมาณให้สถานปฏิบัติสมาธิเป้าหมาย จำนวน ๒๔ แห่งทั่วประเทศ จัดกิจกรรมธรรมะสู่สถานศึกษา/ธรรมะสัญจร ร่วมกับเครือข่ายธรรมะอารมณ์ดี และจัดกิจกรรมวิปัสสนา ปฏิบัติธรรม ภายใต้โครงการธรรมเพื่อคนทั้งมวล เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าโดยเฉพาะ เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ คนด้อยโอกาส คนในกระบวนการยุติธรรม และประชาชนทั่วไป ได้เรียนรู้หลักธรรมและหลักการปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนา เข้าใจประโยชน์และนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งทำความดีเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา เช่น วัดมหาธาตุ วัดปัญญานันทาราม วัดป่าถ้ำวัว วัดเนรมิตวิปัสสนา เป็นต้น และในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ขยายผลความดีโดยกำหนดแผนส่งเสริมให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าได้ปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐาน ไปยังจังหวัดต่าง ๆ ที่มีความพร้อมอย่างต่อเนื่อง

๒.๖) หน่วยงานของท่านมีข้อมูลสถิติของชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยหรือไม่ ว่ามีจำนวนเท่าใด มาจากประเทศใด ไปที่วัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิใด

ในส่วนนี้กรมการศาสนายังไม่มีการเก็บเป็นฐานข้อมูล

๒.๗) รูปแบบการฝึกสมาธีควรเริ่มต้นอย่างไร

เริ่มต้นจากการส่งเสริมให้บุคคลมีสัมมาทิฏฐิ (ความคิดเห็นที่ถูกต้อง) เสียก่อนเพราะเป็นพื้นฐานข้อสำคัญที่สุดในการปฏิบัติที่นำไปสู่สัมมาสมาธิ (สมาธิที่ถูกต้อง) ดังพระนิพนธ์ของสมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณสังวร ซึ่งนิพนธ์เรื่อง หลักการทำสมาธิเบื้องต้น ว่า “พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่าสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็ย่อมรู้เห็นทุก ๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบ เข้าประกอบก็จะทำให้มีความเพียร มีสติละทุกสิ่งที่ผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุก ๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรน กระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา”

๒.๘) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง อธิบายความเพิ่มโดยอ้างอิงจาก ลิขิตเรื่อง “พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม” ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ดังนี้ สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง

เพราะจิตใจเป็นฐานของ พฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วยแม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้น ปัญญาจะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้น ไม่ท้อถอย ยิ่งเรื่องที่คิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือต้องมีสมาธิ จึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้ และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้วจึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล การพัฒนาจิตใจนี้ มีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นศูนย์กลาง จึงเรียกง่าย ๆ ว่า “สมาธิ” และอาจแยกออกได้ เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจ ในด้านต่าง ๆ คือ

(๑) พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจ กล่าวคือ คุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงามให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ

(๒) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ โดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจ มีความเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง แกล้วกล้าสามารถ ทำกิจหน้าที่ได้ผลดี

(๓) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจ

๒.๙) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใด เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

หน่วยงานที่รับผิดชอบรวมถึงรัฐบาลควรให้ความสำคัญด้านศาสนา ดังนี้

(๑) ส่งเสริมสนับสนุนพระสงฆ์ หน่วยงานเครือข่ายที่มีความพร้อมในการฝึกสมาธิ รวมทั้งขยายผลการส่งเสริมการฝึกสมาธิไปยังภาคส่วนต่าง ๆ

(๒) สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในประเทศเข้าถึงหลักธรรมคำสอน รวมทั้งเห็นคุณค่า ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๒.๑๐) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้คนเป็นคนดี นับเป็นเจตนาที่ดียิ่ง เพราะผลของสมาธิช่วยให้จิตใจและปัญญาพัฒนา เมื่อจิตใจที่ได้รับการพัฒนาดีแล้วจะควบคุมพฤติกรรมไปในทางที่ดี ก่อให้เกิดความสุขทางกายและใจแก่ตนเอง สังคมรอบข้าง รวมถึงประเทศชาติ สิ่งสำคัญควรเริ่มจากการส่งเสริมคนในประเทศให้มีสัมมาทิฏฐิในหลักธรรมคำสอน หลักการปฏิบัติธรรมก่อน เมื่อคนในประเทศจำนวนมากมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอจนพบสมาธิธรรมแล้ว จะสามารถสื่อสารแก้ปัญหาให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้สนใจฝึกสมาธิทั้งคนในประเทศและต่างประเทศได้ ดังนั้น ประเทศไทยจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้สมาธิระดับโลกหรือศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๔.๑.๒ ข้อมูลจากการรับฟังความคิดเห็นแบบเฉพาะเจาะจง

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้สัมภาษณ์และแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ บุคคลผู้มีชื่อเสียงในแวดวงต่าง ๆ ผู้นำศาสนาพุทธ ได้แก่ พระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะจังหวัดขึ้นไป เจ้าคณะปกครองสงฆ์ พระภิกษุ และผู้นำศาสนาอื่น รวมทั้งหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง

๔.๑.๒.๑ บุคคลผู้มีชื่อเสียง

๑) ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา

๒) พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง

๓) นายศุภชัย สมเจริญ รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง

๔) พลอากาศเอก ประจิน จั่นตอง ประธานคณะกรรมาธิการการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม วุฒิสภา

๕) นายแพทย์เจตน์ ศิรธรานนท์ ประธานคณะกรรมาธิการการสาธารณสุข วุฒิสภา

๖) นายออมสิน ชีวะพฤกษ์ อดีตรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี

๗) พลตำรวจเอก เพิ่มพูน ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

๘) พลเอก ไพชยนต์ ค้าทันเจริญ สมาชิกวุฒิสภา

๙) นางศิรินา ปวโรฬารวิทยา สมาชิกวุฒิสภา

๑๐) นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ สมาชิกวุฒิสภา

๑๑) นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ สมาชิกวุฒิสภา

๑๒) นายปานเทพ กล้าณรงค์ราญ สมาชิกวุฒิสภา

๑๓) คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์ สมาชิกวุฒิสภา

๑๔) นายพลเดช ปิ่นประทีป สมาชิกวุฒิสภา

๑๕) นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์ สมาชิกวุฒิสภา

๑๖) นายณรงค์ อ่อนสอาด สมาชิกวุฒิสภา

๑๗) นางสาวดาวน้อย สุทธินิภาพันธ์ สมาชิกวุฒิสภา

๑๘) พลเอก มารุต ปัชโชตะสิงห์ สมาชิกวุฒิสภา

๑๙) ศาสตราจารย์พิเศษกาญจนารัตน์ ลีวิโรจน์ สมาชิกวุฒิสภา

๒๐) นายจเด็จ อินสว่าง สมาชิกวุฒิสภา

๒๑) นายดิสทัต โหตระกิตย์ สมาชิกวุฒิสภา

๒๒) นายธีระ สุวรรณกุล อดีตสมาชิกวุฒิสภา

๒๓) ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. บวรศักดิ์ อุวรรณโณ

๒๔) อาจารย์สรัญญา กนกวลัย อนุกรรมการหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาการสอน-พลังจิต และหลักสูตรยุวสาสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

๒๕) ดร.เสาวคนธ์ จันทร์ผ่องศรี เลขานุการรองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง

โดยมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้

๑) ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- แน่นอนว่าสมาธิย่อมมีส่วนสำคัญในการประสบผลสำเร็จต่าง ๆ ของผม เพราะการฝึกสมาธิ คือ กรรมวิธีในการฝึกฝนจิตใจให้แน่วแน่ เป็นการจัดระเบียบความคิดของตัวเอง เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ไม่เฉพาะการทำงานเท่านั้น แต่สมาธิยังมีส่วนสำคัญตั้งแต่สมัยที่ยังเรียนหนังสือ เวลาจะอ่านหนังสือ ท่องตำรากฎหมาย ก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง จนกระทั่งนำมาใช้ในงานผู้พิพากษา ต้องใช้สมาธิอย่างมากในการอ่านเอกสารคำร้อง การสืบค้นข้อเท็จจริงในประเด็นต่าง ๆ ในกระบวนการพิจารณาคดีและตัดสินคดีความให้เป็นไปอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม และงานที่วุฒิสภาไม่ว่าจะเป็นงานการประชุม การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ล้วนแต่ต้องใช้สมาธิในการทำงานทั้งสิ้น หากเรามีจิตเป็นสมาธิก็จะสามารถจัดระเบียบความคิดของเราได้อย่างเป็นระบบระเบียบ ทำให้กิจกรรมหรืองานที่ทำอยู่ ดำเนินไปอย่างราบรื่น หากมีปัญหาก็จะเกิดปัญญา สามารถแก้ไขให้ลุล่วงลงไปได้ และส่งผลสำเร็จในงานที่ทำได้เป็นอย่างดี

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิให้ได้ผล ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องเร่งรีบที่จะเห็นผล แต่ต้องฝึกเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยให้มีความสม่ำเสมอ อาจจะเริ่มวันละ ๑๐ – ๑๕ นาที ก็เพียงพอ และเมื่อเราเริ่มเคยชินกับการทำสมาธิ จึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้นานขึ้นทีละน้อย โดยส่วนตัวผมใช้การฝึกสมาธิกับกิจกรรมประจำวันทั้งที่บ้านและที่ทำงาน การฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิเสมอไป ไม่ว่าเราจะทำอะไร ก็สามารถฝึกจิตให้สงบนิ่งเกิดเป็นสมาธิได้ กล่าวคือ การที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการแค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว เช่น ผมอยู่บ้านรดน้ำต้นไม้ จิตใจก็จดจ่ออยู่กับการรดน้ำต้นไม้ กำหนดจิตใจให้รู้ตัวเองตลอดว่ากำลังรดน้ำต้นไม้อยู่ ไม่ใจลอยไปคิดเรื่องอื่น ก็ถือว่าทำจิตให้เป็นสมาธิได้แล้ว แต่หากจะอธิบายแบบวิชาการ ก็คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น จิตมีอารมณ์เดียว หมายความว่าจะคิดจะกำหนดจะจดจ่ออยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน หลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้เรียกว่าเกิด “สมาธิ” เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะ หรือที่เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ซึ่งสมาธิระดับนี้เป็นสมาธิที่เราทั้งหลายใช้กันในชีวิตประจำวัน เป็นสมาธิในระดับที่เพียงพอที่จะกำหนดจิตใจในการปฏิบัติหน้าที่การงาน หรือกิจวัตรประจำวันให้เกิดผลดี เช่น การเรียนหนังสือรู้เรื่อง อ่านหนังสือรู้เรื่อง ดูทีวีหรือฟังวิทยุรู้เรื่อง ตลอดถึงการคุยกันรู้เรื่อง ก็เพราะมีขณิกสมาธิ คอยกำหนดการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- เมื่อกล่าวถึงสมาธิ ต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่าสมาธิไม่ใช่เรื่องไกลตัว หรือไม่ใช่เป็นเรื่องที่ประพฤติปฏิบัติได้เฉพาะพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น แต่สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจ และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น และทำให้มีคุณภาพจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น สมาธิสามารถประพฤติปฏิบัติได้ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อชีวิตที่เป็นสุขของผู้ครองเรือนหรืออาราวาส และยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับพระภิกษุสงฆ์อีกด้วย ดังนั้น

การฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดผลดี ๒ ประการ ประการแรก คือ ก่อให้เกิดผลในทางธรรม ซึ่งเป็นการทำใจให้สงบบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่มีผู้ใดทำแทนได้ และเป็นบุญกุศลเกิดขึ้นเฉพาะตัวผู้ปฏิบัติ ส่วนประการที่สอง คือ ก่อให้เกิดผลในทางโลก คือ ช่วยในการคิด การวิเคราะห์ วางแผนในระยะยาว การเรียนรู้ การใช้ปัญญาในการศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว การควบคุมอารมณ์ให้แน่วแน่ มีสติมั่นคง มีหลักยึดและควบคุมจิตใจ ส่งผลต่อความฉลาดในด้านของการควบคุมอารมณ์ และมีผลต่อการเจริญก้าวหน้าในส่วนรวมได้ การทำสมาธิเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ทำให้มีความรู้ตัวตลอดเวลา เกิดความไม่ประมาท หยุดความฟุ้งซ่าน สามารถไตร่ตรองแยกแยะปัญหาและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่เป็นอยู่อย่างมีเหตุผล จัดการปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีจิตที่สงบ สมองแจ่มใส มองอะไรก็เข้าใจได้ชัดเจน เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- เห็นด้วยกับแนวคิดในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ คือ พระพุทธศาสนาประดิษฐานมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่ที่ประเทศไทยรวมอยู่ในดินแดนที่เรียกว่า สุวรรณภูมิ ประเทศไทยจึงมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากมีศาสนสถานที่เป็นที่ปฏิบัติธรรมตั้งกระจายอยู่ทั่วประเทศ รวมทั้งเป็นดินแดนที่มีพระอริยสงฆ์ที่สำคัญหลายรูป จึงมีความพร้อมทั้งทางด้านองค์กร องค์ความรู้ และบุคลากรที่มีความรู้ด้านการฝึกสมาธิที่สามารถเผยแผ่แนวทางดังกล่าวให้แพร่หลายยิ่งขึ้นได้ การสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จะส่งผลดีต่อความร่วมมือในด้านการสร้างสันติภาพของโลก ลดความขัดแย้งทางสังคมด้วยการเจริญสมาธิโดยใช้ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเป็นการให้ความสำคัญของความแตกต่างทางวัฒนธรรม ประเพณี การนับถือศาสนา ไม่แบ่งเชื้อชาติ สอดคล้องกับธรรมนูญขององค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติหรือยูเนสโก ที่กำหนดว่าสันติภาพในโลกจะต้องวางรากฐาน อยู่บนความร่วมมือทางภูมิปัญญาและจิตสำนึกของมนุษยชาติ

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีการจัดตั้งองค์กรกลางหรือสถาบัน ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิขึ้นมาทำหน้าที่โดยเฉพาะ โดยมีสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นผู้รับผิดชอบหลัก โดยอาจแต่งตั้งคณะกรรมการระดับชาติขึ้นมาพิจารณาดำเนินการ โดยมีผู้แทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาร่วมเป็นกรรมการ เช่น ผู้แทนจากมหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย รวมทั้งผู้แทนของมหาเถรสมาคม ผู้แทนของสถานปฏิบัติธรรมที่เห็นสมควร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาและสมาธิภาวนา ทั้งนี้ โดยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรี

๒) พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- ความหมาย คำว่า สมาธิ (Meditation) มีนัยความหมายหลายประการ

ประการที่ ๑ สมาธิ ในความหมายของสำนักงานราชบัณฑิตยสภา คำว่า สมาธิ หมายถึง การทำจิตให้สงบนิ่ง ไม่นึกถึงสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ ความรวย ความจน ความสบายหรือความลำบาก ตามแนวทางการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน ถือเป็นการทำจิตให้สงบนิ่ง จะทำให้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสต่าง ๆ ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งสมาธิที่เป็นที่รู้จักทั่วไป คือ การนั่งขัดขาเข้าด้วยกันอย่างที่เรียกว่า ขัดสมาธิ เพื่อเป็นการทำจิตให้สงบนิ่ง

ประการที่ ๒ สมาธิ ในความหมายของหลักธรรมตามพระพุทธศาสนา สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) คือ คำว่า Concentration หมายถึง ความตั้งมั่น จิตตั้งมั่น ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไร ก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรก มากวนไม่ได้ เรียกว่า สมาธิ

ประการที่ ๓ สมาธิ ในความหมายของจิตแพทย์ โลอิซโซ กล่าวว่า สมาธิเป็นการเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด ความรู้สึก และความอยากที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลา

ดังนั้น ความหมายของสมาธิในภาพรวม คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์ สงบนิ่ง รู้เท่าทันและเอาชนะ เพื่อการละเลิกกิเลสทั้งปวง

ซึ่งในการดำเนินชีวิตและการทำงานนั้นนับตั้งแต่เริ่มรับราชการเป็นนายทหารทำหน้าที่เป็นผู้นำหน่วย ผู้นำกองทัพ โดยหลักการทำงานนั้นเป็นงานที่เกี่ยวกับความเป็นความตายของชีวิตผู้คนตลอด ถึงปัจจุบันนี้ได้มาทำงานทางการเมือง ความจำเป็นที่จะได้ใช้สมาธิเป็นพื้นฐานการทำงานยิ่งต้องมากขึ้น แนวทางปฏิบัติส่วนตน จึงได้น้อมนำคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นหลักในการปฏิบัติ เริ่มด้วยการรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัดเป็นประการแรก ควบคู่กับการสวดมนต์และการนั่งสมาธิทุกครั้งจึงทำให้ใจบริสุทธิ์ และมีการแสดงออกด้วยการ “คิดดี พูดดี ทำดี” อีกทั้งไม่พยายามพาตนไปตกอยู่บนความโลภ โกรธ หลง อันเป็นต้นเหตุปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ อีกทั้งนำมาซึ่งกิเลส ดังนั้น ทุกวันจึงต้องหมั่นทำสมาธิเพื่อตั้งสติ เตือนตนเองทุกครั้ง หากมีเรื่องราวหรือปัญหาใดเข้ามากระทบจะพิจารณาด้วยการใช้สมาธิ คือ การตั้งจิตให้มีความสงบและตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ และจดจ่ออยู่ในเรื่องนั้น ๆ พร้อมกับพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผลตามหลักความจริงโดยปราศจากอคติที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ประการสำคัญยิ่งต้องมีจิตที่มีเมตตารู้ให้อภัย การทำเช่นนี้เป็นประจำจึงทำให้เกิดวิถีแห่งปัญญา การคิดที่ถูกวิธี มีการตัดสินใจที่รอบคอบและถูกต้อง งดงาม ตามคำสอนของพระพุทธองค์ที่เน้นให้คนต้องปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล มีสมาธิเพื่อจะได้เกิดปัญญาตามลำดับ สรุปการใช้สมาธิในการทำงาน จึงมีผลสำเร็จดียิ่งในการทำงานตั้งแต่รับราชการจนมาถึงปัจจุบันเพราะสามารถทำจิตให้สงบ พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีจิตใจที่เมตตาและให้อภัย ทำให้สังคมการทำงานมีความสงบสุข

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

(๒.๑) การฝึกสมาธิ มีรูปแบบการฝึก การภาวนา ตามแนวทางที่ครูบาอาจารย์ได้สอนไว้หลายวิธี และได้ถูกให้ฝึกฝนตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงมีโอกาสได้บวชถึงสามครั้ง ได้เรียนรู้หลักการ วิธีการฝึกสมาธิมาโดยตลอด

(๒.๒) รูปแบบที่ฝึกสมาธิให้ได้ผล ต้องเริ่มฝึกที่ตัวเองให้มีการรักษาศีล เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี มีเมตตาและให้อภัยจนเป็นนิสัยที่อยู่ในตัวตนเสมอ

(๒.๓) วิธีปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอ คือ รูปแบบการพิจารณาและสังเกต ลมหายใจตามธรรมชาติ เพื่อให้เกิดการรับรู้ความจริงที่เป็นอยู่ โดยไม่ยึดติดกับการใช้คำพูด หรือการบริกรรมใด ๆ หรือการสร้างภาพนิมิต ไม่มีการท่องบ่นนามของท่านผู้ใด ไม่มีการสวดมนต์ ไม่มีคำภาวนา ไม่นึกเรื่องการสร้างภาพ มีแต่การสังเกตลมหายใจ เพื่อสร้างจิตของตนให้บริสุทธิ์ สงบเสมอโดยวิธีการปฏิบัติรูปแบบนี้ เป็นวิธีการปฏิบัติที่ได้ทำให้เรียนรู้ศิลปะของการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืน เต็มไปด้วยความสุขสงบ และสามารถสร้างสันติสุข และความสอดคล้องกลมกลืนให้กับผู้อื่นและเป็นวิถีดีงามในการดำเนินชีวิต และเป็นหลักเกณฑ์การประพฤติปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ในตัวเราเอง

(๒.๔) การฝึกลมหายใจตามธรรมชาติทุกเวลา จึงเป็นวิธีการที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาโดยตลอด เพราะเป็นหนทางการเรียนรู้ความจริง การรู้จักตนเอง เมื่อไหร่ที่จิตเผลอก็จะใช้สติดึงกลับมาสู่การหายใจตามธรรมชาติ วิธีดังกล่าวนี้เป็นวิธีที่ผมได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำหน้าที่การงานมาโดยตลอด แม้ในช่วงการดำเนินการเป็นประธานการประชุมในรัฐสภาจะเป็นช่วงเวลาของการได้พบแนวคิดที่แตกต่าง ความหลากหลายในความคิดของผู้คนกับสิ่งยั่วยุที่ก่อให้เกิดผลกระทบมากมายหลายอย่าง แต่การใช้สมาธิเข้ามาเป็นพื้นฐานความคิด การตั้งมั่นในอารมณ์ และการพยายามควบคุมจิตใจ อย่างมีสติระลึกรู้ตลอดเวลา ควบคู่ไปกับการพิจารณาลมหายใจธรรมชาติ และการเข้าใจถึงความจริงในทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นตามกฎ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สรรพสิ่งในโลกล้วนเปลี่ยนแปลงทุกเวลา ประกอบกับและการให้ความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่ง ด้วยจิตบริสุทธิ์เสมอ จึงเป็นสมาธิที่ให้ผลดีกับการดำเนินชีวิตยิ่ง

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ในส่วนตัวได้มีการฝึกสมาธิควบคู่กับการนำ ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นฐานการปฏิบัติและได้ปฏิบัติต่อเนื่องมาหลายปี จึงถือว่าการฝึกสมาธิมีอานิสงส์ที่เป็นประโยชน์หลากหลายยิ่ง ดังข้อยกตัวอย่างดังนี้

(๓.๑) สมาธิทำให้เกิดความสุขสงบต่อตนเองและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ช่วยลดความเครียดในการประกอบหน้าที่การงาน ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ความวุ่นวาย ทำให้จิตใจสบายและเป็นสุขเสมอ ในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตและหน้าที่การงาน

(๓.๒) ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นธรรมที่เป็นธรรมชาติโดยตลอด เป็นส่วนของกระบวนการไตรสิกขา ครบทุกข้อ คือ การรักษาศีล สมาธิ ทำให้เกิดปัญญา รวมทั้งเกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วย

(๓.๓) สมาธิทำให้เกิดจิตแจ่มใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลต่อการใช้ปัญญา

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีผู้คนนับถือศาสนาพุทธ และถือเป็นศาสนาประจำชาติก็กล่าวได้ อีกทั้งมีครูบาอาจารย์ที่สอนสมาธิ ตามแนวทางของพระพุทธเจ้าต่อเนื่องมาหลายยุคหลายสมัย มีหลักสูตร มีรูปแบบที่ชาวต่างชาติมาแสวงหาและเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา มีศูนย์การสอนสมาธิที่มีรูปแบบมาตรฐาน ทั้งในและต่างประเทศ มีพุทธศาสนิกชน และประชาชนทั่วโลกสนใจเรียนรู้และปฏิบัติสมาธิจำนวนมาก

ดังนั้น การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกถือเป็นความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะประเทศไทยมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ บุคลากร หลักสูตรวิธีการสอน รูปแบบการฝึกสมาธิ ตามแนวทางของพระพุทธองค์ อีกทั้งมีวัดที่เป็นศาสนสถานสามารถรองรับผู้สนใจในการฝึกสมาธิได้อย่างเพียงพอ หากสามารถบูรณาการทรัพยากรทั้งด้านสถานที่ บุคลากร ซึ่งที่ผ่านมาก็มีพระเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงหลายรูป เช่น หลวงปู่มั่น หลวงพ่อชา หลวงตาบัว หลวงปู่แหวน หลวงพ่อเกษม หลวงพ่อพุทธทาส หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ หลวงพ่อวิริยังค์ ฯลฯ และอีกหลายรูป หลายสมัยที่ยังมิได้เอ่ยนาม จนถึงปัจจุบันนี้ มีครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียง เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) รวมไปถึงครูบาอาจารย์อีกหลายท่าน แม้ว่าท่านทั้งหลายจะมรณภาพแล้ว แต่คำสอน วิธีการของท่านยังได้รับการนำมาถ่ายทอดต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน ดังนั้น ประเทศไทยสามารถรวบรวมคำสอน เทคนิควิธีการของท่านมารวมไว้ในศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อถ่ายทอดต่อไปได้ โดยเฉพาะปัจจุบันพระธรรมทูตไทยในต่างประเทศก็ได้ทำหน้าที่ เผยแผ่แนวทางการสอนสมาธิไปยังทั่วโลก แต่ขณะเดียวกันประเทศไทยยังไม่มีศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก หากมีการจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกจะเป็นโอกาสให้คณะสงฆ์ คณะพระธรรมทูตไทยทั้งในและต่างประเทศได้ใช้ศักยภาพและโอกาสในการเผยแผ่การสอนสมาธิ อีกทั้งมีสถาบันการศึกษาของคณะสงฆ์เป็นผู้นำในการพัฒนาและยกระดับการฝึกสมาธิ ประเทศไทยจึงเหมาะสมที่จะจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้เป็นอย่างดียิ่ง

นอกจากนี้ ประเทศไทยยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม ผู้คนมีอัธยาศัยไมตรี อาหารอร่อย ชาวต่างชาตินิยมมาประเทศไทย และการฝึกสมาธิในปัจจุบันเป็นที่นิยมของชาวต่างชาติยิ่ง โดยเฉพาะวัยหนุ่มสาว จะมุ่งหน้าเดินทางมาประเทศไทย เพื่อแสวงหาแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสม ถูกต้องตามแนวทางสายกลางจำนวนมาก

หากประเทศไทยมีศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จะทำให้เกิดการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาและการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์สู่มวลชนทั่วโลก อีกทั้งเป็นการสร้างความสุข สงบและสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลก สร้างคนดี คนเก่ง ให้มากขึ้นท่ามกลางสังคมวิกฤติปัญหา และการพัฒนาประเทศให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มี Soft Power เป็นจุดเด่นของประเทศไทย

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- รูปแบบการจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

(๕.๑) ควรมีการจดทะเบียนและจัดตั้งเป็นองค์กรที่รัฐบาลให้การรับรองให้ถูกต้องตามกฎหมาย สอดคล้องกับกฎหมายคณะสงฆ์ในประเทศไทย

(๕.๒) มีหลักสูตรมาตรฐานการสอนสมาธิ ที่ผ่านจากการคัดเลือกรูปแบบที่เป็นสากลที่เหมาะสมกับทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้นั้น ตั้งแต่กลุ่มปฐมวัย เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ข้าราชการ เอกชน ประชาชน และมีหลักสูตรที่เหมาะสมกับนานาชาติด้วย

(๕.๓) มีคณะกรรมการบริหารทุกด้าน อย่างถูกต้องทั้งในและต่างประเทศ

(๕.๔) มีบุคลากรที่มีทักษะ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ สามารถสอนสมาธิได้อย่างเป็นรูปธรรม มีทักษะการใช้ภาษาต่างประเทศได้

(๕.๕) มีสถานที่ที่เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติที่มีความเป็นสัปปายะ สงบร่มรื่น สวยงาม ปลอดภัย เหมาะสม ในการปฏิบัติทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

(๖) อื่น ๆ

- ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมและการนำสมาธิเป็นพื้นฐาน การพัฒนาคนในประเทศและการยกระดับการจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

จากสถานการณ์ปัญหาการเผยแผ่และการนับถือพระพุทธศาสนาในประเทศไทยในปัจจุบัน ได้พบว่า ประชาชนไม่ได้รับคำสอนที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เกิดความเลื่อมใสศรัทธานอกเหนือจากพระธรรมคำสอน มุ่งหาที่พึ่งอันเกิดจากความเชื่อและความศรัทธา เช่น วัตถุบูชา พิธีกรรมทรงเจ้า ทรงองค์พระทางฮินดู การเซ่นไหว้ในพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อหาหนทางดับทุกข์ หรือการมีความเชื่อในด้านการฝึกสมาธิ เพื่อเป้าหมายให้เกิดความร่ำรวย หรือเป้าหมายอื่น ซึ่งมิใช่เป้าหมายโดยตรงของหลักธรรมคำสอน ทำให้เกิดวิกฤติปัญหาที่กระทบต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยความหลงและความเข้าใจผิดอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ควรเร่งการฟื้นฟูพระธรรมคำสอนให้ประจักษ์ ผ่านคณะสงฆ์ที่มีความรู้และการเป็นผู้นำทางการสอนพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง และการส่งเสริมประเพณีวัฒนธรรมที่ไม่ก่อให้ประชาชนเกิดความลุ่มหลง รวมถึงการแสวงหาเงินในการสร้างการพัฒนาทางวัตถุมากกว่าการพัฒนาปัญญา และทำให้ประชาชนเกิดความลุ่มหลง อันเรียกว่า ผู้รู้หมดศรัทธา ผู้ไม่รู้เกิดความลุ่มหลง ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดความหมดศรัทธา ผู้คนดำรงตนในศีลน้อยลง เด็กและเยาวชนขาดการรับรู้คำสอนตามหลักธรรม แม้ว่าจะมีการสอนในสถานศึกษา แต่ไม่เกิดการรับรู้และศรัทธา จึงไม่มีความเคารพต่อคำสอนที่เป็นความจริง ทำให้สังคมไทยเกิดความอ่อนแอ เพราะศีลธรรมอ่อนแอ

๓) นายศุภชัย สมเจริญ รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิมีความสำคัญต่อการทำงานอย่างมาก การที่เรามีสมาธิทำให้มุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มองเห็นประเด็นปัญหาในการทำงานได้อย่างชัดเจน เกิดความเข้าใจกำกับสิ่งนั้นได้อย่างต่อเนื่อง ไม่สะดุด ไม่ขาดตอน การมีสมาธิที่ดีจึงทำให้สามารถทำงานทุกชนิดสำเร็จลุล่วงได้อย่างรวดเร็วและเรียบร้อย ไม่มีข้อบกพร่อง สามารถเรียงลำดับความสำคัญและจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แม้จะมีปริมาณมากก็ตาม สำหรับการทำงานของผมนั้นทั้งงานด้านตุลาการ อาทิเช่น การพิจารณาพิพากษาคดีจะต้องมีสมาธิในการทำงานโดยเฉพาะการรับฟังข้อเท็จจริงจากการสืบพยานของคู่ความให้ได้ข้อยุติ เพื่อจะได้นำข้อกฎหมายมาปรับใช้แก่คดี

ได้อย่างถูกต้องและก่อให้เกิดความยุติธรรมมากที่สุด หรือการทำงานด้านบริหารในตำแหน่งประธานกรรมการการเลือกตั้งก็ต้องมีสมาธิในการบริหารการจัดการเลือกตั้ง การอำนวยความยุติธรรมแก่ทุกพรรคการเมือง เพื่อให้การเลือกตั้งเป็นไปด้วยความสุจริตและเที่ยงธรรม หรืองานด้านนิติบัญญัติในตำแหน่งรองประธานวุฒิสภา คนที่สอง จะต้องทำหน้าที่เป็นประธานในการประชุมวุฒิสภา ผู้ที่ทำหน้าที่ดังกล่าวจะต้องมีสมาธิในการรับฟังผู้อภิปรายในห้องประชุม จับประเด็นการอภิปรายและการกำกับการอภิปรายให้เป็นไปตามข้อบังคับการประชุม ดังนั้น การมีสมาธิในการทำงานทุกด้านจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ เนื่องจากสมาธิทำให้จิตใจสงบ แม้บางปัญหาจะแก้ไม่ได้ แต่สมาธิจะทำให้เราเข้าใจและสามารถเผชิญปัญหานั้นได้ด้วยความสงบไม่ตื่นตระหนก สมาธิจึงเป็นบันไดขั้นแรกของการแก้ปัญหาในการทำงานอย่างแท้จริง เพราะการทำสมาธิก่อให้เกิดสติ เมื่อมีสติแล้วจะทำให้เกิดปัญญา และเมื่อมีปัญญาแล้วจะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรเริ่มจากตัวเราเอง โดยต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ และต้องมีวินัยในการฝึกให้เป็นนิสัย สำหรับการฝึกสมาธิที่ทุกคนรู้จัก คือ การฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่ทุกคนสามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่นั่งขัดสมาธิในพื้นที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก กำหนดลมหายใจเข้า - ออก เมื่อหายใจเข้าให้นึกใจในว่า “พุท” และเมื่อหายใจออกให้นึกในใจว่า “โธ” เพื่อให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก โดยปกติควรจะนั่งสมาธิ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ก็จะช่วยให้เรามีสมาธิและสติในการทำงานมากขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลต่าง ๆ รวมถึงช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นด้วย

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- เกิดผลดีต่อจิตใจทำให้ตระหนักรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ตรงหน้า และมีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบัน เห็นมุมมองใหม่ ๆ รับมือกับสถานการณ์พร้อมจัดการเรื่องที่อยู่ตรงหน้าได้ดี ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง รู้สึกสงบ มีความคิดสร้างสรรค์ จิตที่สว่างจะทำให้อารมณ์ผ่องใส ไม่โกรธง่าย ไม่เครียด แม้ว่าจะต้องใช้ความคิดก็จะคิดแบบมีเหตุมีผล การที่จิตผ่องแผ้วส่งผลให้ร่างกายสร้างและหลั่งฮอร์โมนในร่างกายที่เป็นปกติ ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล เมื่อร่างกายสมดุลแล้ว ก็จะส่งผลให้มีอายุยืน เป็นคนที่มีอารมณ์ดี ไม่เครียด จะมีอายุยืนยาว เช่น พระสงฆ์ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสรณะจะอายุยืน บางองค์เกิน ๑๐๐ ปี หรือคนโบราณที่ชอบนั่งสมาธิจะมีอายุยืนยาวมาก ไม่ต่ำกว่า ๘๐ ปี ซึ่งต่างจากคนสมัยปัจจุบันที่แก่เร็วและอายุสั้น เฉลี่ยแล้วไม่เกิน ๖๕ ปี หรืออย่างมากก็ ๗๐ ปี ดังนั้น การที่เรามีสมาธิมีจิตใจที่ผ่องใสเสมือนหนึ่งว่าเรามียาอายุวัฒนะขนานเอกไว้ในตัวเอง การฝึกสมาธิจึงส่งผลดีต่อชีวิตเรามากมายทั้งในการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน อีกทั้งยังส่งผลให้เรามีชีวิตที่ดีและมีอายุที่ยืนยาวอีกด้วย

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

--พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคนไทยส่วนใหญ่นับถือมาตั้งแต่เริ่มสถาปนารัฐไทย ในสมัยกรุงสุโขทัย อีกทั้งพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ก็ทรงเป็นพุทธมามกะ ประเทศไทยจึงมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติ ซึ่งมีคำสอนแนวทางปฏิบัติ และครูบาอาจารย์ที่มีความชำนาญเป็นผู้ฝึกสอนมากมายกระจายอยู่ทั่วประเทศ ทั้งยังมีสถานที่ มีบรรยากาศธรรมชาติที่สงบที่สนับสนุนให้การฝึกสมาธิบรรลุผล การส่งเสริมการฝึกสมาธิของประเทศไทยให้แก่ประชาชน ซึ่งมีสถานที่ฝึกอบรมที่สำคัญมีหลายแห่ง เช่น สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เสถียรธรรมสถาน สำนักปฏิบัติธรรมวัดยานนาวา เป็นต้น นอกจากนี้ วัดหลายแห่งทั่วประเทศก็ยังมีการฝึกสมาธิอยู่ในหลายโอกาส ดังนั้น การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกส่วนตัวคิดว่าสามารถทำได้ โดยการบูรณาการทุกภาคส่วนร่วมกันในการกำหนดแนวทางการสอนการฝึกสมาธิ การมีหลักสูตรที่มีมาตรฐานและทุกฝ่ายให้การยอมรับ เนื่องจากในบ้านเรามีการฝึกสมาธิหลากหลายศาสตร์ หลายแนวทาง ขึ้นอยู่แต่ละสำนัก จึงควรมีการสังคายนาร่วมกันของทุกภาคส่วนเพื่อกำหนดแนวทางการสอนการฝึกสมาธิให้เป็นไปในทางเดียวกัน

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- เนื่องจากในบ้านเรามีการฝึกสมาธิหลากหลายศาสตร์ หลายแนวทาง ขึ้นอยู่แต่ละสำนักต่าง ๆ จึงควรจัดประเภทแต่ละศาสตร์ แต่ละแขนง การสอนเรื่องสมาธิจึงควรยึดหลักพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้ฝึกได้เลือกฝึกจากแนวทาง หรืออาจารย์ที่เหมาะสม เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน สำหรับหน่วยงานที่รับผิดชอบนั้นอาจกำหนดให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบ เนื่องจากมีหน้าที่และความรับผิดชอบสนับสนุนและส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งการเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลกอีกด้วย

๔) พลอากาศเอก ประจิน จั่นตอง ประธานคณะกรรมาธิการการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม วุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- เชื่อว่ามีส่วนสำคัญทำให้ประสบผลสำเร็จในการทำงาน การสร้างสมาธิเหมือนการตระหนักรู้ว่าตนกำลังทำสิ่งใดอยู่ เมื่อกายสงบจิตสงบก็จะนึกทบทวนถึงประเด็นต่าง ๆ ทำให้ตนมีความคิดที่ดีขึ้น มีการไตร่ตรองก่อนการตัดสินใจในทุก ๆ เรื่อง

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- ทำได้หลายวิธี อาทิเช่น

• ประการที่ ๑ ทำตามคำแนะนำของพระสงฆ์ ผู้นำทางศาสนาที่ชี้นำขั้นตอนการปฏิบัติโดยมุ่งรู้ตนรู้จิตเห็นภายในส่วนที่เป็นมงคลในชีวิต

● ประการที่ ๒ ฝึกฝนควบคุมลมหายใจเข้าออกโดยการนั่ง ยืน นอน ตามสะดวกและอาจมุ่งที่คำว่าพุทโธ เพ่งจิตที่บริเวณสะดือขณะลมหายใจเข้าออกจะนานเท่าใดก็ขึ้นกับใจที่ต้องการในขณะนั้น

● ประการที่ ๓ รู้ทบทวนสัมผัสภายนอกและทำใจให้สงบเปิดหูรับฟังความอย่างมีสติตามเวลาที่อำนวย

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ในทางตรง ได้แก่ อารมณ์เย็นคลายกังวล และมีความสงบมองเห็นหลายสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบันโดยพบเห็นบทเรียนที่มีนำมาแก้ไขได้

- ในทางอ้อมอาจมีซิกซ์เซนส์เกิดขึ้นเป็นสิ่งสั้น ๆ หรือปานกลางในเวลาที่ตนเองอาจมีอุปสงค์หรือภัยต่าง ๆ

- ในการทำงานและการตรวจงานจะมีความละเอียดไตร่ตรองและมักจะทบทวนเป็นประจำ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่เพราะเหตุใด

- เห็นด้วย

● การส่งเสริมอาจมีกฎกติกาที่ไม่ยุ่งยากหรือควบคุมโดยรัฐมากเกินไปแต่ก็ไม่ควรปล่อยจนขาดการควบคุมซึ่งอาจนำไปสร้างความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง

● การเริ่มต้นควรแสวงหาแหล่งที่มาที่มีองค์ประกอบในการทำสมาธิอย่างครบถ้วน ไม่เป็นชุมชน ไม่มีคนมากมายวุ่นวายเสียงดัง แต่ก็ไม่ขาดแคลนและมีสิ่งอำนวยความสะดวกและ training ที่สมควร

๕) นายแพทย์เจตน์ ศิรธรานนท์ ประธานคณะกรรมาธิการการสาธารณสุขวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบความสำเร็จ

- ใช่ เพราะทำให้มีสมาธิในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการอภิปรายและงานในสภา

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- ทำให้จิตใจนิ่งและแน่วแน่ ด้วยการบริกรรมพุทโธ ผนวกกับอานาปานสติภาวนา และเดินจงกรมร่วมด้วย เช้า ๑ ชั่วโมง (จงกรม และทำสมาธิ) ก่อนนอน ๑ ชั่วโมง

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง
- ลดอารมณ์ในทางลบ
- เพิ่มความอดทน อดกลั้น
- ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
- รับมือกับความเครียด
- ฝึกสติให้อยู่กับตัว

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรมีศูนย์กลางสมาธิ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพราะสมาธิเป็นของทุกศาสนา ไม่ใช่แค่ศาสนาพุทธ สตินำไปสู่ปัญญา > วิปัสสนา

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- มหาเถรสมาคม ควรเป็นผู้รับผิดชอบหลัก รวมถึงหลักการสมาธิที่แตกต่างกันของครูบาอาจารย์ต่าง ๆ มารวมเป็นแนวทางสมาธิหลักของประเทศ

(๖) อื่น ๆ

- เริ่มจากหน่วยงานเล็ก ๆ แล้วขยายออกไป

๖) นายออมสิน ชีวะพฤกษ์ อดีตรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่ อย่างไร

- มีส่วนสำคัญทำให้ประสบผลสำเร็จในการทำงาน เพราะทำให้มีสติ มีสมาธิใจจดจ่อกับปัญหาตรงหน้าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การตัดสินใจใด ๆ โดยเฉพาะปัญหาที่ซับซ้อน หากทำโดยไม่มีสมาธิ ย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย สมาธิทำให้เราพิจารณาปัญหาได้ละเอียดชัดเจน ไม่ละเลยต่อรายละเอียด และวางแนวการแก้ปัญหาได้ครอบคลุมทุกแง่มุม

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การปฏิบัติสมาธิประจำอย่างสม่ำเสมอ ไม่มากไม่น้อยไป ทำแต่พอดี เพื่อสะสมพลังจิตไว้

- การรู้อิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติได้ตลอดเวลา และเมื่อมีอายุมากขึ้น ก็พบว่าระบบประสาทและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ที่เคยทำงานสัมพันธ์กัน เริ่มไม่มีประสิทธิภาพ ไม่เหมือนเดิมเหมือนครั้งยังหนุ่ม

- ดังนั้น การมีสมาธิ รู้อิริยาบถต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตปัจจุบัน จึงจำเป็นอย่างมาก คือ มีสติ

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- การทำสมาธินั้นมีประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ คือ ในทางกายนั้น เมื่อเราปฏิบัติสมาธิ ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้นจากการหายใจช้า ๆ ทำให้ระบบเผาผลาญสมดุล ความเครียดลดลง จิตใจผ่อนคลาย สงบ มีความสุข หลับสบาย ส่วนในทางใจนั้นเมื่อจิตเข้าสู่สมาธิ ไม่ได้สร้างอกุศลกรรม จิตบริสุทธิ์ เกิดกุศลผลบุญขึ้น ทำให้จิตอ่อนโยน สมองมีปัญญาดี มีความสุข

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกเป็นเรื่องที่ดี เพราะเป็นเมืองพุทธที่มีการส่งเสริมด้านการฝึกสมาธิอย่างแพร่หลายมานานแล้ว

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- หน่วยงานที่จะรับผิดชอบหลักสามารถพิจารณาให้หลายกรมในหลายกระทรวง แล้วแต่จะพิจารณา

๗) พลตำรวจเอก เพิ่มพูน ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิมีส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ หากคนเรามีจิตที่มีสมาธิ ย่อมเป็นเรื่องที่ดี สามารถทำให้จิตสงบมุ่งเน้นในเรื่องที่ทำ ไม่โลเล สับสน ทำให้งานที่ทำมีประสิทธิภาพ คุณภาพ

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- ตัดทิ้งทุกสิ่งจากจิต ทำจิตให้สงบ โดยไม่รับรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เราจะทำหากจิตยังวุ่นวายก็สวดมนต์ ภาวนาพุทโธ จนกว่าจิตจะนิ่งเป็นสมาธิ

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- จิตสงบ ไม่มีกังวล กินได้ นอนหลับ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่เพราะเหตุใด

- ไม่ควรยึดติดในรูปและกิเลศ ทุกสิ่งมีสอนในคำสอนพุทธศาสนาอยู่แล้ว

(๕) อื่น ๆ

- พยายามปล่อยวาง ทำจิตให้สงบ ให้ความสุขทางใจกับตนเอง อย่าไปแบกโลก

๘) พลเอก ไพชยนต์ ค้าทันเจริญ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- จิตใจสงบ สบาย ไม่ฟุ้งซ่าน โอบอ้อมอารี
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
- มีความยั้งคิด สมองมีการคิดเป็นระบบ
- มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- จิตสำนึกดีปลอดโปร่ง

(๒) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่เพราะเหตุใด

- ควรส่งเสริมเพราะสมาธิมีพื้นฐานมาจากศาสนาพุทธ ดังนั้น ประชาชนส่วนใหญ่ ก็จะมีความสนใจ และฝึกสมาธิกันอยู่แล้วทั้งประเทศ เมื่อประชาชนส่วนใหญ่ปฏิบัติอยู่แล้ว จึงสามารถส่งเสริมเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้

(๓) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- รูปแบบในการจัดตั้งควรจัดตั้งเป็นองค์การมหาชน ไม่ควรจัดตั้งเป็นกระทรวงหรือกรม เพราะองค์การมหาชน จะมีการคัดเลือกผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพมาพัฒนาองค์การให้บรรลุเป้าหมาย เพราะทำงานเฉพาะเรื่องสมาธิอย่างเดียว เช่น ศูนย์ส่งเสริมสมาธิโลก (องค์การมหาชน) อยู่ในกำกับของรัฐ เช่น กระทรวงวัฒนธรรม

๙) นางศิรินา ปวโรฬารวิทยา สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิสำคัญมาก การตั้งใจทำงานให้สำเร็จต้องใช้สมาธิอย่างจริงจัง เพราะสมาธิทำให้เกิดความรอบคอบ ละเอียด ชัดเจน สมาธิทำให้การตัดสินเป็นความสุข สมาธิเป็นพลังบวก

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิ คือ ทำให้จิตว่าง สะอาด และสงบ

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- สมาธิทำให้มีความสุข มั่นใจ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรจะมี เพราะศูนย์กลางฝึกสมาธิจะช่วยให้คนไทยฝึกหัดตามให้มีสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนไทยทุกคน

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงวัฒนธรรม

๑๐) นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิเกิดจากรักการอ่าน รักการเขียน การเขียนทำให้มีประสบการณ์ทางปัญญา การอ่านเน้นสมาธิ และการเขียนเน้นปัญญา

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- มีสมาธิในการทำงาน – การฟัง – และการทำความเข้าใจสติ คือ ความรู้ตัวในทุกขณะนี้เป็นการฝึกสมาธิเบื้องต้น ภาษาธรรมเรียก “ขณิกสมาธิ” คือ สมาธิตามระยะเวลาหนึ่ง ๆ คำไทยเรียก “เฉลียวฉลาด” เฉลียว คือ สติ ฉลาด คือ ปัญญา

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีสามขั้น คือ

(๓.๑) ทำให้มีสติปัญญา (เฉลียวฉลาด) ในทุกการงาน เรียกว่า ขณิกสมาธิ

(๓.๒) เป็นพื้นฐานการขบคิดใคร่ครวญเติมปัญญา เรียก อุปจารสมาธิ

(๓.๓) เป็นมาตรฐานของวิปัสสนา คือ นำมาใช้ในการดับทุกข์ทางใจได้จริง เรียก อัปปนาสมาธิ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรอย่างยิ่ง เพราะประเทศไทยเป็นเมืองพุทธศาสนา บกพร่อง คือ พุทธศาสนาไทยหนักไปทางศรัทธามากกว่าปัญญา ฉะนั้นจึงมากมี "พิธีกรรม" มากกว่า "วิธีการ" เปรียบดังวัวเทียมเกวียน กล่าวคือ ต้องคู่กันระหว่างศรัทธากับปัญญา เดินเสมอกันไม่พาไปลงเหวและไม่พาเข้ารกเข้าพง เพราะฉะนั้นต้องส่งเสริมให้ถูกต้อง

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- ทุกหน่วยงานต้องร่วมมือรับผิดชอบร่วมกันทั้งภาครัฐ เอกชน (ธุรกิจ) ประชาสังคม ด้วยการจัด "สังคายนาพุทธธรรม" เพื่อทำความเข้าใจพุทธศาสนาที่แท้ ทุกวันนี้มีสภาพดังว่า คือ "พระตามโยมนั่งประนมมือพิงเสาหลับว่า โยมอวิชชา แปลว่าอะไร โยมหัวตอบไม่รู้เจ้าข้า พระบอกว่า ถูกต้องโยม"

(๖) อื่น ๆ

- ต้องทำความเข้าใจตั้ง "องค์คุณ" ของสามสถาบันหลัก คือ องค์คุณของชาติ คือ อารยธรรม องค์คุณของศาสนา คือ ศานติธรรม องค์คุณของพระมหากษัตริย์ คือ สามัคคีธรรม

- ต้องให้สังคมตระหนัก "องค์คุณ" แท้จริง มิได้ท่องจำกันมาเป็นแค่คาถาศักดิ์สิทธิ์เท่านั้น

๑๑) นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดไตรสิกขา ผลสำเร็จในการงานของข้าพเจ้านั้นล้วนเป็นการที่เรามีใจจดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานาน นั่นคือ สมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อการทำงาน ยิ่งมีการฝึกทำสมาธิบ่อยครั้งอย่างต่อเนื่องก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานมากขึ้นเรื่อย ๆ

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิโดยนั่งให้สงบเป็นเรื่องที่ดีแต่จะไม่ก้าวหน้าต้องไปให้ถึงปัญหาโดยการนั่งให้สงบ ใช้จิตดูกาย ไม่ส่งจิตออกข้างนอก จิตเป็นผู้รู้ ตามดูปฏิกิริยาต่าง ๆ จากการนั่งสมาธิไปเรื่อย ๆ พัฒนาไปเรื่อย ๆ จะดีขึ้นตามลำดับ ปฏิบัติต่อเนื่องทุก ๆ วัน จิตจะเป็นสมาธิและใช้พิจารณากาย จะเห็นสิ่งที่ตามมา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงจะเป็นการนั่งสมาธิที่ถูกต้องแล้ว

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- จิตใจสงบ เยือกเย็นไม่เป็นคนใจร้อน
- มีสติปัญญาสามารถคิดในเรื่องยาก ๆ ได้ถูกต้อง
- ร่างกายลดความเครียด สุขภาพดีขึ้น
- เข้าใจโลกและการดำรงชีวิตได้ดีขึ้น ถูกต้องขึ้น
- ทำให้ชุมชน สังคมที่เราอยู่มีความปกติสุขน่าอยู่

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพราะประเทศไทยมีผู้นับถือศาสนาพุทธมาก มีอุบาสก อุบาสิกา มีกลไกขับเคลื่อนที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น กฎหมาย การบริหาร คณะสงฆ์ และพระสงฆ์ มีการเผยแผ่ธรรมะที่ถูกต้องอยู่แล้ว ทั้งองค์ความรู้ที่เผยแพร่ (พระสงฆ์) การถ่ายทอดวิชาการมีความพร้อม และมีเครือข่ายอยู่มากมายในต่างประเทศ ที่เผยแพร่ตามวัดไทยในต่างประเทศ

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

(๕.๑) ควรเป็นรูปแบบการบูรณาการในรูปแบบคำสั่งสำนักนายกรัฐมนตรี เนื่องจากมีหลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงมหาดไทย มหาวิทยาลัย และชุมชนในพื้นที่

(๕.๒) กำหนดยุทธศาสตร์ร่วมกันในแต่ละด้าน องค์ความรู้ การเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ การผลิต วิทยากร ฯลฯ

(๕.๓) มีการสนับสนุนอย่างเหมาะสมจากรัฐบาลที่ต้องร่วมผลักดัน

(๕.๔) กำหนด ติดตาม ว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ เพื่อปรับปรุงแก้ไข ตลอดการทำงาน

(๕.๕) ประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการเข้าใจ ตระหนักเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการประพฤติปฏิบัติและร่วมมือ

๑๒) นายปานเทพ กล้าณรงค์ราญ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิมีส่วนสำคัญมากในการปรับทุกข์ในการงานหรือทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน คนที่มีสมาธิที่ดี จะสามารถมีจิตที่มุ่งเฉพาะอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ เฉพาะในเรื่องที่กำลังทำกับการงานก็จะสำเร็จ สอดคล้องกับธรรมะอยู่เรื่องหนึ่ง คือ อิทธิบาท ๔ ข้อที่ ๓ จิตตะ หมายถึง จดจ่ออยู่ในสมาธิกับความพยายามใช้หลักสมาธิในการทำงานมาโดยตลอด

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- ในส่วนตัวเพิ่งจะพยายามฝึกสมาธิค่อนข้างจริงจัง ซึ่งก็ทำสมาธิได้ดี แต่วิธีที่จะได้ผลดี คือ การฝึกลมหายใจหรืออานาปานสติ ก็ทำให้จิตสงบอย่างได้ผล

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ประโยชน์ของการฝึกสมาธิมีมากในบุคคลที่ปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งองค์ธรรมสำคัญให้บรรลุความสงบ ความหลุดพ้น ต้องประกอบ

ทั้ง ๓ เรื่อง มีสมาธิเป็นองค์ธรรมที่อยู่ในหลาย ๆ องค์รวม เช่น โภชฌาน องค์ธรรมแห่งการบรรลุ และองค์ธรรมที่สำคัญอื่น ๆ อีกหลายประการ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ถ้าประเทศไทยมีความพร้อมก็สามารถเป็นได้ เพราะประเทศไทยก็เป็นประเทศที่เป็นศูนย์กลางของศาสนาพุทธ มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติและมีคนนับถือเป็นจำนวนมาก มีชาวต่างประเทศเดินทางมาฝึกสมาธิในประเทศไทยมาก

๑๓) คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- มีส่วนสำคัญยิ่ง งานที่ทำเป็นสิ่งที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถของตัวเองในการค้นหาความจริง (หลักฐาน) ท่ามกลางสถานการณ์ที่มีแต่สิ่งรบกวน เช่น กลิ่น ส่วนผสม ความสกปรก เวลาที่จำกัด บางครั้งมีอันตราย ด้วยข้อจำกัดเหล่านี้ สมาธิสามารถช่วยให้ทำงานได้อย่างครบถ้วน

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- ในวัยเด็กเคยฝึกหัดสมาธิที่สำนักอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ที่เน้นการกำหนดจิตกับลมหายใจ เข้า-ออก เมื่อโตขึ้นมาใช้วิธีปรับสภาพแวดล้อมให้อำนวย คือ สถานที่เงียบ แต่ต่อมาเริ่มเป็นนักเขียนการจรดปากกาเขียนบทความก็สามารถสร้างสมาธิได้ แม้สภาพแวดล้อมจะวุ่นวาย

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- สามารถเข้าใจการกระทำหรือความคิดของคนอื่น โดยก้าวข้ามอารมณ์ของตัวเรา

๑๔) นายพลเดช ปิ่นประทีป สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิมีส่วนช่วยการทำงานเป็นอย่างมาก ทำให้มีกำลังความคิดและการตัดสินใจอย่างรอบคอบ

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า ออก
- การสวดมนต์ภาวนา
- การเดินจงกรม
- การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ทำให้ผ่อนคลาย จิตใจสงบ มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ประเทศไทยสามารถเป็นศูนย์กลางการฝึกอบรมและปฏิบัติสมาธิได้ โดยใช้วัดพุทธที่มีอยู่ในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งพระคุณเจ้าที่ปฏิบัติสมาธิและเชี่ยวชาญเป็นผู้สอน

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- มอบหมายสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นเจ้าภาพ

- มหาเถรสมาคมเป็นกลไกสนับสนุนในการกำหนดนโยบาย

๑๕) นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดไตรสิกขา ผลสำเร็จในการงานของข้าพเจ้านั้นล้วนเป็นผลจาก ๓ ประการข้างต้นทั้งนั้น ดังนั้น สมาธิ จึงสำคัญยิ่งในการทำงาน และที่จริงแล้วก็อาจจะต้องครอบคลุมไปมากกว่างานเสียด้วย เพราะการใช้ชีวิตส่วนตัว ครอบครัวและการอยู่ร่วมกับหมู่คณะ ก็ต้องใช้สมาธิประกอบไปด้วยเช่นกัน สมาธิในที่นี้ จึงตรงข้ามกับความคิดฟุ้งซ่านนั่นเอง ถ้าขาดสมาธิความฟุ้งซ่านก็จะเข้ามา สมาธิจึงเป็นตัวกำกับสติให้สำรวมใจ คิดอ่าน วางน้ำหนักในมุมต่าง ๆ ให้เกิดลำดับ เกิดโครงสร้างของความคิด ความรู้ เพื่อใช้วางตน ใช้ตัดสินใจ ใช้นำเสนอ ดังนั้น “สมาธิ” สำคัญมากต่อความสำเร็จใด ๆ ในมนุษย์ทุกคน

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิ มีได้ทั้งที่ผ่านรูปแบบเชิงพิธีการ การไปนั่งทำสมาธิในวัด ในห้องพระ หรือไปทำกิจกรรมกับครู อาจารย์ พระภิกษุ หรือแม้แต่การสวดมนต์ออกเสียงดังก็ได้ แต่การฝึกสมาธิโดยไม่อาศัยเชิงพิธีการก็มีอีกมาก เช่น ในการหยุดความฟุ้งซ่าน สะกดอารมณ์ สะกดกิเลส ในช่วงใดก็ตาม จะกี่โมงยามก็ได้ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิเบื้องต้นของข้าพเจ้าก็คือการฝึกควบคุมอารมณ์ ควบคุมกาย วาจา ใจ ให้ไม่ฟุ้งซ่าน กล่าวโดยง่ายคือ ทำกายให้สงบ ก็จะพบสมาธิในขั้นเบื้องต้นได้ก่อน แต่สมาธิมีหลายระดับ ดังนั้น การฝึกสมาธิในขั้นที่สูงขึ้นจึงยิ่งจะได้ใช้ในภาวการณ์ที่บริหารยากขึ้นด้วย

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ในการฝึกสมาธินั้น หากไม่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ จะช่วยให้ความนิ่งสงบเกิดขึ้นโดยตรรกะของการมุ่งสู่ความสงบได้ดีกว่า ผมเคยนั่งสมาธิในป่าช้าเวลากลางคืน ขณะบวชพระ ซึ่งทำให้พบว่าการไม่ตั้งเวลา ไม่ตั้งความคาดหวังหรือคะไร กลับทำให้จิตสงบนิ่ง ไม่คิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นกลัว ไม่สงสัยได้ดี แต่เมื่อใดที่เริ่มสงสัย สมาธิที่พึงจะมีก็จะฟุ้งซ่านได้อย่างรวดเร็ว การอ่านหนังสือก็ช่วยให้เกิดสมาธิเช่นกัน การสวดมนต์ก็ช่วยได้ การนั่งสมาธิในท่าอื่น ๆ การนอนก็มีสมาธิได้ แต่มักจะเป็นช่วงสั้น ๆ ความผ่อนคลายทางกายภาพต่างหากที่จะทำให้สูญเสียจากภาวะสมาธิไปสู่ภาวะอื่น แต่ก็ให้ผลดีในแง่ที่ได้พักผ่อนไป

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรส่งเสริมอย่างมาก เพราะสมาธิเป็นสภาวะของจิตที่มนุษย์ทุกคนจะเกิดสุขเมื่อได้เข้าถึง อย่างน้อยก็ไม่ทุกข์ เพราะเมื่อไม่ทุกข์ร้อนอย่างมีปัญญาก็ย่อมเห็นสุขได้เอง รวย ดี มีจน ทุพพลภาพ เจ็บป่วย หรือไม่ ก็มีสมาธิได้ การที่ประเทศไทยมีเสรีภาพทางศาสนาเป็นปัจจัยบวกต่อการเป็นศูนย์กลางด้านสมาธิ การที่วัฒนธรรมไทยโอบอุ้มวัดและพระสงฆ์ ได้อย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีบุคคลและสถานที่เหมาะแก่การฝึกสมาธิ เรามีสถานปฏิบัติธรรมมากมาย มีสำนักสงฆ์ มีสำนักแม่ซี มีความสนใจระดับสังคม ตั้งแต่ระดับประมุขแห่งรัฐ จนถึงคนขายขอบที่เข้าใจ สนใจในเรื่องสมาธิมายาวนานตลอดประวัติศาสตร์ไทย จึงมีความเหมาะสมต่อการเป็นหนึ่งในศูนย์กลางฝึกสมาธิระดับสากลแน่นอน

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- ไม่ขัดข้องหากจะมีความพยายามจัดตั้งองค์กร มาทำเรื่องสมาธิ แต่ประสบการณ์ส่วนตัวจะพบว่า องค์กรมักจะมุ่งเป้าหมายเชิงปริมาณ และออกไปในแนวทางสมาธิเชิงพิธีการ และถ้าองค์กรยิ่งมาจากการสถาปนาโดยอำนาจรัฐ ก็จะมีผลพวงของการตรวจสอบอำนาจรัฐเข้ามาทำให้เกิดภาระทางธุรการเป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ดี องค์กรนอกรัฐเองมักอาศัย บารมี ความเชื่อ แม้แต่ปาฏิหาริย์ หรือบุญมาจูงใจให้เข้าสู่สมาธิ ซึ่งดูจะกลายเป็นความคาดหวังต่อผู้ฝึกสมาธิมากไปอีกเช่นกัน กลไกที่น่าจะดีมากที่สุดจึงอาจเป็นการใช้ปัญญา พาให้เกิดสมาธิ เช่น ผ่านกลไก Online ที่มี Interactive ได้ ประเมินผลเชิงคุณภาพก็ได้ รักษาความลับได้ ใช้คนและทุนน้อยและแปลภาษาอื่นได้ง่าย

๑๖) นายณรงค์ อ่อนสอาด สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- ไม่มี เนื่องจากไม่เคยทำสมาธิ แต่จะมีสติเวลาที่ปฏิบัติงานที่ผ่านมา การทำสมาธิเป็นเรื่องที่มีความสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงานได้จริง เพียงแต่ต้องมีการปฏิบัติตั้งแต่ในวัยเด็กและฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วย

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรให้มีการฝึกปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็กและให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้นำในการปฏิบัติสมาธิให้กับลูกหลานตัวเองจะเกิดผลมากที่สุด สำหรับตัวเองไม่เคยทำสมาธิ แต่เคยเข้าไปฝึกในวัดหลวงพ่อจรัล จังหวัดราชบุรี ก็ทำให้ได้ผลพอสมควร

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- แม้จะมองไม่เห็นว่าการฝึกสมาธิจะได้อานิสงส์หรือได้รับประโยชน์จากการฝึกสมาธิก็ตาม แต่ก็เชื่อว่าการได้ฝึกสมาธิผู้ปฏิบัติจะได้รับอานิสงส์และประโยชน์อย่างแน่นอน นั้นคือจะมีสมาธิ ปัญญา และรู้จักความดี ความชั่ว และประการสำคัญ คือ การปฏิบัติตน ซึ่งจะนำมาสู่ความสำเร็จในการดำรงชีวิตอย่างแน่นอน

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ประเทศไทยสมควรเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกอย่างยิ่ง เพราะประเทศไทยมีผู้ปฏิบัติตามหลักสมาธิเป็นจำนวนมาก และหลายท่านเป็นผู้นำในการปฏิบัติตนจนได้รับความสำเร็จในการดำรงชีวิต ประกอบกับประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนนับถือศาสนาพุทธเป็นจำนวนมากที่สุด การนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นหลักในการปฏิบัติจึงเป็นเรื่องที่ดี

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- ควรมีการจัดตั้งหน่วยงานที่เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิให้เป็นที่ยอมรับและมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง กรมการศาสนาควรปฏิบัติงานร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เพื่อฝึกอบรมเยาวชนของชาติ ให้มีการฝึกสมาธิตั้งแต่เยาว์วัย และในส่วนหน่วยงานภาครัฐต่าง ๆ ควรทำเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย

๑๗) นางสาวดาวน้อย สุทธินิภาพันธ์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

สมาธิเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน คือ

- การทำงานมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการทำสมาธิและเจริญสติตามคู่กันไป จะทำให้เกิดตัวรู้ ที่เรียกว่า ปัญญา ทำให้เกิดความแม่นยำในการคิดการตัดสินใจในการบริหารจัดการงาน

- มีเมตตา พร้อมให้ความช่วยเหลือ โอบอ้อมอารี พร้อมทำเพื่อสังคม

- มีความรับผิดชอบในการงาน หรือสิ่งที่ได้รับมอบหมาย มีความมุ่งมั่นทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่ยอมแพ้

- มีเหตุผลไม่ใช้อารมณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และผู้ใต้บังคับบัญชา ฯลฯ

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- กายและใจต้องได้รับการพัฒนาจึงจะมีดุลยภาพ การพัฒนาร่างกายต้องออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวจึงจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สำหรับใจก็ต้องมีการพัฒนาเช่นเดียวกับกาย แต่วิธีการตรงข้าม ออกกำลังกายต้องเคลื่อนไหว ออกกำลังกายให้กับใจต้องใช้ความสงบ ความนิ่ง จึงจะทำให้ใจมีพลัง

การเริ่มต้นการทำสมาธิ ต้องใช้การบริกรรม ด้วยคำว่า พุทโธ (ใช้คำอื่นก็ได้) อยู่ที่ฐานจิตใจใดฐานจิตหนึ่ง คือ หน้าผาก หน้าอกด้านซ้าย เหนือสะดือ เลือกพื้นฐานใดพื้นฐานหนึ่ง เมื่อบริกรรมแล้วเกิดคิดไปถึงเรื่องอื่น ๆ เมื่อรู้ตัว (สติ) ให้กลับมาที่การบริกรรม การทำสมาธิต้องทำต่อเนื่องทุกวัน (เหมือนการออกกำลังกาย) และการเจริญสติ ด้วยการเดินจงกรม ๓๐ นาที และต่อด้วยการทำสมาธิ ๓๐ นาที/วัน

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ช่วยลดอารมณ์ที่ขุ่นมัว ลดความร้ายกาจ
- พัฒนาเชาว์ปัญญา โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน ความจำดี
- มีความอดทน อดกลั้น ยืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง
- มีความเมตตา เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีจิตใจอ่อนโยน
- ลดความเครียด สมองปลอดโปร่ง หลับสบาย
- มีความสุขพิเศษ ที่ไม่ต้องไปยึดโยงกับตัวบุคคล หรือตามต้องการทางโลก (วัตถุ)
- ช่วยรักษาโรคภัยบางอย่าง เช่น โรคซึมเศร้า โรคเครียด
- สิ้นลมพบทางดี เพื่อจิตสุดท้ายสงบ แม้สิ้นลมก็เป็นการจากไปอย่างสงบ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรอย่างยิ่ง แม้ว่าประเทศไทยจะมีทรัพยากรธรรมชาติเป็นทุนที่ดีอยู่แล้วก็ตาม เรายังมีต้นทุนทางศาสนาที่มีมูลค่ามหาศาล และมีอยู่แล้ว เพียงแต่คนไทยต้องให้ความสำคัญและเรียนรู้ที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับสินทรัพย์ในจิตใจ ด้วยการสร้างและพัฒนาให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ

สมาธิเป็นสินทรัพย์ที่ช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มด้วยการนำวิชาสมาธิไปบูรณาการกับสินทรัพย์หรือทรัพยากรที่ประเทศไทยมีอยู่แล้ว สมาธิช่วยลดความเหลื่อมล้ำในสังคม ไม่ว่าจะยากดีมีจนทุกคนสามารถพัฒนาสมาธิ สติ จนก่อให้เกิดปัญญาซึ่งเป็นสินทรัพย์ที่ประเมินไม่ได้ คนจนถ้ามีปัญญาในการใช้ชีวิตให้ถูกต้อง ย่อมมีดุลยภาพชีวิตที่ดีกว่าคนรวยที่ใช้ชีวิตโดยปราศจากปัญญา

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- กำหนดนโยบายสำคัญ (Quick win) ของประเทศไทย

- มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร มีความพร้อมในการเผยแพร่วิชาสมาธิ

๑๘) พลเอก มารุต ปัชโชตะสิงห์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิมีส่วนสำคัญมากที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน ผมเองได้ฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำหากมีเวลา แม้แต่เวลานอนก็พยายามนอนด้วยการใช้สมาธิและใช้มาจนถึงทุกวันนี้ การทำงานก็ต้องมีสมาธิถึงจะทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จและมีความถูกต้อง สมาธิทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะทำให้งานที่ทำอยู่ไม่เกิดความผิดพลาดอีกด้วย

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิที่ผมใช้อยู่ทุกวันนี้คือใช้การฝึกจิต ด้วยการเพ่งจิตที่อยู่ระหว่างทรวงอกใต้ลิ้นปี่ ซึ่งเป็นวิธีการที่ง่าย เป็นวิธีฝึกที่ได้มาจากพระอาจารย์ธวัชชัย ธัมมทีโป และพระอาจารย์สุรพจน์ สัทธาธิโก เป็นวิธีที่ง่าย และได้นิมนต์ท่านมาฝึกให้นักศึกษาหลักสูตรการบริหารจัดการด้านความมั่นคงขั้นสูง หลายรุ่นด้วยกัน

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิ จะทำให้จิตเราไม่ว้าวุ่น มีสติอยู่ตลอดเวลา ทำให้จิตผ่องใส จิตใสสะอาด ฝึกบ่อย ๆ จะเป็นการจัดระเบียบโมเลกุลในร่างกายของเราด้วย ท่านใดที่ป่วย หากมีการฝึกจิต อาการก็จะดีขึ้นอย่างแน่นอน

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- เพราะประเทศไทย ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และความเจริญทางด้านพุทธศาสนาของโลกก็มาเจริญรุ่งเรืองในประเทศไทยเราอยู่แล้ว ดังนั้น ควรอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมในเรื่องนี้โดยให้ไทยเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลก

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- ตามความคิดของผมน่าจะเป็นสำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งดูแลวัดทั่วประเทศ รวมทั้งส่งเสริม พัฒนาพุทธศาสนาและทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกด้วย ส่วนรูปแบบจะเป็นอย่างไรนั้นก็ควรจะมีการพิจารณาร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งพระภิกษุที่เป็นพระปฏิบัติ โดยเฉพาะการใช้สติปัฏฐาน ๔ ร่วมพิจารณาด้วย

๑๙) ศาสตราจารย์พิเศษกาญจนารัตน์ ลีวิโรจน์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- มีส่วนช่วยได้เป็นอย่างมาก เพราะงานที่ทำต้องใช้องค์ความคิด ใช้การวิเคราะห์เหตุและผล และชั่งน้ำหนักหาความเหมาะสม รวมทั้งต้องถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้รับรู้ เข้าใจ และใช้วิจารณญาณได้อย่างถูกต้อง ถ้าหากไม่มีสมาธิ ไม่นิ่ง หวั่นไหว ก็อาจทำให้คิด วิเคราะห์ และตัดสินใจผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกให้ตนมีสมาธิได้ อาจเหมือนหรือต่างจากที่คนอื่นทำก็เป็นไปได้ ไม่ต้องเหมือนกัน และไม่ต้องกังวลว่าทำไมทำเหมือนกับที่คนส่วนใหญ่ทำ แต่ก็ยังไม่มีสมาธิ เพราะวิธีการฝึกไม่ได้ตามหวัง ส่วนตัวได้พยายามทำตามที่มีคนแนะนำมาแล้วหลายวิธี แต่ก็ยังไม่เหมาะกับตนเอง จนในที่สุดก็ได้พบกับวิธีที่ถนัดและเหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด คือ การตั้งใจให้นิ่งสวดอิติปิโสวนไปหลาย ๆ รอบในใจสักพัก ประมาณจบที่ ๕ - ๖ จิตตัวเองก็จะสงบ มีสมาธิ มีสติ ทำสิ่งที่ตั้งใจได้ดี

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ทำให้จิตใจ สงบนิ่ง เข้าใจในชีวิต ปล่อยวาง ลดความอยากได้ มีใจที่จะเผื่อแผ่ แบ่งปัน และอโหสิกรรมให้กับเรื่องต่าง ๆ ไม่นำกลับมาใส่ใจหรือเคียดแค้น

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- สมควรส่งเสริม เพราะจะได้ทำให้ผู้คนที่ปัจจุบันสับสนและหลงไปในสิ่งชั่วคราว ขาดความยับยั้งชั่งใจ มองแต่ภายนอกไม่เห็นคุณค่าของสิ่งดี ๆ ที่อยู่ในใจของตนเอง โดยสมาธิจะเป็นเครื่องมือดึงจิตใจคนและสังคมให้เกิดความดีและมีความสงบร่มเย็นไปด้วยกัน

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- หน่วยงานต่าง ๆ มีอยู่มากมาย ซึ่งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ที่มีทั้งภาครัฐและภาคเอกชน การจะให้มีหน่วยงานใหม่ขึ้น จึงไม่มีความจำเป็น เพียงแต่หน่วยงานต่าง ๆ ที่มีอยู่สมควรทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่และจริงจัง โดยให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นหน่วยราชการหลักในเรื่องนี้ และทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานอย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่ทำตามหน้าที่พอเป็นพิธี แต่ต้องเริ่มตั้งแต่เด็กเล็ก ทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ทำให้โอกาสไปสู่ความสำเร็จ หรือเกิดผลสัมฤทธิ์อย่างแท้จริง

(๖) อื่น ๆ

- ทุกคนและทุกหน่วยงานน่าจะทราบดีอยู่แล้ว เพียงแต่จะตั้งใจอย่างจริงจังในการปฏิบัติงานในด้านนี้เพียงใดเท่านั้น

๒๐) นายจเด็จ อินสว่าง สมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- เชื่อว่าสมาธิและสติมีความเชื่อมโยง เกี่ยวพันซึ่งกันและกันอย่างมากที่สุด จึงมีส่วนส่งเสริมสนับสนุนการทำงานและการปฏิบัติภารกิจทุกอย่าง ส่วนจะสำเร็จด้วยดีหรือไม่ จะต้องมีองค์ประกอบอย่างอื่นอีก เช่น ชอบด้วยเหตุผลที่ถูกต้องหรือไม่ เป้าประสงค์ที่ดีงามหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามถ้ามีสติเข้าประกอบกับสมาธิด้วยจะตอบคำถามเหล่านี้ได้อย่างดี

สรุป สมาธิมีส่วนสำคัญแต่ต้องมีสติเข้าประกอบด้วย

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกใจ และกาย ให้สงบ สะอาด และสว่าง ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกสถานที่ เท่าที่ทำได้และฝึกไปเรื่อย ๆ ไม่ท้อแท้

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- จะก่อให้เกิดการคิดดี พูดดี และทำดี

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- เห็นด้วย แต่ไม่เน้นการก่อสร้างศูนย์กลางเป็นอาคารถาวรวัตถุ แต่ควรเป็นไปตามธรรมชาติมากที่สุด และหลีกเลี่ยงในเมืองใหญ่ ควรอยู่กับธรรมชาติที่สงบที่เอื้อกับการก่อเกิดสมาธิมากที่สุด ประเทศไทยควรส่งเสริมอย่างยิ่ง เพราะเป็นประเทศที่ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ หรือเรียกว่าเป็นพุทธมามกะส่วนใหญ่ ซึ่งโดยหลักการแล้ว การปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา ต้องการสมาธิมากที่สุด

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- รูปแบบควรให้ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาเข้าร่วมกันพิจารณา สุดท้ายควรต้องให้มหาเถรสมาคมรับทราบและให้ความเห็นชอบด้วย

๒๑) นายดิสทัต โหตระกิตย์ สมาชิกวุฒิสภา

(๑) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- สมาธิ เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน และมีหลายระดับ ระดับที่เป็นพื้นฐานสำหรับการทำงาน คือ ความตั้งใจ หรือสัมมาทิฐิ ในโลกปัจจุบันฝึกได้จากการลดความเห็นแก่ตัว ฝึกมองประโยชน์อื่น ๆ นอกจากประโยชน์ส่วนตน ปัจจัยส่งเสริมสัมมาทิฐิ คือ การรักษาศีล

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- สมาธิในระดับสูงกว่าพื้นฐานจะมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น แต่ต้องฝึกฝนและใช้ตอบสนองต่อสัมมาทิฐิ

(๓) อื่น ๆ

- สถานที่ราชการควรมีห้องสวดมนต์ และกิจกรรมปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมการฝึกสมาธิ

๒๒) นายธีระ สุวรรณกุล อดีตสมาชิกวุฒิสภา

(๑) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- การทำงานอย่างใจจดใจจ่อ ทำงานอย่างตั้งใจ ทำงานโดยมุ่งมั่น โดยประสบการณ์แล้วล้วนต้องอาศัยสมาธิทั้งสิ้น ในขณะที่เราทำงานอย่างตั้งใจนั้น จะไม่มีความคิดอื่นหรืออารมณ์อื่น นอกจากงานตรงหน้า ความตั้งใจนั้นจะเป็นระยะเวลาเท่าใด ขึ้นกับกำลังของใจที่เรามุ่งลงไปในงาน ผู้ที่ทำสมาธิสม่ำเสมอ จะสามารถทำการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีผลสำเร็จให้ความเห็นแตกต่างอย่างชัดเจนด้วยตัวเอง

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ นั้น ต้องอาศัยผู้รู้ครูอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ เพื่อความถูกต้อง และไม่เป็นการเสียเวลาในการให้ความรู้นั้น การเรียนสมาธิจึงต้องเรียนรู้จากครูอาจารย์ ส่วนตัวได้มีโอกาสเรียนสมาธิจากหลายสถานที่ โดยเฉพาะที่สถาบันจิตตานุภาพภายใต้การดำเนินงานของมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร มีหลักสูตรสมาธิของสถาบันมากกว่า ๕๐ หลักสูตรในจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศกว่า ๓๐๐ สาขา และอีกหลายสาขาในประเทศแคนาดา และสหรัฐอเมริกา หลักสูตรครูสมาธิ และวิทันตสาสมาธิ เป็นหลักสูตรใช้เวลา ๖ เดือน เรียนสมาธิทั้งในห้องเรียนและในสถานที่ปฏิบัติ เช่น ดอยอินทนนท์ หลังจากจบหลักสูตรแล้วปฏิบัติวิทิสาสมาธิทุกวัน วันละ ๑ ชั่วโมง

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ในทางพระพุทธศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิ คือ เป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง สำหรับบุคคลทั่วไปในสังคม ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณาในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อนพักกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- รัฐธรรมนูญของปะเทศไทย บัญญัติให้พระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะ และทรงเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ที่ทรงอุปถัมภ์และคุ้มครองทุกศาสนาในประเทศไทย และในการประชุมชาวพุทธนานาชาติจาก ๔๒ ประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้มีมติลงนามในการแถลงการณ์ร่วมให้พุทธมณฑลเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาของโลก อีกทั้งประเทศไทยมีศาสนสถาน สำนักปฏิบัติสมาธิอยู่ทั่วประเทศ

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ร่วมกันจัดตั้งคณะทำงานศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกเป็นการถาวร ภาคเอกชนที่มีความพร้อม และดำเนินงานด้านการเรียนการสอนสมาธิอย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน เช่น มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ดำเนินงานด้านสมาธิอย่างกว้างขวางในประเทศและในต่างประเทศ มากกว่า ๓๐๐ แห่ง ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๒

๒๓) ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. บวรศักดิ์ อุวรรณโณ

(๑) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

ประเทศไทยควรเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนี้

(๑.๑) ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาเถรวาท

(๑.๒) สมาธิพุทธทั้งหมดทุกประเภทได้รับการสอน ถ่ายทอด ปฏิบัติในหมู่คณะสงฆ์ และพุทธบริษัทมาตลอดเวลาอย่างยาวนาน และสม่ำเสมอ จึงมีบุคลากรจำนวนมากที่ปฏิบัติสมาธิได้ และพร้อมถ่ายทอดไปยังประเทศอื่น ๆ

(๑.๓) พระมหากษัตริย์ไทยทรงเป็นพุทธมามกะ และอัครศาสนูปถัมภก ตามรัฐธรรมนูญ ทรงให้การอุปถัมภ์ทั้งศาสนาพุทธ และศาสนาอื่น และทรงปฏิบัติสมาธิโดยพระองค์เองอย่างสม่ำเสมอ

(๑.๔) สมเด็จพระสังฆราชก็ทรงพร้อมให้การสนับสนุนการปฏิบัติสมาธิทั้งในหมู่คนไทย และต่างประเทศ

(๑.๕) ประเทศไทย คนไทยต้อนรับชาวต่างประเทศอย่างอบอุ่น พร้อมต้อนรับคนต่างประเทศให้เข้ามาปฏิบัติสมาธิในประเทศ และพร้อมส่งครูผู้สอนสมาธิไปทั่วโลก

(๑.๖) ประเทศไทยมีศักยภาพ และพร้อมในการจัดสัมมนาประชุมสมาธิระดับโลกได้ทุกด้าน ทั้งสถานที่ อาหาร ภูมิอากาศ และบุคลากร

(๒) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

ควรให้ “สถาบันพลังจิตตานุภาพ” หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร เป็นศูนย์กลางรวบรวมพระสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา มหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้ง ๒ แห่ง มาร่วมมือกัน มีลักษณะเป็นเครือข่าย ร่วมด้วยช่วยกัน เพราะสถาบันฯ มีศักยภาพ ดังนี้

(๒.๑) มีสถานที่พร้อมให้การศึกษา และปฏิบัติสมาธิไทย

- มีสาขาในประเทศไทย ๓๑๐ สาขา
- มีสาขาในต่างประเทศ ๑๕ สาขา
- มีวัดที่พร้อมให้ความร่วมมืออย่างน้อย ๒๐๐ วัด
- มีสถานที่ให้ฝึกธุดงค์ตามป่าได้

(๒.๒) มีหนังสือสอนสมาธิโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร) ๑๕ เล่ม เป็นภาษาไทย ๑๐ เล่ม เป็นภาษาอังกฤษ ๕ เล่ม หนังสือภาษาไทยอาจแปลออกเป็นภาษาต่าง ๆ ได้

(๒.๓) มีเทปภาพ/เสียงสมเด็จพระญาณวชิโรดมสอนสมาธิโดยละเอียด พร้อมใช้งาน

(๒.๔) มีมูลนิธิ และบุคลากรพร้อมในการปฏิบัติงานธุรการเป็นประจำทุกวัน

(๒.๕) มีเงินทุนมากพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมของศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้

(๒.๖) มีเครือข่ายผู้ศรัทธาที่พร้อมจะเข้ามาบริจาค และช่วยงานศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒๔) อาจารย์สรัญญา กนกวลัย อนุกรรมการหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาการสอน-พลังจิต และหลักสูตรยุวสาสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

(๑) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงานได้เป็นอย่างมาก ดังต่อไปนี้

● ทำให้มีสติ เกิดความรอบคอบในงานต่าง ๆ ทำให้งานไม่ผิดพลาดเสียหาย

● ลดระดับความเครียดในงานได้เป็นอย่างมาก ส่งผลให้ทำงานอย่างมีความสุข

● ทำให้สมองปลอดโปร่ง มีความคิดสร้างสรรค์ผลงานใหม่ ๆ ได้เป็นอย่างดี

● ทำให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความอดทน รู้จักการให้อภัย และมีเมตตาต่อเพื่อนร่วมงาน

● ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นแบบไม่น่าเชื่อ

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิให้ได้ผลจะต้องทำในแนวทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิ และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ส่วนตัวแล้วจะใช้แนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพราะเป็นแนวทางที่ให้ผลดี เห็นผลเป็นรูปธรรม โดยทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน วันละ ๓ เวลา เช้า กลางวัน เย็น ครั้งละ ๕ นาที ไม่เคยขาด และถ้ามีเวลา จะเดินจงกรม ๓๐ นาที และนั่งสมาธิ ๓๐ นาที

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ทำให้หลับสบายคลายกังวล
- กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ
- ทำให้สมองปัญญาดี
- ทำให้มีความรอบคอบ
- ทำให้ระงับความร้ายกาจ
- บรรเทาความเครียด
- มีความสุขพิเศษ
- ทำให้จิตใจอ่อนโยน
- ทำให้กลับใจได้
- เวลาสิ้นลมพบทางดี
- ทำให้มีวาสนาบารมี
- เป็นกุศล

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- สมควรส่งเสริมเป็นอย่างยิ่ง เพราะประเทศไทย เป็นประเทศที่มีสันติภาพ เปิดรับวัฒนธรรมจากชาติต่าง ๆ อย่างเสรี เป็นประเทศที่ทุกเชื้อชาติศาสนาเข้าถึงได้ง่าย มีสถาบันที่ศึกษาสมาธิอย่างจริงจัง มีการสอนเป็นขั้นเป็นตอน มีตำราที่เชื่อถือได้ สามารถปฏิบัติและเห็นผลได้จริง มีผู้ปฏิบัติสมาธิทุกเพศ ทุกวัย กระจายอยู่ทุกภูมิภาคของประเทศ ภูมิประเทศเอื้ออำนวย น่าจะเป็นศูนย์รวมจากคนทั่วทุกมุมโลกได้เป็นอย่างดี

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- ควรจะมีองค์กรที่น่าเชื่อถือ และมีสมาชิกที่ปฏิบัติแล้วเห็นผลเป็นรูปธรรม เป็นผู้ดำเนินการหลัก และขอเสนอมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ โดยหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร ซึ่งพร้อมที่จะขับเคลื่อนอย่างเต็มที่ ให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒๕) ดร.เสาวคนธ์ จันทร์ผ่องศรี เลขานุการรองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง

(๑) การดำเนินการของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาเป็นเรื่องที่ดี และขออนุโมทนาในสิ่งที่คณะอนุกรรมาธิการคิดและพิจารณา

(๒) สมาธิและการปฏิบัติในต่างประเทศกำลังเป็นที่สนใจ แต่สมาธิในต่างประเทศมิใช่การฝึกสมาธิสายพุทธ แต่เป็นการฝึกสมาธิ (mindfulness) หรือการฝึกสติ

(๓) สนับสนุนการดำเนินการของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาให้สามารถดำเนินการได้สำเร็จลุล่วง พร้อมทั้งได้ให้ข้อมูลว่าการพิจารณาศึกษาเรื่องดังกล่าวมีทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน ซึ่งจุดแข็ง คือ การมีพระเกจิอาจารย์และครูสอนสมาธิที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก และมีแนวทางและวิธีปฏิบัติสมาธิและปฏิบัติธรรมที่หลากหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับศรัทธาของญาติโยมหรือพุทธศาสนิกชนที่สามารถเลือกวิธีการฝึกสมาธิแบบใด ไม่ว่าจะเป็นตามแนวทางของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินธโร) หลวงหลวงพ่อชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถร) หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งเป็นแนวทางการสอนสมาธิที่ดีทั้งนั้น ถูกต้องตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จุดอ่อน คือ การที่มีสถานที่ปฏิบัติธรรมหรือศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีความหลากหลาย แต่ในบางแห่งอาจจะสอนการปฏิบัติธรรมหรือฝึกสมาธิที่ผิดวิธีซึ่งเป็นข้ออันตรายเพราะเป็นเรื่องศรัทธาความเชื่อที่ตรวจสอบได้ยาก

(๔) สนับสนุนแนวคิดในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก พร้อมทั้งให้ข้อมูลจากประสบการณ์ที่ได้ไปพบกับพระธรรมทูตที่ไปประจำอยู่ในต่างประเทศและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งใช้วิธีการเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ทำให้ชาวต่างชาติเกิดความศรัทธาและเข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัด ในครั้งหนึ่งองค์การพระธรรมทูตเคยจะร่างหลักสูตรวิปัสสนา เพื่อจะสอนวิปัสสนาให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน ผลปรากฏว่าเป็นไปได้ยาก เนื่องจากการสอนวิปัสสนาหรือสอนสมาธิต่างแนวทางและต่างวิธีการ นอกจากนี้มีหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ที่เป็นหลักสูตรที่พระธรรมทูตนำไปเผยแผ่ในต่างประเทศ โดยขอยกตัวอย่างที่ดีและมีความเป็นไปได้ โดยล่าสุดได้ไปปฏิบัติธรรมกับอาจารย์โกเอ็นก้า International Meditation Center คือมีศูนย์กลางการฝึกสมาธิ ที่มีการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิวิธีการต่าง ๆ ให้กับผู้ที่สนใจได้เข้ามาฝึกสมาธิในหลักสูตรที่สนใจ และในขณะเดียวกันจะต้องมีการศึกษาหลักสูตรหลักก่อน ซึ่งมีการ

กำหนดทิศทางการศึกษาไว้ชัดเจน โดยให้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการสอนสมาธิของอาจารย์โกเอ็นก้า ที่สอนไม่ยึดติดกับสิ่งใด ตามแนวทางการสอนของพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งให้ข้อมูลประวัติของอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งท่านเป็นฆราวาสที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและได้ไปเรียนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับอาจารย์อูบาขิ่น (อาจารย์วิปัสสนาชาวพม่าที่คนพม่าให้ความเคารพนับถืออย่างยิ่ง) เป็นวิปัสสนาจารย์ฆราวาสผู้เผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางในระดับนานาชาติ เดินทางไปเผยแผ่วิปัสสนาตามประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก และเป็นผู้ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนา มีการจัดอบรมวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วัน และหลักสูตรระยะยาวต่อเนื่องเรื่อยมา และก่อสร้างศูนย์วิปัสสนาทั้งสิ้น ๘๐ แห่ง ใน ๒๑ ประเทศทั่วโลก ปัจจุบันท่านได้เสียชีวิตไปแล้ว โดยในประเทศไทยมีสถานปฏิบัติธรรมตามแนวทางอาจารย์โกเอ็นก้าหลายแห่ง อาทิ ศูนย์ธรรมกาญจนา (กาญจนบุรี) จังหวัดกาญจนบุรี และศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมจันทปภา จังหวัดจันทบุรี ซึ่งตนเองได้เลือกไปปฏิบัติธรรมตามแนวทางอาจารย์โกเอ็นก้าที่ประเทศศรีลังกา ได้ไปศึกษาวิถีพุทธและวิธีการสอนพระพุทธศาสนาในโรงเรียนของประเทศศรีลังกา ซึ่งมีความเข้มแข็งมากและสอนพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังตั้งแต่วัยเด็ก สำหรับการสอนพระพุทธศาสนาในโรงเรียนของประเทศไทยไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนพระพุทธศาสนามากนัก ทำให้ประเทศไทยพบกับปัญหาเยาวชนค่อนข้างสูง

(๕) ข้อเสนอในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก โดยให้ดำเนินการในลักษณะ International Meditation Center ซึ่งมีการเรียนการสอนหลักสูตรสมาธิในสายต่าง ๆ หากกรณีที่ไม่มีงบประมาณในการก่อสร้าง ก็ให้พิจารณาดำเนินการในลักษณะเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิ โดยทำหน้าที่ ๑) ประสานงานกับสถานปฏิบัติธรรม/ศูนย์วิปัสสนา ๒) เป็นศูนย์เผยแผ่พระพุทธศาสนากับการฝึกสมาธิ และ ๓) กำกับดูแลสถานปฏิบัติธรรม/ศูนย์วิปัสสนา และ ๔) ศูนย์พัฒนาหลักสูตรสมาธิ โดยจะต้องมีการตั้งเป็นกองทุนหรือมูลนิธิ ที่เป็นองค์กรที่ไม่แสวงหากำไร ซึ่งการดำเนินงานจะต้องเสนอเรื่องดังกล่าวไปยังรัฐบาลเพื่อให้ความเห็นชอบการดำเนินงานและให้การสนับสนุน

(๖) การสร้างศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จะต้องมีสถานที่เพื่อใช้ในการเป็นศูนย์กลางการประสานงานและดำเนินการสมาธิ โดยอาจจะใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหรือสถานที่อื่นที่ศาสนิกชนของศาสนาอื่นเข้ามาร่วมกิจกรรมการฝึกสมาธิได้ แต่จะมีข้อเสียในเรื่องความไม่เป็นเอกเทศ

(๗) การฝึกสมาธิสามารถจัดได้ที่ศูนย์การเรียนรู้สมาธิ โดยอาจจะเชิญครูอาจารย์ หรือนิมนต์พระอาจารย์มาสอนสมาธิระยะสั้นได้ หรืออาจจะใช้วิธีการฝึกสมาธิในรูปแบบออนไลน์ เหมือนการดำเนินการของสำนักพระราชวัง เชิญชวนประชาชนร่วมนั่งสมาธิเจริญจิตตภาวนาผ่านแอปพลิเคชัน “สมาธิเสบียงบุญ” และบันทึกข้อมูลการทำสมาธิไว้ โดยอาจจะออกใบประกาศการผ่านหลักสูตรการอบรมสมาธิ เป็นต้น และสร้างเป็นเว็บไซต์ โดยกลุ่มเป้าหมายต้องเริ่มตั้งแต่เด็กเยาวชน ประชาชน หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและจะต้องมีแนวทางการฝึกสมาธิให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น หลักสูตรฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย รวมทั้งจะต้องมีหลักสูตรอบรมการเรียนการสอนสมาธิให้กับครู อาจารย์ที่สอนสมาธิให้เด็กเยาวชน ระดับอาชีวศึกษา และระดับอุดมศึกษาทุกระดับด้วย และการฝึกสมาธิให้เกิดผลเป็นรูปธรรมจะต้องตั้งคณะกรรมการร่างหลักสูตรอันดับแรก โดยเริ่มตั้งแต่ระดับเยาวชน และใช้สื่อต่าง ๆ อย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับช่วงวัย

ทั้งนี้ การดำเนินการศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก หรือ International Meditation Center ให้เกิดเป็นรูปธรรมจะต้องดำเนินการ ดังนี้

(๑) ให้มีการตั้งคณะกรรมการบริหาร

(๒) ให้มีหลักสูตร

(๓) ให้มีสถานที่รองรับ

(๔) ให้มีร่างระเบียบ ข้อบังคับของศูนย์ฯ เพื่อใช้บริหารจัดการศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

(๕) สามารถรองรับผู้ฝึกสมาธิได้ทุกชาติ ทุกศาสนา

ศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกอาจมีองค์ประกอบ ดังนี้

(๑) ชื่อศูนย์กลางสมาธิโลก จะต้องมีความเป็นสากลที่จะต้องมีทั้งชื่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ International Mindfulness (Meditation) Center

(๒) หลักสูตรการเรียนการสอนสมาธิ ศูนย์กลางสมาธิโลกเป็นการรวบรวมเครือข่ายสถานที่ในการฝึกสมาธิที่มีแนวทางที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมเลือกตามความสมัครใจ และจะต้องมีหลักสูตรเฉพาะของศูนย์กลางสมาธิโลกด้วย

(๓) การบริหารจัดการด้านงบประมาณ ศูนย์กลางสมาธิโลก ควรจัดตั้งในรูปแบบมูลนิธิ และจดทะเบียนมีสถานะเป็นนิติบุคคล รายได้ส่วนหนึ่งจะมาจากการสนับสนุนจากรัฐบาล การบริหารจัดการจะอยู่ในรูปแบบกองทุน

(๔) การบริหารงานศูนย์กลางสมาธิโลก ให้มีการตั้งคณะกรรมการบริหารศูนย์กลางสมาธิโลก

(๕) วัตถุประสงค์การดำเนินงานของศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ประกอบด้วย

(๕.๑) เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนการศึกษาสมาธิและเผยแผ่รูปแบบการฝึกสมาธิในประเทศไทยตามแนวทางของอาจารย์สมาธิต่าง ๆ

(๕.๒) เป็นศูนย์ประสานงานและอำนวยความสะดวกในการฝึกสมาธิ

(๕.๓) เป็นศูนย์กลางการพัฒนาคนให้มีศีล สมาธิ ปัญญา

(๕.๔) เป็นศูนย์กลางรวบรวมข้อมูลข่าวสารการฝึกสมาธิ

(๖) การบริหารจัดการตามหลักการบริหาร 4M 1T ในการบริหารจัดการให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ประกอบด้วย ๑) ทรัพยากรมนุษย์ (Man) ๒) เงิน (Money) ๓) วัตถุดิบ (Material) ๔) การจัดการ (Management) และ ๕) เทคโนโลยี (Technology) ซึ่งการใช้เทคโนโลยีสำหรับทำระบบฐานข้อมูล การเรียนออนไลน์ หรือการฝึกสมาธิในรูปแบบออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทสังคมในปัจจุบัน

(๗) การอธิบายความเป็นมาของการดำเนินการ สรุปว่า ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก แม้กระทั่งความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของมนุษย์ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงในการนับถือศาสนา ความเชื่อ ความศรัทธาต่อสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนรุ่นใหม่เริ่มลดน้อยลง จึงทำให้เกิดวิกฤติความศรัทธาและไม่ยึดหลักใด ๆ พระพุทธศาสนาจึงเกิดความอ่อนแอ เพราะไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มฐานราก ตั้งแต่ระดับปฐมวัยซึ่งแตกต่างจากประเทศศรีลังกาที่ให้ความสำคัญกับพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด

๔.๑.๒.๒ ผู้นำศาสนาพุทธ

๑) สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธัมมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง

๒) สมเด็จพระมหาธีราจารย์ (ประสิทธิ์ เขมงฺกโร) เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) กรุงเทพมหานคร

๓) พระพรหมวชิรเมธาจารย์ เจ้าอาวาสวัดไตรธรรมาราม พระอารามหลวง เจ้าคณะภาค ๑๖

๔) พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ) เจ้าอาวาสวัดราชบุรณราชวรวิหาร เจ้าคณะภาค ๘

๕) พระธรรมวชิรเวที (เก้าเอก อุตฺตมชาโต) เจ้าอาวาสวัดดุสิดารามวรวิหาร และเจ้าคณะภาค ๑๘

๖) พระเทพวชิรมุนี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร เจ้าคณะภาค ๘ (ธ)

๗) พระเทพวัชรวิสุทธิ์ (วีระ นิรุตติเมธี น.ธ.เอก, ป.ธ.๖, พธ.บ.) เจ้าคณะจังหวัดหนองบัวลำภู

๘) พระราชสุทธิธรรมาจารย์ เจ้าอาวาสวัดประยูรธรรมาราม เจ้าคณะจังหวัดปทุมธานี

๙) พระราชเสนาบดี (จรัล สิริธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดบางพลีใหญ่ ในพระอารามหลวง และเจ้าคณะจังหวัดสมุทรปราการ

๑๐) พระกิตติสารโสภณ เจ้าอาวาสวัดอรัญญวาสี และเจ้าคณะจังหวัดหนองคาย (ธ)

๑๑) พระปัญญาพิศาลเถร (คำมูล ชิตมาโร) เจ้าคณะจังหวัดพะเยา-น่าน (ธ)

๑๒) พระราชธรรมภาณี (สง่า สุภโร) เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษดิ์ พระอารามหลวง

๑๓) พระครูอุดมสาสนกิจ (สักดา อุตฺตโม) เจ้าคณะจังหวัดสุพรรณบุรี (ธ)

๑๔) พระครูรัตนาภิรมย์ เจ้าคณะจังหวัดมหาสารคาม (ธ) รก.

๑๕) พระมหากรกฎ เขมปญฺโญ รองเจ้าคณะจังหวัดยะลา

๑๖) พระครูภาวนากิจพิลาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสธรวรารามวรวิหาร ฝ่ายกิจกรรมเผยแผ่

๑๗) พระครูกิตติภูมิ สิริวฑฺโก เลขานุการเจ้าคณะอำเภอนายูง (ธ)

๑๘) พระครูสุตปัญญาวัฒน์ วิปัสสนา เจ้าอาวาสวัดทุ่งแฝก เจ้าคณะตำบลกบินทร์ เขต ๒

๑๙) พระครูวิเวกธรรมรัต เจ้าอาวาสวัดป่าศิลาวิเวก

๒๐) พระมหาอนุชา จนฺทปภาโส ป.ธ.๙, วท.บ. (ธรณีวิทยา) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม หัวหน้าฝ่ายต่างประเทศ รองอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

๒๑) พระกฤษณะ ธมฺมวุฑฺโฒ (ยอดทัด) ผู้แทนสำนักงานเจ้าคณะจังหวัดพิจิตร

๒๒) พระสมบูรณ์ ปสาโท พระวิปัสสนาจารย์

๒๓) พระครูภาวนาวิธาน ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

๒๔) พระยุทธ จกฺกลโร (พะวงษ์) พระสอนกรรมฐานชาวต่างประเทศ

๒๕) พระครูวิมลธรรมรังสี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

๒๖) แม่ชีจิราภรณ์ ขนาดนิด ครูสอนกรรมฐานชาวต่างชาติ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

โดยมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้

๑) สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธัมมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง

สืบเนื่องจากคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะ และวัฒนธรรม ได้มอบหมายให้คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา พิจารณาศึกษาในเรื่องการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อให้การดำเนินการมีความละเอียดรอบคอบ จึงแต่งตั้งคณะทำงานจัดทำรายงานการพิจารณาศึกษา เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก โดยมีนายสิปป์บวร แก้วงาม อนุกรรมาธิการ เป็นประธานคณะทำงาน ซึ่งคณะทำงานชุดนี้ได้มีการพิจารณาศึกษาเรื่องดังกล่าวได้กำหนดให้มีการเดินทางไปศึกษาดูงานเพื่อรับฟังความคิดเห็นการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการพิจารณาจัดทำรายงานการพิจารณาศึกษา อันประสงค์ให้พระภิกษุ พุทธศาสนิกชน ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปฝึกเพื่อชำระล้างจิตใจ เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่า สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธัมมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง มีแนวคิดที่จะให้คนในสังคมได้เข้าถึงพระพุทธศาสนาโดยการนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติหรือการเจริญภาวนา ทำให้เกิดการมีสติและสังคมมีความน่าอยู่ จึงขอนมัสการถามความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีที่ปัจจุบันมีสถานปฏิบัติธรรมที่ตั้งขึ้นตามระเบียบมหาเถรสมาคมควรจะต้องมีการจัดเก็บไว้เป็นฐานข้อมูล ซึ่งจัดเก็บไว้เฉพาะรายชื่อภาษาไทย การจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิของโลกมีความจำเป็นจะต้องจัดทำรายชื่อสำนักปฏิบัติธรรมเป็นภาษาอื่น ๆ เช่น ภาษาอังกฤษและภาษาอื่นที่เกี่ยวข้อง หากจะให้คณะกรรมาธิการมีหนังสือไปยังเลขาธิการมหาเถรสมาคมเพื่อสอบถามความคิดเห็นว่าเห็นด้วยที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และขอความอนุเคราะห์ให้สำนักปฏิบัติธรรมแต่ละจังหวัดจัดทำชื่อสถานปฏิบัติธรรมเป็นภาษาอังกฤษด้วย หรือภาษาอื่น ๆ เช่น ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น หรือภาษาท้องถิ่นในพื้นที่ที่อยู่ติดกับประเทศอื่น เพื่อช่วยสนับสนุนในการสื่อสารได้หรือไม่ พร้อมทั้งขอคำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนี้

(๑) การให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

(๒) อานิสงส์ของการฝึกสมาธิ มีต่อตัวบุคคล สังคม และประเทศอย่างไร

(๓) วิธีการฝึกสมาธิที่ถูกต้องเริ่มต้นอย่างไร

(๔) ผู้ปฏิบัติธรรม หรือผู้ที่เจริญภาวนาจะต้องมีความรู้พื้นฐานหรือความเข้าใจเบื้องต้นก่อนจึงจะสามารถปฏิบัติสมาธิได้หรือไม่ และผู้ฝึกสมาธิมีเวลาในการฝึกค่อนข้างน้อยจะสามารถฝึกสมาธิได้หรือไม่ อย่างไร

ในการนี้ สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธัมมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง ได้มีข้อแนะนำประเด็นข้อสอบถาม ดังนี้

(๑) ประเทศไทยได้ร่วมเฉลิมฉลองพุทธชยันตี ๒๕ พุทธศตวรรษ เป็นความตั้งใจของประเทศไทยให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก จึงมีการสร้างพุทธมณฑล เป็นอนุสรณ์สถาน ประกาศให้พุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ และมีแนวคิดที่จะพัฒนาคำว่า "ศาสนาพุทธ" โดยมีประเทศไทยเป็นแกนกลางของพุทธศาสนาโลก โดยยึดหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หากจะมีการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์ฝึกสมาธิโลกย่อมทำได้และเป็นเรื่องที่สมควรดำเนินการ และควรอนุรักษ์ รักษาและพัฒนาต่อยอดตามพระราชดำริของรัชกาลที่ ๑๐ ที่จะมีการส่งเสริมให้ประเทศไทย เป็นศูนย์ฝึกสมาธิโลก สมาธิเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โดยเน้นในเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง และมุ่งมั่นให้เกิดผลเชิงปฏิบัติและมีหลักฐานเชิงประจักษ์คือมีการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปตามระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ รวมทั้งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้กำหนดกองงานที่รับผิดชอบดำเนินการเรื่องดังกล่าวไว้อยู่แล้ว

(๒) อานิสงส์ของการฝึกสมาธิมีมหาศาล ตั้งแต่สามารถให้บุคคลเป็นพระอรหันต์ได้ พร้อมทั้งยกตัวอย่างในอดีตสมัยพระพุทธเจ้า แต่ด้วยอานิสงส์การปฏิบัติธรรม มีสมาธิเป็นศูนย์กลาง เริ่มต้นตั้งแต่ศีล สมาธิ ปัญญา นำความร่มเย็นแผ่กระจายไปทั่วโลก โดยการฝึกสมาธิ จะสามารถยับยั้งชั่งใจมิให้ไปสร้างกรรมต่อบุคคลอื่น อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมที่สามารถ เห็นชัดเจน คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติสมาธิมีสติสัมปชัญญะ มีจิตใจที่ใคร่ครวญไตร่ตรอง และไม่ทำให้เกิดเรื่องร้ายขึ้นได้ และหากแผ่กระจายไปมากกว่านี้จะเกิดความร่มเย็นขึ้นในสังคม

(๓) แท้จริงแล้วการปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐาน ไม่จำเป็นจะต้องระบุว่าวิธีการใดถูก วิธีการใดไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดข้อขัดแย้งกัน แต่ให้พิจารณาเป้าหมาย ของการปฏิบัติธรรมนั้นมีเป้าหมายเดียวกัน คือ ทำให้จิตใจสงบ ระงับกิเลส วิธีการต่าง ๆ นั้นถูกต้องทั้งหมด พร้อมทั้งยกตัวอย่างเทียบเคียงการเดินทางไปสนามหลวงที่มีเส้นทางที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น หลายเส้นทาง ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ รถโดยสารประจำทาง รถสามล้อ ซึ่งมีเป้าหมายที่สามารถไปถึง สนามหลวงเช่นเดียวกัน

(๔) การปฏิบัติธรรมหรือฝึกสมาธิผู้ที่จะบรรพชาอุปสมบท ที่พระอุปัชฌาย์ ต้องบอกมูลกรรมฐานแก่ภิกษุผู้บวชใหม่ ให้รู้จักพิจารณาความไม่งามของสังขาร อันได้แก่ "เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ" หากผู้บรรพชาอุปสมบทนั้นมีจิตสงบและมีบุญวาสนาที่เคยได้ประพฤติปฏิบัติมาก็จะบรรลุได้อย่างรวดเร็ว โดยยกตัวอย่างตามพุทธประวัติว่า การบรรลุธรรมจากการปฏิบัติธรรม หรือฝึกสมาธิมีความแตกต่างกัน ต่างสถานที่ ต่างเวลา ระยะสั้น ระยะยาว และยกตัวอย่างเพิ่มเติมว่า ในสมัยนั้นสามเณรที่บวชเพียงแค่ใบมีดจรดผมก็บรรลุเป็นอรหันต์แล้ว ดังนั้น เรื่องระยะเวลาจึงไม่ใช่ปัญญา ที่นำมาพิจารณา ขอเพียงให้ผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้ฝึกสมาธิ เป็นผู้ที่มีบุญวาสนาและมีความมุ่งมั่นที่จะเป็น คนดีเท่านั้น

ทั้งนี้ มีข้อมูลเพิ่มเติมว่า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เรียกว่า พระไตรปิฎก เมื่อพิจารณาแล้วแท้จริงมีเพียง ๓ อย่างที่ต้องศึกษาในพุทธศาสนา เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนวิธีการ กระบวนการตั้งแต่เป็นอุบาสกอุบาสิกาถือศีล ๕ ข้อ สามเณรถือศีล ๑๐ ข้อ

พระสงฆ์ถือศีล ๒๒๗ ข้อ กระบวนการดังกล่าวทำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสิ้น สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกและปรากฏในโลกนั้นเกิดจากสติและปัญญาของมนุษย์ยังไม่ละเอียดเพียงพอที่จะรู้เท่าทันกิเลสของสังคมที่อยู่รอบตัวจำนวนมาก วิธีป้องกัน จะต้องไม่ประมาทและระมัดระวังในการใช้ชีวิต โดยเชิญทุกคนรักษาศีลและเจริญสมาธิ จึงจะเกิดปัญญาที่จะปกป้องตนเองได้ และไม่เพียงแค่ประเทศไทยแกนกลางของพระพุทธศาสนาของโลกเท่านั้น แต่จะต้องเป็นแกนกลางธรรมะของโลก คือ ประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

โลกในยุคปัจจุบันมีการสื่อสารหรือเทคโนโลยีในการให้ข้อมูลทางนวัตกรรม (Innovation) ที่ทำให้หลักธรรมพุทธศาสนาสามารถเข้าถึงได้ง่ายไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนไม่จำเป็นต้องเดินทางไปที่วัดหรือโบสถ์ หากคนในสังคมหรือผู้ที่สนใจตระหนักถึงความสำคัญก็สามารถค้นหาได้จากจอคอมพิวเตอร์ หน้าจอโทรศัพท์มือถือ อาจจะไม่ต้องเสียเวลาเดินทางมายังวัดได้ แต่ให้ใช้กลไกของนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในการเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และจะเป็นประโยชน์ต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปัจจุบันสถานปฏิบัติธรรมในหลายแห่งมีพระสงฆ์ชาวต่างชาติจำพรรษาสถานปฏิบัติธรรมต่าง ๆ อยู่แล้วกว่าครึ่งหนึ่งของสถานปฏิบัติธรรมทั้งหมด เช่น วัดหนองป่าพง ซึ่งเป็นสถานปฏิบัติธรรมสายพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) มีพระสงฆ์ชาวต่างชาติจำพรรษาหรือศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง เป็นต้น นอกจากนี้ มีความเห็นด้วยที่คณะกรรมาธิการจะมีหนังสือไปยังเถรสมาคมเพื่อขอความอนุเคราะห์พิจารณาให้สำนักปฏิบัติธรรมแต่ละจังหวัดจัดทำชื่อสถานปฏิบัติธรรมเป็นภาษาอังกฤษ เนื่องจากเป็นภาษากลางที่ช่วยในการสื่อสารกับชาวต่างชาติ รวมทั้งภาษาอื่น ๆ ก็เช่นกัน เช่น ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเกาหลี เนื่องจากเป็นประเทศที่มีการปฏิบัติธรรมเน้นในเรื่องสมาธิ หากมีการดำเนินการดังกล่าวจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในวงกว้างต่อไป

๒) สมเด็จพระมหาธีราจารย์ (ประสิทธิ์ เขมงฺกโร) เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) กรุงเทพมหานคร

การทำความดีต้องทำให้ดี ให้อยู่ดี ให้ถึงดี ให้พอดี เป็นไปตามหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในการทำงานใด ๆ จะต้องรู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริงมาใช้ในการพัฒนา เพราะฉะนั้นในภารกิจที่คณะอนุกรรมาธิการด้านศาสนาได้ดำเนินการมาแล้วดำเนินการด้านการศาสนาดำเนินการมาดีอยู่แล้ว การดำเนินการด้านพระพุทธศาสนามีกฎหมายที่เกี่ยวข้อง คือ พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๔๘๔ ซึ่งกำหนดให้มหาเถรสมาคมออกระเบียบกำหนดให้ฝ่ายปกครองสงฆ์มีหน้าที่ปกครอง ศึกษา เผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาและได้มีการแก้ไขเรื่อยมาจนในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ได้กำหนดให้ฝ่ายปกครองสงฆ์มีหน้าที่ปกครอง ศึกษา เผยแผ่ รวมไปถึงการส่งเสริมการศาสนศึกษา การศึกษาสงเคราะห์ การเผยแผ่ การสาธารณูปการและการสาธารณสงเคราะห์ของคณะสงฆ์ แต่ยังมีรายละเอียดในการศึกษาเรื่องต่าง ๆ ไปสู่การปฏิบัติจริงในสมัยก่อนคนไทยที่เป็นชาวพุทธ

(๑) พระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีปัญหาอะไรบ้าง

- ทุกประเทศ ทุกศาสนาจะต้องพบกับปัญหาทั้งนั้น พระพุทธศาสนาในประเทศไทยก็มีปัญหาเช่นกัน รวมไปถึงศาสนาอื่น ๆ ด้วย ตั้งแต่ในอดีต ปัจจุบัน รวมไปถึงในอนาคต ตราบใดที่คนยังมีกิเลส ความโลภ ความหลง

สมาธิ จะอยู่ในกลุ่มของการภาวนา เป็นการพัฒนากาย วาจา ใจ การพัฒนาสมาธิจะเริ่มต้นด้วยอารมณ์จบที่การปฏิบัติธรรม กรรมฐาน และภาวนา ซึ่งภาวนาเป็นภาษากลางสำหรับกรณีสมาธิ จะต้อง ๑) สมถภาวนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทุกศาสนา ทุกอาชีพก็ต้องพบปัญหาทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากการทำงาน ปัญหาส่วนตัว และปัญหาครอบครัว ซึ่งแต่ละศาสนาจะมีหลักการหรือวิธีที่จะผ่อนคลายปัญหา มีวิธีแก้ไขปัญหา และมีวิธีดับปัญหาอย่างไร และเป็นเทคนิคของศาสนานั้น ๆ ประเด็นนี้มีความสำคัญ หากได้ห่างจากความวุ่นวายทางโลกอาจจะใช้ระยะเวลาเพียง ๓ วัน ๗ วัน เมื่อจิตใจสงบก็จะเกิดกำลังทางจิตใจ เปรียบเสมือนกับร่างกายหากได้ออกกำลังก็จะมีร่างกายที่แข็งแรง ๒) ต้องบำเพ็ญภาวนาจนเกิดเป็นสมาธิที่แน่วแน่ ๓) การให้ทานมี ๓ ขั้น ไม่ว่าจะเป็นวัตถุทาน การแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่น วิทยาทาน การแบ่งปันความรู้ให้แก่ผู้อื่น ธรรมทาน การให้ธรรมะเป็นทาน จะเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน และที่สูงที่สุด คือ การอภัยทาน เป็นความพร้อมที่จะให้อภัยแก่ผู้อื่น ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวไว้ว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” อีกทั้งยังกล่าวอีกว่า ชาวพุทธส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ให้อภัยกันได้ ด้วยอานิสงส์ของพระพุทธศาสนาจึงทำให้ไม่มีการทำสงคราม จากนั้นได้เล่าประสบการณ์ว่าได้รับนิมนต์ให้ไปงานกฐินในต่างประเทศหลายครั้ง จากการที่ได้รับนิมนต์ไปงานกฐินในประเทศฝรั่งเศส กระทรวงการต่างประเทศแจ้งสถานการณ์ความไม่ปลอดภัยในการลอบวางระเบิด ๔ – ๕ ประเทศ ได้แก่ อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน เบลเยียม ลูกศิษย์จึงมีความห่วงใยและขอให้ยกเลิกการเดินทาง แต่เนื่องจากได้รับนิมนต์ไว้แล้ว ประกอบกับประธานาธิบดีได้รับรองความปลอดภัยและให้เดินทางตรงมายังสนามบินของเมืองปารีส ประเทศฝรั่งเศส และเดินทางไปยังวัด รวมถึงได้เข้าพบประธานาธิบดีโดยมีระบบการดูแลความปลอดภัยที่ดี

ปีพ.ศ. ๒๕๖๒ ครบ ๓๓๓ ปี (นับแต่วันที่ออกพระวิสุทธสุนทร หรือเจ้าพระยา โกษาธิบดี (ปาน) ไปเจริญสัมพันธไมตรีกับพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ แห่งฝรั่งเศส) ตนตั้งใจซื้อที่ดินเพื่อจะสร้างวัดมาเป็นเวลากว่า ๑๕ ปี และได้มาอยู่ที่ประเทศฝรั่งเศสมา ๕ ปี แล้วเพื่อเป็นการฉลองครบรอบความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไทยกับฝรั่งเศส จึงได้ไปสำรวจพื้นที่เพื่อซื้อที่ดินสร้างวัด ๑ แปลง เนื้อที่ ๑๒๐ ไร่ และได้ตกลงราคาไว้โดยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายเอง แต่ไม่ได้นำเงินมาชำระ เนื่องจากในปีนั้น มีการจัดงานเฉลิมฉลองสมโภช จึงต้องมีการจัดพิมพ์หนังสือและวัตถุมงคล จึงทำให้มีเงินไม่เพียงพอที่จะซื้อที่ดินเพื่อสร้างวัดในประเทศฝรั่งเศส ทำให้ไม่สามารถซื้อที่ดินเพื่อสร้างวัดในประเทศฝรั่งเศส แต่อย่างไรก็ตามยังคงไม่ล้มเลิกความตั้งใจดังกล่าว ต่อมาตนได้ย้ายไปจำพรรษาที่วัดยานนาวา ในขณะนั้นเป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดสามัญ สังกัดมหานิกาย พร้อมทั้งได้กล่าวเพิ่มเติมว่าในปีนี้ (พ.ศ. ๒๕๖๗) ครบ ๓๓๗ ปี (นับแต่วันที่ออกพระวิสุทธสุนทร หรือเจ้าพระยา โกษาธิบดี (ปาน) ไปเจริญสัมพันธไมตรีกับพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ แห่งฝรั่งเศส)

ในการประชุมผู้นำศาสนาสากล วันพฤหัสบดีที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ในหัวข้อเรื่อง “ศาสนากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)” ณ ห้องประชุมซินนอดใหม่ นครรัฐวาติกัน โดยมีคณะสงฆ์วัดพระเชตุพนฯ และคณะของคุณฐาปน สิริวัฒนภักดีเป็นผู้ติดตามเข้าร่วมประชุมด้วย ในภาคเช้าเป็นพิธีเปิดการประชุมโดยคาร์ดินัลปิเอโตร ปาโรลิน เลขาธิการแห่งรัฐ (เทียบเท่านายกรัฐมนตรี) ของนครรัฐวาติกัน และมีการบรรยายนำโดยนายไมเคิล มอลเลอร์ ผู้อำนวยการใหญ่สำนักงานสหประชาชาติในเมืองเจนีวา จากการพบประธานาธิบดีหลายท่านหลายประเทศ และได้หารือด้านศาสนา พบว่า เมื่อก่อนเรามีศาสนาที่มีความมั่นคงเข้มแข็ง แต่ปัจจุบัน

ประเทศในทวีปยุโรปเกิดความขัดแย้งทางลัทธินิกายศาสนาระหว่างผู้นำศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกกับนักการเมือง เมื่อก่อนโป๊ปจะต้องเป็นผู้นำที่ดี บรรดาชาวคริสต์ให้ความสำคัญกับพระเจ้า การดำเนินการต่าง ๆ ให้กับพระเจ้าทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นให้ที่ดิน สร้างศาสนจักร จึงเกิดคลื่นความคิดที่ว่าศาสนาเป็นสิ่งที่มอมเมาประชาชน ให้ประชาชนหลงใหลคลั่งไคล้ จึงให้งดการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาทั้งหมดในประเทศอิตาลี และให้เหลือเพียงการประกอบพิธีการทางศาสนาในกรุงวาติกัน แต่ปรากฏว่าในกลุ่มประเทศจีน ประเทศรัสเซีย และอีกหลายประเทศลดการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาลง ทำให้ประกอบปัญหาเนื่องจากในช่วงที่ประกอบพิธีกรรม เนื่องจากในช่วงที่มีบาทหลวงมีคุณูปการ จึงได้จัดวันวาเลนไทน์ขึ้น ซึ่งในพื้นที่ดังกล่าวมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา นิกายเถรวาท และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเป็นอย่างดี จึงได้เกิดผู้นำทางศาสนาองค์ดาไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณสูงสุดของชาวทิเบตและเป็นภิกษุสังกัดนิกายเกลุก ซึ่งดาไลลามะและชาวทิเบตเป็นจำนวนมากไปอยู่ทางตอนเหนือของอินเดีย ทำให้พุทธศาสนาฝ่ายวัชรยานแบบทิเบตเป็นที่รู้จักของชาวโลก ให้มีลามะเด็กเข้ารับการศึกษาในประเทศฝรั่งเศสจนถึงระดับมหาวิทยาลัย จากนั้นมาทดสอบลามะเด็กเพื่อคัดเลือกเป็นดาไลลามะองค์ต่อไป

(๒) หลักสูตรสมาธิในการฝึกสมาธิให้ได้ผลทำอย่างไร แต่ละท่านมีวิธีการอย่างไร

- การกำหนดหลักสูตรจะต้องมีการเรียนสมาธิเป็นพื้นฐาน จะได้ผลแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องประพฤติธรรมนั้นโดยการกระทำความดีให้บริสุทธิ์ และจะต้องเริ่มจากการให้ทานเป็นพื้นฐาน เพื่อไปสู่ความมีศีลธรรม และภาวนา รวมตลอดจนไปถึงนิพพานได้

(๓) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์ฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- องค์การยูเนสโกประกาศให้ “วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก เท่ากับเป็นการยกย่องพระพุทธศาสนาให้เป็นศาสนาสำคัญของโลก การจะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์ฝึกอบรมสมาธิโลกจึงสามารถกระทำได้ สถานที่ตั้งอาจจะใช้แม่กองบาลีที่มีอยู่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

(๔) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- อานิสงส์หรือประโยชน์จาการฝึกสมาธิ จะเกิดสัมมาสติ (การมีสติที่ถูกต้อง) สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิที่ถูกต้อง) และสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง)

๓) พระพรหมวชิรเมธาจารย์ เจ้าอาวาสวัดไตรธรรมาราม พระอารามหลวง เจ้าคณะภาค ๑๖

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัด หรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดไตรธรรมาราม เป็นวัดเก่าแก่ ประมาณอายุ ๑๙๐ ปี ได้รับพระราชทานพระบรมราชา-นุญาตยกฐานะเป็น พระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดสามัญ เมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ พระอุโบสถปัจจุบัน ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๕

วัดไตรธรรมาราม เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี แห่งที่ ๑๑ เมื่อ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๙ ตามมติมหาเถรสมาคม ที่ ๑/๒๕๕๙

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความสามารถในการควบคุมจิตใจ ให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง สมาธิเป็นเรื่องของคุณภาพของจิต ในทางพระพุทธศาสนา คุณภาพของจิตพัฒนาได้ เพื่อประโยชน์ต่อการมีชีวิตที่อยู่เป็นสงบสุข และเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น ความหมายของสมาธิ อาจอธิบายในเชิงลักษณะผลของสมาธิที่เกิดขึ้น หมายถึง ความสงบสบาย ความรู้สึกปิติสุข ความไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และอธิบายในลักษณะเชิงการปฏิบัติ หมายถึง อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- การฝึกปฏิบัติสมาธิ เป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตใจ มีการฝึกกันตั้งแต่สมัยพุทธกาลก่อนการตรัสรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ และการพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดกับจิตใจ ดังนั้น จึงต้องให้มีการฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตมีความแข็งแรง สมาธิในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๒ ขั้น คือ สมถสมาธิ และวิปัสสนาสมาธิ การปฏิบัติสมาธิที่มีการฝึกและสอนกันในปัจจุบันส่วนมากจะอยู่ในขั้นสมถสมาธิ

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยม และเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนสมาธิมาตรฐาน คือ มหาสติปัฏฐานสูตร สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก ฉบับหลวง (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๐ เป็นวิธีฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติหรือมีความรู้สึกตัวและอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้ฝึกให้ตนเองเกิดสติหรือรู้สึกตัวพร้อมด้วยการสังเกตและจดจ่ออยู่กับอาการทางร่างกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก เช่น ลมหายใจที่ผ่านปลายจมูก รวมไปถึงความคิดและอารมณ์ โดยวางใจเป็นกลาง คือ รับรู้ให้ทัน แค่รับรู้แล้วปล่อยวาง มาตรฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด จะมีการสอนวิธีการกำหนดจิตให้มีความรู้สึกตัวและอยู่กับปัจจุบันขณะ พร้อมกับการสอนเรื่องกุศลและอกุศลกรรม ซึ่งก็คือการประยุกต์ใช้จิตที่มีสมาธิ

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด และต้องใช้เวลากี่วัน

- วัดประกาศการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิ ผู้สนใจสมัครด้วยตนเองที่วัด หรือหน่วยงานขอให้วัดจัด ผู้เข้าร่วมสมัครที่หน่วยงาน กิจกรรมจัดที่วัด พักที่วัด หลักสูตรสามัญ ๗ - ๑๕ วัน วัดยังไม่ได้ให้บริการคนต่างชาติ

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าไร

- แต่ละวัน มีการบรรยายธรรม การสวดมนต์ การฝึกรวมและการฝึกส่วนตัว ผู้เข้าร่วมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย (แต่วัดมีค่าใช้จ่าย เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหารและปานะ ค่าทำความสะอาดเครื่องนอน ค่าจัดการสถานที่ก่อนและหลังโครงการ ฯลฯ)

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าไร ประเทศใดบ้าง

- วัดยังไม่ได้ให้บริการคนต่างชาติ

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด

- วัดยังไม่ได้ให้บริการคนต่างชาติ

(๗) ปัญหาข้อขัดข้อง หรือข้อเสนอแนะ มีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- วัดไตรธรรมาราม เป็นศูนย์กลางการพัฒนาพระภิกษุ และพระสังฆาธิการของคณะสงฆ์หนใต้ (๑๔ จังหวัดภาคใต้) และให้การอบรมแก่ข้าราชการ และเยาวชนนักเรียนนักศึกษา ในส่วนของการพัฒนาพระภิกษุ และพระสังฆาธิการ วัดได้รับการสนับสนุนจากคณะสงฆ์ และการอุปถัมภ์ของอุบาสกอุบาสิกา ในส่วนของการอบรมแก่ข้าราชการ และเยาวชนนักเรียนนักศึกษา ส่วนใหญ่วัดจัดให้ด้วยปัจจัยของวัด และอาจมีเงินสมทบตามแต่งบประมาณของแต่ละหน่วยงาน การสนับสนุนจากภาครัฐ เคยมีการตั้งงบประมาณของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งจัดสรรให้แต่ละจังหวัดแต่ละวัดน้อยมาก ไม่สมดุลกับจำนวนวัด จำนวนกิจกรรม หรือจำนวนเป้าหมายผู้สมควรเข้ารับการฝึก หากคิดเฉลี่ยแล้ว เยาวชนชาวพุทธจะมีโอกาสได้รับการสนับสนุนไม่ถึง ร้อยละ ๑ ในขณะที่ เยาวชนศาสนาอื่น จะได้รับการสนับสนุนถึง ร้อยละ ๙๙ (จากยอดเงินอุดหนุนที่ได้รับ เยาวชนพุทธ ๑,๐๐๐ คน มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ถึง ๑๐ คน เยาวชนศาสนาอื่น ๑,๐๐๐ คน มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรม ๙๙๙ คน) ข้อควรพิจารณาการจัดสรรงบประมาณสนับสนุน ควรพิจารณาจากฐานจำนวนเป้าหมายผู้สมควรได้รับการฝึกอบรม มิใช่ให้แต่ละศาสนาได้จำนวนเงินเท่า ๆ กัน เยาวชนทุกคนควรมีโอกาสได้รับการพัฒนาศีลธรรมจริยธรรมเท่า ๆ กัน

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มจากการเตรียมตัวให้พร้อมทั้งกาย วาจา-ใจ นั่นคือการสำรวมในศีล ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องรักษากาย-วาจา-ใจ ให้บริสุทธิ์ จึงให้เริ่มด้วยการสมาทานศีล สำหรับคนต่างศาสนา ไม่จำเป็นต้องกล่าวคำบาลีอย่างเป็นพิธีการ แต่ต้องกล่าวคำปฏิญาณอันมีเนื้อความครบถ้วนของศีล ศีลเป็นพื้นฐานของการฝึกสมาธิ

(๙) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- ใช่ สมาธิทำให้จิตแข็งแรง จิตที่แข็งแรงจะทำให้มีสติไม่ประมาทในการทำการต่าง ๆ จิตที่แข็งแรงจะทำให้มีจิตมั่นคง ก่อให้เกิดความมุ่งมั่นแน่วแน่มีพลังในการทำการต่าง ๆ เป็นต้น

(๑๐) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวมีวิธีการอย่างไร

- ทำบ่อย ๆ ทำตลอดเวลา เหมือนที่คนต้องหายใจ

(๑๑) อานิสงส์ หรือประโยชน์ จากการฝึกสมาธิ มีอย่างไร

- อานิสงส์ของการฝึกสมาธิ ประการแรก คือ ความสงบ ซึ่งจะมีตั้งแต่ในช่วงการฝึก ซึ่งหากฝึกอย่างสม่ำเสมอ ก็จะได้ความสงบต่อเนื่อง เมื่อฝึกสมาธิจนได้ที่ จะมีประโยชน์อีกหลายประการ เช่น ด้านสุขภาพทางกาย มีวิจัยหลายแหล่งรายงานว่า การทำสมาธิอาจมีส่วนช่วยบรรเทาโรค หรืออาการป่วยต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล (ภาวะซึมเศร้า) อาการปวดศีรษะจากความเครียด โรคหืด โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ปัญหาการนอนไม่หลับ เป็นต้น ด้านคุณภาพทางจิต ภาวะของจิตที่แข็งแรง ทำให้เรารู้จักตนเอง รู้แจ้งในไตรลักษณ์ (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) นำสู่ประยุกต์ผล เช่น ช่วยลดอารมณ์หรือความคิดแง่ลบ ช่วยให้มีทัศนคติที่ดี เพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียด ช่วยให้ใจอยู่กับปัจจุบัน เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียนรู้

(๑๒) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- อยากให้พิจารณาก่อนว่า ทำไมประเทศไทยต้องเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก หากตอบว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีพลเมืองส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ หรือเป็นเมืองพุทธที่ชาวโลกรู้จัก หรือศาสนาพุทธเจริญมั่นคงในประเทศไทย ทำนองนี้แล้ว ควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ หากปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ความเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกก็จะเป็นเอง การส่งเสริมจะเป็นเสมือนแบบการเร่งสร้าง หรือการตั้งองค์กรส่งเสริมขึ้นมา อาจทำให้เกิดกลายเป็นเพียงพิธีกรรม หรือการแสดงสัญลักษณ์ ซึ่งในระยะยาวจะมีผลเสียต่อความรู้และเป้าหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิตามหลักศาสนาพุทธ

(๑๓) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- หากต้องการส่งเสริมเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ก็ควรทำต่อยอดจากที่ได้ทำแล้ว นั่นคือ การส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด (สธจ.) ภายใต้การกำกับของมหาเถรสมาคม ที่มีอยู่แล้วกว่า ๑,๕๑๐ แห่ง มีส่วนการศึกษาสงเคราะห์ กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลัก ที่รับสนองงาน การส่งเสริมในเบื้องต้น อาจเริ่มจากสิ่งที่จับต้องได้ คือ การปรับปรุงอาคารสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพดีขึ้น ได้มาตรฐานและเท่าเทียมกัน (อาจกำหนดมาตรฐานด้านกายภาพเป็น ๓ ประเภท ๆ ละ ๓ ระดับ) ภาพลักษณ์ภายนอกสามารถใช้ในการประชาสัมพันธ์ให้เห็นความพร้อมของประเทศไทยที่จะทำให้ได้รับการยอมรับเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ส่วนด้านการจัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรม ด้านบุคลากรครูผู้ฝึกสอน มหาเถรสมาคมกำกับอยู่แล้ว และต้องการการสนับสนุนการจัดกิจกรรมอันเป็นการแบ่งเบาภาระของแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด การดำเนินงานของมหาเถรสมาคม จะเป็นไปในลักษณะการสนับสนุนส่งเสริมด้วยการยกย่องผู้ควรยกย่องเพื่อให้เป็นแบบอย่างส่งเสริมให้ทำดีต่อ ๆ กัน ไม่ได้มีอำนาจบังคับตามกฎหมาย ในส่วนของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่อยู่ภายใต้การกำกับของมหาเถรสมาคมนั้นเป็นวัด แต่ก็ยังมีสำนักปฏิบัติธรรมเอกชนจำนวนมาก สถานปฏิบัติเหล่านี้ควรที่จะต้องมีหน่วยงานกำกับ

(๑๔) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ไม่ควรตั้งองค์กรใหม่

- ควรมีกฎหมายเอาโทษผู้แอบอ้างศาสนาพุทธ อาศัยศรัทธาของศาสนิกชนหาผลประโยชน์พร้อมกับสร้างความเสื่อมเสียแก่คณะสงฆ์และพุทธศาสนา ให้มีโทษทางอาญา ฐานหลอกลวง และบ่อนทำลายความมั่นคง

- ควรให้หน่วยราชการตั้งงบประมาณในการพัฒนาบุคลากรให้ได้มีโอกาสฝึกสมาธิ และนำงบประมาณนี้สนับสนุนการจัดกิจกรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

- ควรมีงบประมาณ หรือกระบวนการเพื่อสนับสนุนการปรับปรุงอาคารสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพดีขึ้น

- ให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงวัฒนธรรม ประชาสัมพันธ์กิจกรรมฝึกสมาธิ ให้เป็นกิจกรรมหนึ่งของการท่องเที่ยวประเทศไทย

๔) พระธรรมวชิรนายก (ปรีชา อภิวณฺโณ) เจ้าอาวาสวัดราชบุรณราชวรวิหาร เจ้าคณะภาค ๘

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดราชบุรณราชวรวิหาร เมื่อก่อนมีชื่อว่า วัดเลียบ สร้างขึ้นในสมัยก่อนกรุงธนบุรี และกรุงรัตนโกสินทร์ ซึ่ง สมเด็จเจ้าฟ้ากรมหลวงเทพหริรักษ์ พระเจ้าหลานเธอในรัชกาลที่ ๑ ทรงพระราชศรัทธาบูรณปฏิสังขรณ์ และสถาปนาวัดนี้ขึ้น เป็นพระอารามหลวง เมื่อปีพ.ศ. ๒๓๓๖ โดยพระราชทานนามว่า วัดราชบุรณราชวรวิหาร

สถานปฏิบัติสมาธิที่ศาลาสมเด็จ (ศาลายาว) บริเวณด้านหลังพระอุโบสถ

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวและอารมณ์เป็นกุศล

(๒.๑) วิธีปฏิบัติมีวิธีการหลากหลาย แต่ที่นิยมกัน คือ ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และอานาปนสติ มีที่มาหลายแห่งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เช่น “การเจริญสมาธิภาวนา ๔ อย่าง” คือ

- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อเกิดปัญญาเห็นสัจจะธรรม

- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อมีสติสัมปชัญญะ

- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

(๒.๒) ความหมายของสมาธิ คือ การทำจิตให้สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศล มีสติควบคุมจิตให้คิดถูกทาง ใช้ปัญญาไปในทางที่ถูกที่ควร ลักษณะรู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ มี ๒ อย่าง คือ สมถะ และวิปัสสนา โดยวิธีปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดมาก หนังสือที่ท่านพระพุทธโฆษาจารย์ รวบรวมไว้ ชื่อ "วิสุทธิมรรค" มีรายละเอียดครบบริบูรณ์ ผู้สนใจควรศึกษาหนังสือเล่มนี้ให้ละเอียดจะปฏิบัติไม่ผิดไม่หลงทาง

(๒.๓) แบบเรียนสมาธิที่เป็นไปในปัจจุบัน ส่วนมากนิยามปฏิบัติตามอาจารย์ ไม่ได้ศึกษารายละเอียดให้เข้าใจ และส่วนมากติดอยู่ในความอยากได้ อยากเป็น อยากเด่น อยากดัง เข้าไม่ถึงธรรมะที่แท้จริงหรือไม่ก็ติดอยู่กับรูปแบบ มีจำนวนน้อยที่เข้าถึงธรรมะที่แท้จริงและนำเอาธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง โดยแบบเรียนที่เป็นมาตรฐาน คือ หนังสือชื่อ วิสุทธิมรรคที่เป็นภาษาบาลี ๓ เล่ม หลักสูตร ป.ธ.๘

(๒.๔) คนไทยจะมาปฏิบัติธรรม มาติดต่อโดยตรงที่วัดได้ ที่ผ่านมาจากสถานการณ์ โควิด ๑๙ จึงต้องหยุดชั่วคราว สำหรับคนต่างชาติยังไม่มีมาปฏิบัติ

(๒.๕) ที่ผ่านมากำหนดปฏิบัติสมาธิ ระหว่างวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ที่ ๒ ของเดือน ณ วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร

(๓) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นและอานิสงส์และประโยชน์จากการฝึกสมาธิ มีคำอธิบายละเอียดอยู่ในหนังสือ วิสุทธิมรรค เริ่มต้นต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ สำรวมอินทรีย์ มักน้อยสันโดษ ในวิสุทธิมรรคท่านตั้งคำถามเป็นข้อ ๆ ไว้ (๑) สมาธิเป็นอย่างไร (๒) สมาธิมีความหมายอย่างไร (๓) อะไรเป็นลักษณะ เป็นรส เป็นปัจจุปัฏฐาน (เหตุเกิด) และปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ของสมาธิ (๔) สมาธิ มีกี่อย่าง (๕) อะไรเป็นความเศร้าหมอง และอะไรเป็นความผ่องใสของสมาธิ (๖) สมาธิ จะพึงบำเพ็ญขึ้นอย่างไร (๗) อะไรเป็นอานิสงส์แห่งการบำเพ็ญสมาธิ คำตอบมีอธิบายละเอียดในหนังสือวิสุทธิมรรคดังกล่าวแล้ว มีรายละเอียดมากไม่อาจนำมาอธิบายในที่นี้ได้ โปรดไปอ่านดูในหนังสือวิสุทธิมรรค ทั้ง ๓ เล่ม

(๔) หน่วยงานที่รับผิดชอบ ปัจจุบันมหาเถรสมาคมและหน่วยงานเผยแผ่รับผิดชอบอยู่ในด้านการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ ถ้าจะให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- ควรมีหน่วยงานของรัฐร่วมด้วย

(๕) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- รูปแบบการฝึกสมาธิ แต่ละสำนักส่วนมากเป็นเอกเทศ ส่วนมากตั้งสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นเพียงเป็นรูปแบบ แต่ส่วนมากติดอยู่กับเอกลาภที่จะได้มาหรือไม่ก็อยากได้ อยากเด่น อยากดัง ภาพหน้าฉากดูดีมีรูปแบบเรียบร้อยน่าเลื่อมใส ฉากหลังเป็นการหลอกลวง หรือไม่พอมีชื่อเสียงก็ถูกล่อด้วยอามิส สุดท้ายก็ติดอามิสดังข่าวที่ปรากฏ

อีกพวกหนึ่งก็สอนเพื่อจะไปนิพพานไม่ได้รู้พื้นฐานของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติไม่อาจนำเอาธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่อาจ ใช้ในการประกอบอาชีพได้ ส่วนมากผู้สอนไม่มีพื้นฐานจากการเรียนรู้ มักปฏิบัติตามปากอาจารย์ พวกปฏิบัติมักไม่ได้เรียนปริยัติ พวกปริยัติมักไม่ปฏิบัติ ซึ่งผิดจากหลักการจะต้องเรียนรู้ปริยัติแล้วปฏิบัติแล้วจึงมีปฏิเวธ เมื่อ ๒ ข้อข้างต้นไม่สมบูรณ์ก็เลยหลงไม่เห็นสัจธรรม

แบบเรียนของการปฏิบัติธรรม มีอยู่อย่างละเอียดในหนังสือชื่อวิสุทธิมรรค ถึงจะมีผู้แปลเป็นภาษาไทยแล้วก็จริง แต่ก็ยังยากสำหรับผู้ไม่ได้เรียนภาษาบาลีมาก่อน เคยให้โยมอ่าน โยมอ่านแล้วไม่เข้าใจ

อีกอย่างหนึ่ง วิธีฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบ มีรายละเอียดมาก มีที่มาทั้งในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ถ้ามีผู้รวบรวมมาไว้เป็นเล่ม แล้วบันทึกไว้ว่ามาจากเล่มใดที่ใด ถ้าจะให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ควรให้นักวิชาการแปลเป็นภาษาอังกฤษ จะเป็นการสะดวกกับผู้ศึกษา แต่ต้องให้ท่านที่มีชื่อเสียงเป็นผู้เรียบเรียงจะได้ดูหน้าเชื่อถือ

๕) พระธรรมวชิรเวที (เก้าเอก อุตตมชาโต) เจ้าอาวาสวัดดุสิดารามวรวิหาร และเจ้าคณะภาค ๑๘

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- ประวัติความเป็นมาของวัดดุสิดารามวรวิหารหรือสถานปฏิบัติสมาธิพระอารามนี้ เป็นวัดโบราณ เดิมชื่อว่าวัดเสาประโคนต่อมาในภายหลังเปลี่ยนชื่อเป็นวัดดุสิดาราม สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าแจ่ม กรมหลวงศรีสุนทรเทพ พระราชธิดาในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชได้ทรงสถาปนาขึ้นแต่ทราบไม่ได้ว่าทรงสร้างหรือทรงปฏิสังขรณ์ปูชนียวัตถุหรือถาวรวัตถุสิ่งใดไว้บ้าง เข้าใจว่าคงจะทรงสร้างพระอุโบสถพร้อมทั้งพระระเบียง หอระฆังและกุฏิ ๒ คณะ คือ ด้านเหนือพระอุโบสถคณะ๑ ด้านใต้พระอุโบสถคณะ๑ ส่วนศาลาเก๋งและวิหารคงเป็นเพียงทรงปฏิสังขรณ์ของเดิมเท่านั้น

ต่อมาในรัชกาลที่ ๒ สมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาเสนานุรักษ์ได้ทรงสร้างกุฏิด้านหน้า ๑ คณะ หอสวดมนต์ศาลาการเปรียญ เจดีย์ และบูรณปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุอื่น ๆ ทรงบรรจุอัฐิเจ้าฟ้ากรมหลวงศรีสุนทรเทพซึ่งเป็นพระเชษฐภคินีในบริเวณกุฏิที่สร้างใหม่ และพระราชทานนามวัดว่า “วัดดุสิดาราม” สมัยรัชกาลที่ ๓ ได้ทรงสร้างและปฏิสังขรณ์พระอุโบสถ พระวิหารและกุฏิทั่วพระอาราม ถึงสมัยรัชกาลที่ ๕ ได้สร้างอาคารเสนาสนะต่าง ๆ เพิ่มขึ้น พร้อมกับได้สร้างโรงเรียนสอนหนังสือไทย ๑ หลัง สมัยรัชกาลที่ ๖ เมื่อปีพุทธศักราช๒๔๕๖ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมกรมพระยาวชิรญาณวโรรสได้เสด็จตรวจวัดดุสิดาราม วัดภูมรินราชปักษี และวัดน้อยทองอยู่ ซึ่งมีอาณาเขตที่ดินติดต่อกัน ทรงรับสั่งให้รวมวัดภุมรินทร์ราชปักษี ซึ่งมีพระสงฆ์อยู่รูปเดียวเข้ากับวัดดุสิดาราม เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม ๒๔๘๙ วัดดุสิดารามและวัดน้อยทองอยู่ประสบภัยทางอากาศในสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง วัดน้อยทองอยู่ถูกระเบิดเสียหายเหลือแต่กำแพงอุโบสถ เมื่อสงครามสงบแล้วทางราชการจึงได้ประกาศรวมเข้ากับวัดดุสิดารามเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๘๙

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนาได้แบ่งเป็นสมถ และ วิปัสสนา ซึ่งวิปัสสนาคือการอบรมให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในสังขารว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาดังนั้นสมาธิจึงมี ๒ แบบ คือสมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ ทางเถรวาทจะเน้น วิปัสสนากรรมฐานและอานาปานสติ

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- การปฏิบัติสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด โดยอาการสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น ประเภทและวิธีการปฏิบัติสมาธิ มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล โดยพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธสาวกปฏิบัติตามวิธีการ ที่พระพุทธองค์ได้ทดลองปฏิบัติด้วยพระองค์มาแล้ว โดยมีวิธีการตามแบบสติปัฏฐาน ๔

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- การนั่งนิ่งสงบกาย โดยมีองค์บริกรรมภาวนาอยู่ในใจ เป็นเครื่องมือให้จิตใจสงบ มาตรฐานของประเทศไทยใช้องค์บริกรรมว่า พุทโธบ้าง พองหนอ - ยุบหนอบ้าง

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- กรณีคนไทยและต่างชาติ จะมาทำสมาธิที่วัด ต้องติดต่อกับเจ้าหน้าที่ซึ่งเจ้าอาวาสมอบหมายโดยให้ติดต่อทางโทรศัพท์ และพักอาศัยในวัดอย่างน้อย ๘ วัน ๗ คืน

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิ ดังนี้

- สวดมนต์ทำวัตรเช้าและเย็น
- เดินจงกรมโดยมีรายละเอียด ดังนี้

วันที่ ๑ เดินจงกรมระยะที่ ๑
วันที่ ๒ เดินจงกรมระยะที่ ๒
วันที่ ๓ เดินจงกรมระยะที่ ๓
วันที่ ๔ เดินจงกรมระยะที่ ๔
วันที่ ๕ เดินจงกรมระยะที่ ๕
วันที่ ๖ เดินจงกรมระยะที่ ๖
วันที่ ๗ เดินจงกรมระยะที่ ๖ ระยะ เพื่อให้เกิดความชำนาญ
วันที่ ๘ พิธีการปิดอบรมและลาศีล

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ไม่มี

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ไม่มี

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ไม่มี

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มต้นจากการฝึกการเดินจงกรมเพื่อให้จิตมีสมาธิทั้ง ๖ ระยะ

(๙) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบความสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- มี เพราะเมื่อจิตมีสมาธิ จะมีสติสัมปชัญญะในการทำงาน ช่วยให้ประสบผลสำเร็จราบรื่นในการงานของตน

(๑๐) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไรส่วนตัวมีวิธีการอย่างไร

- การฝึกสมาธิให้ได้ผล ก่อนอื่นผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิควรมีจิตที่บริสุทธิ์ ผ่องใส รักษาศีล ตามสมควรแก่ฐานะตน เช่น เป็นฆราวาสก็รักษาศีล ๕ เป็นต้น ผู้มีศีล จิตใจผ่องใส ไม่เศร้าหมอง ปราศจากความวิตกกังวล ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น

(๑๑) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- การฝึกสมาธิ จัดเป็นหนึ่งในบุญ เรียกว่า ภาวนามัย บุญจากการภาวนา ประโยชน์ขั้นต้น คือ ช่วยให้มีปัญญา และอยู่กับปัจจุบันขณะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น มีจิตจดจ่ออยู่กับการงานที่ทำ ช่วยให้งานสัมฤทธิ์ผล ลดข้อผิดพลาดในการทำงาน

(๑๒) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่เพราะเหตุใด

ควรส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางของการฝึกสมาธิโลก เพราะเป็นประเทศที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ อีกทั้งยังช่วยให้คนในประเทศมีสติและมีความสามัคคี

(๑๓) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

(๑๔) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ไม่มี

๖) พระเทพวชิรมุนี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร เจ้าคณะภาค ๘ (ธรรมยุต)

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- ข้อนิสัย ๔ หรือกรณียกิจ ๔ ตั้งแต่พระอุปัชฌาย์เริ่มสอนหลังการอุปสมบทแล้วนั่น ข้อ ๓ ในเรื่องเสนาสนะ ซึ่งจัดเป็นข้อจำเป็นด้วยนั้น ครั้งพระพุทธกาลภิกษุได้อาศัย ในป่าช้า เรือนร้าง โคนไม้ ในถ้ำเมื่อสังคมเจริญขึ้น ก็มาจัดสร้างเป็นวัด และมีการตั้งชื่อกำหนดตามมาในเรื่องการปกครอง จนมาถึงข้อการเผยแผ่ อันเป็นหน้าที่ของเจ้าอาวาส, ผู้ปกครอง

ที่สุดคือ ที่พระสงฆ์แต่ละท่านน้อมนำข้อธรรมมาแสดงแก่มวลชน ดุจนิ้วมือทั้ง ๑๐ นิ้ว พระสงฆ์นั้นมีมาก แต่ละท่านไม่มีใครเหมือนกัน หรือทำให้เหมือนกันได้ องค์ใดท่านสามารถคิดได้อย่างไร ถนัดด้านใด ก็กระทำอย่างนั้น สำนักในสำนักสายวัดกรรมฐานหรือวัดป่า เจ้าสำนักก็มีข้อปฏิบัติสั่งสอนต่าง ๆ กันไป แล้วแต่ศรัทธา, จริต ของผู้มารับปฏิบัติ การปรบมือต้องใช้สองข้างจึงให้ผล ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทำผลมีน้อยหรือไม่มี ฉะนั้น เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายต่าง ๆ จึงต้องพยายามนำมือทั้งสองข้างมาปรบรวมกันให้ได้

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ คือ การตั้งมั่นแห่งจิต แบ่งเป็น ๓ ระดับคือ เด็กน้อย เรียกขณิกสมาธิ ๑ เริ่มแนบแน่นคือเริ่มเข้าสู่อุปจาร ๑ ระดับสูงสุดคือแนบสนิทเป็นองค์ฌาน คือ อัปปนาสมาธิ สมาธิทั้ง ๓ นั้นมีมาก่อนพระพุทธศาสนาจะเห็นได้จาก ฤาษีอาจารย์ของเจ้าชายสิทธัตถะได้บรรลุสูงสุดถึงสมาบัติแปด ซึ่งในกาลไม่นาน ที่สุดเจ้าชายก็บรรลุแล้วได้ตรัสถามอาจารย์ว่า ยังมียิ่งกว่านี้ไหม อาจารย์ตอบว่า นี้สูงสุดแล้ว น้อยคนในโลกจะทำได้ แต่เจ้าชายทรงทราบว่า แม้ว่าบรรลุถึงขั้นนี้แล้ว เมื่อตายไป ยังต้องไปบังเกิดในอรูปพรหม ที่แม้จะมีชีวิตยืนยาว แต่ก็ยังต้องกลับมาอุบัติอีก ซึ่งไม่ใช่เป็นหนทางอมตะดังที่พระองค์ตั้งความปรารถนา ต่อมาพระองค์ได้ทรงกระทำทุกรกิริยาจนสุดความสามารถ ก็ยังไม่อาจบรรลุได้ จึงทรงเปลี่ยนมาเป็นการปฏิบัติความเพียรทางจิต และได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น สมาธิในทางพระพุทธศาสนาจึงมิได้มุ่งถึงความสงบ หรือเพื่อคุณวิเศษด้านอภิญญาแต่อย่างไร ซึ่งในทางโลกตะวันตกนั้น อาจต้องการเพื่อการ สงคราม หรือเพื่อให้ได้รับผลประโยชน์เพียงแค่ใช้คำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างผาสุก แต่พระองค์ได้ทรงนำความสงบขั้นสมาบัติมาเป็นบาท เพื่อน้อมนำหลักธรรมคือไตรลักษณ์มาพิจารณาสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา เพื่อความดับอันไม่เหลือนั้นเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ความสงบนั้นย่อมเป็นธรรมชาติของสิ่งทุกสิ่ง รถยนต์ที่แล่นอยู่ย่อมไม่เรียกว่าหยุด เพราะยังต้องเดินทางผ่านพบทุก ๆ สิ่งดีบ้าง ร้ายบ้าง จนกว่าจะหมดพลังงาน เมื่อนั้นจะพบกับความสงบหรือหยุด อันเป็นยอดแห่งความสุขทั้งปวง ดังพระพุทธศาสนสุภาษิตว่า นตฺถิ สนฺติปรำ สุขำ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

เพราะฉะนั้น สิ่งมีชีวิตทั้งหมดทั้งปวง ย่อมดิ้นรนแสวงหาเพื่อความสุขนานา แต่กลับทิ้งความสงบอันเป็นสุขที่ตนปรารถนาไขว่คว้า ทั้งหมดจึงพลาดความสุขที่แท้จริง หันไปหาสุขเทียมที่มีทั้งเกิดและดับไปตลอด จนตาสว่างพบพระธรรมของพระพุทธเจ้า เมื่อตั้งเป้าหมายที่ความสงบ ย่อมพบกับการถึงเป้าหมายของสมาธิได้

การทำสมาธิไม่ได้ต้องการอวดคุณพิเศษหรือต้องการผลลัพธ์แต่อย่างอื่นใด ดังนั้น จึงต้องศึกษาในคำสอนของพระพุทธเจ้า มีการให้ทานเป็นเบื้องต้นเพื่อกำจัดความตระหนี่ มิใช่เพื่ออวดฐานะ เมื่อจะรักษาศีล ก็มิใช่แค่ท่องจำแต่ปากเพียง ๕ ข้อ เพียง ๕ ข้อนี้ สำหรับฆราวาสย่อมเพียงพอในการเป็นอยู่ โดยไม่ต้องมุ่งถึงสมาธิ ชีวิตก็พบกับความสุขได้ด้วยการรักษาศีล หยุดการรบราเข่นฆ่า เว้นทุจริตต่าง ๆ ย่อมเป็นพื้นฐาน ส่วนการเข้าถึงสมาธินั้นเป็นการขยับขั้นขึ้นของผู้รักษาศีลเพื่อพบความสุขขั้นสูงต่อ ๆ ไป เหมือนดังนำลูกแก้วไปให้ไก่ ย่อมไม่มีประโยชน์อะไร

ในเมื่อทุกคนยังชอบฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ผิดประเวณีพูดเท็จดื่มสุรา สมาธินั้นควรมอบให้แก่ผู้ที่รักษาศีลได้ตลอดไม่ขาดไปก่อนตลอดปี จึงให้ผลแก่ผู้รักษาศีล มิใช่มอบแก่สามัญบุคคล

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- สมาธิที่เคยได้ยินได้ฟังนั้น ควรให้การศึกษาในเบื้องต้นของคำว่ากรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน ก่อนกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการงาน การงานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมอบให้กระทำนั้น มี ๒ คือ สมถะและวิปัสสนา

สมถะ เป็นอุบายการทำความสงบ มี ๔๐ วิธี ๗ หมวด ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารเรปฏิกูล ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อรูป ๔ รวมเป็น ๔๐ วิธี แบ่งเป็นไปตามความเหมาะสมด้วยจริตแห่งบุคคล ๖ อย่าง เช่น ผู้มีราคะจริต กรรมฐานที่เหมาะสม คือ อสุกะกรรมฐาน, ผู้มีโทสจริต กรรมฐานที่เหมาะสม คือ เมตตาอันเป็นธรรมตรงกันข้าม คือ เป็นข้าศึกกัน เป็นต้น

วิปัสสนา เป็นอุบายเรืองปัญญาคือใช้ปัญญาพิจารณาต่อจากความสงบหรือนำความสงบเป็นบาทด้วยเป็นพื้นแห่งวิปัสสนาคือความรู้จักในเรื่องธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ และทั้งหมดนี้เป็นไปในความเกิดดับหรือตกอยู่ภายใต้กฎอนิจจังทุกครั้งและอนัตตาทั้งหมดนี้ จึงเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนาที่เห็นว่าตนตลอด จนทุกสิ่งเป็นเพียงความเกิดดับทั้งหมดเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป มีควรจะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่คือเป็นการปล่อยวางตัวตนชีวิตทั้งหมดเป็นเพียงละครฉากหนึ่งก่อนเข้าฉากสุดท้ายคือความตายในที่สุด

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- เพียงรณรงค์ให้รักษาศีลยังทำไม่ได้ ไม่ต้องข้ามขั้นไปสู่สมาธิ เปรียบดังภาพสามเหลี่ยมมีเส้นแบ่งออกเป็นสามตอน ตอนล่างสุดเปรียบได้กับว่าการถวายทานนั้นง่ายกว่าจึงมีสัดส่วนที่มากกว่า ตอนกลางคือการรักษาศีล จำนวนผู้ปฏิบัติน้อยกว่าการถวายทาน, การรักษาศีลยังทำได้ง่ายกว่าการภาวนาพร้อมจำนวนยอดผู้ปฏิบัติย่อมจะต่างกัน โดยสัดส่วนผู้ภาวนายอดบนสุดน้อยที่สุด ดังนั้น เมื่อจัดตั้งสถานที่ให้คนมาปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ อาจได้คนที่จะมาปฏิบัติเป็นกลุ่มที่ต้องการมาบำบัดจิตมากกว่าคนดีคือมีจิตปกติ แต่พวกเขายังชอบสนุกสนานได้ ส่วนคนผิดหวังในสังคมเข้าสังคมไม่ได้ กลับเที่ยวแสวงหาความสงบคือวัดหรือสถานที่เหล่านี้เพื่อตน เมื่อพบแล้ว รักษาตนเสร็จ ก็กลับคืนสังคมไป ดำเนินชีวิตรื่นเริงบันเทิงต่อ ไม่ได้หวังมรรคผลนิพพานใด ๆ

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้ง่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- คำถามนี้แล้วแต่เจ้าของสถานที่ ที่ตนจัดตั้งเป็นหลักสูตรว่าต้องการมวลชน ปรารถนาดีให้เขาพ้นทุกข์หรือต้องการแสวงหาผลกำไรจากผู้มีจิตเศร้าหมอง แต่มีฐานะและงมงายหลงมาปฏิบัติ แต่กลับถูกบางสำนักหลอกลวงให้เศร้าซ้ำอีก ในเรื่องศีลและการภาวนานี้เป็นเรื่องการปฏิบัติทางใจ จึงไม่ได้มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ผิดกับการถวายภัตตาหาร สถานสร้างเจดีย์ต่าง ๆ

เบื้องต้นชาวไทยหรือทุกคนนั้น ทราบปรัชญาแห่งชีวิตมากน้อยเท่าใด ตายแล้วไปไหน บุญบาปมีหรือไม่ อบรมสั่งสอนเด็กเล็กให้มีระเบียบและคุณธรรมอย่างใด หน่วยงานรัฐควรเริ่มใส่ใจแบบเรียนอบรมบิดามารดาครูอาจารย์ให้เป็นต้นแบบที่ดี เป็นข้าราชการ ที่ดี จึงควรนำโครงการออกมาเผยแพร่ให้สังคมรู้มากกว่าการตีแผ่ทุจริตให้เป็นข่าวออกสื่อในแต่ละวันดังปรากฏทราบกันอยู่แล้ว

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ในวัดบวรนิเวศวิหารนี้ ไม่พบ

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ในข้อนี้ไม่พบปรากฏ

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ไม่มี

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- ควรให้ความรู้ในด้านปริยัติก่อน คือ แนะนำให้ทราบพุทธประวัติโดยย่อ เพื่อก่อศรัทธาในพระพุทธเจ้ายึดมั่นในคำสอนของพระบรมศาสดา ไม่หลงเชื่อในคำอธิบายของสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ที่นำพาให้ดำเนินไปผิดทางได้

(๙) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธินั้นมีหลายระดับดังที่ได้กล่าวแล้ว ส่วนความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีปัจจัยทั้งภายใน คือเจ้าตัว และปัจจัยภายนอกมาประกอบอีกมาก ยากที่จะสรุปว่าความสำเร็จแห่งชีวิตในการงานทางโลกต่าง ๆ นั้น เป็นเพราะการนั่งสมาธิ ส่วนสมาธิขั้นสูงนั้นย่อมพาให้เจ้าตัว ยกระดับก้าวสู่ความพ้นทุกข์ได้ แต่ทว่าชาวโลกนั้นเขาต้องการดับทุกข์เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน หรือต้องการความสำเร็จในโลก แค่เพื่อทำความสำเร็จในโลก สมาธิแม้เพียงเล็กน้อยก็เพียงพอแล้ว ดังเช่น นักกีฬาต้องมีสมาธิในการแข่งขันแต่ละอย่าง เป็นต้น ในการงานที่ทำ ก็แค่เพียงความสงบในความครุ่นคิดแก้ไขปัญหาในแต่ละคราวก็เพียงพอ แต่หากผู้นั้นเป็นหนี้การพนันติดสุราหรือล้มละลาย คงจะยากที่จะใช้สมาธิเข้าแก้ไข เพราะใจไม่อาจเข้าสู่ความสงบได้ ในส่วนตัวเองนั้นการงานจะสำเร็จได้ปัจจัยหลายอย่างทั้งตนเอง และคนอื่น ๆ ที่สำคัญที่ความฉลาดในสมองในการใช้แก้ไขปัญหาแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจมีส่วนแห่งสมาธิบ้าง ใช้ความรู้บ้าง ใช้ความสงบบ้าง

(๑๐) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวมีวิธีการอย่างไร

- ควรปลีกตัวเองจากสภาพร้อยรัดในปกติชีวิต แยกตัวจากสังคมเข้าหาวัดป่า หรือหาที่สงบ ในการปฏิบัติข้อวัตรในสำนักครูอาจารย์ เพื่อชาร์จพลังชีวิต คือเติมความสงบโดยนำธรรมชาติของป่าเขาลำเนาไพรอันเป็นความสงบภายนอก มาเติมเข้าให้แก่จิตใจที่ว้าวุ่นต่อปัญหาบ้านเมือง เพื่อกลับออกมาฟันฝ่าพบสภาพปัจจุบันได้อีกเพื่อมุมมองโลกทัศน์ที่แผกขึ้น อาจเห็นช่องทางแห่งปัญญาสว่างไสวได้อีก

(๑๑) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- เมื่อทำสมาธิให้ปรากฏได้แล้ว ย่อมอาจเห็นช่องทางคือเพิ่มพูนปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหา หรือช้อนมาเพิ่มคุณภาพในการรักษาศีลให้เข้มข้นรัดกุมขึ้น เพื่อกลับมาเป็นพื้นฐานกำลังแห่งสมาธิ และก้าวสู่ปัญญาที่ยอดเยี่ยมสูงขึ้นต่อไป

(๑๒) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ศูนย์กลางฝึกสมาธินั้น มีสำนักที่เห็นชัดคือของหลวงปู่วิริยังค์ หรือสถาบันจิตตานุภาพซึ่งมีอยู่มานานแล้วหลักสูตรก็มีอยู่แล้ว (แต่ไม่ทราบว่าเป็นอย่างไรบ้าง ลองไปหาข้อมูลได้) ส่วนการยกระดับเรื่องการตั้งประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธินั้น ฟังดูดี แต่ในความเป็นจริงแก่ศีล ๕ คนไทยเองยังได้ละเลยไปเสียทุกข้อ จะเข้ามาฝึกสมาธิคงได้คนส่วนน้อย และในคนส่วนน้อยนั้นก็มักเป็นกลุ่มที่ป่วยจิต ทั้งไทยและต่างชาติ ต้องคอยแก้ไขปัญหากลุ่มนั้น ๆ เสียก่อน กว่าจะมาปฏิบัติเป็นสมาธิ ถ้าเป็นต่างชาติ อาจต้องการความพิเศษในสมาธิอีก เพื่อนำความรู้อันยิ่งนี้ไปใช้ในทางอื่นที่เป็นด้านผลประโยชน์ส่วนตัว ไม่ได้ประสงค์ในอันนำไปดับทุกข์จริง

(๑๓) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักใน การดำเนินการ

- แนะนำให้ไปศึกษาในหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันจิตตานุภาพก่อน เพราะว่า เปิดมาหลายปี มีสมาชิกมากมาย มีสาขาทั่วประเทศ แล้วได้ผลอย่างไร มีปัญหาอะไรหรือไม่

(๑๔) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- การคิดโครงการนี้ขึ้น โดยเป็นโครงการที่เราไม่มีความรู้ ไม่มีความชำนาญต้องอาศัยสิ่งที่ลึกซึ้ง รู้ได้ยาก ดังคำตอบของหลวงปู่ชา ให้กับนักข่าวต่างชาติในต่างแดน ท่านเปรียบเทียบว่า เมื่อปลาถามนกว่า ข้างบนมีอะไรเห็นอะไรบ้าง เมื่อนกอธิบายมากมายไป ลองคิดว่าปลาจะทราบเรื่องราวต่าง ๆ ที่นกเห็นได้หรือไม่ ในเรื่องราวของจิตและสมาธิ ตลอดถึงคุณธรรมเพื่อความหลุดพ้น อันเป็นเป้าหมายถาวรและสูงสุด โปรดจงอย่าลืมเป้าหมายนี้ มิฉะนั้นจะเป็นการทำสมาธิที่ชาติใด ๆ ก็สอนกันได้ แต่ที่ประเทศไทย ดินแดนแห่งพระธรรมคำสั่งสอนความจริงแห่งชีวิตนั้น จะต้องสร้างพื้นฐาน คือ รู้จักถวายทาน การรักษาศีลอันต่อเนื่องยาวนาน เพื่อเป็นเกราะคุ้มภัย เพื่อเป็นรากฐานวางปัญญาในการพิจารณา ธาตุ ขันธ์ อายตนะ อันเป็นส่วนแห่งวิปัสสนาภูมิ เพื่อพิจารณาให้สัจจะ คือ ความแห่งกายและจิต ไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนแปลง และดับสลาย ตกอยู่ในความเป็นของไม่ใช่ตน คือ อนัตตา คำศัพท์นี้ มิเคยมีปรากฏในศาสดาใด ในศาสนาใด ในประเทศใด ๆ นอกจากเพียงพุทธประเทศนี้เท่านั้น

๗) พระเทพวัชรวิสุทธิ์ (วีระ นิรุตติเมธี น.ธ.เอก, ป.ธ.๖, พธ.บ.) เจ้าคณะหนองบัวลำภู

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัด หรืออาราม คือ คำเรียกศาสนสถานของศาสนาพุทธในประเทศไทย กัมพูชา และลาว เป็นที่อยู่ของพระภิกษุและประกอบศาสนกิจของพุทธศาสนิกชน ภายในวัด มีวิหาร อุโบสถ ศาลาการเปรียญ กุฏิ เมรุ ซึ่งใช้สำหรับประกอบศาสนพิธีต่าง ๆ เช่น

การเวียนเทียน การสวดพุทธมนต์ และการทำสมาธิ โดยสรุปแล้ววัดในพุทธศาสนา เป็นแหล่งศึกษาพระธรรม โดยมีพระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางใจ ตลอดจนเป็นแหล่งแสวงหาความสงบจากกิเลสอย่างหยาบ ซึ่งแสดงออกทางกายและวาจา

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ (meditation) แปลตามบาลีว่า ความตั้งมั่น สมาธิในความหมายของพจนานุกรม แปลว่า ที่ตั้งมั่นแห่งจิต การทำสมาธิในทางพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า สมถะ โดยมีรายละเอียดของสมาธิในพระพุทธศาสนา จำแนกออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

- ขณิกสมาธิ สมาธิเล็กน้อย ที่ใช้โดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน
- อุปจารสมาธิ สมาธิแน่วแน่ ที่มากกว่าขณิกสมาธิ แต่แน่วแน่น้อยกว่าอัปปนาสมาธิ
- อัปปนาสมาธิ สมาธิที่ไม่หวั่นไหว กล่าวคือ สมาธิระดับฌานสมาบัติ ปฐมฌานขึ้นไป

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- สรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง ตั้งมั่น ฝึกให้จิตสงบ ประวัติความเป็นมาและวิธีการปฏิบัติสมาธิ การฝึกจิตมีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกนั้นมีเป้าหมายผูกติดกัน เพื่อบรรลุการเจริญภาวนา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้ คือ ๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วคราว ๒) อุปจารสมาธิ สมาธิแบบเฉียด ๆ และ ๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ ถือเป็นความสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมาธิ

ส่วนวิธีการปฏิบัติสมาธิ สำหรับฝึกใหม่ คือ การทำสมาธิจากช่วงเวลาสั้น ๆ โดยกำหนดการรับรู้ที่ลมหายใจเข้าออก

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- การเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทย คือ ได้ถูกตีกรอบด้วยแนวคิดของ “พุทธกระแสหลัก” คือ รูปแบบของพระพุทธศาสนาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของไทย กล่าวคือ พระพุทธศาสนามีมาตรฐานเดียวกันก็คือมาตรฐานแบบไทย ดังนั้นจึงไม่ได้หมายความว่าความเข้าใจและการปฏิบัติตามแบบจารีตไทยนี้ จะถูกต้องสมบูรณ์เสียทั้งหมด เพราะพระพุทธศาสนามีหลายบริบท หลายด้าน ฉะนั้นทุกสิ่งอย่างจึงมิใช่คำตอบที่ตายตัว หากจะสรุปได้ว่าท่านั่งสมาธิพื้นฐานที่เป็นที่นิยมและมาตรฐานประเทศไทย คือ นั่งขัดสมาธิ ขาไขว้กันทับฝ่าเท้า มือวางซ้อนทับกัน หลังตรง หน้าตรง ไม่ก้มหรือเงยหน้า หลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- กรณีคนไทยหรือชาวต่างชาติที่สนใจจะมาทำสมาธิที่วัดใดวัดหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น วัดหลวงพ่อสดธรรมกายราม ซึ่งจะต้องติดต่อประชาสัมพันธ์ สอบถามกับเจ้าหน้าที่ หรือช่องทางเว็บไซต์ อีเมล์ เฟสบุ๊ค ของทางวัดเพื่อสะดวกในการติดต่อที่พักอาศัย คือทางวัดได้จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องนอนและที่พักไว้ให้ ใช้เวลาในการอยู่ปฏิบัติธรรม เป็นเวลาทั้งหมด ๑๔ วัน

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใดสำหรับกำหนดการกิจกรรมการปฏิบัติธรรมประจำวัน มีดังต่อไปนี้

๐๔.๓๐ น. ตื่นนอน (สัญญาณระฆัง)
๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
๐๖.๓๐ น. รับประทานอาหารว่าง
๐๙.๐๐ น. ฟังธรรมบรรยาย และเจริญภาวนาธรรม
๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
๑๔.๐๐ น. ฟังธรรมบรรยาย และเจริญภาวนาธรรม
๑๗.๐๐ น. แบ่งกลุ่มปฏิบัติภาวนาธรรม
๑๙.๓๐ น. ทำวัตรเย็น
๒๒.๐๐ น. พักผ่อน
(ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น)

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- สำหรับชาวต่างชาติกับการนั่งสมาธิเจริญภาวนาที่ทางนั้น มีมาโดยมิได้ขาด นับจำนวนก็มีมาเป็นประจำ โดยมีมาจากทั่วทุกสารทิศ เช่น ประเทศอังกฤษ, เยอรมนี จีน ฝรั่งเศส เป็นต้น

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลกต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- จุดประสงค์สำคัญที่ชาวต่างชาติมาประพฤติปฏิบัติสมาธิเพราะศาสนาพุทธ สอนเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น ลดละความโกรธ และรู้จักให้อภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น “หลายศาสนาเป็นแค่ปรัชญา แต่พุทธศาสนาไม่ใช่ปรัชญาอย่างวิทยาศาสตร์ยังขึ้นอยู่กับกาลเวลา พิสูจน์ได้ตลอดเวลา ปฏิบัติได้และเมื่อปฏิบัติแล้ว รู้ได้ด้วยตนเอง”

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญของการเจริญสมาธิ คือ นิวรณ์ นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้น หรือ เครื่องขัดขวาง คือ ขัดขวางไม่ให้เราประสบความเจริญ ไม่ให้เราทำสมาธิได้ผล

กล่าวคือ นิวรณ์ คือ กิเลสที่ทำให้จิตใจมัวหมองและกันจิตไม่ให้บรรลุความดีนั่นเอง แม้ว่าในปัจจุบันภาครัฐจะมีการบังคับใช้กฎหมาย และบังคับด้านการขับขี่เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ขับขี่เสียสมาธิ สิ่งที่ทำให้ขาดสติเสียสมาธิระหว่างขับขี่ จำแนกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

(๗.๑) สิ่งที่รบกวนทางจิตใจ ซึ่งรวมถึงกิจกรรมที่ทำให้จิตใจผู้ขับขี่ไขว้เขวจากถนน

(๗.๒) สิ่งที่รบกวนทางสายตา ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผู้ขับขี่ละสายตาจากถนน

(๗.๓) สิ่งรบกวนที่เกิดขึ้นเอง เมื่อผู้ขับขี่ปล่อยมือจากพวงมาลัยไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม แนะนำภาครัฐช่วยแก้ไขปัญหาการเสียสมาธิขณะขับรถไม่ว่าจะเป็นการพัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยีความปลอดภัย โดยหวังว่าจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ขับขี่ และจะป้องกันการเสียสมาธิการขับรถได้

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- วิธีการฝึกสมาธิ ควรเริ่มต้นให้ถูกจริตนิสัยของบุคคลนั้น ๆ เช่น

- เลือกสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบ และให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งรบกวน
- ตั้งเป้าหมายในการเริ่มทำสมาธิ จากช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที
- นั่งในท่าที่สบายและมั่นใจ หากนั่งนาน ๆ แล้วจะไม่เมื่อยไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ
- เริ่มต้นทำสมาธิโดยกำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจเข้าออ
- มีสติรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะสมาธิ เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกสมาธิจดจ่อกับลมหายใจหลุดไปให้กลับมาจดจ่อกับลมหายใจตามเดิมช้า ๆ
- ให้มองความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการสังเกตและรับรู้

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- อานิสงส์ จากการฝึกสมาธิที่จะได้รับนั้น มีหลายประการ เช่น ทำให้สุขภาพร่างกาย และจิตใจดีขึ้น ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก เป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย สามารถทำลายความโลภ (อภิชฌา) ความโกรธ (โทมนัส) ให้ลดลงหรือหมดไปได้ เป็นต้น

ส่วนประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่จะได้รับนั้น คือ มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย สภาวธรรมปรากฏค่อนข้างชัดเจน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน เห็นทุกขเวทนาเป็นอิริยาบถที่เอื้อต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้มากกว่าอิริยาบถอื่น ๆ และเป็นอิริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ กระทั่งสูงสุด

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใด เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- หน่วยงานที่รับผิดชอบนั้น ควรจะมีแบบแผนในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก คือ ให้ไทยเป็นแกนเผยแพร่สมาธิ และสันติแก่ชาวโลก เพราะประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก พระพรหมเมธีได้กล่าวสัมโมทนียกถา ณ ที่ประชุมให้สร้างธรรมาวุธ พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ เมตตาธรรม, อภัยธรรม, สันติสุข เป็นคำสอนที่สามารถปกป้องมิให้เกิดความรุนแรง การเบียดเบียน, การก่อการร้าย ทั้งหมดเหล่านี้ เกิดขึ้นจากที่มนุษย์ขาดสมาธิ จึงทำให้มนุษยโลกวุ่นวาย

เพราะฉะนั้น สมาธิจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาจิตใจนี้ เมื่อปฏิบัติสูงขึ้นไป ความสำคัญของสมาธิที่เป็นแกนหรือศูนย์กลาง จะยิ่งเด่นชัดมากขึ้น เมื่อเจริญขึ้นไปจนจิตใจแน่วดิ่ง

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ความคิดเห็นอื่น ๆ ส่วนตัวในหัวข้อที่ว่าด้วยเรื่องการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ก็เป็นโครงการที่ดี เพราะมีประโยชน์แก่มนุษย์ทุกฝ่าย อาทิเช่น ภาครัฐ ภาคเอกชน เยาวชน จะได้ไม่ห่างไกลจากการมีสติ เพราะฉะนั้นสมาธิ จึงเป็นส่วนสำคัญอย่างมาก ป้องกันการทุจริตทางกาย วาจา ใจ ก็ถือเป็นเรื่องดี สังคมไทยมีสมาธิ สิ่งที่จะตามมา คือ สติ ตลอดจนไปถึงปัญญา

๘) พระราชสุทธิธรรมาจารย์ เจ้าอาวาสวัดประยูรธรรมาราม เจ้าคณะจังหวัดปทุมธานี

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานที่ปฏิบัติสมาธิ

- วัดประยูรธรรมาราม เป็นวัดราษฎร์สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ในตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี มีที่ดินตั้งวัดเนื้อที่ ๓๒ ไร่ ๒ งาน ๓๐ ตารางวา สภาพของวัดเป็นที่ราบลุ่ม แวดล้อมด้วยที่นา ที่สวนและบ้านเรือนราษฎร การคมนาคมมีถนนวิภาวดีรังสิต เข้าทางซอยพหลโยธิน ๘๓ ปัจจุบันมีพระราชสุทธิธรรมาจารย์ (สำอางค์ ตานทินโน) เป็นเจ้าอาวาส

วัดประยูรธรรมารามสร้างเมื่อวันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๘ โดยมีนางประยูร พันธุ์ฟัก เป็นผู้ถวายที่ดินทั้งหมดและดำเนินการจัดสร้างวัด กรมการศาสนาได้ประกาศตั้งเป็นวัดอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๓ โดยมติมหาเถรสมาคม ได้ขนานนามว่า "วัดประยูรธรรมาราม" ชาวบ้านนิยมเรียก วัดประยูรรังสิตาราม วัดได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๖

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิในพระอภิธรรมปิฎก (อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕/๒๙; อภิ.วิ (ไทย) ๓๔/๒๐๖/๑๗๕) ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความ ไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป รายละเอียด คือ สมาธิคืออาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็น หนึ่งแน่วแน่ มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิ มีรายละเอียดอย่างไร

- ความหมาย สมาธิ (meditation) แปลตามบาลีว่า ความตั้งใจมั่น สมาธิในความหมายของพจนานุกรม แปลว่า ที่ตั้งมั่นแห่งจิต การทำสมาธิในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “สมถะ” ระดับของสมาธิในพุทธศาสนา คือ ๑) ขณิกสมาธิ สมาธิค่อย ๆ เล็กน้อย ที่ใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้อ่านหนังสือ หรือขับรถ ๒) อุปจารสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่มากกว่าขณิกสมาธิ แต่แน่วแน่น้อยกว่าอัปนาสมาธิ และ ๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิที่ไม่หวั่นไหว หมายถึงสมาธิระดับฌานสมาบัติ ปฐมฌานขึ้นไป

วิธีปฏิบัติสมาธิ มีรายละเอียดดังนี้

- กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้า หรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

- คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ดีแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่จะตั้งใจทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ

- นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลับตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตา หรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังเข้าไปสู่สภาวะแห่งความสงบ สบายอย่างยิ่ง

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยม และเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- มหาสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม (อานาปานสติ)

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- ติดต่อกับเจ้าอาวาส หรือเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมนั้น ๆ พักอาศัยที่วัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมจัดไว้ให้มีหลายหลักสูตร ให้เลือก เช่น ๕ วัน ๗ วัน ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือน แล้วแต่สำนักปฏิบัตินั้นจะกำหนด

(๕.๒) แต่ละวัน มีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมเท่าใด

๐๕.๐๐ น. สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ฝึกสมาธิวิปัสสนา

๐๖.๐๐ น.กำหนดอิริยาบถยืน ๑๐ นาที เดิน ๑๐ นาที นั่ง ๑๐ นาที ย้อนกลับมาเหมือนเดิมอีก อิริยาบถยืน ๑๐ นาที เดิน ๑๐ นาที นั่ง ๑๐ นาที

๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้าพร้อมกัน

๐๘.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาพร้อมกันที่ธรรมศาลา แบ่งแบบเท่า ๆ กัน ยืน เดิน นั่ง

๑๑.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเพลพระสงฆ์ รับประทานอาหารเที่ยง

๑๒.๕๐ น. ฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาพร้อมกันที่ธรรมศาลา

๑๖.๐๐ น. ทำความสะอาดปัดกวาดเสนาสนะบริเวณที่พัก และศาลาปฏิบัติธรรมพร้อมกัน

๑๗.๐๐ น. ฉันน้ำปานะ ดื่มน้ำปานะ และพักผ่อนตามอัธยาศัย

๑๘.๐๐ น. สวดมนต์-ทำวัตรเย็น ฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาพร้อมกันที่ธรรมศาลา

๒๐.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาต่อเนื่อง

๒๒.๐๐ น. พักผ่อน กำหนดอิริยาบถนอน

ค่าใช้จ่ายจะมีค่าอาหารต่อคน มื้อละ ๗๐ บาท รวม ๓ มื้อ ๒๑๐ บาท/คน/วัน

(๖) กรณีชาวต่างชาติ มาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ไม่มี

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- เรียนรู้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา อยากรู้ว่าปฏิบัติสมาธิแล้วมีประโยชน์อย่างไร ได้ผลอย่างไร

(๗) ปัญหาข้อขัดข้อง หรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะรัฐช่วยเหลือ

- ไม่มีงบประมาณสนับสนุนในการจัดโครงการปฏิบัติธรรม

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มจากการกำหนดอิริยาบถยืน เดิน แล้วนั่ง

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

(๙.๑) ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย

(๙.๒)หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อนพักกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

(๙.๓) ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจการทุกอย่าง

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

(๑๐.๑) ให้การสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรม

(๑๐.๒) มีงบประมาณสนับสนุนในการดำเนินงาน

(๑๐.๓) ผลิตบุคลากร

(๑๐.๔) ให้งบประมาณสนับสนุนการดำเนินการก่อสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรม

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- รัฐควรให้ความสำคัญและจัดสรรงบประมาณให้วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม

๙) พระราชเสนาบดี (จรัล สิริธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดบางพลีใหญ่ในพระอารามหลวง และเจ้าคณะจังหวัดสมุทรปราการ

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดบางพลีใหญ่ใน เดิมชื่อ วัดพลับพลาไชยชนะสงคราม ชาวบ้านบริเวณใกล้เคียงเรียก วัดนี้ว่าวัดใหญ่ หรือวัดหลวงพ่อโต ทางประวัติศาสตร์จากโบราณคดีจารึกสืบต่อกันมาแต่ครั้งโบราณกาลว่า วัดนี้สร้างขึ้นในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช หลังจากเสียกรุงศรีอยุธยามาถึง ๒ ครั้ง ในปี พ.ศ. ๒๑๑๒ และ พ.ศ ๒๓๑๐ สมเด็จพระนเรศวรมหาราชได้ทรงกอบกู้อิสรภาพสู่ความเป็นไทยอีกครั้งหนึ่งจนอาณาเขตของปะเทศ ขยายออกไปอีกอย่างกว้างขวาง ส่วนชื่อของตำบลนั้นได้ชื่อว่า “บางพลี” ก็เพราะเหตุที่สมเด็จพระนเรศวร ได้ทรงกระทำพิธีพลีกรรมบวงสรวงนั้นเอง ดังนั้นประชาชนทั้งหลายจึงเรียกว่าบางพลีและวัดพลับพลาไชยชนะสงคราม วัดพลับพลาไชยชนะสงคราม เป็นวัดที่อยู่ด้านใน มีอาณาเขตใหญ่โตซึ่งต่อมาได้มีพระพุทธรูปองค์ใหญ่เป็นมิ่งขวัญของวัดจึงเรียกว่า “วัดบางพลีใหญ่ใน” หรือ “วัดหลวงพ่อโต” มาจนถึงตราบทุกวันนี้

ส่วนสถานที่ ๆ ปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิกัมมัฏฐานนั้น ทางวัดได้จัดให้บรรดาพระภิกษุ-สามเณร และพุทธศาสนิกชนร่วมกันปฏิบัติธรรม ณ ศาลาการเปรียญชั้น ๒ โดยเฉพาะในช่วงเข้าพรรษา-ออกพรรษา ทุกวันธัมมัสสวนะ ทางวัดจัดกิจกรรมงานบุญต่าง ๆ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ร่วมกันทำบุญตักบาตร ไหว้พระ รับศีล และสดับรับฟังพระธรรมเทศนา ๑ กัณฑ์ อีกทั้งยังมีผู้ปฏิบัติถือศีลอุโบสถ ศีล ๘ ที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาได้เจริญสมาธิภาวนาปฏิบัติตลอดวัน

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ สมาธิในรูปแบบสมถะและวิปัสสนา เป็นวิธีฝึกจิตใจให้เกิดความสงบทั้งทางกายและจิตใจให้มีพลังและสมบูรณ์ โดยมีจุดประสงค์สำคัญ ๒ ประการ

• สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

• สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล และนิพพาน

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภทและวิธีการปฏิบัติสมาธิ มีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ ในพระอภิธรรมปิฎก ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต สัมมาสมาธิก็เรียก

- ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารณ์เดียวเป็นเลิศฝ่ายกุศล

- ในหนังสือพุทธธรรม ได้อธิบายว่า สมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด เรียกว่า “จิตตัสเสกัคคตา” เรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ประเภทของสมาธิ มี ๕ ประการ คือ เอกัคคตาสมาธิ คือ จิตที่มีสมาธิแน่วแน่ สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกิยสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธรรมสุขวิหารสมาธิ, ญาณทัสสนสมาธิ, สติสัมปชัญญะ และอาสวักขยสมาธิ สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ และ อกาปุริสสมาธิโดยมีวิธีปฏิบัติสรุปได้ดังนี้

- ในบรรดาสมาธิ ๕ ประการนี้ สมาธิ ๑ ถึง สมาธิ ๓ ข้างต้นเป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐาน เพราะการเจริญสมถะจะทำให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ ๔ ถึง ๕ คือ สมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนจิตเกิดปีติมีกำลังเกิดสมาธิที่ชั้นสมบูรณ์ ๘ องค์ คือ ตั้งมั่น, บริสุทธิ์, ผ่องใส, เรียบเสมอ, ปราศจากมัวหมอง, นุ่มนวล, ควรแก่การงาน, และมั่นคง

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยนั้น อาจการันตีความสมบูรณ์แบบที่สุดมิได้ แต่หากมีจุดหมายเดียวกัน คือ การให้ผู้ปฏิบัติได้ประโยชน์สูงสุดจากการนั่งสมาธิ ซึ่งมีอธิบายวิธีดังนี้

(๔.๑) แบบเรียนสมาธิ “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นระบบกรรมฐานที่เกิดขึ้นในประเทศไทย เป็นระบบกรรมฐานที่เกิดใหม่ สังคมไทยเคยกำหนดพุทโธหรือสัมมาอรหัง

(๔.๒) การปฏิบัติสมาธิในรูปแบบ “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นที่นิยมในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยสงฆ์ มจร. ที่นำมาใช้ให้นิสิตได้ปฏิบัติประจำปี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งคำว่า “หนอ” นี้ มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้มีกำลังกล้าเพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม เห็นพระไตรปิฎก เห็นปัจจุบันธรรมได้ดี

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัด ต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด และต้องใช้เวลากี่วัน

- ในกรณีนี้ สำหรับคนไทย เท่าที่สังเกตดูโดยมาก หลังจากกราบนมัสการองค์หลวงพ่อโตเสร็จ จะพากันมาทำสมาธิภายในพระอุโบสถและวิหารหลังเก่า ของวัดตามสะดวกเวลาและอัธยาศัย หากสนใจพักค้างแรมเพื่อปฏิบัติสมาธิต่อนั้น ปัจจุบันนี้ ทางวัดไม่ได้จัดที่เฉพาะไว้ แต่ได้จัดกิจกรรมสำหรับฝึกหัดภาวนาปฏิบัติสมาธิในทุกวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา หรือทุกวันพระขึ้น ๘/๑๔/๑๕ ค่ำ ทั้งข้างขึ้นและข้างแรมไว้ พร้อมมีพระอาจารย์มานำปฏิบัติและเทศน์สอนธรรมะตลอดวัน ทั้งภาคเช้า-บ่าย-เย็น-ค่ำ พุทธศาสนิกชนไทยท่านใดสนใจก็สามารถมาปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ ส่วนชาวต่างชาตินั้นโดยมากจะเข้ามาชมนิทรรศการและสนใจกิจกรรมบุญต่าง ๆ ภายในวัดเท่านั้น แต่หากสนใจจะมาติดต่อเพื่อปฏิบัติสมาธิ ก็สามารถติดต่อได้กับพระครูปลัดอนันต์ อินฺทปญฺโญ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวงได้เสมอ

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- ไม่มีกำหนดการแน่นอนในการทำสมาธิ สามารถมาร่วมปฏิบัติสมาธิได้ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ทางวัดได้จัดขึ้นเป็นกรณีพิเศษ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- เท่าที่สังเกตดู ไม่มีใคร่พบเห็นชาวต่างชาติเข้ามานั่งปฏิบัติทำสมาธิอย่างเป็นปกติภายในวัด แต่ชาวต่างชาติมาเที่ยวชมนิทรรศการและกิจกรรมต่าง ๆ ภายในวัด ถ่ายรูปเก็บภาพเป็นที่ระลึกเท่านั้น

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญญาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ไม่มีคำตอบ

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ไม่มีคำตอบ

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

รูปแบบการฝึกสมาธิ ควรเริ่มต้นดังนี้

(๘.๑) ศึกษาเรียนรู้หลักการของการปฏิบัติสมาธิให้ถ่องแท้ เช่นศึกษาให้รู้ว่า สมาธิคืออะไร ? มีกี่อย่าง ? อะไรบ้าง ? วิธีการฝึกแต่ละสมาธินั้นเป็นอย่างไร ? มีประโยชน์และมีคุณูปการต่อชีวิตอย่างไร ถึงต้องปฏิบัติ ?

(๘.๒) เมื่อศึกษาจนเข้าใจความหมายและจุดหมายของการปฏิบัติสมาธิอย่างถ่องแท้แล้ว ก็ควรหาสำนักฯปฏิบัติสมาธิและครูอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานที่เหมาะแก่จริตนิสัยของตน

(๘.๓) เมื่อมองหาสำนักปฏิบัติสมาธิ (สัปปายสถาน) และครูอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร (สัปปายบุคคล) ได้แล้ว ก็ปฏิบัติตามเงื่อนไขและคำแนะนำของครูอาจารย์นั้นทุกประการ

(๘.๔) ในกรณีที่ต้องการฝึกปฏิบัติสมาธิโดยไม่มีครูอาจารย์แนะนำ ควรเตรียมการดังนี้ (๑) หาที่สงบสงัดจากเสียงอึกทึกครึกโครม เช่น ห้องพระ ห้องนอน เพราะเสียงจะเป็นข้าศึกโดยตรงต่อการปฏิบัติสมาธิ (๒) เตรียมกายให้สะอาด+เตรียมใจให้สว่างและสงบพร้อมต่อการปฏิบัติสมาธิ (๓) ทำวัตรสวดมนต์ เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิเบื้องต้น (ขณิกสมาธิ) (๔) เลือกกรรมฐานที่เหมาะแก่จริตตนเอง เช่น เจริญพุทธานุสสติ ภาวนาว่า “พุท-โธ” “สัมมา-อะระหัง” หรือเจริญอานาปานสติสมาธิ (นับเลขในใจ ๑-๕, ๑-๖, ๑-๗, ๑-๘, ๑-๙, ๑-๑๐) (๕) เวียนอิริยาบถผลัดเปลี่ยนการปฏิบัติสมาธิผ่าน ๓ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง (ไม่นิยมอิริยาบถ นอน) ไม่ให้น้อยหรือมากไปกว่ากัน (๖) เจริญเมตตาพรหมวิหารสมาธิ แผ่เมตตากุศลต่อสรรพสัตว์+กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญถึงผู้ล่วงลับ (๗) เสร็จกิจการฝึกปฏิบัติสมาธิ ฯลฯ

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร ?

- ได้ฝึกจิตให้มีพลัง เข้มแข็ง มั่นคง ไม่โอนเอนหวั่นไหว
- ได้ฝึกจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะสุขอยู่กับปัจจุบัน
- ทำให้สุขภาพจิตดี ผ่อนคลายและลดภาวะโรคซึมเศร้า
- เมื่อทำกิจการใดด้วยสมาธิและสติแล้ว จะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดในการทำกิจนั้น
- ประสบผลสำเร็จในการประกอบกิจทุกประการด้วยการใช้สมาธิและสติเป็นฐาน
- เพื่อเป็นรากฐานในการฝึกหัดปฏิบัติเพื่อคุณธรรมขั้นสูงยิ่งขึ้นไป

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ควรมีรูปแบบดังนี้

- เตรียมคนผู้มีความรู้เรื่องสมาธิทางพระพุทธศาสนาทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์
- ฝึกภาษาต่างประเทศให้กับคนผู้มีความรู้เรื่องสมาธิทางพระพุทธศาสนา

• ฝึกทักษะการสื่อสารธรรมะด้วยภาษาต่างประเทศให้กับผู้มีความรู้เรื่องสมาธิทางพระพุทธศาสนา

• ควรสอนรูปแบบการปฏิบัติสมาธิที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะกับจริตนิสัยของชาวไทยและชาวต่างชาติ ควบคู่ไปกับ “การฝึกใช้สติสัมปชัญญะ” มิควรเน้นการปฏิบัติสมาธิด้วยการนั่งหลับตาเพียงอย่างเดียว

• หลักสมาธิเป็นหลักสากล และประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ พระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกจิตใจให้มีพลัง มั่นคงและเข้มแข็ง ทางการควรประกาศประชาสัมพันธ์ให้ชาวโลกได้รู้ว่า การปฏิบัติสมาธิในทางพระพุทธศาสนาได้จัดให้มีขึ้นทั่วไปในวัดวาอารามหรือสถานปฏิบัติธรรมในไทย สำหรับผู้สนใจใคร่รู้ในการปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่จำกัดเชื้อชาติเผ่าพันธุ์วงศา สามารถมาร่วมปฏิบัติได้ เพื่อพัฒนาจิตใจต่อลมหายใจตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันให้กับชีวิต

๑๐) พระกิตติสารโสภณ เจ้าอาวาสวัดอรัญญวาสี และเจ้าคณะจังหวัดหนองคาย (ธ)

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดอรัญญวาสี เดิมเป็นวัดร้างไม่ปรากฏชื่อที่ได้ชื่อว่า”วัดอรัญญวาสี” เพราะผู้ก่อตั้งเป็นพระธุดงค์ สถานที่ตั้งเป็นป่าทึบ จึงได้ชื่อว่า วัดอรัญญวาสี เมื่อราวปี พ.ศ. ๒๔๖๘ คณะหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ เดินทางมาพักจำพรรษาเป็นครั้งแรก เป็นเหตุให้พระปฏิบัติสายกัมมัฏฐานเดินทางมาพักอยู่ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ และต่อเนื่องมาตลอด เช่น พระอาจารกู่ ธมฺมทินฺโน, พระอาจารย์อุ่น ธมฺมธโร, พระอาจารย์อ่อน ญาณสิริ, พระอาจารย์ฝั่น อาจาโร, พระอาจารย์กว่า สุมโน, พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดุลย์ อตุโล) พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) เป็นต้น โดยเฉพาะหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี อยู่จำพรรษานานถึง ๙ ปี ทำให้วัดอรัญญาวาสี ได้รับการพัฒนาให้มั่นคงมาจนถึงปัจจุบันนี้ ส่วนการสอนสมาธิก็เริ่มต้นตั้งแต่สมัยเดียวกัน จนกระทั่งได้มีการจัดตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ ขึ้นในปี ๒๕๕๘ ทำให้การเรียนการสอนมีระบบขั้นตอนที่เด่นชัดมาจนถึงปัจจุบัน

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไรและมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การมีจิตตั้งมั่น และรู้ชัดในสภาวะที่เป็นจริงในขณะที่จิตตั้งมั่น ดังพุทธภาษิตที่ว่า “สมาหิโต ยถาภูตๆ ปชานาติ” ซึ่งรายละเอียดของสมาธิ คือ ระดับของจิตที่ตั้งมั่น แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตชั่วขณะ อุปจารสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ หมายความว่ามีจิตตั้งมั่นอยู่แต่ไม่ตัดขาดการรับรู้สภาวะภายนอกที่เกิดทางกาย หรือรอบข้างกาย และอัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท หมายความว่า มีจิตตั้งมั่นอยู่กับสภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตเท่านั้น ไม่มีการรับรู้สภาวะที่เกิดภายนอก สมาธิระดับนี้จึงเป็นสมาธิอันเป็นที่ตั้งแห่งฌานและญาณ

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ความหมายของสมาธิ คือ การตั้งจิตมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวและรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตขณะที่ตั้งมั่นนั้น

ความเป็นมาของสมาธิ สมาธิเป็นเรื่องสากลไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในประพุทธศาสนา แม้ในอดีตก่อนการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าการปฏิบัติสมาธิก็มีอยู่แล้ว แม้ในทุกวันนี้ก็ปรากฏว่าในบางลัทธิ บางศาสนาก็มีการปฏิบัติสมาธิด้วยเช่นกัน และมีเป้าหมายที่เดียวกันคือทำจิตให้ตั้งมั่น

ประเภทและวิธีปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามีสามอย่างคือ ทำจิตให้ตั้งอยู่บนความสงบชั่วขณะเรียก ขณิกสมาธิ ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่บนความสงบที่ยาวนาน แต่สามารถรับรู่สภาวะภายในและภายนอกอยู่เรียกอุปจารสมาธิ และทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบโดยรับรู้แต่สภาวะภายในโดยตัดขาดจากสภาวะภายนอกเรียกอัปปนาสมาธิ

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- การเรียนสมาธิในประเทศไทยในปัจจุบัน จะบอกว่าต้องใช้มาตรฐานอย่างนั้น อย่างนี้ไม่ได้ เพราะแนวทางที่พระพุทธเจ้ากำหนดไว้มีถึง ๔๐ วิธี การปฏิบัติแต่ละวัดแต่ละสำนักจึงมีความแตกต่างไป และที่มีการนำมาปฏิบัติมากเท่าที่เห็นคือการกำหนดรู้ลมหายใจ “อานาปานสติ” และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของกายว่าโดยรวมคือกายาคตาสติ

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด และต้องใช้เวลากี่วัน

- การทำสมาธิที่วัดอรัญญวาสีทุกวันนี้มีสถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นผู้ดำเนินการหลัก ผู้ประสงค์จะเข้าฝึกปฏิบัติสามารถประสานกับสถาบันพลังจิตตานุภาพได้ทุกสาขาทั่วประเทศ หรือเจ้าอาวาสวัดอรัญญวาสี โดยมีที่พักที่วัด และใช้ระยะเวลาตามหลักสูตรของสถาบัน เว้นแต่ปฏิบัติทั่วไปที่แบบพระภิกษุสามเณรปฏิบัติอยู่ ไม่มีหลักสูตรและไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไร และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- มีการปฏิบัติทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น. ส่วนค่าใช้ จ่ายมีค่าอาหารและค่าน้ำค่าไฟ ไม่กำหนดตัวเลขที่แน่นอนขึ้นอยู่กับกำลังศรัทธาของผู้เข้าปฏิบัติ

(๖) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- หากมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติปัญหาที่จะต้องแก้ในเบื้องต้น คือภาษาที่ต้องใช้ในการสื่อสาร และบุคคลากรที่มีความชำนาญในภาษา

(๗) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มต้นจากการนั่ง และกำหนดดู รู้สภาวะที่เกิดขึ้นในจิต ขณะที่ฟุ้งซ่านหรือสงบนิ่ง เพราะเป็นอิริยาบถที่ควบคุมได้ง่าย ทำให้กายสบาย สงบ และมีสติรู้ ส่วนการยืน เดิน ขณะที่กายไม่มั่นคง การทำจิตให้ตั้งมั่นจึงทำได้ยาก ส่วนการนอน ก็เป็นเหตุให้ขาดสติได้ง่าย

(๘) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- ทำให้ตะหนักรู้ทันสภาวะที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ลดความเครียด สมองปลอดโปร่ง ปรับสมดุลทางอารมณ์ และลดอารมณ์ในทางลบให้บรรเทาหรือหายไปได้ มีความอดทนสูง และเป็นที่ตั้งแห่งปัญญา

(๙) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- การทำสมาธิให้เกิดผล ผู้มีหน้าที่ต้องทำให้บุคคลที่เข้ารับการฝึกหัดเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติ และให้เล็งผลไปที่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพิ่มปัญญาให้เห็นถึงความงมงายทางประเพณี และวัฒนธรรมบางอย่างที่แทรกอยู่ในประเพณีและวัฒนธรรมนั้น ๆ ซึ่งปัจจุบันจะเห็นชาวไทยพุทธจำนวนมากไปเอาเรื่องที่งมงายแทรกอยู่ในประเพณีมาเป็นเป้าหมายหลักในการปฏิบัติพระศาสนา

๑๑) พระปัญญาพิศาลเถร (คำมูล ชิตมาโร) เจ้าคณะจังหวัดพะเยา-น่าน (ธ)

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดรัตนวนาราม ตำบลท่าวังทอง อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา เริ่มสร้างเมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๓ โดยพระพรหมวชิรคุณ (ไพบูลย์ สุมงฺคโล)ได้ธุดงค์มาพำนักที่วัดร้างแห่งนี้ และได้รับการตั้งเป็นวัดในพระพุทธศาสนาเมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๒

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การทำให้จิตตั้งมั่น หมายความว่า จิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคง อยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัว ลงตัว แน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวเพื่อเป็นเส้นทางนำไปสู่การเจริญกรรมฐาน ก็มีสายสมถะ คือทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ เรียกว่า “สมถภาวนา” และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” ได้แก่ เจริญปัญญา คือ ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้เจริญเพิ่มพูนขึ้น ให้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนี้เรียกว่า วิปัสสนา จึงมีภาวนาใหญ่ ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ เจริญสมถะ ทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนา และเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่น การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งฟ่าน ภาวะที่จิตตั้งอยู่ในอารมณ์ คือ สิ่งอันหนึ่งอันเดียว แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ คือสมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ อัปปมานาสมาธิ คือสมาธิแน่วแน่ สมาธิปรากฏมีอยู่ตามศาสนาต่าง ๆ รวมถึงการฝึกโยคะ ซึ่งหมายเอาการทำใจให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งนั้น ๆ

วิธีการปฏิบัติ คือ ใช้อุบายต่าง ๆ ทำใจให้สงบแน่วนิ่งซึ่งปัจจุบันมีวิธีการปฏิบัติกันหลากหลาย โดยจำแนกตามสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ คือ สำนักพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักยุบพอง และสำนักสัมมาอรหัง

สำนักพุทโธ การฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาตามสายพุทโธ โดยเริ่มต้น กำหนดคำบริกรรมพุทโธจนเกิดสมาธิ แล้วใช้สมาธิเป็นฐานเจริญวิปัสสนาโดยพิจารณาโครงกระดูก เมื่อสงเคราะห์ตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตามดูกาย ดูการเกิดดับของกาย ในส่วนของกระดูก ซึ่งเป็นอาการหนึ่งในอาการ ๓๒ อันจะทำให้เกิดความรู้เชื่อมโยงไปถึงการรู้อาการ ส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายได้หมดจนกระทั่งปล่อยวางได้ สำนักอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้า-ออก พร้อมบริกรรมว่า พุท-โธ กล่าวคือ หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้มีสติตามลมเข้า และออก ในขณะที่เจริญอานาปานสติใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้าง นอก ในสมองตรงกลางกะโหลกศีรษะ และทรวงอก มีหลักปฏิบัติคือ การจัดอารมณ์ความชั่วทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี เป็นเอกัคคตารมณ์ พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สำนักยุบพอง

- การเดินจงกรม สอนให้เดินจงกรม เช่น “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สอนวิธียืน วิธีกลับ
- การนั่งสมาธิ สอนวิธีนั่งสมาธิ เช่น เวลานั่ง ให้กำหนดท้องที่พองยุบ ว่า “พองหนอ ยุบ หนอ” และสอนวิธีนอน
- การกำหนดเวทนา สอนให้กำหนดเวทนาต่าง ๆ เช่น เวลาเจ็บให้กำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ” เป็นต้น
- การกำหนดจิต สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนด “คิด หนอ ๆ” เป็นต้น
- การกำหนดตามทวาร สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ดังตัวอย่างเช่น เวลาเห็นให้กำหนดเห็นหนอ ๆ เวลาได้ยินให้กำหนดได้ยินหนอ ๆ เวลาได้กลิ่นให้กำหนดได้กลิ่นหนอ ๆ เวลาได้รสให้กำหนดรสหนอ ๆ เวลาคิดให้กำหนดคิดหนอ ๆ”
- การกำหนดอิริยาบถย่อย สอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยหลับ เหลียวซ้ายแลขวา คู้ เหยียด พาดสังฆาฏิ ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง เป็นต้น

สำนักสัมมาอรหัง นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกันสององคุลี คือ หัวแม่มือซ้ายจรดกับปลายนิ้วชี้ขวา แล้วตั้งกายให้ตรง มีสติทุกเมื่อ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ให้ติดกันไม่แยกแตกจากกัน บริกรรมว่า “สัมมาอะระหัง” กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สัณฐานกลมรอบตัว ไม่มีตำหนิ เรียบรอบตัวเหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ เรียกว่า บริกรรมนิมิต ในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอ ไม่ให้ขาด เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนา เพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดที่กลางดวงนั้น มีจุดเป็นเครื่องหมายให้ใส่หนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมี คือ แสงสว่าง ถ้าไม่หยุดให้บริกรรมภาวนาไว้ว่า “สัมมาอะระหัง” ร้อยครั้ง พันครั้ง จนกระทั่ง ใจค่อย ๆ รวมหยุดอยู่ที่เดียว

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยหากมีความตั้งใจย่อมได้ผลดี

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยและคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด และต้องใช้เวลากี่วัน

- สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถาบันได้โดยตรงทางเบอร์ โทรศัพท์ ๐๘ ๙๘๕๑ ๖๔๑๖ สามารถพักที่วัดหรือสถาบันได้ โดยใช้เวลาเรียนเสาร์-อาทิตย์ในระยะเวลา ๖ เดือน

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าไหร่

- มีการสวดมนต์ เรียนทางวิดีทัศน์ บรรยายโดยผู้สอนและปฏิบัติสมาธิจริง โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใดประเทศใดบ้าง

- ไม่มี

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลกต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ไม่มี

(๗) ปัญหาขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง ฯ

- ไม่มี

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- ทำความเข้าใจว่าจะได้ประโยชน์อะไรในการฝึกสมาธิ

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- การฝึกสมาธิยึดหลักการผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้ที่ทำสมาธิเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ โดยจะช่วยในการบำบัดทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี เพิ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ตรงหน้า และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เปิดมุมมองใหม่ ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น,ช่วยลดอารมณ์ในทางลบ,เพิ่มความอดทนอดกลั้น,ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ พระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ ๑. จิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก ๒. จิตสมาธิจะผ่องใส เหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้เกื้อกูลต่อปัญญา๓. ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย

ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบ ไม่มีอะไรกวน ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่งนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

ให้การส่งเสริมและเผยแผ่ข้อมูลของสำนักต่าง ๆ ที่เปิดสอนสมาธิให้กว้างขวางมากขึ้นตามช่องทางต่าง ๆ

๑๒) พระราชธรรมภาณี (สง่า สุภโร) เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษดิ์ พระอารามหลวง

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดชลประทานรังสฤษดิ์ พระอารามหลวง สร้างเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๒ ประกาศตั้งเมื่อ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๐๓ การสอนสมาธิมี ๒ แบบ คือ การสอนพระและการสอนประชาชน โดยมีการเปิดสอนในวาระต่าง ๆ โดยเป็นหลักสูตรอานาปานสติ

(๓) สมาธิหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาดูในอริยมรรคมีองค์ ๘ จะพบว่าสมาธิมีส่วนประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ รวม ๓ อย่างนี้เรียกว่าสมาธิ แปลว่าตั้งใจมั่นชอบ ถ้าเป็นหลักปฏิบัติใช้คำว่า ภาวนา หรือกรรมฐานภาวนามี ๒ อย่าง คือ สัมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ส่วนกรรมฐานมี ๒ ประการ คือ สมถะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

(๔) ความหมายประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ความเป็นมาพระพุทธองค์สอนให้เราเจริญกรรมฐานโดยใช้อานาปานสติ โดยให้กำหนดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ใช้อานาปานสติ โดยให้กำหนดตามหลักสติปัฏฐาน ๔

กรรมฐานสมาธิที่จริงไม่ใช่สมาธิ สมาธิจะใช้คำว่าภาวนา ที่จริงเป็นผลจากการเจริญภาวนา หรือ กรรมฐาน พอสงบก็จะเกิดสมาธิ พอเราไปใช้สมาธิ ก็ต้องไปดูถึงเรื่องของการหลักปฏิบัติ หลักปฏิบัติเขาก็ให้กำหนด บางสำนักก็กำหนดอานาปานสติ บางสำนักก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ บางสำนักก็กำหนดพุทโธ บางสำนักก็กำหนดสัมมาอะระหัง ตรงนี้ก็น่าสนใจ รู้สึกว่าวัดสมัยก่อนก็เคยสำรวจกันว่า ทำทั้งหมดกี่ที่ ที่ทำจริง ๆ เช่น วัดมหาธาตุก็มี วัดพิชัยญาติก็มี วัดเหล่านี้เป็นที่ดำเนินการอยู่ตลอดมา วัดอื่น ๆ ก็คล้อยตาม เราก็จะเป็นผู้สอนอยู่ด้วยเหมือนกัน ในหลักสูตรการฝึกอบรม มีการเจริญภาวนาอยู่เป็นช่วง ๆ ของตารางการอบรม ไม่ได้เปิดเฉพาะเรื่องกรรมฐาน

(๕) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- ถ้าเป็นแนวของวัดต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ปัจจุบันนี้ก็จะมีเรื่องของแนวทางกำหนดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนดอยู่หลายรูปแบบตามสำนักต่าง ๆ เช่น กำหนดพองหนอ

ยุบหนอ กำหนดรูปนาม กำหนดพุทโธ กำหนดสัมมาอะระหัง หลายสำนักก็หลายแบบการสอน บางทีกำหนดการเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ แล้วแต่สำนักไหนจะเอาอะไรมาสอน แต่อานาปานสติ ถือว่าเป็นแนวทางหลัก อานาปานสติ สติปัฏฐาน ๔ ถือว่าเป็นหลัก จะสอนอะไรก็มารวมอยู่ในอานาปานสติ สติปัฏฐาน ๔ ถือว่าเป็นตัวหลักของหลักธรรม

(๕.๑) กรณีคนไทยและคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด และต้องใช้เวลากี่วัน

- ระบบของวัดชลประทานรังสฤษดิ์ อยู่ในแนวความสะดวกของชาวพุทธในประเทศไทย เพราะจัดเป็นคอร์ส ๆ เช่น ศุกร์ – เสาร์ – อาทิตย์ แต่ต่างชาติยังไม่ได้เปิดสอน และไม่มีชาวต่างชาติมาปฏิบัติ กรณีคนไทย ก็เข้ามาติดต่อที่วัดโดยตรงกับฝ่ายบวชพุทะสาวกสาลิกา คอร์สการฝึกนี้ใช้เวลาฝึก ๒ คืน ๓ วัน (ศุกร์ – เสาร์ – อาทิตย์)

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- ใช้กำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง เป็นบัลลังก์ไป ไม่มีค่าใช้จ่าย แล้วแต่ผู้มาฝึกจะทำบุญอย่างไร

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ไม่มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดชลประทานฯ

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ไม่มี

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ไม่มีปัญหาข้อขัดข้องสำหรับคนไทยที่มาฝึกสมาธิ เพราะเป็นวิถีอยู่แล้ว

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มอย่างไร

- เริ่มต้นจากการติดต่อมาเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม โดยวัดชลประทานฯ มีการฝึกหลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน คือ ศุกร์ – เสาร์ – อาทิตย์ กรณีมาขอฝึกเป็นรายบุคคล หากเป็นหมู่คณะก็สามารถทำได้ตามที่ต้องการ โดยทางวัดจะเป็นผู้กำหนดตารางการฝึกอบรม ผู้ฝึกจะต้องเตรียมตัวมาเพื่อฝึก พระอาจารย์ที่สอนการฝึกมี ๓ รูป ท่านเจ้าอาวาสมาสอนด้วย

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- ทำให้จิตใจสงบ รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ พอจิตสงบก็จะพบกับความสุขรู้เท่าทันอารมณ์ที่เรียกว่า วิปัสสนา ก็จะทำให้คนพ้นทุกข์ การเจริญภาวนาโดยหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็คือ จิตสงบ พบสุข รู้เท่าทันอารมณ์ก็พ้นทุกข์

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติน่าจะเป็นแม่ข่าย แล้วก็มหาเถรสมาคมควรจะต้องประกาศเป็นระบบ ระเบียบปฏิบัติ ดูสำนักที่มีความพร้อมในเรื่องนั้น ๆ สำรวจวัด หรือสถานปฏิบัติกันอย่างจริงจังก็จะได้วัดไหนที่มีความพร้อม พร้อมสำคัญคือมีวิปัสสนาจารย์ต้องนำเอาวิปัสสนาจารย์มาสัมมนากัน สำนักพุทธเป็นตัวเชื่อม แล้วก็มหาเถรสมาคมเป็นผู้ออกคำสั่ง แล้วก็สำรวจวัดทั่วประเทศ วัดใดที่จะเข้าร่วมโครงการในระดับประเทศหรือในระดับนานาชาติมีไหม ต้องถึงจริง ๆ ถึงใจ ถึงคนได้ ให้เขาเข้าใจได้ การสอนก็ต้องใช้ภาษาสำหรับชาวต่างชาติ ฝึกแล้วต้องได้สมาธิจริง ๆ มหาเถรสมาคมจะต้องควบคุมกำกับการปฏิบัติวิปัสสนาจารย์ต้องผ่านการฝึกอบรม สามารถเป็นผู้สอนได้ ต้องผ่านการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- คณะสงฆ์ต้องมารับผิดชอบจริงจังและให้การสนับสนุนอย่างเป็นระบบในระดับนานาชาติเราต้องยอมรับว่าบุคลากรไม่เอื้อต่อการนำปฏิบัติคณะสงฆ์น่าที่จะนำขึ้นมาเป็นโมเดลในแต่ละที่แต่ละจังหวัด จังหวัดหนึ่งน่าจะมีเป็นแบบอย่างสักวัด หรือสำนักหนึ่ง เช่น หลวงพ่อชาท่านเคยสร้างวัดขึ้นใหม่วัดหนึ่งเพื่อเป็นวัดของคนต่างชาติ หลวงพ่อพุทธทาสก็ไปทำสวนโมกนานาชาติขึ้นที่ไชยา เห็นด้วยกับการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เป็นเรื่องที่ดีงาม ทำแล้วต้องได้มาตรฐานจริง ๆ ทำได้ถือว่าช่วยโลกที่ต้องการดับทุกข์ ในพุทธศาสนาต้องการพบสุขต้องมีสมาธิ ต้องการดับทุกข์ก็ต้องวิปัสสนา

๑๓) พระครูอุดมสาสนกิจ (สักดา อุตตโม) เจ้าคณะจังหวัดสุพรรณบุรี (ธรรมยุต)

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดของคณะธรรมยุตในจังหวัดสุพรรณบุรี ล้วนเป็นวัดตั้งใหม่ได้ประกาศให้เป็นวัดพระพุทธศาสนาหากนับย้อนหลังไป เพียง ๔ - ๕ ปีเท่านั้น โดยส่วนมากแล้วทุกวัดจะมีแนวทางในการปฏิบัติคล้าย ๆ กัน ซึ่งจะมีกิจกรรมเชิญชวนญาติโยมผู้สนใจในการปฏิบัติรักษาศีลเจริญจิตภาวนา อยู่ประจำหากถามถึงประวัติความเป็นมาของวัด คงต้องพูดกันยาว ซึ่งวัดในเขตปกครองของธรรมยุตนั้น มีจำนวน ๑๓ วัด ๓ สำนักสงฆ์ และ ๑๒ ที่พักสงฆ์

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ ในภาษาอังกฤษเคยใช้ว่า Meditation แต่ปัจจุบันใช้คำว่า Concentration ปาฐกถาธรรมของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) แสดงที่วัดธัมมาราม นครซิคาโก สหรัฐอเมริกา ๕ พฤษภาคม ๒๕๓๙ เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ ถ้าจะถามถึงคำของชาวต่างชาติมักจะได้ยินเขาใช้สำหรับสมาธิ มักจะนึกถึงคำว่า Meditation ซึ่งใช้กันเกลื่อน แต่ความจริง Meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมาแต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทย ก็คล้าย ๆ คำว่า ความครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำว่าสมาธิของเราเข้ามา เขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า Meditation ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่แท้จริงได้ สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา

ฝรั่งเขาไม่มีการปฏิบัติกัน อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศอเมริกา ท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า ในประเทศนี้ หรือในเมืองฝรั่งนี้ ไม่มีสมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธศาสนา ถ้าจะหาการปฏิบัติอย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก Quakers พวก Quakers มาประชุมกัน แต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อนวอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้แต่โรงประชุมของเขา เขาก็ไม่เรียกว่า Church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่ง ใครมีความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่ กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้คนนั้นลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้เขาเรียกว่าเป็น Meditation ของเขา Professor ท่านนั้นบอกว่า ถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่ใกล้เข้ามาก็มีอย่างนี้ ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่ใช่เลย เพราะฉะนั้น ต่อมาฝรั่งที่ใช้ภาษาอังกฤษเมื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา รู้เข้าใจหลักธรรมดีขึ้น ก็คือวงการชาวพุทธเองที่ใช้ภาษาอังกฤษจึงได้ตกลงกันว่า สำหรับคำว่าสมาธินี้ ซึ่งเป็นข้อธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาศัพท์ที่ใช้ตรงมากกว่าคำว่า Meditation ก็คือคำว่า Concentration ตกลงให้ใช้คำนี้เป็นคำแปลสำหรับคำว่า “สมาธิ” ภาวนาจะใช้คำใด ควรรู้ไว้ทั้ง ๒ อย่าง สำหรับคำว่า Meditation นั้น ก็ได้มีความโน้มเอียงอย่างหนึ่งว่าให้ถือเป็นการใช้แบบกว้าง ๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่า “ภาวนา” จะเห็นว่า คำว่า Meditation เดี๋ยวนี้มักจะใช้สำหรับคำว่า ภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียว เพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญ หรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่า ทำให้มีให้เป็น หมายความว่า สภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรมยังไม่มีในจิตใจของเรา ก็ทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่น ศรัทธายังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตายังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา ก็เรียกว่า ภาวนา นอกจากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย ในภาษาไทยเราแปล “ภาวนา” ว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิว่าสมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนาว่าวิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญา ก็เรียกว่าปัญญาภาวนา เมื่อคำว่าภาวนา แปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรงแท้ก็แปลว่า Development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัวแน่นอน ภาวนา หรือการเจริญนั้น ถ้าพูดถึงในทางจิตใจ และทางปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เรารู้กัน ซึ่งบางทีเราเรียกว่า กรรมฐาน การเจริญกรรมฐาน ก็มีสายสมถะ คือจิตให้สงบ เป็นสมาธิ เรียกว่า “สมถภาวนา” และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” ได้แก่ เจริญปัญญา คือ ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้เจริญเพิ่มพูนขึ้น ให้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนี้เรียกว่า “วิปัสสนา” จึงมีภาวนาใหญ่ ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ เจริญสมถะ ทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่าสมถภาวนา และเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา บางทีเอาคำ Meditation มาใช้แทนภาวนา ก็เลยมี Meditation ๒ แบบ สำหรับสมถภาวนาก็ใช้ว่า Tranquillity Meditation ถ้าให้ตรงก็เป็น Tranquillity Development หมายถึงการทำให้ความสงบเกิดขึ้น (Tranquillity คือความสงบ บางทีก็ใช้คำว่า Calm ซึ่งก็คือความสงบ หมายถึงสมถะ) มุ่งที่ตัวสมาธิ ส่วนอีกด้านหนึ่งคือ วิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาใช้คำว่า Insight ซึ่งแปลว่าการหยั่งรู้หยั่งเห็นเอา Meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่า วิปัสสนาภาวนา ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อเอาคำว่า Meditation มาใช้ในความหมายของภาวนาก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้ เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์

ซึ่งต้องให้โยมทำใจไว้ก่อนว่ามันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี้ก็เป็นความนิยมอย่างหนึ่ง เป็นอันให้รู้ว่า คำว่า Meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจน แล้วแต่เราจะตกลงกันว่าจะเอามาใช้อย่างไร ตอนนี้มีความโน้มเอียงว่าให้เอา Meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น Meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ส่วนตัว สมาธิ นั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า Concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดขึ้น เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง Concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่ปักลงไปในสิ่งนั้น ถ้าไม่ Concentrate ก็จะมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เข้ามา

ปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง

ทีนี้มาดูสมาธิของเรา สมาธินั้นแปลง่าย ๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแม่นทีเดียว เช่น ในองค์มรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบ จิ ต ตั้ ง มั่ น หมายความว่า จิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคง อยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัว ลงตัว แน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไร ก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ” ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือ การที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว แต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการ ก็จะบอกอย่างที่กล่าวมาว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้ เรียกว่าเป็น สมาธิ

สมาธิมีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ ๓

การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธิดีนี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกันมากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ก็จะเห็นความหมายชัดขึ้นไปด้วย จิตที่เป็นสมาธินี้ จะมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย มาดูว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ คือ จิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก จิตสมาธิจะผ่องใส เหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้เกื้อกูลต่อปัญญา และสืบเนื่องมาจากข้อที่ผ่านมา คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรรบกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบไม่มีอะไรรบกวน ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิ ก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง และเป็นคุณสมบัติหลัก ๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ ถ้าดูจากนี้จะเห็นได้ว่า เวลานี้เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์อะไรกันบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

- พลังจิต ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้ (อจ.ปญจก.๒๒/๕๑/๗๓)

“เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งที่พอจะพัดพาเอาไปได้หากคนปิดปากเหมืองของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำในท่ามกลาง ไม่กระจาย ไม่ส่ายพร่า ไม่เข้วงขว้างก็ไหลลิ่ว มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งที่พอจะพัดพาเอาไปได้ ...” ที่จริงพุทธพจน์นี้มุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอา

พลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช ด้านพลังจิตแบบหลังนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ ก็ชอบกันมาก ถึงกับเอา มาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งดิ่งไปทางใดทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม้แต่จะทำให้วัตถุเคลื่อนไหวก็ได้หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังดิ่งไปเฉพาะจุด ก็ทำให้มองเห็นสิ่งไกล ๆ จนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกล ๆ จนเกิดหูทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ปรากฏว่าในเมืองฝรั่งมีคนพวกหนึ่งฝักใฝ่กับเรื่องนี้ มีการค้นคว้าทดลองกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์ของสมาธิด้านหนึ่ง

- ความสุขสงบ (ขอกลับข้อข้างบน เอา ๓ เป็น ๒ และเอา ๒ เป็น ๓) เป็นพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า (องฺ.จตุกฺก ๒๑/๔๑/๕๗)

"ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไฉน? ใน ข้อนี้ ภิกษุ ปลอดจากกาม ปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน ... ทุติยฌาน ... ตติยฌาน ... จตุตถฌาน ..." มองดูในสังคมฝรั่งก็ชอบข้อนี้มากเหมือนกัน เพราะในสังคมฝรั่งมีปัญหาเรื่องจิตใจมาก มีความกังวล มีความกระวนกระวายใจ และมีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกันหาผลประโยชน์ ระบบต่าง ๆ ทางสังคมบีบคั้นจิตใจคน ทำให้จิตใจไม่สบาย ในที่สุดก็มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลาย ทั้งที่เจริญด้วยวัตถุมาก แต่จิตใจไม่สบาย เมื่อมีทุกข์มาก คนก็หาทางออก หาไปหามา พอมาเจอเรื่องสมาธิจากพระพุทธศาสนา จากศาสนาฮินดู จากโยคะ เป็นต้น พูดสั้น ๆ ว่าจากตะวันออก ก็เห็นว่าสมาธินี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ มีความสุข ก็เลยชอบใจเพราะฉะนั้นจึงปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิเพราะจุดมุ่งหมายคือต้องการประโยชน์ในแง่ความสงบ หรือความสุขกันมาก คือเพื่อแก้ปัญหาด้านจิตใจนั่นเอง

- จิตใสและขยายปัญญา คราวนี้มาดูพุทธพจน์ที่ว่า (องฺเอก.๒๐/๔๗/๑๐)

"ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำ ที่ใสแจ๋ว ไม่ขุ่นมัวเลย คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่งหอยกาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวด แม้ซึ่งฝูงปลาที่กำลังแหวกว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในห้วงน้ำนั้น นั่นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่นแม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ซึ่งคุณวิเศษล้ำมนุษย์สามัญ กล่าวคือญาณทัสสนะ ที่สามารถทำให้เป็นอริยชน ..." คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใส ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้ว จิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลายท่านจำพุทธพจน์แม่นว่า "สมาหิโต ยถาภูตๆ ปชานาติ" (องฺเอกาทสก. ๒๔/๒๐๙/๓๓๗) แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่มันเป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญารู้จริงได้ หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางทีถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธศาสนา เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

- สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงเพื่อพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอินเดียเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดมีก่อนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วย ไปหาอาจารย์สำนักต่าง ๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงเคยได้ยินว่าพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนกระทั่งจบชั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด ฌานสมาบัติมี ๘ ชั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรูปฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่าอากิญจัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติขั้นนี้ด้วย จบสมาบัติ ๗ แล้ว พระพุทธเจ้ายังไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จออกจากสำนักนี้ แล้วไปยังสำนักของอุทกดาบส รามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ครบสมาบัติ ๘ คือจบเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติพระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์จึงนิมนต์ว่า ท่านจบความรู้ของสำนักนี้แล้ว ขอให้อยู่ช่วยสอนลูกศิษย์ต่อไปพระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่ใช่จุดหมาย พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌาน ได้อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะแยะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย ถ้าเราเอาแค่ฤทธิ์แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนา เพราะเขาได้กันมา มีอยู่ก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัยจึงเสด็จต่อไป เรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวัง ขอให้สังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์

- พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ปาฏิหาริย์ มี ๓ อย่าง

● อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

● อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการทายใจได้ สามารถทายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไรหรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

● อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญารู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ ส่วนปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า ทรงรังเกียจ เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้น ใครทำได้ ก็เป็นเรื่องของคนนั้น คนอื่นก็ได้แต่ทึ่ง เห็นว่าน่ามหัศจรรย์ แล้วก็มาหวังพึ่ง เมื่อหวังพึ่งแล้วก็พึ่งตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัว แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้เขาเกิดปัญญา เป็นอัศจรรย์ เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว เขาก็เห็นด้วยตัวเองพระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริงอย่างเดียวกันกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไปแต่ถ้าเป็นปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังพึ่งพระองค์ตลอดต่อไป พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะฉะนั้นพระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้เฉพาะเรื่องเฉพาะราวและต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำให้เกิดความประมาท เห็นผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็หวังพึ่งท่าน อยากจะได้อะไร ก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่รู้จักเผชิญปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำอะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่านั้น เพราะฉะนั้นก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คน

เป็นอย่างนั้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์สรรเสริญอนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว พระพุทธเจ้าเองนั้น ทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตดูตลอดพุทธประวัติ ๔๕ ปี เคยมีปรากฏครั้งใดไหมที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของพระองค์ บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกตที่สำคัญหลายคนไม่เคยคิด พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่าพระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครเลยตลอด ๔๕ พรรษา ทำไม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อพระองค์ มาหวังพึ่งพระองค์ถ้าเขามาหวังพึ่งพระองค์ ต่อไปเขาจะประมาท ไม่คิดพึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา คนเราลองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนา อยู่เท่าไรก็เท่านั้น พวกเรานี่ชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มาก อย่าให้ขัดหลักพุทธศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้างก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน อย่าให้ผิดหลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤาษีชีไพร ไม่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์ โยคี ฤาษี ดาบสในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็ยังแข่งฤทธิ์กันตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขืนยุ่งกับฤทธิ์อยู่อย่างนี้คนก็ไม่พัฒนา พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำอะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์ปราบฤทธิ์ เหตุผลก็คือคนสมัยนั้นถือกันว่าเรื่องฤทธิ์นี้สำคัญ เขาถือว่า ถ้าใครไม่มีฤทธิ์ ก็ไม่เป็นพระอรหันต์ เขามีค่านิยมอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธิ์ไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระอรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่ออย่างนั้น พระองค์เป็นพระศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระองค์ก็ต้องทำได้ เพื่อให้เขายอมรับเชื่อถือในขั้นเริ่มต้น เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงมีฤทธิ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกาศพระศาสนา ให้เหนือกว่าพวกมีฤทธิ์กันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอกันแล้ว เขาทดลองฤทธิ์ ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธิ์ เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ ยกตัวอย่างเช่นพวกชฎิล เป็นที่นับถือของประชาชน พวกชฎิลถือตัวว่ามีฤทธิ์มาก และถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ต้องมีฤทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่า ถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชาชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่าถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ชฎิลของเขาไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาชฎิลก่อน พอไปถึง ชฎิลก็ลองดี เอาฤทธิ์มาแกล้งหลายคืน พระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืนจนกระทั่งในที่สุดชฎิลยอมรับ รู้ว่าสู้ไม่ได้ พอชฎิลสู้ไม่ได้ ยอมรับเขาก็ยอมฟัง ก่อนนั้นเขาไม่ยอมฟัง จะพูดอะไร เขาก็ว่าสู้เราไม่ได้อย่างนั้นอย่างนี้ พอเขายอมรับในเรื่องฤทธิ์แล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ หันมาใช้อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญาให้เขารู้ความจริง เข้าถึงสัจธรรม พอไปเจอรายใหม่ ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธิ์ พระองค์ก็ใช้ฤทธิ์ปราบใหม่พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ แต่พระองค์ไม่ใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้นการใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ พลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คนเสียนิสัย ทำให้คอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเองฤทธิ์ทำให้หมดกิเลสไม่ได้ ฤทธิ์กำจัดกิเลสไม่ได้ ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่เป็นหลักประกันอะไรอย่างดีจิตสงบแล้ว กิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วยกำลังสมาธิ เป็นวิกขัมภนวิมุตติ แปลว่าหลุดพ้นด้วยข่มไว้ แต่ถ้ามีอะไรมาล่อหรือกระทบ กิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก จึงไม่มั่นคง มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล ตัวเองได้สมาธิชั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ชำนาญมาก และเพราะการที่บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมา เลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่สำเร็จอรหันต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหันต์ได้

เพราะการเป็นอรหันต์ขึ้นต่อตัวของคนนั้นเอง ลูกศิษย์บางท่าน ได้มารู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จ ก็จะเตือน แต่ถ้าจะไปบอกตรง ๆ ท่านถือตัวเป็นอาจารย์ ก็จะไม่ดี กิเลสขึ้นมา เกิดแรงต้าน จะเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติ ลูกศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิมิตเป็นรูปช้าง วันหนึ่ง ขณะนั่งอยู่เพลิน ๆ ก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระอาจารย์ตกใจ ตั้งสติไม่ทัน ลุกขึ้นจะกระโจนหนีลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระอรหันต์ก็จับชายจีวรดึงกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติที่พระอาจารย์ได้สติ ก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานาน เรียกว่าสติไม่ทันนิดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกปุ๊บก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรานี่ยังไม่สำเร็จ เพราะว่าพระอรหันต์ไม่ตกใจ คือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้เกิดความกลัว คนที่จะเกิดความกลัว ก็เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ ยังมีตัณหาอยู่ ถ้าไม่มีกิเลส ก็ไม่มีความกลัว พระอาจารย์รู้หลักการอันนี้อยู่ ท่านก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูกศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อ พระอาจารย์ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย ที่อาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่า การมีฤทธิ์ การได้ฌานสมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ แล้วเหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์ ที่อาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่า การมีฤทธิ์ การได้ฌานสมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ แล้วเหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์ แต่บางท่านเพราะเหตุที่ได้สมาธิระดับต่าง ๆ แล้วกิเลสยังไม่หมด เกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนมานะขึ้นมาเลยยิ่งหนักเข้าไปอีก คราวนี้กิเลสกลับฟู เพราะคนเรานี้ ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ ก็จะไม่มีกำลัง แต่พอรู้ว่าเรามีอำนาจ มีพลังมาก ก็จะรู้สึกคึกฮึกเหิมใจ คนที่มีฤทธิ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลสอยู่ก็เกิดความฮึกเหิมใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่ ยกตัวอย่างเช่น พระเทวทัตได้ฌานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็นโลกีย์ มีฤทธิ์มาก แต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจในฤทธิ์ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไรใหญ่โต ก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหนุนการอยากได้อำนาจและลาภสักการะนั้น เลยไปกันใหญ่ พระเทวทัตก็เสียไปเลย จะเห็นว่า การใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์นี้ อาจกลายเป็นเครื่องกีดขวางกางกั้นตัวเองไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการบรรลุธรรมก็ได้ จึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

- สมาธิเพื่อความสุขสงบ

ก่อนถึงประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใส ขอพูดถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข การใช้สมาธิเพื่อความสงบสุข ก็มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงาความว้าเหว่ เป็นต้น ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านี้ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาจิตใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง นอกจากนั้นยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้อาจจะกลายเป็น สิ่งกล่อม หรือ ยากล่อม ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความเสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา มีบุคคลอยู่ระดับเดียวที่ใช้สมาธิในแง่ของความสุขสงบได้อย่างปลอดภัยเต็มที่ โดยจะไม่มีทางกลายเป็น

สิ่งกล่อมคือพระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีกและท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อนระหว่างทำงานเผยแผ่ธรรม เป็นต้น เรียกว่าเป็น ทิฏฐธรรมสุขวิหาร สำหรับคนทั่วไปก็ทำตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริง ๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งกล่อม สิ่งกล่อมมีความหมายอย่างไร? กล่อมก็หมายความว่าทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน คล้ายกับยากล่อมประสาท ประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรานอนไม่หลับ เราก็เอายานอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไป สบาย นอนหลับได้ ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งกล่อมนั้นมีขอบเขต และมีโทษด้วย ถ้าขืนกล่อมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกล่อมแค่ชั่วคราว คือกล่อมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เดือดร้อน นอนไม่หลับ พอหายแล้ว ก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยานอนหลับตลอดชีวิต ไม่ดีแน่ ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งกล่อมของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุต่อไปจะมีปัญหามากวัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่ายหรือคนอีกพวกหนึ่ง วิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สมใจ ไม่ถึงจุดหมายสักที ก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั่นชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์ หาความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่านกังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวาดกลัวหวั่นใจในสิ่งที่ได้มาแล้ว ว่าจะหลุดหายอย่างนี้เป็นต้นเพราะฉะนั้น ความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจตลอดเวลา ด้วยประการต่าง ๆ จนกระทั่งในชั้นสุดท้ายก็คือว่า คนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนี้ จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว แต่วัตถุมันมีเวลาที่สุข มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุสิ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วยพอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคมที่เจริญแล้ว ที่มากไปด้วยวัตถุสิ่งเสพบริโภค วัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านั้น ไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข มนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญ มีสิ่งบริโภคมากมายพรั่งพร้อม กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจนกลับไม่ค่อยฆ่าตัวตาย สังคมอเมริกันเดี๋ยวนี้ก็คงจะทราบกันอยู่แล้วว่าคนฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น คือคนหนุ่มสาววัยรุ่น สถิติของ USA Today บอกว่า ในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมานี้ เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกัน อายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน เป็นที่งงงันกันไปเลยว่า ทำไมหนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตาย ในขณะที่สังคมมั่งคั่งพรั่งพร้อม คนเหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็เอาได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลังสดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุข ไฉนจึงมาฆ่าตัวตาย หนีความสุขไปเสีย สังคมที่มั่งคั่งพรั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมีความสุข ในสังคมแบบนี้ คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ ต่อมาพอเบื่อหน่ายวัตถุก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย วัตถุหมดความหมายชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้เป็นอันตรายที่สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน มนุษย์สมัยก่อนฝากความสุขไว้กับวัตถุเสพน้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีวัตถุบริโภคมาก ความสุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพอย่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเสพน้อยเพราะฉะนั้น เมื่อเขาผิดหวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย มนุษย์เรานี้มีช่องทางของความสุขมากมายหลายอย่าง แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ทำการพัฒนาด้วยมุ่งความเจริญพรั่งพร้อมทางเศรษฐกิจ หรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นบริโภคนิยม เห็นแก่การบริโภค ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การบริโภค อยู่ที่สิ่งเสพ เพราะฉะนั้นก็เอาความหมายของชีวิต

ไปรวมเป็นอันเดียวกันกับวัตถุเสพ อย่างที่กล่าวมาว่า เมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคมอเมริกัน เป็นต้น ในปัจจุบันที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่ผิดพลาด ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้สมาธิเป็นสิ่งกล่อม ในสังคมที่มีปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพ คนอยากได้แต่ไม่ได้อย่างใจบ้าง หรือได้แล้ว แต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุหวังว่าจะมีความสุข แต่พอได้จริงหาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไรชีวิตนี้จึงจะมีความหมาย บางคนก็เบื่อชีวิตไปเลย อาจจะฆ่าตัวตาย ถ้าไม่เอาอย่างนั้นก็หันไปหาสิ่งกล่อม เพราะฉะนั้น ทางออกสำคัญสำหรับคนเหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือ สิ่งกล่อม เริ่มด้วยยาเสพติด สังคมแบบนี้ก็มียาเสพติดเป็นที่พึ่ง ยาเสพติดเป็นทางออกช่วยให้มีความสุข ในสังคมแบบนี้ก็จะปรากฏว่า มีสิ่งเสพติดเกลื่อนกลาดไปหมด ตอนนี้สิ่งเสพติดก็เข้ามาเมืองไทยด้วย แม้แต่ในโรงเรียน ยาบ้าก็กำลังระบาด พอถึงวันเหมาะสมก็ต้องตรวจปัสสาวะนักเรียนทุกคน ว่าคนไหนติดยาบ้าบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลังหนัก เยาวชนของเราก็จะแย่ สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ ความสุขของเขาอยู่ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพ ก็หาสิ่งกล่อมมาแทน คือยาเสพติด สิ่งกล่อมที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เป็นสิ่งเสพติดเก่า ก็คือสุรา ถ้าไม่สุรา ก็การพนัน ถ้าไม่การพนัน ก็สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมา คือดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา ซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษบางอย่างก็ใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ได้ด้วย เช่นดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกล่อม ไปติดเพลินเมื่อไรก็มีโทษทันที สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมาทางจิต คือ สมาธิ ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี มีปัญหาเครียด มีความทุกข์ใจ กระวนกระวาย กลุ้มใจ เข้าสมาธิ ก็สงบ สบาย หนีจากสิ่งเดือดร้อนกลุ้มใจไปได้ เพราะสมาธิช่วยให้เกิดความสุขสงบ แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใช้ไปใช้มาถ้าไม่ระวัง สมาธิก็กลายเป็นสิ่งกล่อมนั่นเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบปัญหาได้ หนีปัญหาได้ พ้นไปจากทุกข์ชั่วคราว ที่ว่าปัญหาที่แท้จริงไม่ได้แก้กิเลสในใจส่วนลึกก็ยังมีอยู่ และปัญหาภายนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคมก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจ ก็มานั่งสมาธิ หลบไปที่หนึ่ง ก็กล่อมไปได้ที่หนึ่ง แต่กลบปัญหาไว้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยหันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็นสิ่งกล่อมคล้ายอย่างที่ว่ามานี้ เราอย่ามัวจมอยู่แค่นั้นถ้าขืนจมอยู่ในแง่เป็นสิ่งกล่อม ก็จะผิด ผิดอย่างไร ผิดหลักการสำคัญ ๒ ประการ

• ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบปัญหาได้ หลบทุกข์ได้ชั่วคราว ก็กลายเป็นคนหนีปัญหาปัญหาที่แท้จริงไม่แก้ เมื่อหลบปัญหาก็เกิดความประมาท มัวแต่นั่งสบาย ไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะต้องทำ ก็ไม่ทำปัญหาที่ควรจะแก้ก็ไม่แก้ ความเพียรพยายามที่จะกระทำการ ก็หยุด นี่คือเกิดความประมาท อันนี้ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

• ขัดกับไตรสิกขา ตรงนี้เป็นความผิดพลาดที่สำคัญมาก ซึ่งก็เนื่องกันกับความประมาทนั่นแหละ ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของหลักการใหญ่ที่เรียกว่า สิกขา ๓ สิกขาคือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย คือความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ตราบใดที่ยังไม่ถึงจุดหมาย ก็ก้าวต่อไปในศีล สมาธิ จนจบแดนของปัญญา หยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของ

ไตรสิกขานี้ เพราะฉะนั้น สมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าวต่อ สู่ธรรมที่สูงขึ้นไป ไม่ใช่กล่อมให้หยุด ให้เพลินจมอยู่กับที่ ถ้าสมาธิใดทำให้ติด ทำให้เพลิน ทำให้หยุดก้าวต่อไป สมาธินั้นก็หลงทาง ขัดกับไตรสิกขา

- สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่าง ๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อย ๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่ส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยส่งต่อแก่ข้ออื่น ๆ ต่อไป ข้อธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไปสู่จุดหมาย เพราะฉะนั้น องค์ธรรมทุกข้อ จะต้องมีความหมายในเชิงเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก่ข้ออื่น ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่องลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่าผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ว่าท่านจะเอาหลักธรรมข้อไหนมา จะเอาเมตตา กรุณา สติ สมาธิ ข้อไหนก็ตาม ทุกข้ออยู่ในไตรสิกขาหมดเมื่อมันอยู่ในไตรสิกขา มันก็อยู่ในระบบ มันก็อยู่ในกระบวนการคืบหน้า ที่ต้องเดินไปสู่จุดหมายเดียวกัน ทุกข้อจึงต้องส่งผลต่อกัน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าปฏิบัติธรรมข้อใดแล้ว ทำให้หยุด ทำให้ล่องลอยไร้จุดหมาย ก็แสดงว่าผิด ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้ว กลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลินสงบอยู่ ก็หยุด แสดงว่ามันด้วน ไม่ส่งผลต่อกระบวนการไตรสิกขา ไม่เดินหน้า ก็ผิด ถ้าปฏิบัติถูก ต้องส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก่ปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลังภาวะที่จิตสงบก็ดี ใสก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน ลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ท่านเรียกว่าเป็น กัมมนิยัง หรือ กรรมนีย์ อันนี้แหละเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ให้เราต้องการ พอจิตเป็นสมาธิก็เป็นกัมมนิยังทันที กัมมนิยัง หรือกรรมนีย์ แปลว่า เหมาะแก่การใช้งาน จึงต้องเอาไปใช้ อย่าไปหยุดอยู่ ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาดแล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เอาจิตที่เป็นกรรมนีย์นี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ให้มานอนเสวยสุขอยู่เฉย ๆ ใช้งานอะไร? ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิซึ่งเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้งานทางปัญญา นี่คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่าเป็นคุณลักษณะของจิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส ไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้ใช้งานในทางปัญญาได้เต็มที่

ปัญญานั้นต้องอาศัยจิตเป็นที่ทำงาน ดังนั้น ยิ่งเรื่องละเอียดอ่อนลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิดพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจก็ยิ่งต้องการจิตที่แน่วแน่เท่านั้น ถ้าเรื่องไม่ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้สมาธิมาก แม้แต่จะทำงานทำการ หรือฟังครูอาจารย์สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิบ้างเลย ก็ไม่รู้เรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้น ปัญญาจะออกโรงมาทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อยบ้าง ตามแต่เรื่องนั้นจะละเอียดลึกซึ้งแค่ไหน ตกลงว่า พระพุทธศาสนาบอกให้รู้ว่า สิ่งที่เราต้องการจากสมาธิอยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิ ที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงานสำคัญที่ต้องการใช้ คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ ความรู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริงนี้เป็นสิ่งที่ต้องการ ถึงไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้ว กิเลสไม่หมด ฉะนั้นจึงต้องให้เชื่อมต่อระหว่างสมาธิกับปัญญา ตอนนี้ที่พูดมาก็เพื่อให้เห็นว่า เรื่องสมาธินี้ต้องระวังเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนา

ให้ชัดก็อาจจะเขวได้ เพราะคุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ต่างกันออกไป ตอนนี้ขอสรุปขั้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

- สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต
- สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลโดยตรงต่อการใช้ปัญญา
- สมาธิทำให้จิตสงบ ไร้สิ่งรบกวน ทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมาก เพราะพิษภัยของวัตถุนิยมและสภาพความเจริญที่วุ่นวายและกดดันของสังคม คนจึงไปหวังประโยชน์ข้อที่ จากสมาธิมาก ซึ่งยังไม่ใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนาขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ทำให้เกิดความประมาท ก็ผิด ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา ไม่เคลื่อนสู่จุดหมาย ก็ผิดต้องระวังให้ดี

- ผลพลอยได้จากการทำสมาธิ

ก่อนที่จะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบัน แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เดี๋ยวคิดเรื่องโน้น เดี๋ยวคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง ลิงนี้อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข กระโดดจากกิ่งไม้นี้ ไปกิ่งไม้โน้น วิ่งไป กระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่างนั้นออกจากเรื่องนี้ไปเรื่องโน้น มีเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องที่ผ่านไปแล้วที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิด เอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธงอน เรื่องที่ยังไม่มา ก็ไปวิตกกังวล จิตก็ไม่สบาย พอจิตไม่สบาย จิตไม่อยู่ตัว ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น แต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวังนึกถึงหลักนี้เสมอ ชีวิตของเรานี้ประกอบด้วยกายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย ใจไม่เข้าที่ การทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย ดังเช่นว่า เกิดอารมณ์ขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมาก ยิ่งหายใจแรง หายใจดังคล่างกับคนขึ้นเขา พอมีอารมณ์กลัว ก็หน้าซีด บางทีหยุดกลั้นหายใจ เลือดสะสมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี่ยนหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย ถ้ามีภาวะจิตไม่ดี ที่เรียกว่าอารมณ์ร้ายอารมณ์เสียขึ้นมาบ่อย ๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญ คือตอนเครียด ถ้าจิตเครียด กายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด อย่างที่คนเก่า ๆ ว่าเลือดลมเดินไม่ดี สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา เพราะฉะนั้น ผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือ พอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพเมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดโปร่ง การทำงานของร่างกาย เช่น ลมหายใจ ก็ปรับดีด้วย สม่ำเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การเผาผลาญ การใช้พลังงานก็น้อยลง การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่หนัก ไม่เหนื่อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง

การหายใจก็ประณีตขึ้น หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ จะไม่ต้องหายใจ หมายความว่าวัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่าไม่หายใจ เอามือมาแตะรูจมูก จะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อย ก็เลี้ยงร่างกายไปได้นาน คนที่เข้าสมาธิลึก ๆ จิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่น และต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อย ก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และสมาธินี้มาได้ในรูปต่าง ๆ เช่น เจริญพรหมวิหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื่นเย็นสบาย ทำให้หน้าตาอิ่มเอิบ ผ่องใส แก่ช้า เป็นต้น สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่น โกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรง ๆ หัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจฟูดฟาด ๆ ใช้ลมมากเหมือนอย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อย ทั้งใจและกายก็เสื่อมโทรมไว พอได้หลักนี้ ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้านสุขภาพ ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้อย่างหนึ่ง เวลานี้ก็ปรากฏว่า ในเมืองอเมริกานี้เอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคแม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลินิกด้านนี้ขึ้นมา ตอนนี้ ทางรัฐบาลอเมริกันก็ถึงกับยอมรับให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิ ก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจัง มหาวิทยาลัยยอมรับ กลายเป็นกิจการ เป็นคลินิกในโรงพยาบาล หรืออย่างที่มหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอท่านหนึ่งเล่าว่าเขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้ ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมา ก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือ พอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้ว ก็ลงดุล จิตก็ได้ที่ของมัน ไม่มีอะไรมากวน ลองนึกดูว่าจิตของคนที่ไม่มีอะไรมากวน จะสบายแค่ไหน เมื่อไม่มีอะไรมากวน สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากันสอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวเข้าที่ อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่าเลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมากีดมากั้นมาบีบมากด การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่เรียกว่าเลือดลมเดิน ก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดี จึงรักษาโรคได้ แม้แต่ในชีวิตประจำวัน เวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่าถ้าเรามีสตินึกได้ ก็หายใจยาว ๆ เท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที พอโกรธขึ้นมาก็หายใจยาว ๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว แบบสบาย ๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะบางเบาลงและสภาพร่างกายที่ไม่สบาย ก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมีเรื่องอะไรที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่าย ๆ ใช้แค่ลมหายใจที่มีอยู่แล้ว การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อยก็หายใจแรงแต่ถึงแม้ไม่ได้ไปขึ้นเขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมาก็หายใจแรงอย่างกับคนเดินขึ้นเขาแสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน ที่นี้เราย้อนกลับ เอากายมาช่วยปรับจิต คือ ในเวลาที่สภาพจิตไม่ดีนั้น ลมหายใจเราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ดี ปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ สติก็มา นั่นก็เพราะว่า เวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ การหายใจนั้น ก็เรียกสติให้มา ที่นี้สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิตกายกับจิตมาสัมพันธ์กัน พอสติมา ก็ช่วยปรับสภาพจิตอีก ทำให้ความโกรธเบาลง จากนั้นก็มีปัญญา เริ่มมองเห็นอะไร ๆ พิจารณาได้ แต่ถ้าโกรธ เอาแต่อารมณ์ ปล่อยอารมณ์ไปอย่างไม่มีสติ จะทำอะไรก็ไม่รู้จักยับยั้ง ก็พลาดเสียเลย ฉะนั้นท่านจึงบอกว่า คนโกรธ ปัญญาดับมืด ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ดำไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธฆ่าได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็อาศัยวิธีง่าย ๆ ตั้งใจหายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่า

เราแทบไม่หายใจ พร้อมกับหายใจแรงเกินไป เราก็ปรับลมหายใจให้สบาย ๆ หายใจ ยาว ๆ เข้ายาว ออกยาว อารมณ์แรงร้ายหรือเครียดของเราก็จะบรรเทาเบาลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดีขึ้น ปัญญาก็จะมาคิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ มีประโยชน์ เอามาใช้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำแม้แต่ไม่ได้เกิดอารมณ์โกรธ ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉย ๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออกสบาย ๆ อย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์ได้ชีวิตที่ดี การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย แต่ประโยชน์นั้นมีหลายขั้นหลายตอน อย่างที่กล่าวมาแล้วประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขา ที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมาย นี่หมายความว่าเมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมนีย์ เหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญา คือทำการพินิจพิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา อันนี้แหละเป็นตัวจริงที่ต้องการ เวลานี้ เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่า เขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์แง่ใด และถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่ ขอย้ำว่า เวลานี้ ในสังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิในความหมายแบบที่ว่ามานี้ คือ มุ่งแค่จะเอามาแก้ปัญหาจิตใจที่เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเอง ซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็นสิ่งกล่อม อย่างที่กล่าวมา และพอกล่อมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะมีแต่ผลดี

- วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

สมาธิมีทั้งคุณและโทษ โทษของสมาธิ คือ ความเกียจคร้าน พอได้สมาธิ จิตสงบ ก็สบาย มีความสุข พอสบายก็เรื่อยเฉื่อย ชักจะเฉื่อยชา ขี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร ซึ่งก็เป็นธรรมดาว่าคนมีความสุขสบาย มักไม่อยากทำอะไร ฉะนั้น ในการปฏิบัติ จึงต้องระวัง เรียกว่าต้องมีดุลยภาพ แต่ท่านใช้คำว่ารักษาอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ หรือรักษาอินทรีย์ให้เสมอกัน ถ้าใช้ภาษาปัจจุบันก็บอกว่ารักษาอินทรีย์ให้มีดุลยภาพ หรือรักษาความสมดุลของอินทรีย์ (๑) ปรับอินทรีย์ให้สมดุล อินทรีย์ ๕ เป็นหัวข้อธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ก. ศรัทธา กับ ปัญญา ศรัทธาเป็นความเชื่อ ใจโน้มไป มีความซาบซึ้งอะไรต่ออะไรง่าย ศรัทธามีข้อดีคือ ทำให้จิตใจมีพลัง คนมีศรัทธา เชื่ออะไรก็มีกำลังในเรื่องนั้น ถ้าโยมไม่มีศรัทธา โยมก็ไม่มีกำลังมาวัดนี้ ยิ่งศรัทธาแรงเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังเท่านั้น แม้วัดนี้จะห่างไกลเท่าไร จะ ๑๐๐ กิโลเมตร หรือ ๕๐๐ กิโลเมตร ถ้ามีศรัทธาแรง ก็ไปได้ทั้งนั้น แต่ถ้าโยมหมดศรัทธาเมื่อไร แม้แต่วัดอยู่ข้างบ้าน ก็ไม่ไป ถ้าไม่มีศรัทธาก็หมดแรงทันที ศรัทธาทำให้มีกำลัง เพราะฉะนั้นจึงสำคัญมาก แต่ศรัทธานี้ต้องมีตัวดึง คือ ปัญญา เป็นตัวธรรมหรือองค์ธรรมที่ทำให้มีเหตุมีผล ทำให้รู้ความถูกต้อง ความสมควร ความเหมาะสม ความจริงหรือไม่จริง รู้สิ่งที่แท้สิ่งที่เท็จ สิ่งที่ผิดสิ่งที่ถูก ถ้าไม่มีปัญญามาร่วมหรือประกอบไว้ ก็จะเชื่อแล้วไปทำตามที่เชื่อ ก็อาจจะเอากำลังไปใช้ในการทำสิ่งที่เลวร้ายรุนแรง ศรัทธาต้องมีปัญญาคุมแต่ถ้าไม่มีศรัทธามีแต่ปัญญาก็เป็นปัญหา เรียกว่า ปัญญาจับจด เรื่องนี้ก็รู้ เรื่องนั้นก็รู้ ไม่เอาจริงสักเรื่องหนึ่ง ฉะนั้น ศรัทธาต้องเสริมปัญญา ต้องช่วยให้ปัญญาเกิด พอปัญญาเกิดแล้ว ในที่สุดศรัทธาจะหมดหน้าที่ เพราะปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ประจักษ์แจ้งเองแล้ว ไม่ต้องอาศัยความเชื่ออีกต่อไป

ข. วิริยะ กับสมาธิ วิริยะคือความเพียร สมาธิ คือ ภาวะจิตที่มั่นคง แน่วสงบ สองอย่างนี้ต้องมาเสริมกัน มาพยุงกัน มาดุลกัน “วิริยะ” ความเพียรมาจากคำว่า วีระ ซึ่งแปลว่า แกล้วกล้า จะเดินหน้า จะบุกฝ่าข้ามน้ำข้ามป่าไปให้ได้ เห็นอะไร ๆ ก็ท้าทาย ความสามารถ ต้องเอาชนะ ต้องทำให้สำเร็จให้ได้ เจ้าวิริยะนี้จะเดินหน้าไปเรื่อย เดินหน้าท่าเดียว จึงอาจทำให้เกิดความกระวนกระวาย จึงให้เอาสมาธิมาช่วย ก็ทำให้สงบและมั่นคง เกิดความพอดีขึ้น ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีวิริยะ สมาธิก็นิ่งเฉยเฉื่อยชา จะนอนสบายเสวยความสุข ก็ขี้เกียจ กลายเป็นนอนนิ่งอย่างแน่วแน่ สมาธิแรงไปก็มีโทษ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ต้องมีวิริยะมาช่วยพยุง เมื่อวิริยะมาหนุนก็ไม่นอนนิ่ง แต่ถ้ามีวิริยะฝ่ายเดียว ก็เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย กระวนกระวาย เร่าร้อน เมื่อมีทั้งวิริยะมาพยุง และมีสมาธิมาคุมก็เดินหน้าอย่างเรียบสงบมั่นคง ไม่ใช่เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย และเดินหน้าอย่างแน่วแน่ ไม่ใช่นอนนิ่งอย่างแน่วแน่

เพราะฉะนั้น ศรัทธาต้องคู่กับปัญญา เพื่อตรึงกันไว้ให้พอดี และวิริยะต้องคู่กับสมาธิเพื่อคุมและพยุงกันให้พอดี แล้วมีสติเป็นตัวที่อยู่ตรงกลาง คอยดูคอยดันคอยดึงให้สมดุล สติจะคอยดูคอยระวังให้อยู่ตลอดเวลา แม้ในการทำงานทำการต่าง ๆ ก็ต้องใช้หลักการนี้ จะทำให้การปฏิบัติธรรมและการทำกิจการงานเดินหน้าไปสู่ความสำเร็จด้วยดี

- ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา

สมาธิเป็นองค์ธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา มีประโยชน์มากมาย แต่ฐานะของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นชัดเจน คือ สมาธินั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา หรืออยู่ในระบบสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่องค์ธรรมทุกข้อต้องสัมพันธ์ส่งผลต่อกันในการเคลื่อนเดินหน้าไปสู่จุดหมาย

- สติปัฏฐาน

เมื่อได้สมาธิที่ถูกต้องก็มาเป็นตัวเอื้อแก่ปัญญา จุดหมายของธรรมะในพุทธศาสนานั้น อยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา สมาธิเพื่อเป็นปัจจัยแก่การใช้ปัญญาก็ก้าวจากสมถะหรือสมาธิไปสู่วิปัสสนา วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัฏฐาน คือ การเอาสติมาใช้ในการจับตาปรากฏการณ์ที่ภาษาพระเรียกว่า อารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้ทันหมด แล้วส่งให้ปัญญารู้เห็นเข้าใจ สติ กับ ปัญญา ทำงานคู่กัน (ปัญญาในที่นี้เรียกว่า “สัมปชัญญะ”) ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจะมีสติเป็นตัวสำคัญ เป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต คือ อยู่ในหมวดสมาธิ ก็มาทำงานประสานกับปัญญา เหมือนกับรับใช้ปัญญา สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ให้พลาดไป สติจับ ปัญญาก็ดู ปัญญาดูรู้ตามเป็นจริง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหาร สติจับทันหมด ปัญญาก็ดูรู้ตามเป็นจริง อาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ และความคิดอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจ สติจับให้ปัญญาดูหมดทันกับปัจจุบัน เมื่อดูไป ๆ ปัญญาก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อเรามองตามที่มันเป็น ตามดูต่อเนื่องไปและไม่ขาดตอน ก็จะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา พอเราดูโดยไม่มีอะไรมาบังตา ก็เห็นตามเป็นจริง เห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือ เห็นความเปลี่ยนแปลงตามที่มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้คือเรื่องของสติปัฏฐาน

(๓) การปฏิบัติสมาธิ

(๓.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- ไม่มี

(๓.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- ไม่มี

(๔) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๔.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ไม่มี

(๔.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ไม่มี

(๕) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติมากมาย ทั้งที่ได้รับแต่งตั้งจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และที่เป็นเอกชน ซึ่งแนวทางปฏิบัตินั้นต่างกัน ข้อนี้ โปรดหารือกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติโดยตรง

(๖) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

วิธีการทำสมาธิสำหรับผู้เริ่มต้น

ผู้ทำสมาธิเป็นประจำทุกวันอยู่แล้วจะเห็นประโยชน์มากมายของการทำสมาธิ ผู้คนมีเหตุผลที่อยากทำสมาธิ เช่น อยากหยุดเสียงพูดไปเรื่อยเปื่อยในใจ อยากรู้จักตนเองดีขึ้น อยากหาความสงบ และรู้ตัวตนที่แท้จริงของตนเองซึ่งช่วยให้เกิดการพิจารณาใคร่ครวญอย่างสงบเยือกเย็น หรืออยากสร้างความเชื่อมั่นศรัทธา ไม่ว่าเหตุผลที่ต้องการทำสมาธิคืออะไรก็ตาม ก็สามารถเรียนรู้วิธีการเริ่มต้น และวิธีจูงใจให้ทำสมาธิได้สม่ำเสมอ

ส่วนที่ ๑ เตรียมทำสมาธิ

- ลองคิดถึงสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จด้วยการทำสมาธิ เพราะสิ่งที่สำคัญในการทำสมาธิ คือ การผ่อนคลาย และหยุดคิดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลในชีวิตประจำวัน

- หาบริเวณที่ไม่มีสิ่งรบกวนโดยเฉพาะถ้าเพิ่งหัดทำสมาธิ การทำให้สภาพแวดล้อมไม่มีสิ่งรบกวนนั้นสำคัญ ปิดทีวี ปิดวิทยุ ปิดหน้าต่างกันไม่ให้เสียงจากท้องถนนเข้ามารบกวน และปิดประตูกันเสียงดังจากเพื่อนร่วมห้อง ถ้าพักอาศัยบ้านร่วมกับเพื่อน หรือครอบครัว อาจหาที่สงบ เพื่อจะได้จดจ่อกับการทำสมาธิ

- ใช้เบาะนั่งสมาธิ (ซาฟุ) เป็นเบาะกลมที่ช่วยให้ในการนั่งสมาธิที่พื้นไม่มีพนักพิงเหมือนเก้าอี้เพื่อจะได้นั่งหลังตรง และไม่เสียสมาธิง่าย ถ้าไม่มีซาฟุ หมอนเก่า ๆ หรือเบาะโซฟาจะช่วยไม่ให้เจ็บปวดระหว่างเหยียดแข้งเหยียดขานาน ๆ ในท่านั่งขัดสมาธิ ถ้าเห็นว่านั่งโดยไม่มีพนักพิงแล้วเจ็บหลัง เปลี่ยนมาใช้เก้าอี้ก็ได้ ลองอยู่ในท่าเดิม และนั่งหลังตรงให้นานเท่าที่ยังรู้สึกว่าทำได้สบายอยู่ จากนั้นเอนหลังพิงพนักจนกว่าจะดีขึ้น แล้วค่อยทำใหม่

- สวมใส่เสื้อผ้าที่สบายตัว อย่าใส่เสื้อผ้าที่ทำให้เราไม่สบายตัวในการทำสมาธิ หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่รัดแน่นอย่างกางเกงยีนส์ ขอแนะนำเสื้อผ้าที่ใส่ตอนออกกำลังกายหรือใส่ตอนนอน เพราะค่อนข้างหลวมทำให้หายใจสะดวก

- เลือกเวลาที่สะดวก เมื่อทำสมาธิจนเคยชินแล้ว อาจนำไปใช้สงบจิตใจเวลารู้สึกวิตกกังวล หรือเกิดความรู้สึกบางอย่างเอ่อท้นขึ้นมาในใจ แต่ถ้ายังเป็นผู้เริ่มต้นการเพ่งให้เกิดสมาธิอาจยากในตอนแรก ยิ่งหากไม่มีกะจิตกะใจจะทำด้วยแล้ว ยิ่งยากเข้าไปใหญ่ ให้เริ่มทำสมาธิเมื่อรู้สึกผ่อนคลาย อาจเริ่มทำในตอนเช้า หรือเมื่ออยากผ่อนคลายหลังจากการเรียนและการทำงานขจัดสิ่งรบกวนจิตใจก่อนนั่งสมาธิ ถ้าหิวก็หาขนมกินรองท้อง ถ้าอยากเข้าห้องน้ำก็ไปเข้าเสียก่อน

- มีนาฬิกาตั้งเวลา ถ้าอยากใช้เวลาฝึกสมาธิให้นานเพียงพอ แต่ไม่อยากเสียสมาธิ เพราะต้องคอยเช็คเวลาอยู่เรื่อย ให้ตั้งเวลาฝึกสมาธิไว้ ๑๐ นาที หรือหนึ่งชั่วโมงตามต้องการ

ส่วนที่ ๒ ทำสมาธิ

- นั่งหลังตรงบนเบาะหรือเก้าอี้ การนั่งตัวตรงจะช่วยเพ่งลมหายใจเข้าและออก ถ้านั่งเก้าอี้อย่าพิงหลัง หรือนั่งหลังงอ นั่งตัวตรงไว้เท่าที่จะทำได้วางขาในท่าที่สะดวก ยืดขามาข้างหน้า หรือไขว้ขาทับไว้เหมือนขนมเพรทเซลก็ได้ ถ้านั่งกับพื้นโดยใช้เบาะ สิ่งที่สำคัญคือต้องนั่งตัวตรง

- อย่ากังวลเรื่องการวางมือ ในสื่อจะเห็นผู้คนเอามือทั้งสองข้างวางไว้ที่หัวเข่าตอนทำสมาธิ แต่ถ้าไม่สะดวกก็ไม่ต้องทำ จะประสานมือไว้ที่ตัก ปล่อยไว้ข้างลำตัวแบบไหนก็ได้ขอให้สะดวกพอที่จะทำให้จิตใจผ่อนคลายและเพ่งที่ลมหายใจ

- ตั้งศีรษะเหมือนกับกำลังก้มหน้า ถึงแม้ผู้คนมากมายมองว่าการหลับตาจะช่วยปิดกั้นสิ่งรบทางกวนสายตาได้ง่ายกว่า แต่ในการนั่งสมาธิจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ ให้ตั้งศีรษะเหมือนกับกำลังก้มหน้า จะช่วยเปิดช่องอกทำให้หายใจสะดวก

- ตั้งเวลา เมื่ออยู่ในท่าที่สะดวกและพร้อมที่จะเริ่มทำสมาธิ ตั้งเวลาว่าอยากทำสมาธินานแค่ไหน สัปดาห์แรกอย่ากดดันทำสมาธิเกินกำลังตนเองถึงหนึ่งชั่วโมง เริ่มต้นทำสมาธิสัก ๓-๕ นาที และค่อยเพิ่มเป็นครึ่งชั่วโมง หรือจะนานกว่านั้นก็ได้

- ปิดปากให้สนิทตอนหายใจ สูดลมหายใจเข้าและปล่อยลมหายใจออกทางจมูกตอนทำสมาธิ ถึงแม้ต้องปิดปากให้สนิท แต่ต้องไม่เกร็งกล้ามเนื้อขากรรไกร อย่าขบฟันหรือกัดฟัน จะได้รู้สึกผ่อนคลาย

- จดจ่อที่ลมหายใจ คือ การทำสมาธิ ลองไม่คิดเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เครียด และจดจ่อสิ่งที่อยู่กับเรามาตลอดนั้นคือ ลมหายใจ จดจ่อที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แล้วจะพบว่าความคิดจากโลกภายนอกจะค่อย ๆ จาง หายไปเอง โดยไม่ต้องกังวลหาวิธีการปล่อยวางเรื่องเหล่านี้ใช้วิธีเพ่งลมหายใจที่สะดวกมากที่สุด บางคนชอบจดจ่อที่การขยายตัวและหดตัวของปอด ขณะที่คนอื่นชอบนึกถึงอากาศที่ผ่านเข้ามาทางจมูกอาจถึงขั้นจดจ่ออยู่กับเสียงลมหายใจก็ได้ แค่ตั้งสติให้จดจ่อกับลักษณะเสียงลมหายใจอย่างเดียว

- สังเกตลมหายใจแต่ไม่ต้องถึงกับพินิจพิเคราะห์ เป้าหมายคืออยู่กับลมหายใจแต่ละครั้ง ลมหายใจเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ได้อยู่แล้ว ไม่ต้องวุ่นวายจดจำความรู้สึกของตนหรืออธิบายสิ่งที่พบเจอภายหลัง แค่รับรู้ถึงลมหายใจแต่ละครั้งในชั่วขณะนั้น เมื่อผ่านไปแล้ว ให้รับรู้ถึงลมหายใจครั้งต่อไป อย่าให้จิตใจคิดถึงเรื่องการหายใจ แค่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสเท่านั้นก็พอ

- พาจิตใจให้กลับมาจดจ่อที่ลมหายใจถ้าจิตใจเตลิดไปคิดเรื่องอื่นถึงแม้จะทำสมาธิมามาก แต่จิตใจก็อาจเตลิดไปได้บ้าง จะเริ่มคิดถึงเรื่องงาน เรื่องค่าใช้จ่าย หรือกิจธุระที่ต้องไปทำภายหลัง เมื่อไรที่สังเกตเห็นว่าโลกภายนอกเริ่มเข้ามารบกวน อย่ากังวลและพยายามไม่สนใจให้ค่อย ๆ ดึงตัวเองกลับมารู้สึกถึงลมหายใจแทนและปล่อยให้ความคิดเรื่องอื่นจางหายไปอีกครั้งอาจพบว่าจดจ่อที่ลมหายใจเข้าได้ง่ายกว่าที่ลมหายใจออก เรื่องนี้เป็นความจริง ให้ลองจดจ่อรับรู้ลมหายใจออกลองนับลมหายใจ ถ้าหากกลับมาจดจ่ออีกครั้งได้ยากเย็น

- อย่าฝืนตัวเองจนเกินไป ให้ยอมรับว่าการจดจ่อนั้นยากตอนเริ่มต้น อย่าตำหนิตัวเอง เพราะผู้เริ่มต้นทุกคนต้องพบเสียงพูดไปเรื่อยเปื่อยในใจกันทั้งนั้น บางคนพูดว่าจริง ๆ แล้ว การกลับคืนสู่ปัจจุบันอยู่เรื่อย ๆ เป็นการ “ฝึก” สมาธิ ยิ่งกว่านั้นอย่าคาดหวังว่าการฝึกสมาธิจะเปลี่ยนชีวิตได้ชั่วข้ามคืน การตั้งสติต้องใช้เวลาถึงจะเห็นผล หมั่นทำสมาธิทุกวันอย่างน้อยวันละสองสามนาที แล้วค่อยเพิ่มเวลาถ้าเป็นไปได้เคล็ดลับ

- โทรศัพท์มือถือต้องปิดเสียงไว้

- การทำสมาธิก่อนนอนจะช่วยให้สมองเริ่มหยุดคิด และทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

- การทำสมาธิไม่ใช่ทำแล้วเห็นผลเลย แต่ต้องทำอย่างต่อเนื่องหมั่นฝึกทุกวัน แล้วจะพบว่าจิตใจจะค่อย ๆ สงบ

- ฟังเพลงเบา ๆ จะช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น

- จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจหรือสวดมนต์ก็เป็นวิธีที่นิยมใช้ แต่ถ้าชอบฟังเพลงขณะทำสมาธิ ก็ให้เลือกฟังเพลงที่ฟังสบาย ไม่ควรฟังเพลงที่จังหวะเนิบช้าในตอนแรกแล้วเปลี่ยนมาเป็นจังหวะร็อกในภายหลัง เพราะอาจรบกวนการทำสมาธิได้

- ความท้อแท้เกิดขึ้นได้เสมอ ยอมรับเสีย และความท้อแท้จะสอนเราเองตอนที่สมาธิทำให้จิตใจสงบปล่อยตนเองให้เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลคำเตือน

- ระวังองค์กรที่คิดค่าสอนทำสมาธิในราคาแพง มีผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการทำสมาธิมากมายและยินดีสอนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

- ถ้าเกิดเห็นภาพที่น่ากลัวขึ้นมาหยุดทำสมาธิ

(๗) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- สวดมนต์เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาเป็นบุญที่ได้กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์ที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ บทสวดพุทธมนต์นั้นมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้าที่ได้ทรงสอนสั่งสาวกและมีการจำและท่องสืบกันมา จนถึงมีการจดบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก ผู้ที่ได้มีโอกาสสวดมนต์ในชีวิตเป็นการเปล่งคำศักดิ์สิทธิ์ถวายเป็นพุทธเจ้า เป็นการบูชาพระพุทธเจ้าและย่อมได้บุญกุศล

- เกิดผลดีต่อร่างกาย คนที่สวดมนต์เป็นประจำนั้นทางการแพทย์สมัยใหม่รับรองแล้วว่า การสวดมนต์ทำให้เกิดความสุขได้จริงในจิตใจ ส่งผลต่อร่างกายให้หลั่งสารความสุขออกมา ร่างกายก็จะแข็งแรง ใบหน้าสดใส ครูบาอาจารย์ในสมัยโบราณถึงปัจจุบันทราบถึงเคล็ดลับลับสำคัญ ให้สังเกตว่าท่านจะมีอายุยืนมาก และบรรพบุรุษของเรานั้นท่านสวดมนต์เป็นประจำอายุท่านจึงยืนยาว ไม่เหมือนคนในปัจจุบันที่ห่างเหินการสวดมนต์มากอายุจึงสั้น

- เป็นการบำเพ็ญภาวนาอย่างหนึ่ง ทำให้มีสมาธิจิตใจ แจ่มใส การสวดมนต์เป็นการสร้างสมาธิวิธีการหนึ่ง เมื่อจิตที่มีสมาธิย่อมแจ่มใส มีกำลัง คิดอ่านแก้ไขปัญหาอะไรก็จะทำได้ง่ายเพราะมีสติกำกับอยู่

- เป็นที่โปรดปรานของเหล่าเทพเทวดาและดวงจิตวิญญาณทั้งปวง แม้ผู้ใดไม่ว่าจะเป็นพรหมเทพเทวดา สรรพสัตว์ทั้งหลาย ดวงจิตวิญญาณทั้งหลาย เมื่อได้ยินบทสวดนั้นจะพบกับความเย็นสบาย คลายทุกข์ ทำให้นิยมชมชอบคนที่สวดด้วย และเมื่อได้ยินก็จะช่วยปกป้องรักษาคนที่สวด

- เกิดบุญจากการแผ่เมตตา เมื่อสวดมนต์เสร็จสิ้น มีการแผ่เมตตาแก่ตนเองและเหล่าสรรพสัตว์ย่อมเกิดอานิสงส์บุญเกิดขึ้น

- ได้รับพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คนที่สวดมนต์เป็นประจำนั้นย่อมได้รับการอวยพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์เสมอ เพราะเป็นผู้สร้างกรรมดีจากการสวดมนต์และแผ่เมตตา

- สร้างสิริมงคลต่อตนเอง และครอบครัว ปัดเป่าภัยพิบัติโรคร้ายได้จริง ทุกบทสวดมนต์นั้นมาจากอักขระที่ศักดิ์สิทธิ์ มีอำนาจดลบันดาลให้สิ่งอัปมงคลนั้นออกไปจากชีวิต และสร้างสิริมงคลให้กับคนที่สวด ยิ่งสวดมากก็จะมีสิริมงคลมากขึ้น ทำอะไรก็สำเร็จโดยง่าย

- สามารถแผ่บุญไปช่วยผู้อื่นที่เดือดร้อนได้ บทสวดมนต์ทุกบทสามารถแผ่บุญกุศลไปช่วยผู้อื่นที่เดือดร้อนได้ทุกเรื่อง ยิ่งเป็นสายเลือดเดียวกันจะยิ่งเร็วขึ้น เพราะมีทั้งบุญและกรรมผูกพันกันมา อานิสงส์ดังที่กล่าวมาข้างต้นคงพอจะทำให้ทุกท่านเข้าใจ เรื่อง อานิสงส์หรือประโยชน์ที่จะรับจากการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ ตลอดจนการแผ่เมตตาเป็นอย่างดีแล้วก็เป็นเพียงประโยชน์เบื้องต้นเท่านั้น ความจริงแล้วมีอานิสงส์ที่จะได้รับทางอ้อมทางลึกอีกมากมายกว่านี้นับแต่เป็น “ปัจจัตตัง” หรือรู้ได้เฉพาะตัวของแต่ละคนไป โปรดจำไว้เสมอว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นต้องปฏิบัติเองถึงจะได้

- เป็นพื้นฐานไปสู่การก่อนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขั้นสูงต่อไป เมื่อทุกท่านทราบถึงการที่จะต้องทำอย่างไรก่อนถึงจะเริ่มต้นการสวดมนต์ ที่ครบถ้วนทุกประการแล้วต่อไปนี้จะขอนำทุกท่านพบกับวิธีการสวดให้ชีวิตดี สวดให้สุข สวดให้รวย กันในลำดับต่อไป

(๘) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใด เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- หากจัดให้เป็นรูปแบบเดียวกันนั้น คงใช้เวลานานพอสมควร เพราะแต่ละสำนักนั้น มีแนวทางที่ชัดเจนของแต่ละสำนัก รวมทั้งบุคลากรที่ให้ความรู้ อบรม ยกตัวอย่างง่าย ๆ แค่คำว่า "สมาธิ" หากนำความนี้ไปขอคำปรึกษาท่านผู้รู้แต่ละท่านก็อาจจะได้คำตอบไม่เหมือนกัน

(๑๐) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จัดได้ว่าเป็นแนวคิดริเริ่มที่ดี และขอชื่นชมที่ทางรัฐบาล ต้องการผลักดันให้เกิดเป็นซอฟต์พาวเวอร์ด้านการศาสนา

๑๔) พระครูรัตนาภิรมย์ เจ้าคณะจังหวัดมหาสารคาม (ธรรมยุต) รก.

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- มีพระธุดงค์มาปฏิบัติมาแต่ก่อน แล้วได้สร้างศรัทธาให้ได้ญาติโยมได้มาปฏิบัติและฝึกฝนจนมีพื้นฐาน และต่อมาประมาณปี ๒๕๔๐ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มาตั้งที่ป่าโคกหนองไผ่ ซึ่งเป็นเขตข้างเคียงกับสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ และมีนิสิต นักศึกษา ครูอาจารย์ในมหาวิทยาลัย มีความสนใจในการปฏิบัติ จึงได้ไปนิมนต์หลวงปู่ศรี มหาวิโร รับสถานปฏิบัติธรรมนี้ให้อยู่ในความดูแล และส่งพระมานำพาปฏิบัติ จึงได้มาปฏิบัติธรรมตรงนี้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ และได้จำพรรษามาตลอดจนบัดนี้

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง สมาธิแบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ คือ สมาชิกชั่วขณะ อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่ และอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท เป็นการเจริญสมาธิในชั้นฌาน คือ เป็นความสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมาธิ

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ หมายถึง ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อจิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง การทำสมาธิมีปรากฏในหลายศาสนา เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาฮินดู และลัทธิเต๋า และยังคงรวมถึงสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา เช่น การฝึกโยคะ โดยประเภทของสมาธิ สมาธิมี ๕ ประเภท โดยแยกเป็น

(๓.๑) สมาธิ ๑ คือ เอกัคคตาสมาธิ คือ จิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ ๑ ขณิกสมาธิ ๒ อุปจารสมาธิ ๓ อัปปนาสมาธิ

(๓.๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกิยสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

(๓.๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ, อุปจารสมาธิ, อัปปนาสมาธิ

(๓.๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ, ญาณทัศสนสมาธิ, สติสัมปชัญญสมาธิ, และอาสวักขยสมาธิ

(๓.๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ ได้แก่ สุขสมาธิ, สันตสมาธิ, อริยสมาธิ, นิรามิสสมาธิ, อกาปุรัสสมาธิ

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- ปัจจุบันเป็นที่นิยมมีหลายวิธี แต่มีส่วนที่แนะนำ คือ การทำสมาธิแบบ “หลวงปู่มั่น” ท่านภาวนา โดยดูลมเข้า - พุท ดูลมออก - โธ หรือแบบอานาปานสติ กำหนดลมเข้า กำหนดลมออก พยายามทำให้มาก ๆ และบ่อย ๆ และต่อเนื่องกันจะได้ผล

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- มาที่วัดได้ทุกวัน มีที่พัก ไม่กำหนดเวลาว่ากี่วัน สามารถมาลองปฏิบัติดูก่อนได้

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- ไม่มีค่าใช้จ่าย การฝึกมีการแนะนำการฝึกแล้วก็ลงสู่ภาคปฏิบัติเองได้ โดยอาศัยที่เงียบสงัด เช่น วัดป่าเป็นสถานที่สัปปายะ

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

- จังหวัดมหาสารคามไม่ค่อยจะมีนักปฏิบัติชาวต่างชาติ แต่จะมีนักศึกษามาจากกัมพูชา ลาว จีน ที่มาศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม ส่วนใหญ่ก็มาทำบุญทำทาน ไม่ค่อยสนใจที่จะฝึกสมาธิ หรืออาจจะยังไม่มีพื้นฐาน หรือไม่มีปัญหาทางด้านจิตใจ จึงไม่ค่อยเข้ามาวัด

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- อยากให้รัฐบาลสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด แต่ละจังหวัดให้มีงบประมาณจัดอบรมบุคลากรทั้งฝ่ายบรรพชิต และฆราวาสไว้ประจำสำนักปฏิบัติธรรม และให้มีนักปฏิบัติธรรม ลงมือทำจริง ๆ ให้มีชั่วโมงฝึกมาก ๆ และให้ฝึกการทำสมาธิถึงขั้นสูงต่อไป ส่งเสริมสนับสนุนสำนักที่ท่านทำมาแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนสำนักปฏิบัติที่ยังไม่ก้าวหน้าก็ขอให้หาวิธีการที่จะทำให้สำนักปฏิบัตินั้นเจริญ ๆ ยิ่งขึ้นไป

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เบื้องต้น คือ การนั่งทำสมาธิ ทำจิตให้ตั้งมั่น โดยอุบายกำหนดลม-เข้า ลม-ออก เอาคำภาวนามากำกับพร้อมกับลม คือ ลมเข้าว่า พุท ลมออกว่า โธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อย ๆ อย่าเผลอ ถ้าเผลอก็มาทำใหม่ พูดง่าย ๆ คือ การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

อานิสงส์การฝึกสมาธิมีมากมาย

- เพิ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ตรงหน้าและการมีสติอยู่กับปัจจุบัน
- เปิดมุมมองใหม่ ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด
- เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด
- ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น
- ช่วยลดอารมณ์ในทางลบ

- เพิ่มความอดทนอดกลั้น

- ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- ควรศึกษากับสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด หรือแนวทางจากพระกัมมัฏฐานสายหลวงปู่มั่น หรือหลวงปู่วิริยังค์ ซึ่งองค์ท่านก็อบรมหลักสูตรครูสมาธิไปทั่วโลก เหลือเพียงแต่ผู้จะมาปฏิบัติจะเอาจริงเอาจังแค่ไหน และจะได้มีนักปฏิบัติธรรมมากขึ้นและได้ฝึกไปให้แพร่หลาย

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ในสภาวะปัจจุบัน มนุษย์เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงเพิ่มยิ่งขึ้นไปมาก ฉะนั้น การมีนักปฏิบัติสนใจที่จะมาฝึกทำสมาธิ จึงเป็นผลดีกับโลกของเรา และทำให้โลกคู่เย็นเป็นสุข ทำให้สังคมน่าอยู่ เพราะอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเป็นอาหารใจหล่อเลี้ยงจิตใจให้ชุ่มเย็น ร่มเย็นเป็นสุข แก่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย อยากให้ทุก ๆ คนเริ่มมาสนใจนั่งสมาธิให้มาก ๆ ขึ้น ขอให้มีจิตใจเมตตา สงสารตัวเองและผู้อื่น

๑๕) พระมหากรกฎ เขมปญฺโญ รองเจ้าคณะจังหวัดยะลา

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัด หรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดคอกช้าง เดิมชื่อ วัดโตยธารสถิตย์ เดิมอยู่ในพื้นที่ก่อสร้างเขื่อนบางลาง ต่อมาเมื่อมีการเวนคืนที่ดินเพื่อสร้างเขื่อน ในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยจึงเวนคืนที่ดินทั้งหมด แล้วย้ายวัดมาตั้ง ณ ที่ตั้งปัจจุบัน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๒ เป็นต้นมา

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความมีจิตตั้งมั่น คือ จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้ เรียกว่าเป็น สมาธิ

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- วิธีการปฏิบัติสมาธิ คือ โดยทั่วไปสมาธินั้นนิยมปฏิบัติกันในการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน และก็มักจะมองกันในแง่ที่ว่าจะต้องเข้าวัดเข้าป่าไปปฏิบัติ แต่ที่จริงไม่ควรจะรอช้า ควรเจริญสมาธิหรือทำสมถะวิปัสสนากันตั้งแต่ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพราะสภาพจิตของเรานี้ ก็เหมือนอาการกิริยาทางกาย มันขึ้นต่อความเคยชิน การสะสม การทำให้คุ้นที่เรียกว่าเสพคุ้น หรือทำให้มาก พอทำให้มาก ก็จะชิน เราเคยเดินอย่างไร เคยพูด หรือเคยทำอาการกิริยาอย่างไร ต่อไปก็จะมีนิสัยอย่างนั้น จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวายชอบปรุงแต่งอารมณ์กระทบกระทั่ง เก็บเอาสิ่งไม่ดีมาคิด มาปรุงแต่ง ก็จะเกิดความเครียด เกิดความกระวนกระวายใจ พอทำอย่างนี้บ่อย ๆ ชินเข้า จิตก็จะลงร่อง พอไปนั่งที่ไหน ก็มีความโน้มเอียงที่จะเครียดทันที อารมณ์ไม่ดีเกิด และไม่สบายใจ กลายเป็นจิตที่ขาดสมาธิอยู่ตลอดเวลา และไม่มีความสุข เพราะฉะนั้น เรามาลองปฏิบัติดู เอาอะไรสักอย่างมาให้จิตกำหนด ที่สัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต

เช่น ลมหายใจ พอลมหายใจดี มันจะปรับสภาพร่างกายด้วย และจะเอื้อต่อการทำงานของจิตให้ดี จิตก็จะมีสติกำหนดด้วย ทำให้หายเครียดไปเลย เพียงแค่นี้ก็ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องเอาลมหายใจอย่างเดียว เอาอย่างอื่นก็ได้ เอาอะไรที่ดี ๆ มากำกับจิต

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยม และเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- ชาวพุทธนับถือพระรัตนตรัย เอาเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มาพิจารณา ระลึกถึงพระคุณของท่าน เอาเรื่องการบำเพ็ญทาน เรื่องบุญกุศล เอาหลักคำสอน เอาข้อธรรมต่าง ๆ มาไตร่ตรองพิจารณา ทำให้จิตใจสบาย และเกิดปัญญา ก็หายเครียดไป ตอนแรกให้สติมาก่อน ถ้าเกิดสภาพจิตไม่ดี จะเครียดขึ้นมา หรือจะฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เรารู้ตัวนึกได้ สติก็คือนึกได้ว่าไม่เอาแล้ว เป็นอีกแล้ว หยุด ๆ ไปเอาดีมาแทน ก็ไปเอาสภาพจิตที่ดีเข้ามาแทน หรือเอาจิตไปอยู่กับสิ่งที่ไม่เสียหาย เช่น กำหนดลมหายใจ สภาพจิตก็เปลี่ยนไป ลองกำหนดลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น (หายใจเข้า) พุท (หายใจออก) โธ (หายใจเข้า) เข้า-หนอ (หายใจออก) ออก-หนอ

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

- กรณีคนไทยจะมาทำสมาธิที่วัด ทางวัดจัดกิจกรรมนั่งสมาธิทุกวันพระหลังสวดมนต์

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

- กรณีชาวต่างชาตินั้นไม่มี และไม่เคยมี ด้วยสภาพแวดล้อมของ ๓ จังหวัดชายแดน

(๗) ปัญหาข้อขัดข้อง หรือข้อเสนอแนะ มีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

-ความพร้อมของที่วัดไม่เอื้ออำนวย เนื่องจากเรื่องภาษาและที่พักรับรองยังไม่เป็นเอกเทศ เพราะขาดงบประมาณในการก่อสร้าง

(๘) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวมีวิธีการอย่างไร

- เลือกสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบและให้ความรู้สึกผ่อนคลายปราศจากสิ่งรบกวน ตั้งเป้าหมายในการเริ่มทำสมาธิจากช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ ๕ หรือ ๑๐ นาที นั่งในท่าที่สบายและมั่นใจว่าหากนั่งนาน ๆ แล้วจะไม่เมื่อย ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ อาจนั่งเก้าอี้นั่งเอนตัว หรือไม่จำเป็นต้องนั่งหากเป็นการฝึกสมาธิด้วยการเดิน เริ่มต้นทำสมาธิโดยกำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจเข้าออก มีสติรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะทำสมาธิ เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่าสมาธิที่จดจ่อกับลมหายใจหลุดไป ให้กลับมาจดจ่อกับลมหายใจตามเดิมช้า ๆ ให้มองความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการสังเกตและรับรู้ อย่าหมกมุ่นคิดต่อจนเกิดความรู้สึกที่เป็นลบต่อตนเอง และไม่ควรบอกตัวเองให้หยุดคิดทุกอย่าง เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความคิดมากขึ้น ค่อย ๆ จบการทำสมาธิแล้วกลับสู่ภาวะปกติ หากหลับตาให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นอยู่ในภาวะสงบนิ่งสักครู่เพื่อสำรวจเสียงหรือสิ่งรอบตัว สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทำสมาธิ ในช่วงแรกหลายคนอาจรู้สึกว่าการนั่งสมาธิเป็นเรื่องยาก ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้องฝืนทำนานกว่าที่ไหว ควรทำวันละ ๓ - ๕ นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นทีละนิด เพราะช่วงเวลาของการทำสมาธิไม่ได้มีผลเท่ากับ

ความสม่ำเสมอในการทำ โดยหลาย ๆ คนที่ฝึกสมาธิพบว่าการนั่งสมาธิทุกวัน เพียงวันละ ๑๐ นาที ก็ช่วยทำให้รู้สึกจิตใจสงบ และมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้นแล้ว

(๙) อานิสงส์ หรือประโยชน์ จากการฝึกสมาธิ มีอย่างไร

- อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้ คือ พอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดีลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดโปร่ง การทำงานของร่างกาย เช่นลมหายใจ ก็ปรับดีด้วย สม่ำเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิลึกขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การเผาผลาญ การใช้พลังงานก็น้อยลง การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่หนัก ไม่เหนื่อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น

(๑๐) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- หน่วยงานที่รับผิดชอบ คือ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติร่วมกับมหาเถรสมาคม ดูแลเรื่องนี้อยู่แล้ว แต่รัฐควรให้ความสำคัญเรื่องงบประมาณ และตรวจสอบให้ถึงสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศอย่างพอเพียง เพราะการขับเคลื่อนงานทุกอย่างถ้างบประมาณน้อยไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม ย่อมตกเป็นภาระของวัดในถิ่นทุรกันดาร เพราะวัดในส่วนกลางได้รับการจัดสรรเรื่องงบประมาณมากเป็นพิเศษ ทั้ง ๆ ที่มีความพร้อมอยู่แล้ว

๑๖) พระครูภาวนากิจพิลาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสธรวรารามวรวิหาร ฝ่ายกิจกรรมเผยแผ่

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดโสธรวรารามวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดวรวิหาร เดิมชื่อวัดหงส์ สร้างในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลายในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ปัจจุบันตั้งอยู่เลขที่ ๑๓๔ ถนนศรีโสธรตัดใหม่ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อพุทธโสธร พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของฉะเชิงเทรา แต่เดิมสันนิษฐานว่าเป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมาธิหน้าตักกว้าง ๑.๙๘ เมตร ฝีมือช่างล้านช้าง ต่อเมื่อมีการบูรณะเพื่อการอนุรักษ์ โดยกรมศิลปากร ราวปี ๒๕๔๓ พบว่าพระพุทธโสธรเป็นพระพุทธรูปที่แกะสลักจากหินทรายแยกเป็นชิ้นส่วนจำนวน รวมจำนวน ๑๑ ชิ้น นำมาประกอบเข้าด้วยกัน และลงรักปิดทอง ซึ่งเป็นเทคนิคการสร้างพระพุทธรูปในสมัยอยุธยาตอนต้น ปัจจุบันมีพระเดชพระคุณพระเทพภาวนาวชิรคุณ เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นเจ้าอาวาส

(๒) สมาธิหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ (Meditation) แปลตามบาลีว่า ความตั้งใจมั่น สมาธิในความพจนานุกรม แปลว่า ที่ตั้งมั่นแห่งจิต การทำสมาธิในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า สมถะ ระดับของสมาธิในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ขณิกสมาธิ สมาธิค่อย ๆ เล็กน้อยที่ใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้ในการอ่านหนังสือ หรือใช้ในการขับรถ เป็นต้น อุปจารสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่มากกว่าขณิกสมาธิ แต่แน่วแน่น้อยกว่าอัปปนาสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สมาธิที่ไม่หวั่นไหว หมายถึง สมาธิระดับฌาน

สมาชิกระดับปฐมฌานขึ้นไป ส่วนประโยชน์ของการนั่งสมาธิ คือ การทำสมาธิเป็นการลดความเครียด คลายความวิตกกังวล ฝึกความอดทน และช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น และยังช่วยเพิ่มเซลล์ประสาทในสมองส่วนควบคุมและการตอบสนองทางอารมณ์

(๓) ความหมายประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ความหมายในเชิงลักษณะผลสมาธิ คือ อาการที่ใจตั้งมั่นในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง เป็นอาการที่ใจร่วมเป็นหนึ่งแน่วแน่ มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ และกำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน ส่วนความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะจิต แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งการเจริญสมาธิโดยทั่วไปเรียกว่าการเจริญกรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

• สมถกรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายสอนใจ คือ การเจริญกรรมฐานที่เนื่องด้วยพิธีกรรมอย่างเดียว ซึ่งเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สติเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา

• วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา คือ การบำเพ็ญกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาอย่างเดียว โดยพิจารณาสภาวธรรม ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ และอินทรีย์ ๒๒ โดยแยกพิจารณาตามสภาพความจริง

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนสมาธิในประเทศไทยมีหลากหลาย ที่ถือว่าเป็นมาตรฐานจริง ๆ ยังไม่มีปรากฏชัด เพราะแต่ละสำนักปฏิบัติก็จะมีแบบฝึกปฏิบัติของตนเอง มีวิธีปฏิบัติแตกต่างกันออกไป แต่โดยภาพรวมแล้วก็ล้วนแต่มุ่งเพื่อความสงบแห่งจิตและเกิดปัญญา ตามความสามารถของผู้ปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนของการฝึกและปฏิบัติ

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด และต้องใช้เวลากี่วัน

- จัดปฏิบัติทุกวันศุกร์ เสาร์ และวันอาทิตย์ ต้นเดือนของทุกเดือนตลอดปี ใช้เวลา ๒ วัน ๓ คืน พักอาศัยที่ศาลาการเปรียญและยังมีการสวดมนต์ทำวัตร และทำสมาธิทุกวันอาทิตย์ตลอดทั้งปีเริ่มเวลา ๑๘.๐๐ น. ถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. ไม่มีการค้างคืนใช้สถานที่ในพระอุโบสถ กรณีผู้ที่สนใจจะมาฝึกปฏิบัติสมาธิ สามารถติดต่อโดยตรงที่เจ้าอาวาส หรือที่พระครูภาวนากิจพิลาส

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- กำหนดการที่ใช้อยู่ คือ วันศุกร์เวลา ๑๗.๐๐ น. รายงานตัวทำพิธีรับศีล เช้าวันจันทร์เวลา ๐๖.๐๐ น. ทำพิธีลาศีลในช่วงปฏิบัติจะมีช่วงทำวัตร – เย็น

ต่อด้วยการทำสมาธิ เดินจงกลม ฟังธรรมบรรยาย จบด้วยการแผ่เมตตา จะมีการธรรมสัญจรนอกสถานที่ในบางโอกาส ทั้งนี้ ไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่ายแล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะร่วมทำบุญ เพราะทางวัดให้การสนับสนุนอยู่แล้ว

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ยังไม่มีชาวต่างชาติมาฟังสมาธิปฏิบัติธรรม ส่วนมากจะเป็นคนท้องที่และจังหวัดใกล้เคียง ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนและผู้สูงอายุ และมีผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ยังไม่มีข้อมูลในส่วนนี้

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ปัญหาที่เกิด คือ ขาดพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถในการนำปฏิบัติ ต้องการให้รัฐสนับสนุนให้มีการจัดฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์เพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ปีละ ๑ - ๒ ครั้ง โดยเฉพาะเรื่องการใช้ภาษาในกรณีที่มีชาวต่างประเทศมาปฏิบัติสมาธิ

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มอย่างไร

- รูปแบบของการฝึกสมาธิยังไม่มีกำหนดที่ตายตัวทางวัดจะเริ่มด้วยการบรรยายและอธิบายให้ทราบคร่าว ๆ ถึงวิธีการและขั้นตอนของการปฏิบัติ สรุปด้วยการพูดถึงสิ่งที่จะได้รับจากการปฏิบัติ และพูดให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติ เพราะในการปฏิบัติแต่ละครั้งจะมีคนใหม่เข้ามาด้วย ไม่ใช่จะมีแต่คนเก่า เมื่อเริ่มลงมือปฏิบัติให้เริ่มจากง่ายไปหายาก และต้องคอยสังเกตผู้ปฏิบัติด้วยว่าได้ทำถูกต้องตามวิธีการ การสอบอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้ทราบว่าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าหรือพัฒนาไปอย่างไรบ้าง ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นต้องรีบแก้ไข เพราะการปฏิบัติสมาธิมีทั้งคุณและโทษ มิใช่มีแต่คุณอย่างเดียว

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

(๙.๑) ประโยชน์ของการกำหนด

- จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดสติสัมปชัญญะ ละอัตตาตัวตน ละเว้นไกลจากกิเลส รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษในปัจจุบันขณะ ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้ และกอบกู้อิสรภาพ กำราบกิเลส

(๙.๒) อานิสงส์การปฏิบัติสมาธิ

- ทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น
- ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม แช่มชื่น
- ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก
- เป็นผู้มีสติรู้เท่าทันมีความผิดพลาดน้อย
- มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น

- มีความกล้าหาญในการทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอ ไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย

- ความยึดมั่นถือมั่นลดลงเพราะเข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิต

- สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้

- สะสมปัจจัยเพื่อความรู้แจ้งอริยสัจ ๔ อันจะนำไปสู่การบรรลุมรรคผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส และกองทุกข์ทั้งมวลได้ในปัจจุบันชาตินี้

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง คือ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดต้องทำหน้าที่ตรวจสอบสำนักปฏิบัติที่ขึ้นทะเบียนไว้ว่ามีการจัดปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ มีพระวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากรเพียงพอไหม เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค ต้องรีบรายงานไปตามขั้นตอน และรีบแก้ไขอย่างทันท่วงที และหมั่นไปเยี่ยมเยียนสถานปฏิบัติธรรม นอกจากจะได้รับถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นแล้วยังเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจแก่สำนักปฏิบัติธรรมนั้น ๆ อีกด้วย

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นมากมาย ทั้งที่ได้รับการขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้อง และยังไม่ได้ขึ้นทะเบียน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรออกสำรวจดูว่าสถานที่ใดยังไม่ได้ขึ้นทะเบียน ก็ควรทำให้ถูกต้องและดูว่าแต่ละแห่งมีการปฏิบัติอย่างไร ถูกต้องตามหลักปฏิบัติหรือไม่ ถ้ายังไม่ถูกต้องให้แก้ไขแนะนำอย่างทันท่วงที เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติและสังคมส่วนรวมที่จะเสนอแนะอีกอย่างหนึ่งควรให้พระเข้าไปสอนปฏิบัติ

๑๗) พระครูกิตติภูมิ สิริวุฒโก เลขานุการเจ้าคณะอำเภอนายูง (ธรรมยุต)

(๑) สมาธิ มีส่วนสำคัญให้ท่านประสบความสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- สมาธิมีส่วนสำคัญกับทุก ๆ ท่าน เพราะการทำสมาธิทำให้เกิดพลังจิตเพิ่มทวีขึ้น เพราะคนเราทุกคนที่มีร่างกายสมบูรณ์ก็จะมีสมาธิเบื้องต้น หรือมีโดยธรรมอยู่แล้ว แต่ถ้าทำสมาธิบ่อย ๆ ก็จะเพิ่มพลังจิตมากขึ้น พอมีพลังจิตมากขึ้นทำให้สมองรับรู้สิ่งชั่วดี แยกบาปบุญ คุณ โทษ ได้เป็นอย่างดี เพราะสมาธิจะหยุดความเคลื่อนไหว หมายถึง คลื่นสมองด้วยพลังจิตจะเสริมกำลัง อย่างเช่น คนเราถ้าทำงานตลอดเวลา ร่างกายก็จะเพลียเหนื่อยล้า จึงต้องมีเวลาหยุดพัก ก็เปรียบเทียบกับสมาธิที่เราได้ทำบ่อย ๆ เช่น หยุดความคิดที่ไม่เป็นสาระ จิตเมื่อมีพลังก็สามารถมีสติที่ดี พอสติดี ปัญญาเกิด ก็สามารถทำงานทุกอย่างสำเร็จไปด้วยดี

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวท่านมีวิธีการอย่างไร

- การที่จะฝึกสมาธิให้สัมฤทธิ์ผลนั้น จะต้องตัดความโลภมากออกให้ค่อยฝึกทำไปเรื่อย ๆ ให้บริกรรมพุทโธ เป็นเพราะหลวงปู่มั่น ท่านได้บริกรรมแต่พุทโธเท่านั้น ก็คือ เป็นผู้รู้แจ้ง เป็นผู้เบิกบาน เป็นผู้ทำงานหน้าที่ได้สำเร็จทุก ๆ เรื่อง

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

(๓.๑) ทำให้หลับสบายคลายกังวล

(๓.๒) กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ

(๓.๓) ทำให้สมองปัญญาดี

(๓.๔) ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน

(๓.๕) ทำให้ระงับความประพฤติชั่ว

(๓.๖) บรรเทาความเครียด

(๓.๗) มีความสุขเป็นพิเศษ

(๓.๘) ทำให้จิตอ่อนโยน

(๓.๙) กลับใจได้ทัน ช่วงเวลาที่คิดไม่ดี ความอยู่เย็นเป็นสุข ความชุ่มชื้น ความเพลิดเพลินความมีแก่ใจ ความซาบซึ้งตรึงใจ สิ่งเหล่านี้ หาจากที่ใดที่หนึ่งไม่ได้ นอกจากการทำสมาธิ

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรส่งเสริมอย่างยิ่งเพราะประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ และคนไทยมีจิตอ่อนน้อม ชอบช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน เวลาเกิดเหตุในต่างประเทศก็จะคอยช่วยเหลืออยู่ตลอด ส่วนจะเป็นไปได้มากแค่ไหนขึ้นอยู่กับทุก ๆ ฝ่าย ที่จะผลักดันให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้ ๒ ฝ่าย คือ

(๔.๑) ฝ่ายพุทธจักร หมายถึง คณะสงฆ์ทั่วประเทศ

(๔.๒) ฝ่ายอาณาจักร หมายถึง ฝ่ายข้าราชการที่มีอำนาจหน้าที่หรือหน่วยงานของรัฐบาล

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลัก

- การสอนสมาธิต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทั้งพระภิกษุ สามเณร ภิกษุณี และญาติโยมชาวพุทธ รวมทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ คือ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และคณะสงฆ์ โดยมีเจ้าอาวาสหรือเจ้าสำนักเป็นผู้กำกับดูแล และเมื่อการเริ่มต้นดีแล้ว หากจะทำให้องค์การมีขนาดเติบโตเป็นวงกว้างขึ้นไป เพื่อให้การทำสมาธิเป็นสิ่งสำคัญกับคนทุกหมู่เหล่า ทุกสาขาอาชีพ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรประชุมร่วมกันเพื่อทำให้เกิดความยั่งยืน และเป็นวาระแห่งชาติได้ยิ่งดี หน่วยงานที่รับผิดชอบ คือ หัวหน้าในต้นสังกัดนั้น ๆ และหากเป็นหน่วยงานระดับจังหวัดก็คือสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนั้น ๆ ร่วมกับคณะสงฆ์ในจังหวัด เป็นต้น

(๖) อื่น ๆ

- การฝึกสมาธิเป็นสิ่งดียิ่ง และควรปลูกฝังให้ชาวพุทธรู้จักการทำสมาธิตั้งแต่วัยเด็ก วัยเรียน วัยทำงาน มิใช่เพียง พระสงฆ์ สามเณร แม่ชี หรือพุทธศาสนิกชนที่เข้าวัดเท่านั้น ควรปลูกฝังให้พุทธศาสนิกชนเห็นความสำคัญในทุกภาคส่วน อาทิ ชาวบ้าน โรงเรียน มหาวิทยาลัย และสถานที่ทำงานของภาคเอกชนทุกหน่วยงาน

๑๘) พระครูสุตปัญญาวัฒน์ วิปัสสนา เจ้าอาวาสวัดทุ่งแฝก เจ้าคณะตำบลกบินทร์ เขต ๒

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดทุ่งแฝก ตั้งอยู่ที่บ้านทุ่งแฝก เลขที่ ๖๐ หมู่ที่ ๒ ถนนอนุกูล ตำบลกบินทร์ อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ที่ดินที่ตั่ำกว่าวัด มีเนื้อที่ ๑๖ ไร่ ๑ งาน ๓๙ ตารางวา โฉนดที่ดินเลขที่ ๖๓๙๗๐ มีอดีตเจ้าอาวาส ถึงปัจจุบัน ๘ รูป ๑. พระเซ ๒. พระโม่ ๓. พระครูอุ่มหวันทา ๔. เจ้าอธิการประภาน้อยสูง ๕. พระครูศีลวิโรจน์ ๖. พระสังฆ์รักษณ์สวัสดิ์ สุเมโธ ๗. พระมหาสมบัติ สศุศโม และ ๘. พระครูสุตปัญญาวัฒน์ วิ.

ปัจจุบันวัดท่าแฝกมีสำนักปฏิบัติธรรม ๑ แห่ง มีชื่อว่า สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดปราจีนบุรี แห่งที่ ๑๑ วัดทุ่งแฝก ตำบลกบินทร์ อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี โดยได้รับการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ตามมติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ สังกัดมหานิกาย นามเจ้าสำนัก พระครูสุตปัญญาวัฒน์ วิปัสสนา นามเดิม ประยูร ฉายา ปญฺญาวุโธ นามสกุล แววนำ อายุ ๖๑ พรรษา ๔๑ วิทยาฐานะปริญญาตรี

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- ตามหลักสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือความตั้งมั่น คือ หลักปฏิบัติเพื่อทำให้จิตใจสงบจากนิวรณ์ คือ อารมณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ภายในจิตใจมนุษย์ ก็มีอยู่หลัก ๒ ประการ คือ

(๒.๑) สมถสมาธิ คือ การใช้สมาธิเพ่งธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เพื่อให้จิตสงบ เรียกว่า ข่มใจ

(๒.๒) วิปัสสนาสมาธิ คือ เจริญด้านภาวนา คือ ใช้ปัญญาให้รู้สภาพของจิตว่ามีการเกิด ดับ อย่างไร

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- การฝึกจิตนั่งสมาธิมีมาช้านาน ตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกมีเป้าหมายผูกติดกับศาสนาเพื่อบรรลุการเจริญภาวนาและเข้าถึงพลังลึกลับในชีวิต เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การนั่งสมาธิก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียด และความวิตกกังวลที่ต่างคุ้นเคยกันดีในทุกวันนี้

การนั่งสมาธิ คือ การฝึกปฏิบัติใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาระยะหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัตินำมาประยุกต์ให้กับชีวิตประจำวัน ได้ประโยชน์จากการนั่งสมาธิ เริ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ตรงหน้า และมีสติอยู่กับปัจจุบัน เปิดมุมมองใหม่ ๆ ในการรับมือกับ สถานการณ์ที่มีความเครียด เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด ช่วยให้สมองโปร่งยิ่งขึ้น ช่วยลดอารมณ์ทางลบ เพื่อความอดทนอดกลั้น ส่งเสริมจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- ทั่วไปมักจะใช้อานาปานสติเป็นหลัก คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก ด้วยการบริกรรมว่า พุท - โธ สัมมา - อรหัง พอง - ยุบ หรือกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ หายใจออกก็ให้รู้ หายใจเข้าก็ให้รู้ ว่าออกสั้นหรือออกยาว เข้าสั้นหรือเข้ายาว ตามหลักมหาสติปัฏฐาน

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- สามารถติดต่อกับเจ้าอาวาส หรือเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ที่พักอาศัยก็ต้องอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมนั้น ๆ เวลามี ๓ วัน ๗ วัน หรือตลอดเดือน และตลอดปี แล้วแต่โอกาสอันควร

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- ส่วนมากจะใช้การบริกรรมภาวนา พุท-โธ และดูลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก เพราะเป็นพื้นฐาน ง่ายต่อการปฏิบัติ โดยการใช้อิริยาบถ ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตามเวลาและโอกาสอำนวย

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ตอนนี้ยังไม่มี เพราะขาดการประชาสัมพันธ์ และการสื่อสารด้านภาษา แต่มีหน่วยงานต่าง ๆ มาฝึกอบรมอยู่ประจำ ครั้งละ ๓ วัน ๒ คืน หรือ ๖ คืน ๗ วัน แล้วแต่ทางสำนักปฏิบัติธรรมจะเปิดโอกาสให้ปฏิบัติตามความเหมาะสม

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลกต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ยังไม่มีชาวต่างชาติมาปฏิบัติธรรม เพราะยังเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่เปิดใหม่ แต่มีคณะครูและนักเรียนมาเข้าค่ายปฏิบัติปีละหลายครั้ง

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- เรื่องของงบประมาณ ทางสำนักไม่มีปัจจัยจากภาครัฐช่วยเหลือ แต่ประการใด อาศัยแรงศรัทธาของผู้มีใจเมตตาที่จะอนุเคราะห์ คือ ไม่มีงบประมาณให้จากทางใดช่วยเหลือ ต้องใช้งบประมาณทางสำนักจัดให้ตามมีตามได้ เรื่องนี้เป็นปัญหาอุปสรรคมาก

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง แบบปฏิบัติทั่วไปของแต่ละสำนัก ส่วนมากจะเป็นแนวทางเดียวกัน

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- ทำให้ผ่อนคลายกังวล ทำให้ร่างกายสดชื่น และได้ปัญญา เป็นคนมีจิตใจเมตตากรุณาเพิ่มขึ้น มองชีวิตให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น และอาจได้เข้าถึงธรรมเบื้องต้น และเป็นอุปนิสัยไปสู่พระนิพพาน

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใด เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- การทำสมาธิในประเทศไทยนี้ยังหาหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยจริงจังไม่ได้ ซึ่งสำนักปฏิบัติแต่ละแห่งก็มีการฝึกการสอน เป็นการเฉพาะตัว แล้วแต่ผู้สนใจในแนวทางแห่งการปฏิบัติ ยังไม่ได้จัดให้เป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลก เห็นมีอยู่ที่วัดพระธรรมกายท่านนำปฏิบัติตลอด ก็เป็นการสมัครใจของผู้เข้าร่วมเท่านั้น ยังไม่ถือว่าเป็นศูนย์กลางแต่อย่างใด ถ้าจะให้เป็นศูนย์กลางนั้น หน่วยงานรัฐจะต้องมีบทบาทอย่างเต็มที่ สถานปฏิบัติได้การรับรองจากมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- การปฏิบัติสมาธิของคนชาติไทย ต้องมีหน่วยงานรัฐเป็นผู้อุปถัมภ์ให้การสนับสนุน ไม่คิดทำลาย มีมหาเถรสมาคมให้จัดรูปแบบการฝึกสอนที่ชัดเจน เพราะสมาธิเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ปฏิบัติไม่ถูกต้องจะเกิดความเสียหายเป็นวงกว้าง เพราะปุถุชนยังขาดสติปัญญา ยังไม่เข้าใจในวิถีชีวิตของตัวเองมากนัก ต้องมีการฝึกฝนอย่างดีจากผู้เชี่ยวชาญด้านนี้และด้านศาสนา ทั้งนี้ ขออนุโมทนาในเจตนาดีที่ท่านให้มีการเสนอแนะเพื่อเป็นหลักแห่งการเจริญสมาธิ และให้เกิดแสงสว่างต่อชาวโลกต่อไป

๑๙) พระครูวิเวกธรรมรัต เจ้าอาวาสวัดป่าศิลาวิเวก

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดป่าศิลาวิเวก ตั้งอยู่ที่ชุมชนแก้วกินรี ถนนดำรงค์มุกดา ตำบลมุกดาหาร อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร ตั้งขึ้นเมื่อ ปีพ.ศ. ๒๔๗๒ และรับวิสุงคามสีมา ปี พ.ศ. ๒๔๙๒ และเป็นวัดที่ใช้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาพุทธ เป็นสถานที่อบรมคุณธรรม จริยธรรม ของเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปในพื้นที่อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- การทำก็ต้องอยู่ในลักษณะศรัทธา
- การระวังมิให้ใจเขวไปเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ
- การทำอย่างต่อเนื่อง
- ไม่กังวลจนเกินไป หมายความว่าจะดีหรือไม่ดีก็ทำไปไม่ต้องกังวล
- การศึกษาต่อผู้รู้ ก็ควรถามและใคร่ครวญ

- ความเชื่อมั่น
- ความตั้งใจแน่วแน่

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ความหมายสมาธิ คือ การทำให้ใจนิ่ง ใจสงบ จิตเป็นหนึ่ง
- ประเภทสมาธิ คือ
  - สมาธิธรรมชาติ คือ การนอนหลับพักผ่อน ซึ่งทุกคนมีมาตั้งแต่เกิด
  - สมาธิสร้างขึ้น คือ เราต้องพัฒนาสร้างสมาธิเสริมขึ้นมาจากเดิมที่ได้จากธรรมชาติ และวิธีการปฏิบัติสมาธิ มีคำบริกรรม “พุทโธ” การจัดระเบียบ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- การเดินจงกรม
- การนั่งสมาธิ

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- ติดต่อกับผู้ดูแล ผู้ช่วยเหลือ พักอาศัยที่วัดต้องใช้เวลาแล้วแต่ความเหมาะสม ความต้องการของผู้ปฏิบัติ

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- ฟังเทปบรรยาย เดินจงกรม ๓๐ นาที การนั่ง ๓๐ นาที
- ไม่มีค่าใช้จ่าย

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- มีจำนวนประมาณ ๑๐ คนขึ้นไป อาทิ สปป.ลาว

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลกต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ศรัทธาในหลักสูตรพระอาจารย์หลวงพ่อ
- ศรัทธาในตนเองและในพระพุทธศาสนา

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- สถานที่ที่เป็นสัปปายะ สภาพอากาศร้อน และท่าทางการนั่งขัดสมาธิ

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- การนั่งขัดสมาธิ มือขวาหงายทับมือซ้าย บริกรรม พุทโธ แล้วอย่าลืมถามว่าใครคือผู้รู้

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- อานิสงส์ คือ การได้พลังจิต จิตสงบ

- ประโยชน์ คือ ทำให้หลับสบาย กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้มีสมาธิปัญญาดี ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน ทำให้ระงับความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ ทำให้จิตใจอ่อนโยน กลับใจได้ เวลาจะสิ้นลม พบทางดี เจริญวาสนาบารมี และเป็นกุศล

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- จุดประสงค์ มีวิธีการ และมีจุดเริ่มต้น

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ต้องการให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒๐) พระมหาอนุชา จนฺทปภาโส ป.ธ.๙, วท.บ. (ธรณีวิทยา) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม หัวหน้าฝ่ายต่างประเทศ รองอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เป็นวัดราษฎร์ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกายตั้งวัดเมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๓๔ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ ได้รับการจัดตั้งเป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่ ๒) ได้รับการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่ ๑) โดยมติมหาเถรสมาคม และยังได้รับอนุมัติจากสภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ตั้งเป็นวิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ อีกด้วย มีประวัติความเป็นมานับตั้งแต่อาจารย์เสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์ (มงคลบุตร) อดีตผู้ชำนาญการวิจัย (Research Specialist) ของสำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS) ภายหลัง คือ พระเดชพระคุณพระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงฺคโล) อดีตปฐมเจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ได้เสียสละอุทิศตน ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อถึงธรรมกายของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นที่รู้จักในหมู่ศิษยานุศิษย์ผู้ปฏิบัติกรรมฐานสายนี้ว่า “วิชชาธรรมกาย” (วิชชา = ความรู้แจ้ง, ธรรมกาย = กอง/หมู่แห่งธรรม) สรุปโดยย่อก็คือความรู้แจ้งในกองแห่งธรรมที่รวมคุณธรรมของพระอริยสงฆ์พระอริยเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามระดับภูมิธรรมและบุญบารมี ที่ปฏิบัติได้ โดยท่านอาจารย์เสริมชัยได้มอบตัวเป็นศิษย์ของพระเดชพระคุณพระภาวนาโกศลเถระ ภายหลัง คือ พระราชพรหมเถระ (วีระ คณุตฺตโม) อดีตรองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ผู้เป็นสัทธิวิหาริก และลูกศิษย์ผู้สืบทอดวิชชาธรรมกายโดยตรงจากพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) จากนั้นท่านอาจารย์เห็นถึงความสำคัญจึงได้จัดตั้งสถาบันพุทธภาวนาวิชชาธรรมกายโดยตรงจากเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) เป็นประธานสถาบัน ด้วยความสนับสนุนของโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และโครงการ

พุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ได้เปิดการอบรมพระกรรมฐานขึ้นรุ่นแรก ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เพื่อให้การศึกษาอบรมและเผยแผ่พระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าออกไปอย่างกว้างขวาง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จนถึงปัจจุบัน

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ (Meditation) แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตใจแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หมายถึง ความสามารถในการควบคุมจิตใจ (Emotion) อารมณ์ให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง หรือเอกัคคตา ซึ่งแปลว่าภาวะจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตเพ่งกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่ายไปมา เพื่อให้เกิดความสงบขึ้นในจิตใจ หรือกล่าวโดยสรุปคือการทำใจให้หยุดนิ่ง มีอารมณ์เป็นหนึ่งนั่นเอง อนึ่ง ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้ได้อย่างถูกต้องซึ่งเรียกว่า สัมมาสมาธินั้น สมดังพระพุทธพจน์ว่า “สมาธิอันศีลอบรมแล้วย่อมมีผลใหญ่อานิสงส์ใหญ่ ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลใหญ่อานิสงส์ใหญ่ จิตอันปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ข้อความจากพระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ ศีลเป็นบาทฐานให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐานให้เกิดปัญญา และปัญญาทำให้ละกิเลสได้ ซึ่งตรงกับหลักไตรสิกขาอันเป็นหลักการข้อปฏิบัติที่สำคัญสำหรับผู้ที่หวังการพ้นทุกข์

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- สิ่งที่ใช้ในการกำหนดจิตให้เป็นสมาธิ ที่เรียกว่าอารมณ์ของสมาธินั้นในพระพุทธศาสนา พระโบราณาจารย์ได้รวบรวมไว้ถึง ๔๐ วิธี ส่วนวิธีการปฏิบัติให้ไปศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพราะเนื้อที่จำกัดไม่สามารถแจกแจงแต่ละอย่างได้อย่างชัดเจน

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- รูปแบบหรือแนวทางการปฏิบัติพระกรรมฐานตามพระสัทธรรมขององค์พระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันเป็นที่นิยมและ เป็นมาตรฐานของประเทศไทยนั้น เห็นมีปรากฏอยู่ ๕ สำนักใหญ่ หรือ ๕ สาย โดยวิธีการกำหนด เลือกถือเอาอารมณ์สมถกรรมฐาน/วิปัสสนากรรมฐาน ตามจริตอัธยาศัยของตนเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติภาวนาและสั่งสอนศิษยานุศิษย์ต่อกันมานั้น ได้แก่ ๑) สำนักพุทโธ ๒) สำนักอานาปานสติ ๓) สำนักยุบหนอพองหนอ ๔) สำนักรูปนาม และ ๕) สำนักสัมมาอะระหัง หรือวิชชาธรรมกาย

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- กรณีเป็นคนไทยให้ติดต่อฝ่ายฝึกอบรมผ่าน Facebook หรือเบอร์โทรศัพท์ของคณะทำงาน กรณีเป็นชาวต่างชาติให้ติดต่อฝ่ายต่างประเทศผ่านทาง E-mail/Line/เบอร์โทรศัพท์ของคณะทำงาน เพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นและนัดหมายวันเวลาให้สะดวกพร้อมกันทั้งสองฝ่ายก่อน ที่พักทางวัดมีสถานที่ที่เหมาะสม และจัดอาหารให้ ๒ มื้อ (เช้า/เพล)

ในระหว่างที่ศึกษาปฏิบัติธรรม และไม่ได้กำหนดเวลาไว้ว่ากี่วัน ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ และส่วนมากจะอยู่ไม่เกิน ๑๔ วัน

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- แต่ละวันจะมีกิจกรรมหลัก ๆ ๔ รอบ คือ ๑) รอบเช้าทำวัตรเช้าร่วมกับพระภิกษุสามเณร ๒) รอบสายฝึกปฏิบัติสมาธิ ๓) รอบบ่ายฟังธรรมบรรยาย/นั่งสมาธิ และ ๔) รอบเย็นทำวัตรเย็นร่วมกับพระภิกษุสามเณร ส่วนค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ทางวัดไม่ได้คิดค่าใช้จ่าย แล้วแต่จะทำบุญเป็นค่าน้ำค่าไฟ และค่าภัตตาหารได้ตามกำลังศรัทธา

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ช่วงก่อนการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) มีชาวต่างชาติติดต่อและขอฝึกสมาธิที่วัดกว่า ๔๐๐ คน (ข้อมูลปี ๒๐๐๕ – ๒๐๑๔) เฉลี่ยปีละ ๔๐ คน จาก ๓๐ ประเทศทั่วโลก เช่น Australia, Brazil, Brunei, Belgium, Cameroon, Canada, Chile, Cyprus, Finland, France, Germany, India, Indonesia, Japan, Malaysia, Netherlands, Pakistan, Peru, Philippines, Poland, Serbia, Singapore, South Africa, Spain, Sweden, Switzerland, UAE, UK, USA ซึ่งส่วนมากมาจากแถบยุโรปและอเมริกา

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก

- ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ มีหลายสาเหตุ เช่น บางคนเพิ่งเรียนจบมาท่องเที่ยวเมืองไทย จึงแวะมาเที่ยววัดไทยพร้อมกับลองฝึกสมาธิดู บางคนไม่มีศาสนาก็จะมาลองพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าดู บางคนได้ข้อมูลข่าวสารจากเพื่อนที่เคยมาฝึกสมาธิก่อนหน้านี้ก็ชักชวนกันมาอีกก็มี บางคนอาศัยวัดเป็นที่พักค้างคืนชั่วคราวก็มี บางคนสนใจในธรรมะปฏิบัติจริง ๆ ก็มี บางคนค้นหาข้อมูล Internet พบวัดไทยที่สอนสมาธิเป็นภาษาอังกฤษได้ จึงลองมาดู

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ปัญหาหลัก คือ การสื่อสาร เพราะพระภิกษุไทยส่วนมากยังสอนธรรมะ/สมาธิเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาอื่น ๆ ที่จำเป็นไม่ได้ และชาวต่างชาติที่มาส่วนใหญ่ก็ยังไม่มีพื้นฐาน (Background) หรือความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนามากนัก จึงเกิดความลังเลสงสัย และบางคนก็เกิดความรังเกียจที่จะรับศีลหรือกราบพระพุทธรูปหรือพระสงฆ์ เป็นต้น

ถ้าเป็นไปได้อยากให้ทางภาครัฐจัดตั้งหน่วยงาน/สถาบันเกี่ยวกับการฝึกสมาธิเชิงวิทยาศาสตร์/แพทยศาสตร์ให้ดูเป็นสากลและพิสูจน์ได้ โดยอาศัยความร่วมมือของฝ่ายบรรพชิต เช่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ และฝ่ายคฤหัสถ์ เช่น คณะวิทยาศาสตร์/คณะแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยรัฐ จัดทำคู่มือ/หลักสูตรเกี่ยวกับการทำสมาธิและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกสมาธิโดยอาศัยข้อมูลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นแหล่งอ้างอิง

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

ควรเริ่มต้นจากการศึกษาเรียนรู้ให้รู้จักหลักการและวิธีการปฏิบัติแต่ละสำนักที่เป็นที่นิยมในประเทศไทย หรือแม้แต่ในต่างประเทศ เช่น พม่า อินเดีย จีน ฯลฯ เพื่อที่จะรับขั้นตอนและวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสมและตรงตามจริตอัธยาศัยของตน จากนั้นก็ลงมือปฏิบัติตามแนวทางและวิธีการตามลำดับขั้นตอนของสำนักนั้น ๆ และเมื่อเกิดปัญหาหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติก็ควรสอบถามครูบาอาจารย์หรือกัลยาณมิตรที่แนะนำวิธีที่ถูกต้อง

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

(๙.๑) ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของการปฏิบัติเพื่อการบรรลุจุดหมายสูงสุด ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง (นิพพาน)

(๙.๒) ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัยที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิต หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ เป็นต้น

(๙.๓) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจดีและบุคลิกภาพลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สมสง่า มีเมตตากรุณา รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง

(๙.๔) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย มีความสุข เบิกบาน แจ่มใส
- นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ (เช่น สั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนด)
- กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และตัดสินใจเหมาะสมกับสถานการณ์
- มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจได้ดีเยี่ยม
- มีประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน การทำกิจกรรม ได้สำเร็จด้วยดี
- ส่งเสริมสมรรถภาพสมอง ช่วยให้เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม

เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่ หรือช่วยให้อ่อนวัย

- รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต เป็นต้น

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- เนื่องจากการตั้งเป้าหมายให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ควรต้องมีรูปแบบของการดำเนินงาน แบ่งออกเป็น ๒ หน่วยงาน (องค์กร) ที่ทำงานสอดประสานกัน ดังนี้

(๑๐.๑) องค์กรภายในประเทศ รับผิดชอบด้านวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาวิทยาลัยของรัฐ และส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

(๑๐.๒) องค์กรระหว่างประเทศ รับผิดชอบประสานงานกับเครือข่ายทั่วโลก ควรเป็นองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร และมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ในระดับสากล เช่น World Peace Council Association เป็นต้น

(๑๐.๓) การดำเนินการให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายในระดับสากล จะต้องทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้ดูน่าดึงดูดน่าสนใจ หลาย ๆ ภาษา ในทุกช่องทางสื่อออนไลน์

(๑๐.๔) ควรจัดการประชุมสัมมนา นิมนต์/เชิญ เฉพาะผู้นำศาสนา/ผู้นำรัฐบาล และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในแต่ละประเทศ ที่มีอุดมการณ์ เป้าหมายเดียวกัน มาร่วมแสดงความคิดเห็นที่ประเทศไทย เพื่อกำหนดแนวทาง หลักการ เหตุผล ความสำคัญ ความจำเป็น และลงนามปฏิญญาสากลว่าด้วยความร่วมมือให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

(๑๐.๕) แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานเฉพาะกิจ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายดังกล่าวให้เป็นรูปธรรม

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

(๑๑.๑) องค์กรที่จะทำงานนี้ได้ มิใช่องค์กรที่สอนสมาธิในช่วงระยะเวลาการดำเนินงานเริ่มต้นเท่านั้น แต่ต้องเป็นองค์กรที่มีบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ และประสบการณ์ในการสอนและจัดกิจกรรม

(๑๑.๒) องค์กรที่ทำงานระดับโลกต้องมีวิสัยทัศน์ที่เปิดกว้าง เพราะสมาธิไม่ได้เป็นลิขสิทธิ์ของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง

(๑๑.๓) คำว่า “สมาธิโลก” คือ ต้องการกลุ่มเป้าหมายมาจากทั่วโลก ดังนั้น คณะผู้บริหารและคณะทำงาน ควรมีความรู้เรื่องภาษาและความเข้าใจในการปฏิบัติสมาธิระดับหนึ่ง

๒๑) พระกฤษณะ ธมฺมวุฑฺโฒ (ยอดทัด) ผู้แทนสำนักงานเจ้าคณะจังหวัดพิจิตร

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัด หรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดท่าหลวง พระอารามหลวง ตั้งอยู่เลขที่ ๖๙๔ ถนนบุษบา ตำบลในเมือง อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดสามัญ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ภาค ๔ หนเหนือ ที่ตั้งวัดมีเนื้อที่จำนวน ๔๖ ไร่ ๓ งาน ได้รับพระราชทาน วิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๔๙๒ เป็นวัดพัฒนาตัวอย่างเมื่อพุทธศักราช ๒๕๑๐ - ๒๕๑๓ ได้รับการสถาปนาขึ้นเป็นพระอารามหลวง ชั้นตรี ชนิดสามัญเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๙ วัดท่าหลวงเป็นวัดโบราณวัดหนึ่ง ซึ่งอยู่คู่บ้านคู่เมืองของจังหวัดพิจิตรตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำน่าน ภายในพระอุโบสถประดิษฐานองค์หลวงพ่อเพชร ซึ่งเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยสมัยเชียงแสนหล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ มีพุทธลักษณะที่งดงามมากขนาดหน้าตักกว้าง ๑.๔๐ เมตร สูง ๑.๖๐ เมตร เป็นพระพุทธรูปที่สำคัญ

คู่บ้านคู่เมืองพิจิตรภายในวัดท่าหลวง มีสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรม คือ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิจิตร แห่งที่ ๔ และเป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นประจำปี ๒๕๕๒ โดยสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้ทำการเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานให้กับพระภิกษุ สามเณร พุทธศาสนิกชน มาตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๙๘ จนถึงปัจจุบัน

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ที่ตั้งมั่นแห่งจิต การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล ความสามารถในการควบคุมจิตใจ ให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เพื่อให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจ การทำสมาธิในทางพุทธศาสนาเรียกว่าสมถะ ผู้ที่เจริญสัมมาสมาธิได้อย่างถูกทางตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้สามารถพัฒนาจิตให้มีสมาธิมากขึ้นใน ๓ ระดับ

(๒.๑) ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราว เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้อ่านหนังสือ ขับรถ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ

(๒.๒) อุปจารสมาธิ สมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ ก่อนที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌาน

(๒.๓) อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด เป็นสมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- การฝึกจิตนั่งสมาธิมีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกนั้นมีเป้าหมายผูกติดอยู่กับทางศาสนา เพื่อบรรลุการเจริญภาวนาและเข้าถึงพลังลึกลับแห่งชีวิต แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การนั่งสมาธิก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวลที่คุ้นเคยกันดีในทุกวันนี้ประเภทของการฝึกสมาธิ แบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ

(๓.๑) สมถภาวนา มีการฝึก ๔๐ วิธี แยกเป็นกลุ่มได้ ๗ กลุ่ม ดังนี้

(๓.๑.๑) กสิณ ๑๐ ประกอบด้วย

- กสิณดิน คือ การเพ่งดินที่นำมาปั้นเป็นวงกลม โดยทำความรู้สึกถึงความแข็งของดิน
- กสิณน้ำ คือ การเพ่งน้ำที่บรรจุในภาชนะปากกลม
- กสิณไฟ คือ การเพ่งเปลวไฟผ่านช่อง โดยทำความรู้สึกถึงความร้อนของไฟ
- กสิณลม คือ การเพ่งอาการเคลื่อนไหวของใบไม้กิ่งไม้ที่ถูกลมพัด
- กสิณสีเขียว คือ การเพ่งวัตถุสีเขียว เช่น กระดาษสีเขียว ที่เป็นวงกลม
- กสิณสีเหลือง คือ การเพ่งวัตถุสีเหลือง เช่น กระดาษสีเหลือง ที่เป็นวงกลม

- กสิณสีแดง คือ การเพ่งวัตถุสีแดง เช่น กระดาษสีแดง ที่เป็นวงกลม
- กสิณสีขาว คือ การเพ่งวัตถุสีขาว เช่น กระดาษสีขาว ที่เป็นวงกลม
- กสิณแสงสว่าง คือ การเพ่งแสงสว่างที่ลอดช่องหลังคาลงมากระทบพื้น หรือฝาผนัง
- อากาสกสิณ คือ การเพ่งช่องว่างต่าง ๆ เช่น ช่องว่างในกรอบหน้าต่าง

(๓.๑.๒) อสุภะ ๑๐ คือ การเพ่งซากศพชนิดต่าง ๆ มีข้อดี คือ ภาพจะติดตาได้ง่ายมาก และจะได้เตือนใจถึงความตายที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ประกอบด้วย

- ศพขึ้นอืด
- ศพที่เปลี่ยนสภาพเป็นสีเขียวคล้ำปนกับสีอื่น ๆ
- ศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
- ศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน
- ศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว
- ศพที่ขาดกระจุยกระจาย มือ เท้า ศีรษะแยกขาดไปอยู่ข้าง ๆ
- ศพที่ถูกสับเป็นท่อน ๆ กระจัดกระจาย
- ศพที่มีเลือดอาบ
- ศพที่ถูกหนอนชอนไชเต็มไปหมด
- ศพที่เหลือแต่กระดูก

(๓.๑.๓) อนุสติ ๑๐ ประกอบด้วย

- พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าด้วยความรู้สึกเสื่อมใส ศรัทธา
- ธัมมานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระธรรมด้วยความรู้สึกเสื่อมใส ศรัทธา
- สังฆานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ด้วยความรู้สึกเสื่อมใส ศรัทธา
- สีลานุสติ คือ การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลของตนเอง ด้วยความอิ่มเอิบใจ พร้อมด้วยการพิจารณาถึงอานิสงส์ต่าง ๆ ที่จะได้รับจากความบริสุทธิ์ของศีลนั้น
- จาคานุสติ คือ การระลึกถึงการให้ทานที่ตนได้ทำไปแล้ว ด้วยความอิ่มเอิบใจ พร้อมด้วยการพิจารณาถึงอานิสงส์ต่าง ๆ ที่จะได้รับจากการให้ทานนั้น
- เทวตานุสติ คือ การพิจารณาถึงบุญกุศลต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดเป็นเทวดา แล้วระลึกถึงบุญกุศลต่าง ๆ ที่ตนได้ทำไว้แล้ว อันจะส่งผลให้ได้เกิดเป็นเทวดา

• มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตายที่ต้องมีขึ้นเป็นธรรมดา โดยไม่รู้ว่าจะช้าหรือเร็วเท่าใดจะได้ไม่ประมาทในการรีบทำบุญกุศลต่าง ๆ รวมทั้งมีความเพียรในการทำกรรมฐาน คือสมาธิ และวิปัสสนา เพื่อให้พร้อมสำหรับความตาย

• กายคตาสติ คือ การพิจารณาถึงร่างกายประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ เช่น ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, เอ็น, กระดูก ฯลฯ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดน่าเกลียด ไม่สวยงาม เป็นที่เกิดของโรคนานาชนิด ไม่น่ารักน่าใคร่ เพื่อไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมาในกาย

• อานาปานสติ คือ การเพ่งลมหายใจเข้าออก

• อุปสมานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน

(๓.๑.๔) อัปปมัญญา ๔ คือ การแผ่ความรู้สึกออกไปโดยไม่มีประมาณ ประกอบด้วย

• เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

• กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์

• มุทิตา คือ ความยินดีที่ผู้อื่นมีความสุข

• อุเบกขา คือ ความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความสุขความทุกข์ของผู้อื่น เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต จึงทำลายความยินดียินร้าย วางจิตให้เป็นกลาง

(๓.๑.๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การพิจารณาถึงความเป็นปฏิกูล น่ารังเกียจ ของอาหารที่รับประทานเข้าไป พิจารณาถึงการแปรสภาพของอาหารตั้งแต่ถูกเคี้ยว คลุกเคล้ากับน้ำลายอยู่ในปาก ผ่านไปยังกระเพาะ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ จนกระทั่งออกมาจากร่างกายอีกครั้ง ด้วยสภาพที่บูดเน่า น่ารังเกียจ เพื่อประโยชน์ในการไม่ติดในรสอาหาร รวมถึงป้องกันกิเลสตัวอื่น ๆ ที่จะเกิดจากอาหาร

(๓.๑.๖) จตุธาตุววัตถาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน, น้ำ, ไฟ, ลม เท่านั้นปราศจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพื่อขจัดความยึดมั่นถือมั่น

(๓.๑.๗) อรูปสมาบัติ ๔ คือ การใช้สิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นเครื่องยึดจิต เป็นสมาธิขั้นสูงกว่าขั้นที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด (ซึ่งเป็นรูปสมาบัติ) ประกอบด้วย

• อากาสานัญจายตนะ คือ การเพ่งช่องว่างที่กว้างใหญ่หาที่สุดไม่ได้

• วิญญาณัญจายตนะ คือ การเพ่ง หรือทำความรู้สึกไปที่วิญญาณหรือจิต

• อากิญจัญญายตนะ คือ การทำความรู้สึกถึงความไม่มีอะไรเลย จิตจึงละเอียดประณีตขึ้น

• เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ ความรู้สึกที่เหลืออยู่น้อยมาก จนแทบไม่รู้สึกตัวเลย หลังจากเพิกความรู้สึกในอากิญจัญญายตนะออกไป เป็นจิตที่ละเอียด ประณีตที่สุดที่ปุถุชน โสดาบัน และสกทาคามีบุคคลจะทำได้

(๓.๒) วิปัสสนาภาวนา มีดังนี้

- การฝึกวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกสมาธิที่มุ่งเน้นการเจริญปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกสมาธิสามารถเห็นแจ้งสัจธรรมของชีวิต การฝึกวิปัสสนาภาวนานั้นนิยมใช้แนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเอง มีการพิจารณา ๔ แบบ คือ

(๓.๒.๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย จำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ, สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ

(๓.๒.๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น

(๓.๒.๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น

(๓.๒.๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕, ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทย ได้แก่ แบบเรียนสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นแบบเรียนสมาธิที่ยึดหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นหลัก โดยเน้นการฝึกสมาธิเพื่อเจริญสติและปัญญา ช่วยให้ผู้ฝึกสมาธิมีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย ลดความคิดฟุ้งซ่าน และสามารถเข้าใจธรรมะได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ตัวอย่าง สถานที่สอนสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร พระธาตุศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี สถานปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น การฝึกสติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ เป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรม โดยเน้นการฝึกสติ ๔ ประการ ได้แก่

(๔.๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญสติกำหนดรู้กาย หมายถึง การฝึกฝนจิตให้รู้เท่าทันกายรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของกาย รู้เท่าทันอาการของกาย รู้เท่าทันความเสื่อมสลายของกาย

(๔.๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญสติกำหนดรู้เวทนา หมายถึง การฝึกฝนจิตให้รู้เท่าทันเวทนา รู้เท่าทันความสุข ทุกข์ เฉย ๆ ของเวทนา

(๔.๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญสติกำหนดรู้จิต หมายถึง การฝึกฝนจิตให้รู้เท่าทันจิตรู้เท่าทันความคิด รู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันความปรุงแต่งของจิต

(๔.๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญสติกำหนดรู้ธรรม หมายถึง การฝึกฝนจิตให้รู้เท่าทันธรรม รู้เท่าทันธรรมชาติของขันธ์ ๕ รู้เท่าทัน ความเป็นจริงของชีวิต

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- ติดต่อเจ้าหน้าที่ประจำสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือโทรสอบถาม ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมสามารถพักอาศัยอยู่ที่ห้องพักในสำนักวิปัสสนาฯ ส่วนจำนวนวันที่ปฏิบัติขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมว่ามีเวลาว่างกี่วัน ต้องการปฏิบัติกี่วัน แต่โดยทั่วไป มีตั้งแต่ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน ๙ วัน ๑๕ วัน เป็นต้น ถ้าเป็นช่วงเข้าพรรษาบางท่านก็อยู่ปฏิบัติ ๓ เดือน

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าไร

- การกำหนดสมาธิ มีการสวดมนต์ และฝึกสติโดยกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ การเดินจงกรมสมาธิ ยืนสมาธิ และเพิ่มกำหนดอิริยาบถย่อย ในส่วนของการทำความสะอาดสถานที่ปฏิบัติธรรมหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เรื่องค่าใช้จ่าย ทางสำนักไม่ได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายใด ๆ แล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะร่วมทำบุญตามศรัทธา แต่ถ้าคิดส่วนที่สำนักวิปัสสนากรรมฐานต้องใช้จ่ายเพื่อดูแลผู้ปฏิบัติธรรม เป็นค่าอาหาร-น้ำดื่ม-น้ำปานะ, ค่าไฟฟ้า-น้ำประปา, ค่าที่พัก ประมาณ ๑๘๐ บาทต่อวันต่อผู้ปฏิบัติ ๑ คน

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- ไม่มีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิที่สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดท่าหลวง

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ไม่มีข้อมูล เพราะยังไม่มีชาวต่างชาติมาปฏิบัติ

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

หน่วยงานรัฐควรสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อให้สำนักปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคม โดยการสนับสนุนในหลายด้าน ได้แก่

(๗.๑) การสนับสนุนด้านงบประมาณ สำนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร จึงจำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนด้านงบประมาณจากหน่วยงานรัฐ เพื่อใช้ในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการฝึกปฏิบัติธรรม เช่น อุปกรณ์สำหรับนั่งสมาธิ อุปกรณ์สำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นต้น รวมไปถึงค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าจ้างครูบาอาจารย์ เป็นต้น

(๗.๒) การสนับสนุนด้านวิชาการ หน่วยงานรัฐควรสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรมในด้านวิชาการ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติธรรมให้มีคุณภาพและสอดคล้องกับความต้องการของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน เช่น การพัฒนาหลักสูตรการฝึกสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชน การพัฒนาหลักสูตรการฝึกสมาธิสำหรับผู้ป่วย เป็นต้น

(๗.๓) การสนับสนุนด้านสาธารณูปโภค หน่วยงานรัฐควรสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรมด้านสาธารณูปโภค เช่น ถนนหนทาง ไฟฟ้า น้ำประปา เป็นต้น เพื่อให้สำนักปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างสะดวกและปลอดภัย (กรณีสำนักปฏิบัติธรรมอยู่ห่างจากชุมชน) การสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรมของหน่วยงานรัฐ จะช่วยส่งเสริมให้คนไทยหันมาฝึกปฏิบัติธรรมมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น ช่วยลดปัญหาสังคม เช่น อาชญากรรม ความรุนแรง เป็นต้น ช่วยให้ประชาชนมีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย และมีความสุขยิ่งขึ้น

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- การฝึกสมาธิควรเริ่มต้นจากการมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมาธิ สมาธิคือการฝึกฝนจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ฟุ้งซ่าน การฝึกสมาธิมีประโยชน์มากมาย เช่น ช่วยให้จิตใจสงบผ่อนคลาย ลดความคิดฟุ้งซ่าน ช่วยให้มีสติและสมาธิในการทำงาน ช่วยให้มีสมาธิในการเรียน ช่วยให้มีสติในการใช้ชีวิต และช่วยให้มีปัญญา สามารถเริ่มต้นฝึกสมาธิได้ โดยอาจเริ่มจากการฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ ดังนี้

(๘.๑) เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ อาจเป็นที่บ้าน ห้องทำงาน หรือวัด

(๘.๒) นั่งในท่าที่สบาย อาจเป็นท่าขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้

(๘.๓) หลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

(๘.๔) กำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ แล้วสังเกตความรู้สึกขณะหายใจเข้าและหายใจออก

(๘.๕) หากมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น อย่าพยายามข่มหรือไล่ความคิดนั้นออกไป เพียงแค่สังเกตความคิดนั้นแล้วปล่อยให้มันผ่านไป

(๘.๖) ฝึกสมาธิอย่างน้อยวันละ ๕-๑๐ นาที ฝึกเป็นประจำทุกวัน แล้วเพิ่มเวลาให้นานขึ้น

เมื่อฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ลดความคิดฟุ้งซ่าน และช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น ประโยชน์ของสมาธิจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นในชีวิตของเรา

นอกจากการฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ แล้ว ยังมีรูปแบบการฝึกสมาธิอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น การฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา การฝึกแบบอานาปานสติ การฝึกสมาธิตามหลักสติปัฏฐานสี่ เป็นต้น ผู้ที่สนใจฝึกสมาธิสามารถเลือกรูปแบบการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากต้องการฝึกสมาธิอย่างมีประสิทธิภาพ ควรหาครูบาอาจารย์ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการฝึกสมาธิมาคอยแนะนำและชี้แนะแนวทางการฝึกสมาธิจะดีกว่าฝึกด้วยตนเอง

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

(๙.๑) ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

(๙.๒) ประโยชน์ด้านสุขภาพจิต ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส มีความเมตตากรุณา

(๙.๓) เป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน รู้จักตนเองและผู้อื่น ตามความเป็นจริง

(๙.๔) เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ

(๙.๕) ผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

(๙.๖) ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อนพักกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

(๙.๗) ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการทุกอย่าง

(๙.๘) มีจิตใจเข้มแข็ง เมื่อเจ็บป่วยทางกาย แต่จิตใจจะไม่ป่วยไปด้วย และใช้ใจที่สบายบรรเทาโรค ทางกายได้อีก ทำให้โรคหายง่ายขึ้น

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์ฝึกสมาธิโลก

- หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีการดำเนินการร่วมกัน และประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิด เช่น

(๑๐.๑) กำหนดแผนยุทธศาสตร์ระยะยาว เพื่อกำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินงานอย่างครอบคลุมและยั่งยืน

(๑๐.๒) พัฒนาหลักสูตรและวิทยากร (พระวิปัสสนาจารย์) ให้มีความหลากหลายและทันสมัย เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สนใจฝึกสมาธิทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

(๑๐.๓) พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาต่างประเทศของพระวิปัสสนาจารย์ให้มากขึ้น ให้ถึงชั้นสามารถอธิบายสภาวธรรมที่เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่แค่อบรม ๕-๗ วัน ซึ่งใช้ได้แค่นำปฏิบัติได้อย่างเดียว แต่อธิบายข้อสงสัยของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างประเทศไม่ได้

(๑๐.๔) สร้างเครือข่ายความร่วมมือ กับหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์

(๑๐.๕) ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงธรรม เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาฝึกสมาธิในประเทศไทยรูปแบบการดำเนินการที่ควรทำให้เป็นรูปธรรม คือ

- การจัดตั้งศูนย์ฝึกสมาธิระดับโลก โดยภาครัฐและภาคเอกชนร่วมมือกันจัดตั้งศูนย์ฝึกสมาธิระดับโลกที่มีความทันสมัย ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและให้บริการฝึกสมาธิอย่างมีคุณภาพ

- การจัดทำหลักสูตรฝึกสมาธิออนไลน์ เพื่อให้ผู้สนใจฝึกสมาธิจากทั่วโลกสามารถเข้าถึงหลักสูตรฝึกสมาธิได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว

- การจัดกิจกรรมส่งเสริมสมาธิ เช่น การจัดงานมหกรรมสมาธิโลก การประกวดคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ เป็นต้น

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ประเทศไทยมีศักยภาพในการเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิของโลก เนื่องจากมีวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนามาอย่างยาวนาน อีกทั้งยังมีสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงมากมาย อย่างไรก็ตาม ยังมีปัจจัยที่ควรได้รับการพิจารณาเพื่อให้ประเทศไทยสามารถบรรลุเป้าหมายดังกล่าวได้อย่างแท้จริง คือ

(๑๑.๑) ประเทศไทยควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาหลักสูตรการฝึกสมาธิให้ทันสมัยและครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยควรคำนึงถึงความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ภาษา และศาสนาของผู้มาฝึกสมาธิ นอกจากนี้ ควรมีหลักสูตรการฝึกสมาธิที่ออกแบบมาสำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น หลักสูตรการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียน นักศึกษา บุคลากรในองค์กรต่าง ๆ

(๑๑.๒) ประเทศไทยควรส่งเสริมการศึกษาวิจัยและพัฒนาด้านสมาธิอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาประโยชน์และผลลัพธ์ของการฝึกสมาธิอย่างเป็นรูปธรรม โดยควรร่วมมือกับสถาบันการศึกษาและนักวิจัยทั้งในและต่างประเทศ

(๑๑.๓) ประเทศไทยควรเผยแพร่ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิสู่สังคมให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้คนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกสมาธิ โดยอาจดำเนินการผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อมวลชน สื่อสังคมออนไลน์ และกิจกรรมทางการศึกษา

(๑๑.๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงธรรมะ โดยพัฒนาสถานที่ปฏิบัติธรรมให้ดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก นอกจากนี้ ควรจัดเทศกาลหรือกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนจากทั่วโลกได้สัมผัสกับวัฒนธรรมและประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบไทย

ทั้งนี้ หากประเทศไทยสามารถดำเนินการตามแนวทางเหล่านี้ได้ ก็จะสามารถยกระดับประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิของโลกได้อย่างแท้จริง

๒๒) พระสมบูรณ์ ปสาโท พระวิปัสสนาจารย์

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เดิมชื่อว่า วัดสลัก เป็นวัดที่สร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา พ.ศ. ๒๒๒๘

พ.ศ. ๒๓๓๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงมีพระราชดำริว่า วัดนิพพานาราม ควรเป็นที่พระสงฆ์ทำสังคายนาพระไตรปิฎก ต่อมาโปรดเกล้าให้นามใหม่ว่า วัดพระศรีสรรเพชญ์ ต่อจากนั้นเปลี่ยนนามว่า วัดมหาธาตุ สมัยรัชกาลที่ ๕ โปรดเกล้าให้นามใหม่ว่า วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- ฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ กรรมฐาน เป็นกระบวนการวิธีปฏิบัติฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา เป็นการเจริญภาวนา การเจริญกรรมฐาน มี ๒ วิธี คือ

- สมถภาวนา การทำจิตให้สงบระงับ
- วิปัสสนาภาวนา การทำจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลาย

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- สายพุทโธ แนวสายพระป่า ปฏิบัติโดยมุ่งขัดเกลากิเลส

วิธีการฝึกด้วยการกำหนดลมหายใจ ควบคู่กับคำภาวนาว่า “พุทโธ” ให้จิตอยู่กับ “พุทโธ” ไม่ให้จิตไปคิดเรื่องอื่น ๆ พระอาจารย์มั่น ภูริภัตโต พระอาจารย์ดูลย์ อตุโล พระอาจารย์ชา สุภัทโท พระอาจารย์วิริยังค์ สิรินฺธโร พระอาจารย์สาม อกิญจโน

- สายพองยุบ

พ.ศ. ๒๔๙๖ เริ่มสอนวิปัสสนากรรมฐาน ในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

วิธีการฝึกกำหนดสติที่บริเวณท้อง สังเกตอาการพอง - ยุบที่ท้อง สังเกตอาการเคลื่อนไหว

พ.ศ. ๒๔๙๘ สมเด็จพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) นำการวิปัสสนากรรมฐาน เสนอรัฐบาล มาตั้งกองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕

- สายสัมมาอะระหัง

วิธีฝึกจิตแน่วแน่ เป็นสมาธิ เกิดดวงใส อยู่กลางกาย เป็นธรรมกาย วัดมหาธรรมกาย วัดปากน้ำ ของวัดมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

(๔) แบบแผนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง คือ ปัญญาที่พิจารณาให้เห็นแจ้งรูป – นาม เช่น ขันธ์ ๕ ธาตุ อายตะ อินทรีย์ ให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ของสภาวธรรมเหล่านั้น กำหนดเห็นในสัญลักษณ์ ๓ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา และถอนความถือมั่นด้วยตัณหา มานะ ทิฏฐิเสีย ได้ปัญญาที่พิจารณาเห็นแจ้งชัดในอารมณ์เกิดขึ้นในจิตตามสภาวะความเป็นจริง ไม่ยึดติด ไม่หลง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ

การตั้งสมาธิกำหนด พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริง มีสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ อย่าง คือ

- กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์
- เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
- จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
- ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- คนไทยจะพาทำสมาธิที่วัด ต้องติดต่อกับสำนักงานคณะ ๕ วัดมหาธาตุ โทร ๐๒ ๒๒๒ ๖๐๑๑ พักอาศัยที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ต้องใช้เวลาครั้งละ ๗ วัน ๑ – ๗ , ๑๑ – ๑๗ , ๒๑ – ๒๗ ของทุกเดือน ตลอดปี ๒๕๖๗ จะมาปฏิบัติกี่วัน ๓ – ๕ วัน หรือ ๗ วันก็ได้

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- วันแรก
  เวลา ๘.๓๐ น. เริ่มรับศีล ขั้นกรรมฐาน พักอาหารเพล
  เริ่ม ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. พักรับน้ำปานะ
  เริ่มปฏิบัติเวลา ๑๘.๐๐ – ๒๑.๐๐ น. พักผ่อน
- วันที่สอง
  เริ่มปฏิบัติภาคเช้า ๐๔.๓๐ – ๐๖.๐๐ น. รับประทานอาหาร
  เริ่มปฏิบัติภาคบ่าย ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. พักรับน้ำปานะ
  เริ่มปฏิบัติภาคค่ำ ๑๘.๐๐ – ๒๑.๐๐ น. พักผ่อน
- วันที่สามถึงวันที่เจ็ด เริ่มเวลาเดียวกัน ช่วงวันที่ ๗ จะมีการปิดหลักสูตรเวลา ๑๕.๐๐ น. และไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ สำหรับจะทำบุญตามศรัทธา

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิประจำทุกวัน มีวันละ ๕ – ๑๕ คน อาทิ อินเดีย อเมริกา ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ต้องการหาสัจจธรรมของชีวิต ใช้ดำเนินชีวิตของตนในสังคม

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- พระอาจารย์สอนชาวต่างชาติมีจำนวนน้อย

๒๓) พระครูภาวนาวิธาน ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดมหาธาตุเป็นต้นแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ องค์ที่ ๑๒ ประกาศตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นเป็นที่แรกที่วัดมหาธาตุ และได้แต่งตั้งพระอุดมวิชาญ (โชค ป.ธ. ๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๔ แม้เดิมทีจะมีพระภาวนาภิรามเถร จากวัดระฆังโฆสิตาราม มาเป็นปฐมองค์แรกช่วยแนะนำวิธีการปฏิบัติแก่พระมหาโชคแต่ก็ได้จัดตั้งสำนักนี้ขึ้นเป็นผลสำเร็จ

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ คือ วิธีการศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นแนวทางการแสวงหาความพ้นทุกข์หรือแนวทางไปสู่พระนิพพาน สมาธิแบ่งออกเป็น ๒ แนวทาง คือ สมถะสมาธิมุ่งตรงสู่ความสงบสูงสุด อันได้แก่ ฌาน และวิปัสสนาสมาธิมุ่งตรงเพื่อระงับกิเลสจนได้บรรลุธรรม อันได้แก่ ปัญญาในอริยมรรค ทั้งนี้ สมถะสมาธิเกื้อกูลวิปัสสนาสมาธิ

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมไว้ในพระไตรปิฎกมหาสติปัฏฐานสูตร

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนเป็นของกระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้กำหนดหลักสูตร แต่ถ้าเป็นการศึกษาของพระภิกษุและพุทธศาสนิกชนทั่วไป คือ การเจริญสมถะและวิปัสสนา

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- ฝ่ายที่ดูแลของแต่ละสำนักโดยผู้สนใจจะต้องสอบถามและปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับที่กำหนดไว้ผ่านสื่อการประกาศของสำนักหรือวัดนั้น ๆ

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- ตั้งแต่เช้ามืด ๐๔.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.
- ตั้งแต่ช่วงเช้า ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น
- ตั้งแต่ช่วงบ่าย ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
- ตั้งแต่ช่วงเย็น ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- มีจากทุกโซน เอเชีย ยุโรป อเมริกา และโอเชียเนีย

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- หาความผ่อนคลายให้กับชีวิตและศึกษาเพื่อนำไปทำธุรกิจด้าน Mental Health

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- หาสถานที่ทำให้เป็นศูนย์โดยเฉพาะดูแลค่าใช้จ่ายในความสะดวกทุกเรื่อง เก็บข้อมูล ประเมินผล และกระทำอย่างต่อเนื่อง

๒๔) พระยุทธ จกฺกลโร (พะวงษ์) พระสอนกรรมฐานชาวต่างประเทศ

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดมหาธาตุยุวราชสังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร เดิมชื่อว่า “วัดสลัก” สันนิษฐานว่ามีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เมื่อสมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาสุรสิงหนาท (พระอนุชาธิราชของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ ๑) มาพบวัดนี้ ทรงบูรณปฏิสังขรณ์ สร้างถาวรวัตถุขึ้นมาใหม่ และสถาปนาวัดนี้ขึ้นเป็น “พระอารามหลวงแห่งแรก” ในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ ทรงขอพระราชทานพระอาราม จากพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ว่า “วัดนิพพานาราม”ต่อมาสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดให้เปลี่ยนพระอารามว่า “วัดพระศรีสรรเพชญ์” จากนั้นพระองค์ทรงประชุมพระราชาคณะให้จัดการศึกษาพระปริยัติธรรม และให้มีการสอบไล่พระปริยัติธรรมที่วัดแห่งนี้ จึงเปลี่ยนนามเป็น “วัดพระศรีรัตนมหาธาตุราชวรมหาวิหาร” ตามแบบอย่างครั้งกรุงเก่า ต่อมาได้โปรดนามใหม่ว่า “วัดมหาธาตุ” ต่อมา ร.๕ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้เพิ่มสร้อยพระนามพระอารามเฉลิมพระเกียรติยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชว่า “วัดมหาธาตุยุวราชสังสฤษฎ์”

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือ เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป การมีสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในชีวิตปกติได้ดี ในบุคคลปกตินั้นมีสมาธิและสติดีอยู่แล้ว และทั้งสองเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องควบคู่กัน เพราะสติคือความระลึกได้ การคุมจิตใจกับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การปฏิบัตินับหนึ่ง หมายถึงการมีสติ หรือการฝึกสตินั้นเอง กล่าวคือ การมีสติ

มีสมาธิ การปฏิบัติสมาธิ หรือการทำสมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนาก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กระจัดกระจาย ไม่ฟุ้งซ่าน การทำสมาธิหรือสมถกัมมัฏฐานมีมาก่อนพระพุทธเจ้า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ กล่าวคือ แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรง รวมทั้งราบเรียบ สงบ ตลอดจนใส กระจ่าง มองเห็นอะไรได้ชัด

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ หมายถึง ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตใจสงบ หรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง สมาธิมี ๓ ประเภท ๒ ประเภทแรก คือ สมาธิ ๒ คือ อุปจารสมาธิ และอัปปานาสมาธิ สมาธิ ๓ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปานาสมาธิ

● สุญญตสมาธิ คือ สมาธิที่กำหนดพิจารณาความว่าง ได้แก่ ตัววิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ

● อนิมิตตสมาธิ คือ สมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมที่ไม่มีนิมิต ได้แก่ ตัววิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ

● อัปปณิหิตสมาธิ คือ สมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมไม่ได้ ตัวปรารถนา ได้แก่ ตัววิปัสสนา ที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขเวทนา (ทุกขลักษณะ)

ในบรรดาสมาธิ ๓ ประเภทนี้ สมาธิ ๒ สมาธิ ๓ เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถกรรมฐานจะทำให้เกิดสมาธิขึ้นได้ขั้นหนึ่ง อัปปนาสมาธิ ส่วน ๓ ประเภทหลัง ได้แก่ สมาธิที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

วิธีทำสมาธิ มีขั้นตอน ดังนี้

● ตัดปลิโพธ

● เข้าหากัลยาณมิตร

● รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง

● อยู่ในวัดที่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิ

● เจริญสมาธิเป็นขั้น ๆ จนถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่เกิดจากการถึงฌาน เป็นการเจริญวิปัสสนาต่อไปเป็นจิตที่ควรแก่การงานจนพัฒนาให้ไปถึงบรรลุธรรมขั้นสูงสุด

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- หลักสูตรครูสมาธิรุ่นมงคลญาณออนไลน์ คนที่มาทำสมาธิได้กำไรมาก แต่การที่จะให้ได้ผลต้องมีระบบ “หลวงพ่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ” อันนี้เป็นหนทางลัด หมายความว่าเดินไปทางสมาธิโดยเฉพาะ เพราะว่าสมาธินี้จะเป็นพื้นฐานของธรรมะทั้งปวง ถ้าหากว่าขาดสมาธิไปแล้วนี้ธรรมะก็เหลว เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม พระอาจารย์วิริยังค์ ได้กลั่นกรองจนย่อหลักสูตรวิชาครูสมาธิจาก ๒๐ ปีให้เหลือเพียง ๖ เดือน เพื่อให้เหมาะสมกับโลกปัจจุบัน ได้อธิบายถึงส่วนประกอบต่าง ๆ โดยละเอียด รวมทั้งผลที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในจิตใจของผู้ทำสมาธิอย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในชีวิตประจำวันอีกด้วย ทั้งนี้ สมาธิ

ใช้ในหลักสูตรเรียกว่า สมถะ ซึ่งแปลว่า สงบ สมถกรรมฐาน คือ การทำสมาธิโดยเพ่งของจิตจนกระทั่งสงบอารมณ์ต่าง ๆ ลดลง จนเหลืออารมณ์เดียวเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ การฝึกสมถกรรมฐานถือเป็นการวางพื้นฐานที่สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิ อีกทั้งยังเหมาะสมกับผู้ฝึกสมาธิทั่วไปไม่ว่าผู้นั้นจะมีประสบการณ์การทำสมาธิที่ยาวนาน และมีพลังจิตที่กล้าแข็ง นักศึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนาจากหลักสูตรนี้ไปปฏิบัติและพัฒนาตนต่อไป

๒๕) พระครูวิมลธรรมรังสี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหารเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำสังกัดกรุงเทพมหานคร แห่งที่ ๔ เป็นวัดโบราณมีอายุ ๓๓๘ ปีมีการสมโภชวัด ๓๓๘ ปี เมื่อวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖ – ๒ มกรมคม ๒๕๖๗ เน้นฝึกอบรมวิปัสสนา เน้นฝึกโครงการหลักสูตร ๗ วัน มีจุดฝึกสมาธิภาวนา ได้แก่ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ ชื่ออาคารเบญจมราชวรานุสรณ์ ผู้เข้ามาปฏิบัติได้ ๑๐๐ กว่าคน เหมาะสำหรับฝึกอบรมเยาวชน นักเรียน หน่วยงานต่าง ๆ และวัดมหาธาตุ คณะ ๕ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ ก่อนจบหลักสูตรนักศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ระดับปริญญาเอก

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การมาฝึกจิตของเราให้สงบสุข เยือกเย็น ไม่ให้จิตโลภ โกรธ หลง ให้จิตเกิดสงบความสุขสงบเย็นของผู้ฝึก ครอบครัว และสังคม ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน คนใดครอบครัวใดฝึกอบรมจิตให้สงบเน้นสมาธิก็จะมีความสุขใจ ดังนั้นสังคมนั้นอยู่อย่างเป็นสุขกินดีอยู่ดี เพราะจิตจะไม่วุ่นวาย ซึ่งหลักการและวิธีการนั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอุปกรณ์การทำจิตให้เน้นสมาธิมีมากมายและหลายแบบ หลายเทคนิคเพราะขึ้นอยู่กับจริตของบุคคลนั้นเพราะบางคนชอบภาวนาพุทโธอยู่ทุกลมหายใจก็จะสอนเน้นถึงความสุข จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญ มีวินัยเน้นให้อยู่กับปัจจุบันนี้ คือ สมาธิ ระดับภาวนา ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะหนึ่ง อุปจารสมาธิ ลึกแต่มั่นคงอัปปนาสมาธิ เน้นอยู่กับอารมณ์เดียวตลอดและอยู่ได้ ๒๔ ชั่วโมง

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- จิตที่ตั้งมั่น มั่นคงอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่ดิ้นรน ไม่ฟุ้งซ่าน เช่น อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน บทสวดมนต์ บทภาวนา พุทโธ สัมมา อรหัง หายใจเข้าออกเป็นปัจจุบัน คือ จิตเน้นสมาธิ ประเภทของสมาธิที่ปรากฏในทางพุทธ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และฝึกให้จิตมีสมาธิหลายอย่าง เช่น ลมหายใจเข้านับ ๑ ลมหายใจออกนับ ๒ สลับกัน โดยจิตเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจไม่ไปไหนตลอด ๕ นาที ๑๐ นาที

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เน้นที่นิยมคนรู้จักมากที่หนึ่งก็คือวัดธรรมมงคล หลวงพ่อวิริยังค์ มีการเปิดคลิปสมาธิ เปิดการสอนสมาธิในประเทศและต่างประเทศ

ในรูปแบบพุธโท การหายใจเข้า – หายใจออก ฝึกเน้นสมาธิ การที่บอกว่าเน้นกรรมฐานของประเทศไทยนั้นเป็นอย่างไรพูดอย่างนั้น เพราะนอกจากการเข้าถึงการสอนและหลักการและวิธีการแนวทางควรสอนให้จิตเน้นสมาธินั้นมีหลากหลายรูปแบบ แบบพุทโธ สัมมาอรหัง แบบดูลมหายใจเรียกว่าอานาปานสติ หายใจเข้ารู้หายใจออกรู้แบบพองหนอ – ยุบหนอ ที่วัดมหาธาตุ สถานที่ปฏิบัติฐานคือ มีหลากหลายเทคนิค เช่น จะไปเชียงใหม่จะไปโดยรถไฟ รถยนต์ รถยนต์ส่วนตัว เครื่องบิน เรือก็ดี จุดหมาย คือ จังหวัดเชียงใหม่เหมือนกันเช่นเดียวกับการฝึกจิตที่วุ่นวายที่เรียกว่าจิตไม่นิ่งนั้นก็มีหลายรูปแบบ ตามปรากฏในพระไตรปิฎกคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่น วิสุทธิมรรค วิธีปฏิบัติมรรคหรือพุทธธรรมของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ก็มีหลากหลาย ส่วนใหญ่ก็จะอ้างอิงจากพระไตรปิฎกหรือจากความรู้ภาวนาอาจารย์รุ่นใหม่หรือขยายความที่ปฏิบัติตามพระไตรปิฎกเน้นหลักเพราะหลักสูตรการเรียนการสอนสมาธิของแต่ละสำนักในเมืองไทย จึงมีเทคนิคควรอันด้วยเหตุนี้สมควรมี “แม่กองวิปัสสนา”

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- กรณีคนไทยเปิดหลักสูตรสอนธรรม ๗ วัน ติดต่อทาง Google Forms และจองได้ที่สำนักงานคณะ ๕ มีเจ้าหน้าที่รับตั้งแต่ ๐๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ นาฬิกา ทุกวันที่คณะรับบริการสังคมและที่ปรึกษาชีวิตที่บำเพ็ญกุศลของญาติโยมต่าง ๆ ชาวต่างชาติก็เข้ามาทางโซเชียลมีเดีย อาทิ Google (กูเกิล) EMAIL (อีเมล) ของสำนักงานคณะ ๕ ประกาศทางไลน์ ทางอีเมล ทางสื่อ เพียงพิมพ์ชื่อวัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ ก็จะปรากฏออกมา รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ของสำนักงาน เช่น การบอกบุญทางออนไลน์ทุกเดือนและสามารถติดตามได้ทาง YouTube

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด

- สำนักงานกองการวิปัสสนาธุระ สามารถลงทะเบียนตามตารางเวลากำหนดการสอนมาปฏิบัติจากภาษาไทย ภาษาอังกฤษ หลักสูตร ๗ วันทุกเดือน เดือนหนึ่งมี ๒๑ วัน ตั้งแต่ ๑-๗, ๑๑-๑๗, ๒๕-๒๗ ของทุกเดือน ต่างปฏิบัติก็มี เวลา ๐๗.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น. (เช้า) บ่าย ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ทุกวัน มีพระประจำสอนทุกวัน สอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- สำหรับสำนักงานกองกลางวิปัสสนา คณะ ๕ ที่ตั้งมาเป็นเวลา ๓๐ ปี มีหลักสูตรเป็นภาษาอังกฤษสำหรับชาวต่างชาติ มีพระสอนอยู่ประจำเป็นทุกวัน ปัจจุบันเปิดทุกวันทั้งเช้าบ่าย บางช่วงเดือนนี้เมื่อขาดพระสงฆ์ ก็ให้โยมแม่ชีจิตอาสามาสอน ภาคบ่ายนี้ทุกวันมีชาวต่างชาติมาเข้าปฏิบัติทุกวัน เช่น ในรอบเดือนมกราคม ๒๕๖๗ ทำสถิติไว้ ดังนี้ ญี่ปุ่น อเมริกา อิตาลี อังกฤษ และเยอรมัน มีเวลาสอนประจำช่วงเช้าเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ช่วงบ่ายเวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. นัดมาก็มี ไม่นัดก็มี ทั้งทาง Google หรือการโทรจองจากต่างประเทศ

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลกต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ส่วนใหญ่ที่พบมีมูลเหตุจูงใจ บางคนมีปัญหาทางชีวิต ต้องการเข้ามาทดลองดู เข้ามาศึกษาเรียนรู้ จากการมีพระภิกษุในต่างประเทศแนะนำมา หรือมีความสนใจสามารถเข้าไปดูใน Google และเพจของวัดนั้น ๆ บางครั้งปัญหาที่เจอมีบางหน่วยงานของรัฐหรือของเอกชน โรงเรียน ติดต่อเข้ามาทางพระในสถานที่ฝึกสมาธิเมื่อโทรมาวัดต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานครก็จะบอกว่าไม่มีสอนไม่มีพระภิกษุที่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- บุคลากรพระวิปัสสนาที่มีความชำนาญในการแนะนำผู้เข้าฝึกอบรมสมาธิชาวต่างชาติ โดยภาพรวมมีจำนวนน้อยคือขาดแคลนการสนับสนุนจากหน่วยงานของภาครัฐและภาคคณะสงฆ์โดยตรง และยังไม่เป็นเอกภาพต่างวัดต่างทำ
- ขาดหน่วยงานรับผิดชอบเข้ามาสนับสนุนหรือกำกับดูแล
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศก็จริง แต่จบมาแต่ละรุ่นไม่ได้ทำหน้าที่ของตนเอง และไม่ได้นำความรู้มาสอนการปฏิบัติ
- หากมีศูนย์หรือวัดใดวัดหนึ่งเป็นศูนย์ประสานงานด้านนี้ เช่น วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร โดยให้คณะหรือสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระที่เป็นศูนย์ประสานผู้จะไปต่างประเทศและก่อนจะไปให้มาฝึกทดลองสอนดูก่อนเหมือนกับมีเวทีให้ขึ้นทดสอบ
- ข้อแนะนำ คือ “บวร” บ้าน วัด ราชการ ต้องหันมาพบปะพูดคุยกัน อาจจัดสัมมนาเรื่องการผลิตพระสอนกรรมฐาน โดยให้มีหน่วยงานรัฐเป็นเจ้าภาพ

๒๖) แม่ชีจิราภรณ์ ขนาดนิด ครูสอนกรรมฐานชาวต่างชาติ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

(๑) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

(๑.๑) เพื่อตัวเอง

- Be better, Well-being, Healthy, Relaxed, Increase happiness, For Relaxation
- Self-care, Self-awareness and awareness of the World
- To appreciate my life
- Less stress, Reduced anxiety, Release stress, Feel not good
- A better quality of life, To know better myself

- Become more compassionate, Interest, Balance, Calm down

(๑.๒) เพื่อการเรียนรู้และฝึกวิปัสสนากรรมฐาน

- Concentration, Interesting in Meditation
- Mindfulness, Awareness, Peace, To find Peace, Inner Peace, For good mind
- Ease to mind, Clarity of Mind, Want to a master of mind my mind, clear my mind
- Be more calm of intentional of less reactions, Crowding connection of self/World
- To improve my daily practice, to present practice, Continued practice
- To explore myself, Understanding, Learn,
- Just to know, Curiosity, Curious
- Pray

(๑.๓) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมประเพณีไทย

- For my visiting Thailand
- To know more about culture and religion
- Education

(๒) แบบเรียนสมาธิที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

- เป็นการสอนตามรอยปฏิปทาคำสอนพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เจ้าคณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ พระธรรมธีรราชมหามุนี ท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ หนึ่งในผู้ร่วมบุกเบิกกรรมฐาน ยุบหนอ-พองหนอ ในเมืองไทย ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ข้อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำ ด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการทำสติปัฏฐาน ๔ เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนัด ละวางซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ มี ๔ หมวด ได้แก่

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ หมวดแรกคือ ฐานกาย หรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนด พิจารณากายให้เห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เห็นว่ากายเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อจับธาตุต่าง ๆ แยกออกจากกัน สิ่งที่เรียกว่าร่างกายก็จะหายไป ดังเช่นที่ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี เคยเปรียบเทียบร่างกายเหมือนกับเครื่องยนต์ “การทำลายเรือนของอุปาทานทำยังไง คือ ให้พิจารณาแยกร่างกาย กระจายออกไป อย่าให้มีตัวแยกอวัยวะทุกชิ้นส่วนออกไป แยกออกเป็นส่วน ๆ จนหมดตัวคน คนเลยไม่มี เหมือนชิ้นส่วนของเครื่องจักรกล หรือเครื่องยนต์อันหนึ่ง”

วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนา ขั้นแรกให้ฝึกการมีสติ โดยฝึกดูลมหายใจที่หายใจเข้า ที่หายใจออก อย่างมีสติ หรือมีสติอยู่ในอิริยาบถของกาย แล้วใช้สตินั้นในการพิจารณากายในแบบต่าง ๆ ตลอดจนการเกิด - ดับต่าง ๆ ของกาย ฯลฯ เพื่อให้เกิดนิพพิทา คือ เกิดความเบื่อหน่ายในกายว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นการตัดตัณหาและอุปาทานโดยตรง

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสามารถแบ่งได้ ๖ แบบ

- อานาปานสติ เน้นที่การมีสติ ตามรู้ ตามดูลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ สังเกตเห็นอาการของลมหายใจ

- อิริยาบถ คือกำหนดสติให้ระลึกรู้ในอิริยาบถอาการต่าง ๆ ของกาย เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ เป็นการปฏิบัติที่ทำได้ตลอดเวลา เหมาะกับการดำรงชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน

- สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือปัญญาในการมีสติต่อเนื่องในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น เดิน ดื่ม กิน ถ่าย วิ่ง ตื่น หลับ ฯลฯ เป็นการมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ใช้แค่ขณิกสมาธิเป็นเบื้องต้น ต่างชาติชอบมาหาธรรมะ นั่งวิปัสสนา บอกพองหนอ ยุบหนอดีมาก ชอบปฏิบัติมาก

- ปฏิกูลมนสิการ เมื่อมีสติในสิ่งดังกล่าวข้างต้น จิตจะหยุดฟุ้งซ่าน จากนั้นใช้สติและจิตที่ตั้งมั่นนั้นไป พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าล้วนเป็นสิ่งปฏิกูล สกปรก โสโครก จนเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย

- ธาตุมนสิการ พิจารณาตามความเป็นจริงของกายนี้ว่า เป็นเพียงก้อนของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลมไฟ

- นวสีวถีกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ กัน เพื่อให้เห็นความจริงของร่างกาย

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ หมวดต่อมาคือ ฐานเวทนา หรือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกชอบไม่ชอบ หรือเฉย ๆ การทำเวทนานุปัสสนา คือ การมีสติกำหนดพิจารณาเวทนา อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบคือผัสสะ ให้เห็นเวทนา ในเวทนาคือ เห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่า เวทนาเป็นเพียงการรับรู้ การเสพรสอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งทางใจและกาย คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกระบวนการแห่งธรรมชาติ พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อผัสสะกระทบย่อมเกิดเวทนา เกิดความสุข ความทุกข์ และไม่สุข ไม่ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งไป ให้เห็นความจริงดังนี้ ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จิตก็จะคลายความยึดถือลงไปได้ เกิดอุเบกขาเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นการสร้างเวทนาขึ้นมาอีก

หลวงปู่ขาว อนาลโย วัดถ้ำกลองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู เคยสอนเกี่ยวกับเรื่องเวทนาว่า “การเจ็บปวดเมื่อนั่งสมาธิ พระพุทธเจ้าว่าให้สู้มัน มันจึงจะเห็นทุกขเวทนา นั่งสมาธิมันเจ็บให้ดูมัน มันเกิดมาจากไหน เวทนามันก็เวทนาต่างหาก ไม่มีตัวเราก็พิจารณาให้รู้เท่านั้นแหละ ของไม่มีตนมีตัว มันเกิดขึ้นจากร่างกายนี้อย่างหนึ่ง แล้วมันก็รู้สึกถึงจิต รู้ถึงกัน จิตก็ไม่ยึดก็เจ็บหนักเข้า ไม่สู้มัน ต้องสู้มัน มันจึงจะเห็น”

อีกตอนหนึ่งหลวงปู่กล่าวว่า “เวทนาร่างกายมันเป็นธรรมดา มันเป็นรังของโรค เป็นก้อนโรคตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มันเป็นอย่างใดก็ไม่มีความหวั่นไหว พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายก็ไม่มีความหวั่นไหว เวลามันจะเป็นไป ร่างกายแล้วแต่มันจะเป็นไปตามเรื่องของมัน หน้าที่ของเขาทุกขังอยู่นั่น เวทนาอยู่นั่น เกิดเวทนา ก็ให้ฝึกหัด พิจารณาโลกธรรม รูปอันนี้เราได้มาดีแล้ว เมื่อมันชำรุดทรุดโทรมไป พระพุทธเจ้าก็ไม่มีความหวั่นไหวต่อมัน มันจะเสื่อมลาภให้มันเสื่อมไปตามวิสัย ใจเราไม่เสื่อม ความนินทามันก็ลมปาก ครั้นรู้เท่าแล้ว จิตไม่กระวนกระวาย จิตไม่มาเกี่ยวข้องกับร่างกายแล้วมันก็สุขเท่านั้นแหละ”

คำสอนของ หลวงปู่ขาว อนาลโย ทำให้เราเข้าใจได้ว่า จุดสำคัญของเรื่องเวทนา คือ การพิจารณาให้ออกว่าเวทนาก็คือเรื่องธรรมชาติอันเป็นปกติที่ต้องเป็นไป เราต้องมั่นคงอย่าหวั่นไหวตามมันไป และต้องแยกให้ชัดถึงความจริงว่า แต่ละส่วนไม่เกี่ยวข้องกัน สิ่งที่เข้ามากระทบเป็นผัสสะก็ส่วนหนึ่ง เวทนาก็ส่วนหนึ่ง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เมื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องจิตจะค่อย ๆ เข้าถึงธรรมะที่แท้จริงมากขึ้นเรื่อย ๆ อันเป็นการก้าวเข้าสู่มรรคผลแห่งการปฏิบัติในที่สุด

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ หมวดที่สามคือ ฐานจิต หรือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือที่คุ้นเคยกับคำว่า การดูจิต ก็คือการมีสติระลึกรู้เท่าทัน พิจารณาความนึกคิด อารมณ์ที่เข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน ทั้งในด้านมืดและด้านสว่าง โดยมีสติตามรู้สภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตามรู้ตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่อุเบกขาเป็นกลาง ไม่เข้าไปปรุงแต่งเพิ่มเมื่อตามรู้ ตามพิจารณาไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นการเกิด-ดับในทุกสิ่ง สัมผัสกับความไม่เที่ยงแท้ การปฏิบัติเมื่อทำต่อเนื่อง ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ สติจะคมชัด

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล แห่งวัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์ เคยสอนไว้ว่า “หลักธรรมที่แท้จริงคือจิต จิตของเรา ทุกคนนั่นแหละหลักธรรมสูงสุดที่อยู่ในจิตใจเรา นอกจากนั้นแล้วมันไม่มีหลักธรรมใด ๆ เลย ขอให้เลิกละการคิด และการอธิบายเสียให้หมดสิ้น จิตในจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ซึ่งมีประจำอยู่แล้วในทุกคน”

“กิเลสทั้งหมดเกิดรวมอยู่ที่จิต ให้เพ่งมองดูที่จิต อันไหนเกิดก่อนให้ละอันนั้นก่อน”

แนวทางปฏิบัติแห่งการดูจิตของหลวงปู่ดูลย์ คือเน้นที่การตามดูตามรู้ตามพิจารณาอยู่เนือง ๆ ด้วยสติตั้งมั่น มีความอุเบกขาเป็นกลาง ไม่เข้าไปแทรกแซงด้วยความคิดปรุงแต่ง แล้วพิจารณาในร่างกายของเราว่ามีธรรมชาติเป็นสิ่งปฏิกูล เน่าเหม็น พิจารณาไปเรื่อยจิตก็จะสามารถตัดสักกายทิฐิไม่ยึดติดในกาย อันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการก้าวขึ้นสู่การเป็นอริยชนเบื้องต้นต่อไป

หมวดที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ หมวดสุดท้ายคือ ฐานธรรม หรือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

พระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) กับระบบหนอ

ระบบกรรมฐานแบบ “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นระบบกรรมฐานที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ภายหลังที่ พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๙ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) ได้กลับจากพม่า ปี พ.ศ.๒๔๙๖ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นระบบกรรมฐานที่เกิดใหม่ สังคมไทยเคยกำหนด พุทโธ หรือสัมมาอรหัง มาเป็นเวลาช้านาน ยิ่งกว่านั้น สังคมไทยยังฝังใจว่า ระบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นของพม่า แม้พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๙ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) จะพยายามอธิบายด้วยหลักเหตุผล ก็ไม่สามารถคลายความแคลงใจเกี่ยวกับเรื่อง หนอ หนอ ได้ และพองหนอ ยุบหนอ ก็ไม่ใช่เป็นภาษาพม่า แต่เป็นภาษาไทยที่ทุกคนเข้าใจความหมายของคำนี้ดี ดังนั้น ท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของ “หนอ” ไว้ว่า

คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้มีกำลังกล้าเพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรมได้ดีดุจไฟนีออน ตามธรรมดา ไฟนีออนก็มีแสงสว่างดีอยู่แล้ว แต่ถ้าเพิ่มหม้อไฟเข้าไปอีกยิ่งมีแสงสว่างมากขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า การที่จะเพิ่มขณิกสมาธิก็เช่นเดียวกัน ตามปกติเวลากำหนดพองยุบก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว ถ้าเพิ่มหนอเข้าไปอีกจะเป็นการถ่วงเวลาให้ช้าลงอีก สมาธิจึงมีกำลังแรงขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า เมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่าย เพราะปัญญามีสมาธิเป็นบรรทัดฐาน หรือการมีสมาธิเป็นเหตุให้ได้ใกล้ชิดที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้น

คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับคั่นรูปนามให้ขาดเป็นระยะ ให้ขาดตอนให้ขาดจังหวะ เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” อยู่ กายทุจริต (ความประพฤติชั่วทางกาย) คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี ก็ไม่มี วจีทุจริต (ความประพฤติทางวาจา) คือพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ไม่มี มโนทุจริต (ความประพฤติชั่วทางใจ) คือ จิตที่มีความโลภ จิตที่มีความพยาบาท จิตที่มีความเห็นผิด ไม่มีความบริสุทธิ์ดีทั้งไตรทวาร อันนี้จัดเป็นศีล ใจไม่เผลอจากพองยุบ เป็นสมาธิ เห็นรูปนามเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ เป็นปัญญา (วิปัสสนาสารปีที่ ๘ เล่มที่ ๑ : ๒๕๐๕ หน้า ๗)

ระบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ได้นำมาสอน หลังจากที่พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตารามได้มรณภาพลง ในวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๔๙๘ ปัญหาที่น่าคิดก็คือ กรรมฐานระบบหนอนี้ มิใช่จะคิดกันง่าย ๆ สันนิษฐานว่า น่าจะมีการตกลงปรึกษาหารือกันอยู่พอสมควร ในหมู่วิปัสสนาจารย์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เกี่ยวกับการใช้คำว่า “หนอ” ดังนั้น คำว่า “หนอ” จึงเป็นสัญลักษณ์ของกรรมฐานวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จวบจนปัจจุบันนี้

เรื่อง *“การกำหนดหนอ”* นี้ถ้าย้อนกลับไปแหล่งเดิมคือประเทศพม่า ซึ่งเป็นสถานที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติวิปัสสนา เราจะพบว่า ความจริงแล้วพม่าเองไม่ใช้หนอเลย ภาษาพม่าใช้คำว่า “แด่” เช่น พองแด่ เบ่งแด่ (อาจเทียบได้กับ พองหนอ ยุบหนอ) คำว่า “แด่” จริง ๆ แล้วไม่ได้แปลว่า หนอ อย่างในภาษาไทย แต่มีความหมายบ่งบอกว่าเป็นปัจจุบันกาล เมื่อต่อท้ายกับคำตัวใดก็มีความหมายว่า เป็นกิริยาที่กำลังกระทำอยู่

อนึ่งจากการค้นหาหลักฐาน “หนอ” ในตอนหลังนี้จากหนังสือบทนำในพุทธปรัชญาของศาสตราจารย์ ร.ต.ท.แสง มนวิทูร ผู้ชำนาญพิเศษทางภาควิชาการศาสนาและปรัชญาภารตะ บาลีสันสกฤต ฯ มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ฯ และศิลปากร ซึ่งพิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพท่านที่วัดสระเกศฯ กทม. ๒๕๑๓ (หนังสือวิปัสสนาสาร ปีที่ ๔๔ เล่มที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ หน้า ๑๕) ว่า “มูลมติ” เดิมมาจากการบรรลุพระอรหันต์ของพระอานนท์ ก่อนการสังคายนาครั้งที่ ๑ อยู่ในระหว่างที่ไม่นอน ไม่นั่ง ไม่ยืน และไม่เดิน ในสมัยใกล้รุ่ง มุ่งจะพักผ่อนอย่างมีสติ เอนตัวลงจะนอนเท้าทั้งสองพ้นจากพื้น หัวยังมิทันจรดหมอน ก็บรรลุธรรมแล้วพร้อมปฏิสัมภิทาอภิญญาฤทธิ์ท่านสำเร็จในขณะกำหนดอยู่ ศิษย์ที่สืบสายมาจึงตั้งมูลมติว่า “ขณิกวาท” เมื่อมีการสังคายนาคำสั่งของพระกัสสปเถระที่ให้พระสงฆ์ฟังสวด และสอบทานพระปาฏิโมกข์ทุกกึ่งเดือน ขึ้น แรมทางจันทรคติ แล้วแสดงความบริสุทธิ์ศีลแก่กันนั้น เรียกว่า “เถรวาท” ขณิกวาทจึงเกิดก่อน (ทั้งนี้ไม่นับ สัสสตทิฏฐิวาทะ อุจเฉททิฏฐิวาทะ นัตถิกวาทะ และอื่น ๆ สายมิจฉาทิฏฐิ)

เรื่องนี้ พระสิริรัตนปัญญามหาเถรชาวนครเชียงใหม่ ลานนา (ขลเขตฺตํ) จะต้องรู้วิธีการขณิกวาทนี้มาก่อน โดยมีแต่งไว้ในคัมภีร์วชิรสารัตถสังคหะ เมื่อปี พ.ศ. ๒๐๗๘ มาแล้วว่า “น นิปุนฺโน น นิสินฺนโส น ติฏฐฺ น จรมฺปิ จ อรหตฺตผลํ ปตฺโต กตโม โส กเถถ โภ” ซึ่งแปลว่า พระสาวกองค์ใดของพระพุทธเจ้า ไม่นั่ง ไม่นอน ไม่ยืน ทั้งไม่เดินด้วยบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ท่านผู้เจริญเอ๋ย คำตอบคือ พระอานนท์นั่งเอง จากเถรภาษิตนี้ แสดงว่าเมืองเชียงใหม่ไทยโบราณก็คงมีการเจริญวิปัสสนาแบบขณิกวาท เช่น “พองหนอ ยุบหนอ” นี้มาแล้ว ตามแนวพระอานนท์พุทธอุฏฐาก ก็เป็นมูลมติที่น่าคิด ศาสตราจารย์ ร.ต.ท.แสง มนวิทูร ท่านนี้สนิทสนมกับสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถรอดีตพระพิมลธรรม) สังฆมนตรีว่าการปกครองเป็นอย่างดี เป็นส่วนหนึ่งให้มีการกำหนดแบบบริกรรมภาวนาแนวนี้

วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

การกำหนดกรรมฐานแบบวัดมหาธาตุ คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าเป็นแบบพองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ในความจริงพองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่ง ในการกำหนดว่านั่งเจริญกรรมฐานเท่านั้น นอกจากนี้ ยังมีการกำหนดอารมณ์หลายอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า จิตจะรับรู้อารมณ์อะไรชัดที่สุดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น ๆ หรือเราอยู่ในอิริยาบถใด ก็กำหนดอิริยาบถนั้น ตามความเป็นจริง ดังนั้น ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ อารมณ์คือความรู้สึกเจ็บปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิด ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จางหายไปสลับกันอยู่เสมอ

คนทั่วไปจึงมักคิดว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งแยกออกจากตัวเราหรือชีวิตจริงไม่ได้ เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ ตามความเป็นจริง ผลจากการกำหนดอารมณ์เหล่านี้ก็จะทำให้รู้ (เห็นแจ้ง) อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) ขึ้นเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์ทรมานในชีวิตอีกต่อไป ดังนั้น การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ จึงมิใช่อารมณ์อย่างเดียวที่จะต้องกำหนดต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” เป็นต้น

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) แต่งไว้ในปี พ.ศ.๒๔๙๙ โดยมีสมเด็จพระพุฒาจารย์ อดีตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นผู้ตรวจแก้ดังนี้

- การเดินจงกรม สอนให้เดินจงกรม เช่น "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ" สอนวิธียืน วิธีกลับ

- การนั่งสมาธิ สอนวิธีนั่งสมาธิ เช่น เวลานั่ง ให้กำหนดท้องที่พองยุบ ว่า "พองหนอ ยุบหนอ" และสอนวิธีนอน

- การกำหนดเวทนา สอนให้กำหนดเวทนาต่าง ๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า "เจ็บหนอ ๆ" เป็นต้น

- การกำหนดจิต สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนด "คิดหนอ ๆ" เป็นต้น

- การกำหนดตามทวาร สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ดังตัวอย่างเช่น

• เวลาเห็น	ให้กำหนด	"เห็นหนอ ๆ"
• เวลาได้ยิน	ให้กำหนด	"ได้ยินหนอ ๆ"
• เวลาได้กลิ่น	ให้กำหนด	"ได้กลิ่นหนอ ๆ"
• เวลาได้รส	ให้กำหนด	"รสหนอ ๆ"
• เวลาคิด	ให้กำหนด	"คิดหนอ ๆ"

- การกำหนดอิริยาบถย่อย สอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยหลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด พาดสังฆาฏิ ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง เป็นต้น

หมายเหตุ ในวันแรกนั้น ผู้ที่เป็นอาจารย์พิจารณาดูคนปฏิบัติก่อน ถ้าคนมีปริยัติน้อย หรือคนแก่ ให้สอนแต่เพียงเดินจงกรม นั่งกำหนดท้องพอง ยุบ กำหนดเวทนา และจิต เท่านี้ก็พอแล้วในวันต่อไป ในเวลาสอบอารมณ์จึงค่อยเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ๆ แม้คนหนึ่งหรือเด็ก ก็อนุโลมตามนี้

แบบฝึกหัดที่ ๑

- เวลานั่ง ให้กำหนดที่ท้อง ซึ่งพองขึ้นในเวลาหายเข้าและยุบลงในเวลาหายใจออกนึกอยู่ในใจว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ตามจังหวะที่ท้องพองและยุบ

- เวลานอน ก็ให้กำหนดที่ท้องว่า "พองหนอ ยุบหนอ" เช่นเดียวกัน

- เวลายืน ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ"

- เวลาเดินจงกรม ให้กำหนดระยะที่ ๑ "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" ตัวอย่างดังนี้

ขณะก้าวเท้าขวาให้กำหนดว่า "ขวาย่างหนอ" ขณะก้าวเท้าซ้าย ให้กำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ" ตาเพ่งดูปลายเท้า เมื่อเดินไปจนสุดที่จงกรมจะกลับ ให้ยืนกำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ" จากนั้น เอี้ยวตัวกลับ ขณะเอี้ยวตัวกลับให้กำหนดว่า "กลับหนอ กลับหนอ" เมื่อกลับแล้วยืนอยู่ก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ" เมื่อเดินจงกรมต่อไปก็ให้กำหนดเหมือนเดิมอีก แต่ละแบบต้องทำให้ชำนาญคล่องแคล่ว จนได้สมาธิดีก่อนแล้ว จึงทำตามแบบฝึกหัดต่อ ๆ ไป

แบบฝึกหัดที่ ๒

- เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ”

- เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ”

- เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

- เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มเป็น ๒ ระยะคือ เดินระยะที่ ๑ ประมาณ ๓๐ นาทีก่อน เพิ่มระยะที่ ๒ คือ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑ ชั่วโมง ดังตัวอย่าง

กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๓

- เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” เพ่งใจจดตรงที่ถูกนั้นเป็นรูปวงกลมประมาณเท่าเหรียญ ๑ บาท ให้จิตจ่ออยู่ตรงนั้น

- เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ”

- เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

- เดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑ ๒ ประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๓ ประมาณ ๓๐ นาที ดังนี้

กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๔

- เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ”เหมือนแบบฝึกหัดที่ ๓ แต่มีพิเศษออกไปอีกเฉพาะบทที่ว่า ถูกหนอ ๆ คือให้กำหนดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เช่น พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ๆ

- เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”

- เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

- เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑ – ๓ ก่อนประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๔ ประมาณ ๓๐ นาที ดังนี้

กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๕

- เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” กายถูกที่ไหน ให้กำหนดที่นั่น ตัวอย่าง

- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบขวาถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข่าซ้ายถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข่าขวาถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มซ้ายถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มขวาถูก

- เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”

- เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

- เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”ให้เดินระยะที่ ๑-๔ ก่อนประมาณแบบล่ะ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๕ ประมาณ ๒๐ นาที ดังนี้

กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
กำหนดระยะที่ ๔ “ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๖

- เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ให้กำหนดดังนี้ คือ

- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบขวาถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข่าซ้ายถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข่าขวาถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มซ้ายถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มขวาถูก
- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง จี้ไปตามตัวเป็นแห่ง ๆ ไป

- เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”

- เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

- เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑-๕ ก่อน ดังนี้

กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๕ นาที

กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๕ นาที

กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๔ “ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”ประมาณ ๑๐ นาที

กำหนดระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๗

- เมื่อเดินจงกรมไปสุดทางแล้ว หยุดยืนจะหันกลับเวลาหยุดให้กำหนดว่า “อยากหยุดหนอ อยากหยุดหนอ” เวลาจะกลับให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” เวลากลับให้กำหนดว่า “กลับหนอ กลับหนอ” เวลายืนอยู่ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” แล้วจึงเดินและกำหนดเหมือนอย่างที่กล่าวแล้วต่อไป

- เวลาจะเหลียวซ้ายแลขวาเป็นต้น ให้กำหนดว่า “อยากเหลียวหนอ” ขณะเหลียวให้กำหนดว่า “เหลียวหนอ”

- เวลาจะคู้ จะเหยียด ให้กำหนดว่า “อยากคู้หนอ อยากเหยียดหนอ ๆ” ขณะคู้เหยียดให้กำหนดว่า “คู้หนอ ๆ เหยียดหนอ ๆ”

- เวลาจะจับสิ่งของต่าง ๆ เช่น ผ้านุ่ง ผ้าห่ม บาตร ถ้วย โถ จาน ชาม ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ อยากจับหนอ” ขณะยื่นมือไปให้กำหนดว่า “ยื่นหนอ ๆ” ขณะจับให้กำหนดว่า “จับหนอ” ขณะจับของแล้วหยิบยกมา ให้กำหนดว่า “มาหนอ มาหนอ” เป็นต้น

- เวลาจะบริโภคอาหาร ดื่ม เคี้ยว รู้รส กลืน ให้กำหนดทำนองเดียวกัน ตัวอย่าง

• ขณะเห็นอาหาร	ให้กำหนดว่า	“เห็นหนอ ๆ”
• ขณะอยาก	ให้กำหนดว่า	“อยากหนอ ๆ”
• ขณะยื่นมือไป	ให้กำหนดว่า	“ไปหนอ ๆ”
• ขณะมือถูก	ให้กำหนดว่า	“ถูกหนอ ๆ”
• ขณะจับ	ให้กำหนดว่า	“จับหนอ ๆ”
• ขณะยกขึ้น	ให้กำหนดว่า	“ยกหนอ ๆ”
• ขณะอ้าปาก	ให้กำหนดว่า	“อ้าหนอ ๆ”
• ขณะถูกปาก	ให้กำหนดว่า	“ถูกหนอ ๆ”

- ขณะเคี้ยว ให้กำหนดว่า "เคี้ยวหนอ ๆ"
- ขณะกลืน ให้กำหนดว่า "กลืนหนอ ๆ"
- ขณะหมด ให้กำหนดว่า "หมดหนอ ๆ"

- เวลาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ให้กำหนดว่า "อยากถ่ายหนอ" กำลังถ่าย ให้กำหนดว่า "ถ่ายหนอ ๆ"

- เวลาจะเดิน ยืน นั่ง จะหลับ ตื่น พูด นิ่ง ให้กำหนดว่า "อยากเดินหนอ อยากยืนหนอ อยากนั่งหนอ อยากหลับหนอ ตื่นหนอ อยากพูดหนอ นิ่งหนอ"

แบบฝึกหัดที่ ๘

- ขณะเห็น ให้กำหนดว่า "เห็นหนอ ๆ"
- ขณะได้ยิน ให้กำหนดว่า "ได้ยินหนอ ๆ"
- ขณะได้กลิ่น ให้กำหนดว่า "ได้กลิ่นหนอ ๆ"
- ขณะได้ลิ้มรส ให้กำหนดว่า "รสหนอ ๆ"
- ขณะกายถูกต้อง ให้กำหนดว่า "ถูกหนอ ๆ"
- ขณะคิด ให้กำหนดว่า "คิดหนอ ๆ"

แบบฝึกหัดที่ ๙

- ขณะที่นั่งกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ถ้าทุกขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ" นั้นไว้ก่อน แล้วไปกำหนดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เช่น เจ็บหนอ เมื่อย เป็นต้น ให้กำหนดว่า "ปวดหนอ ๆ เมื่อยหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆ" ถ้าเวทนาแรงทนไม่ได้ ให้หยุดกำหนดเวลานั้นเสีย กลับไปกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อ ถ้าเวทนาไม่หายจึงพลิกหรือเปลี่ยนอิริยาบถเสีย

- ถ้าความสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า "สบายหนอ สบายหนอ"

- เวลานอน เวลายืน ถ้าความสบายก็ดี ความไม่สบายก็ดี หรือความเฉย ๆ ก็ดี อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้กำหนดไปตามอย่างนั้นว่า "สบายหนอ ไม่สบายหนอ เฉย ๆ หนอ" ถ้าเวทนาเกิดขึ้นในขณะเดินจงกรม ให้หยุดเดินก่อนแล้วให้กำหนดเวทนาตามนัยที่กล่าวมา หมายเหตุ เวลานิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง มีแสงสว่างหรือรูปภูเขาเป็นต้นปรากฏทางใจ ให้กำหนดว่า "เห็นหนอ ๆ" จนกว่านิมิตนั้นจะหายไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๐

- ถ้าเกิดความอยากได้อะไรขึ้น ให้กำหนดว่า "อยากได้หนอ ๆ" หรือว่า "โลภะหนอ ๆ"

- ถ้าระหว่างที่นั่ง หรือนอนเกิดความไม่ชอบขึ้น อยากจะลุกขึ้นก็ดี หรือเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่ชอบใจก็ดี ให้กำหนดว่า "ไม่ชอบหนอ ๆ" หรือ "โทสะหนอ ๆ"

- ถ้าง่วงนอน ให้กำหนดว่า "ง่วงหนอ ๆ"
- ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า "ฟุ้งหนอ ๆ"
- ถ้าสงสัย ให้กำหนดว่า "สงสัยหนอ ๆ"

- ถ้าความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย เป็นต้น จางหายไปก็ให้กำหนดรู้เช่นกัน

- เวลาเดินจงกรม ถ้าจิตเกิดฟุ้งขึ้นมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ” เมื่อความฟุ้งนั้นหายไป จึงเดินจงกรมต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๑

- ถ้าจิตพอใจต่อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พึงรู้ว่า เป็นความยินดีของกามคุณทั้ง ๕ ให้กำหนดว่า “ยินดีหนอ ๆ”

- เมื่อจิตคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น พึงรู้ว่าเป็นโทสะ หรือพยาบาท ให้กำหนดว่า“โทสะหนอ ๆ” หรือ “พยาบาทหนอ ๆ”

- เมื่อจิตง่วงเหงาหดหู่ พึงรู้ว่าเป็นถีนมิทธะ ให้กำหนดว่า “ง่วงหนอ ๆ”

- ถ้าจิตฟุ้งซ่าน รำคาญ เสียใจ พึงรู้ว่าเป็นอุทธัจจกุกกุจจะ จะให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ”

- เมื่อความสงสัยในรูปนาม ปรมัตถ์ บัญญัติ เกิดขึ้น พึงรู้ว่าเป็นวิจิกิจฉา ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ ๆ”

แบบฝึกหัดที่ ๑๒

- เวลานั่ง ให้กำหนดว่า “อยากนั่งหนอ ๆ” แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวลงเป็นระยะ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ” จนกว่าจะถึงพื้น กำหนดให้ได้ประมาณ ๘-๑๐ ระยะ

- เมื่อกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ แล้วเกิดอาการคันขึ้น ให้กำหนดว่า “คันหนอ ๆ” เมื่อกำหนดแล้วยังไม่หายคัน อยากจะเกาให้กำหนดว่า “อยากเกาหนอ” เวลามือเคลื่อนไปจะเกาให้กำหนดตามไปเป็นระยะ ๆ ว่า “ไปหนอ ๆ” เวลามือถูก ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะเกาให้กำหนดว่า “เกาหนอ ๆ” เมื่ออาการคันนั้นหายไปให้กำหนดว่า “หายหนอ ๆ” เมื่อจะเอามือลงให้กำหนดเป็นระยะๆ ว่า “ลงหนอ ๆ” จนกว่าจะวางมือแล้วตั้งต้นกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๓

วันที่ ๑

- ให้ตั้งใจอธิษฐานว่า ถ้าธรรมวิเศษได้เกิดขึ้นในขันธสันดานแล้ว ขออย่าให้เกิดอีกถ้าธรรมวิเศษยังไม่เกิดขึ้นขอให้เกิดขึ้น คือให้ได้เห็นธรรมวิเศษภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ จะเริ่มตั้งใจอธิษฐานเวลาใดก็ได้แต่ต้องให้ถึง ๒๔ ชั่วโมง

- เมื่อตั้งใจอธิษฐานแล้วให้เดินจงกรมก่อนแล้วนั่งกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” เหมือนที่อธิบายมาแล้วทำสลับกันไปจนถึง ๒๔ ชั่วโมง

วันที่ ๒

- เดินจงกรมแล้ว อธิษฐานว่า “ภายใน ๒๔ ชั่วโมงขอให้เกิดความเกิดดับขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๔

- ให้เดินจงกรมก่อน แล้วปฏิบัติต่อไป

• ให้อธิษฐานคราวละ ๑ ชั่วโมงว่า ขอให้อาการเกิดดับจงปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง อย่างต่ำที่สุดหนึ่งชั่วโมงต่อ ๕ ครั้ง

• ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง อาการเกิดดับนั้นยังไม่ปรากฏได้ชัดแจ้งและถี่ขึ้น อย่างต่ำ ๑ ชั่วโมง ๕ ครั้ง อย่างสูง ๑ ชั่วโมง ต่อ ๖๕ ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ให้ลดเวลาอธิษฐานลงเพียง ๓๐ นาที คือให้อธิษฐานว่าภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้อาการเกิดดับนั้นปรากฏขึ้นหลาย ๆ ครั้ง

• ให้อธิษฐานโดยทำนองนั้น แล้วลดไปจนถึง ๑๕, ๑๐, ๕ นาที ภายใน ๕ นาที อาการเกิดดับ อาจจะปรากฏขึ้นถึง ๖ ครั้ง หรือ ๑ ครั้งเป็นอย่างต่ำ

- นั่งสมาธิให้ได้ ๑ ชั่วโมง จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถอื่น

- ให้ทำสลับกันไปอย่างนี้ จนครบ ๒๔ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๑๕

- ให้เดินจงกรมก่อน แล้วนั่งอธิษฐานว่า ขอให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๕ นาที แล้วกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ แล้วดับนั่งไปได้จนครบ ๕ นาที จึงจะเป็นอันถูกต้อง ถ้าตรวจดูนาฬิกาเห็นว่า ยังไม่ถึงให้พยายามทำจนถึง ๕ นาที ถ้าเกินไปยิ่งไป

- ให้อธิษฐานให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๑๐ นาที ถ้ายังไม่ได้ให้พยายามทำจนได้อย่างชำนาญแล้วจึงฝึกทำต่อไปทีละขั้น ๆ ดังนี้ คือ ๑๕ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมงกับ ๓๐ นาที ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมง ตามลำดับถึง ๒๔ ชั่วโมง

- การคำนวณนาทีหรือชั่วโมงนั้น ให้ตั้งตนแต่ขณะที่แน่นิ่งไป ขณะที่แน่นิ่งไปนั้น จะไม่รู้สึกสัมผัสใด ๆ เหมือนหลับแต่ไม่ใช่หลับ เมื่อถึงกำหนดที่อธิษฐานไว้ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เหมือนตื่นแต่ไม่ใช่ตื่น

แบบฝึกหัดที่ ๑๖

สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาดีแล้ว ประสงค์จะเป็นครูสอนต่อไป พึงฝึกหัดปฏิบัติพิเศษ ดังนี้

ครั้งที่ ๑ ให้ทำ ๑ วัน

- ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้รูปนามที่เกิดดับปรากฏชัด แล้วกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้จะเห็นอาการเกิดดับของรูปนามชัดขึ้นกว่าแต่ก่อนนี้ เรียกว่า อุทยัพพยญาณ

- ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้เห็นแต่รูปนามที่ดับไป ๆ แล้วกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้จักเห็นแต่ความดับของรูปนามอย่างเดียว คือ อาการดับของรูปนาม จะปรากฏชัดแจ่มแจ้งว่าแต่ก่อนนี้ เรียกว่า ภังคญาณ

ครั้งที่ ๒ ให้ทำ ๑ วัน

- ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภยญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่กำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการเกิดความกลัวขึ้น นี้เรียกว่า ภยญาณ

- ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้อาทีนวญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะเห็นโทษของรูปนามนานาประการ เช่น เจ็บ ปวด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น นี้เรียกว่า อาทีนวญาณ

- ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้นิพพิทาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะเกิดความเบื่อหน่ายเกิดขึ้น คือจะเห็นรูปนามนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียด มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ ไม่น่ายินดี น่าเบื่อหน่าย เป็นต้น นี้เรียกว่า นิพพิทาญาณ

ครั้งที่ ๓ ให้ทำ ๑ วัน

- ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ มุญจิตุกัมยตาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่กำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการอยากหนี อยากพ้น เกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ปฏิสังขาญาณเกิดขึ้น แล้วให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะมีอาการพยายามทำความเพียรหาทางหนีเกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า ปฏิสังขาญาณ

- ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ สังขารุเปกขาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะมีอาการวางเฉยในรูปนาม นี้เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ

จากบทฝึกหัด การปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง ๑๖ บทนั้น เป็นหลักการที่พระวิปัสสนาจารย์สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ รุ่นบุกเบิกได้จัดวิธีการปฏิบัติไว้แบบกว้าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์รุ่นหลังสามารถจัดการฝึกปฏิบัติตามบทเรียนที่กล่าวมาตามความเหมาะสมได้ แต่พระวิปัสสนาจารย์นั้นต้องเป็นบุคคลที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว และผ่านการฝึกอบรมวิชาครูด้านวิปัสสนาแล้ว ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถจัดการเรียน การปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาในแบบพองหนอ ยุบหนอนี้สำคัญที่ “ครูฝึกผู้เป็นกัลยาณมิตร”

๔.๑.๒.๓ ผู้นำศาสนาอื่น

๑) ผู้นำศาสนาอิสลาม

๑.๑) นายสามารถ มะลูลีม อดีตประธานมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทยระหว่าง พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๕๖ อดีตสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ๒ สมัย (พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๕๗)

(๑) ประวัติความเป็นมาของมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย

- ศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย ที่ตั้งเลขที่ ๒ ซอยรามคำแหง ๒ ถนนรามคำแหง แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๕๐ โทรศัพท์ ๐๒-๓๑๔-๕๖๓๘ หรือ ๐๒-๗๑๙๘๘๐๑ จดทะเบียนก่อตั้งเป็นองค์กร "มูลนิธิ" เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ ทะเบียน เลขที่ ๑๓๑ ในชื่อว่า "มูลนิธิเพื่อมัสยิดกลางแห่งประเทศไทย" ที่ตั้งสำนักงานครั้งแรกอยู่ที่หอประชุมคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดพระนคร ตรอกพระยานคร อำเภอยานนาวา จังหวัดพระนคร โดย นายฉัตร ศรียานนท์ เป็นประธานมูลนิธิฯ คนแรก จดทะเบียนเปลี่ยนแปลงชื่อมูลนิธิให้บังเกิดความเหมาะสม เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๗ เป็น "มูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย" ใช้อักษรย่อว่า "ม.ศ.อ.ท." เขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า "The Foundation of Islamic Centre of Thailand" ใช้อักษรย่อว่า "F.I.C.T" โดยมีแนวทางการบริหารมูลนิธิฯ เป็นดังนี้

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ

- จัดสร้างให้มีขึ้นซึ่งศูนย์กลางแห่งประเทศไทย อันประกอบด้วย อาคารมัสยิด หอประชุมหอวัฒนธรรมอิสลาม หอสมุด หอพัก สถานศึกษา ฯลฯ

- เพื่อทำนุบำรุงดูแลรักษาอาคารสถานที่ของมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทยให้คงสภาพใช้การได้ดีอยู่เสมอ

- ดำเนินกิจการสาธารณประโยชน์ เช่น การสงเคราะห์เด็กกำพร้า และผู้ยากไร้ ในด้านการครองชีพ การรักษาพยาบาล และการศึกษา

- ดำเนินการให้มูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย เป็นศูนย์รวมของบรรดามุสลิมโดยทั่วไปได้ใช้เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมหรือพิธีการใด ๆ เกี่ยวกับศาสนา วิชาการ สังคม และความมั่นคงของชาติ

- ดำเนินการเผยแพร่ศาสนา และวิชาการต่าง ๆ ตลอดจนกิจกรรมของมูลนิธิฯ เพื่อให้มูลนิธิศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทยแห่งนี้ เป็นหลักฐานยืนยันในสิทธิเสรีภาพในการนับถือศาสนาของปวงชนชาวไทย เป็นเกียรติแก่ประเทศชาติ และองค์พระประมุข ในฐานะที่ทรงเป็นองค์อัครศาสนูปถัมภกแห่งอิสลาม

วิสัยทัศน์ของมูลนิธิ

- เป็นศูนย์รวม และศูนย์ประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรพัฒนาเอกชนมุสลิม ในการดำเนินกิจกรรม เพื่อสรรค์สร้างการเรียนรู้ เพื่อการเผยแพร่วัฒนธรรม เพื่อกิจการสาธารณประโยชน์ และเพื่อการพัฒนาสังคมตามวิถีอิสลาม

ภารกิจของมูลนิธิ

- พัฒนามูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย ให้เป็นศูนย์รวมที่สมบูรณ์ตามเจตนารมณ์ในการก่อตั้ง ด้วยการส่งเสริมให้ใช้อาคารมัสยิด หอประชุม และห้องประกอบอื่น ๆเพื่อการดำเนินกิจกรรมทางศาสนา สังคม และวัฒนธรรม ของประชาคมมุสลิมอย่างกว้างขวาง

- ทำนุบำรุงดูแลรักษาอาคารสถานที่ของมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย ให้คงสภาพที่ใช้การได้ดีอยู่เสมอ รวมทั้งปรับปรุงการใช้สถานที่ในบริเวณอาคารเดิม และการปรับปรุงภูมิทัศน์ให้เป็นไปตามผังแม่บท

- รณรงค์หาทุนจากภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรพัฒนาเอกชน ตลอดจนองค์การสาธารณะประโยชน์ของประเทศมุสลิม เพื่อดำเนินการก่อสร้างหอวัฒนธรรมอิสลาม หอสมุดกลาง และศูนย์สารสนเทศอิสลาม

- ดำเนินกิจการสาธารณะประโยชน์ เช่น การสงเคราะห์เด็กกำพร้า และผู้ยากไร้ การพัฒนาอาชีพของมุสลิม รวมทั้งการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ โดยร่วมมือกับทั้งองค์การภาครัฐ และภาคเอกชน

- ดำเนินการให้มูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย เป็นศูนย์รวมของมุสลิมโดยทั่วไป ได้ใช้เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรม หรือพิธีการใด ๆ เกี่ยวกับศาสนา วิชาการ และสังคม

- ประสานความสัมพันธ์กับองค์การมุสลิมในต่างประเทศ การให้ความร่วมมือกับทูตานุทูตมุสลิมในประเทศไทย การต้อนรับชาวมุสลิมจากต่างประเทศ และการเสริมสร้าง ความร่วมมือด้านวัฒนธรรมกับประเทศมุสลิม

(๒) สมาธิตามหลักศาสนาของท่าน คืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- บทบัญญัติว่าด้วยหลักปฏิบัติ ๕ ประการที่มุสลิมทุกคนควรจะได้ปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพราะเป็นส่วนสำคัญที่สุดส่วนหนึ่งในชีวิตของมุสลิม บางแห่งเรียกว่า “อิสลามิกวัตร ๕” คือ

(๒.๑) การปฏิญาณตน คือ การยอมรับด้วยศรัทธาและความบริสุทธิ์ใจว่า อัลลอฮ์ทรงเป็นพระเจ้าสูงสุดเพียงพระองค์เดียว ชาวมุสลิมทุกคนต้องปฏิญาณตนว่า “ลาอิลาฮา อิลลัลลาฮ์ โมฮัมมัด ร่อซู้ลอัลลาฮ์” แปลว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นนอกจากอัลลอฮ์ และท่านมหะหมัดเป็นศาสนทูตของพระองค์” ในการละหมาดสวดมนต์แสดงความเคารพประจำวัน วันละ ๕ ครั้งนั้น ชาวมุสลิมจะต้องกล่าวประโยคนี้เสมอ การปฏิญาณตนดังกล่าวเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่ความเป็นมุสลิมอย่างสมบูรณ์

(๒.๒) การละหมาดหรือนมาซ ได้แก่ การนมัสการแสดงความเคารพต่อพระเจ้าเป็นกิจวัตรที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นการแสดงออกถึงความสัมพันธ์ระหว่างชาวมุสลิมกับพระเจ้า ทั้งเป็นการขอบคุณ ขอขมา และสรรเสริญพระองค์ ซึ่งมุสลิมทั้งชายและหญิงที่บรรลุนิติภาวะจะต้องปฏิบัติทุก ๆ วัน วันละ ๕ ครั้ง ในเวลา ดังนี้

- เช้ามืด ตั้งแต่ปรากฏแสงอาทิตย์จนกระทั่งดวงอาทิตย์ขึ้น
- เที่ยงวันจนถึงบ่ายคล้อย
- เย็น ตั้งแต่บ่ายคล้อยจนดวงอาทิตย์ตก
- พลบค่ำ หลังดวงอาทิตย์ตกจนสิ้นแสงอาทิตย์
- กลางคืน หลังสิ้นแสงอาทิตย์จนกระทั่งปรากฏแสงของวันใหม่

สำหรับสตรีขณะมีประจำเดือนหรือมีเลือดหลังคลอดได้รับการยกเว้นไม่ต้องทำพิธีนี้

ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องหันหน้าไปสู่ทิศทางเดียวกัน คือ สู่ทิศที่ตั้งของวิหารกาบาห์ ซึ่งตั้งอยู่นครเมกกะประเทศซาอุดีอาระเบีย การกระทำเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าอัลลอฮ์สถิตอยู่แต่เฉพาะที่วิหารดังกล่าวเท่านั้น พระองค์ทรงสถิตอยู่ทุกแห่งหน แต่หมายถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชาวมุสลิมทั่วโลก สำหรับประเทศไทยทิศที่ตั้งวิหารกาบาห์ คือ ทิศตะวันตก การปฏิบัติละหมาดจะทำคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ แต่การปฏิบัติรวมกันหลาย ๆ คน ย่อมดีกว่า ทั้งนี้ เพื่อแสดงออกถึงความเป็นพี่น้องและศรัทธาเดียวกันในอัลลอฮ์ การปฏิบัติรวมกันที่เห็นได้ชัดคือ การไปมัสยิดในวันศุกร์ทุกสัปดาห์เพื่อนมัสการพระเจ้าร่วมกัน พบปะสังสรรค์ปรึกษาหารือกัน พร้อมกับฟังเทศน์อันว่าด้วยหลักธรรมคำสอนของอิสลาม ผู้นำการปฏิบัตินมัสการและผู้เทศน์คือผู้นำซึ่งเรียกว่า “อิหม่าม” ก่อนการปฏิบัติละหมาดชาวมุสลิมจะชำระร่างกายให้สะอาด ทำการล้างมือเป็นอย่างน้อย จะสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและดีที่สุด จุดมุ่งหมายไม่ใช่เพียงแต่การชำระร่างกายเท่านั้น แต่หมายถึงการทำจิตใจให้สะอาดอีกด้วย เพื่อจะได้พร้อมที่จะเข้าเฝ้านมัสการพระเจ้า

(๒.๓) การถือศีลอด คือ การงดเว้นจากการรับประทาน การดื่ม การร่วมประเวณี และการทำชั่วทั้งปวง แสงอรุณขึ้นจนหมดแสงอาทิตย์ตอนค่ำ ต้องปฏิบัติตลอดเดือนรอมฎอน อันเป็นเดือนที่ ๙ ของฮิจเราะห์ศักราช เป็นเวลา ๑ เดือน ซึ่งอาจมี ๒๙ หรือ ๓๐ วัน การถือศีลอดเป็นหน้าที่ของชาวมุสลิมผู้บรรลุนิติภาวะทุกคนทั้งชายและหญิง

(๒.๔) การบริจาคซะกาต คือ การบริจาคทรัพย์สินเป็นทานประมาณ ๒.๕% ของทรัพย์สินที่มีอยู่ต่อปี ถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องสละทรัพย์ของตนแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นโดยเฉพาะผู้คนอนาถา เด็กกำพร้า คนขัดสนผู้มีหนี้สิน ผู้เผยแพร่ศาสนา ผู้เดินทางที่ขัดสน ทั้งนี้เพื่อเป็นการขัดเกลาจิตใจของผู้บริจาคให้สะอาดบริสุทธิ์ ลดความตระหนี่ขี้เหนียว เห็นแก่ตัว มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นการเตือนการสอนให้มนุษย์ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ไม่เกิดความละโมบ และให้มนุษย์มีความตระหนักว่า บรรดาทรัพย์สินต่าง ๆ ที่เขาได้มานั้นเป็นของฝากจากอัลลอฮ์ มนุษย์เป็นเพียงผู้รักษาและใช้จ่ายในทางที่พระองค์กำหนด เช่น ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย และต้องจ่ายส่วนหนึ่งแก่ผู้ยากไร้ขัดสนเพื่อลดช่องว่างระหว่างชนชั้นในสังคม ซึ่งเป็นการสร้างเสริมหลักประกันของสังคมให้มั่นคงขึ้น ส่วนอัตราการบริจาคนั้นคิดเป็นร้อยละ ๒.๕ ต่อปี จากจำนวนทรัพย์สินที่มีอยู่นั้น แต่ถ้าเป็นขุมทรัพย์ (เช่น สัมปทาน แร่ ป่าไม้ ฯลฯ) ร้อยละ ๒๐ ปศุสัตว์ เช่น หากวัว ๓๐ ตัว ต้องบริจาคซะกาตด้วยลูกวัว ๑ ขวบ ๑ ตัว เป็นต้น การบริจาคซะกาตนี้เป็นข้อบังคับ เป็นบัญญัติที่ต้องปฏิบัติ จึงไม่เหมือนกับการบริจาคอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนอาจทำได้เมื่อเห็นสมควร

(๒.๕) การประกอบพิธีฮัจญ์ คือ การเดินทางไปแสวงบุญ ณ เมืองเมกกะ อย่างน้อยครั้งหนึ่งในชั่วชีวิต เทศกาลประกอบพิธีฮัจญ์ปีละ ๑ ครั้ง เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ ของเดือนที่ ๑๐ ถึงวันที่ ๑๐ ของเดือน ๑๒ ของศักราชเฮจิร (ชุลฮิจญะห์) จะเริ่มวันใดก็ได้ระหว่างเทศกาลนี้ แต่ต้องอยู่ในพิธีจนถึงวันที่ ๙ และ ๑๐ ของเดือน ๑๒ ซึ่งเป็นวันสำคัญที่สุด มุสลิมจากทั่วโลกจะไปชุมนุมทำพิธีกันในโอกาสนี้มากที่สุด การเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์นอกเทศกาลนี้ก็อาจจะกระทำได้ แต่เรียกว่า "อุมเราะห์" แปลว่า ฮัจญ์เล็ก สถานที่ประกอบพิธีมีแห่งเดียวเท่านั้น คือ บัยตุลลอร์ อันเป็นอาคารสี่เหลี่ยม เมืองเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย อันเป็นสถานที่ท่านนบีมหะหมัดประสูติ และได้รับเทวโองการจากพระเจ้าครั้งแรก ทั้งได้ประกาศศาสนาอยู่เป็นเวลา ๑๓ ปีก่อนอพยพไปอยู่ที่เมืองเมดินะ มุสลิมผู้ที่จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์จะต้องเป็นบุคคล ดังนี้

- บรรลุนิติภาวะ
- สุขภาพร่างกายดี
- มีสติปัญญาสมบูรณ์
- มีเงินพอที่จะใช้จ่ายในการเดินทางไปประกอบพิธีโดยไม่ต้องกู้หนี้ยืมสินคนอื่น
- ได้รับอนุญาตจากบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว
- เป็นผู้ผ่านการปฏิบัติละหมาด ถือศีลอด บริจาคซะกาตครบสมบูรณ์มาก่อน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าศาสนาอิสลามจะไม่มีการนั่ง หรือทำสมาธิเหมือนการทำสมาธิในศาสนาอื่น แต่ในการปฏิบัติศาสนกิจเช่นการละหมาด ๕ เวลา การอ่านพระคัมภีร์อัลกุรอาน การปฏิบัติตนต่าง ๆ ตามหลักศาสนาต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ในการปฏิบัติศาสนกิจนั้น ๆ เช่น ในระหว่างการละหมาดก็ต้องมีความตั้งใจในการทำประมาท การอ่านพระคัมภีร์อัลกุรอานก็ต้องมีความตั้งใจในการอ่านอัลกุรอาน ซึ่งอาจเรียกได้ว่าต้องมีสมาธิในการปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ เพียงแต่ว่าศาสนาอิสลามจะไม่มีการนั่งหรือทำสมาธิตามแบบของศาสนาอื่น เช่น การเดินจงกรม และการนั่งหลับตาขัดสมาธิ เป็นต้น

(๓) สถานที่ในการปฏิบัติศาสนกิจ

- การปฏิบัติศาสนกิจสามารถปฏิบัติได้ที่บ้านหรือสถานที่อื่น ๆ ที่สะอาด เช่น การละหมาดสามารถทำได้ที่บ้านของตนเองหรือบ้านของญาติพี่น้องเพื่อนฝูงได้ ยกเว้นในวันศุกร์การละหมาดในช่วงเวลาบ่ายต้องไปรวมตัวและละหมาดร่วมกันที่มัสยิด ส่วนการทำฮัจญ์ต้องไปทำที่ประเทศซาอุดิอาระเบียที่เดียวเท่านั้นในช่วงเวลาที่กำหนดในแต่ละปี ส่วนศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทยสามารถติดต่อได้ตามหมายเลขโทรศัพท์ ๐๒-๓๑๔-๕๖๓๘ หรือจะเดินทางมาได้ด้วยตนเองในช่วงเวลากลางวันในวันจันทร์ – วันศุกร์ และในวันเสาร์-อาทิตย์ที่มีการจัดกิจกรรมของศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย

(๔) เคยมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ และมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ ประเทศใด และจำนวนเท่าใด

- ศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทยจะมีบุคคลสำคัญหรือผู้นำศาสนาอิสลามเดินทางมาร่วมละหมาดในวันศุกร์ หรือประกอบกิจกรรมที่ทางศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทยจัดขึ้น เช่น จุฬาราชมนตรี ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร รัฐมนตรี ประธานสภาผู้แทนราษฎร เป็นต้น

(๕) ประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากการปฏิบัติสมาธิ

- การมีสมาธิหรือมีความตั้งใจในการปฏิบัติศาสนกิจจะเกิดประโยชน์ คือ ทำให้การปฏิบัติศาสนกิจมีความสมบูรณ์ถูกต้องตามหลักศาสนา ทำให้จิตใจมีความสงบและเป็นการทำความดีในรูปแบบหนึ่ง

(๖) แรงจูงใจที่จะให้คนมาปฏิบัติสมาธิ

- หลักศาสนากำหนดไว้ว่าต้องมีความตั้งใจหรือมีสมาธิในการปฏิบัติศาสนกิจหากไม่ตั้งใจหรือไม่มีสมาธิก็จะทำให้ศาสนกิจดังกล่าวใช้ไม่ได้หรือถือว่าไม่ได้ทำ

(๗) มีการเชิญชวน สร้างความรับรู้ และประชาสัมพันธ์ช่องทางใดบ้างที่จะชักชวนให้คนมาปฏิบัติสมาธิในสถานที่แห่งนี้ อย่างไร

- มีการประชาสัมพันธ์ในทุกรูปแบบทั้งสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สื่อออนไลน์ต่าง ๆ อีกทั้งการเดินทางมาก็มีความสะดวกทั้งทางรถยนต์ รถไฟ รถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรลลิงก์ รถยนต์โดยสารสาธารณะ เรือยนต์ อีกทั้งสถานที่ติดกับถนนรามคำแหง

๒) ผู้นำศาสนาคริสต์

- ซิสเตอร์กัลยา ตรีโสภา คณะภคินีพระหฤทัยแห่งกรุงเทพมหานคร ผู้เชี่ยวชาญจิตภาวนา สมาธิของศาสนาคริสต์คาทอลิก

(๑) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบความสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- การปฏิบัติสมาธิทำให้มีสติดีขึ้น ทำให้รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกที่เกิดรอบ ๆ ตัวได้อย่างเร็ว ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ช่วยให้งานดีขึ้น สมาธิทำให้มีสติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวตน ทั้งอารมณ์ความรู้สึกได้เร็ว ทำให้เกิดความฉลาดรอบคอบในการติดต่อกับผู้คน ทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความใจเย็น ใจดี รักและให้อภัย ยอมรับตัวตนของเพื่อนร่วมงาน และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และแก้ปัญหาด้วยความสงบ สันติและปล่อยวางไม่เครียด สมาธิทำให้มีจิตตื่น มีความกระตือรือร้นในการทำกิจการต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วไม่เกียจคร้าน ไม่เหนื่อยง่าย มีความอดทนพากเพียรในการทำกิจการนั้น ๆ จนสำเร็จลุล่วงไป สมาธิทำให้มีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายมีสุขภาพดีด้วย มีสมองแจ่มใส คิดได้อย่างรอบคอบมากขึ้น ซึ่งจะนำความสำเร็จมาสู่งานที่ทำและอยู่กับเพื่อร่วมงานของตนได้มีสุข

(๒) การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรทำอย่างไร

- ควรเริ่มต้นด้วยการสนใจเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลายจากอาจารย์ตามสถาบันต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมายตามศูนย์ต่าง ๆ ตามวัดต่าง ๆ ของชาวพุทธมีอาจารย์เก่ง ๆ มากมาย

- ต่อมาให้เลือกฝึกฝนวิธีที่ตนเองชอบ ถูกกับจริตของตนมากที่สุด ให้ใช้เวลาฝึกสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการมีอาจารย์ที่มีประสบการณ์คอยแนะนำ

- ควรไปฝึกเป็นกลุ่มกับคนอื่นเป็นครั้งคราว เพื่อเสริมกำลังใจซึ่งกันและกัน และเพิ่มความรู้ในวิธีการนั้น ๆ ให้มากขึ้นจากอาจารย์ที่สอนและจากเพื่อนที่แบ่งปันกัน

- ควรคำนึงว่าการฝึกสมาธิไม่ได้หยุดแค่ความสงบ แต่ยังต้องฝึกจิตให้เข้าสู่ระดับจิตที่ลึก เป็นการรู้จักตัวตน เป็นการเดินทางจิตที่ผ่านประสบการณ์ทางจิตส่วนตัวที่จะนำไปสู่การละอัตตาทั้งนี้ด้วยการนำของผู้ที่เชี่ยวชาญกว่าตน

- สำหรับชาวคริสต์ การฝึกสมาธิ การที่จิตรับรู้อยู่เป็นปัจจุบันกับพระเจ้า เป็นการละทิ้งตัวตนและเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าในทุกกรณี การฝึกสมาธิไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เพื่อละตัวตนเสียสละเพื่อผู้อื่นให้รอดด้วย

(๓) อานิสงส์หรือประโยชน์จาการฝึกสมาธิ

ก. เพื่อประโยชน์แก่ตัวเองจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขสมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์จิตใจ จิตวิญญาณ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคมอย่างมีความสุข

ข. เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานชีวิตครอบครัว นำคุณมาสู่โลกด้วย

ค. อานิสงส์จากการปฏิบัติสมาธิยังสามารถนำประสบการณ์ไปแบ่งปันหรือสอนผู้อื่นให้อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข พ้นทุกข์ และเข้าสู่มิติทางจิตวิญญาณ

ง. ทางศาสนาคริสต์ ถือเป็นการปฏิบัติเพื่อการเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าในโลกนี้และมีชีวิตต่อไปในโลกหน้า เป็นการทำตามพระประสงค์ของพระเจ้าอย่างถูกทิศทางในการนำตนเองและช่วยผู้อื่นให้พบกับพระองค์แห่งความดีงามและพระผู้ช่วยให้รอดพ้น

(๔) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่เพราะเหตุใด

- เห็นว่าควรส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกเพราะสมาธิจะช่วยให้ผู้ที่กำลังแสวงหาพระเจ้าในรูปแบบต่าง ๆ ได้มีโอกาสมาฝึกฝนวิธีการภาวนาที่พวกเขาจะนำไปฝึกปฏิบัติต่อยอดได้ในศาสนาของแต่ละคน

- ประกอบกับประเทศไทยมีอาจารย์ผู้เชียวชาญทั้งทฤษฎีและมีวิธีให้ฝึกฝนปฏิบัติจนมีประสบการณ์ด้วยตัวเองมากมายหลายคน สามารถถ่ายทอดให้คำแนะนำได้อย่างลึกซึ้ง

- ประเทศไทยมีสถานที่และศูนย์ต่าง ๆ ที่มีผู้มีน้ำใจดีสร้างไว้มากมายหลายแห่งอย่างเพียงพอ ล้วนเอื้อในการปฏิบัติสมาธิ ระยะสั้นระยะยาว

- การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิ จะเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมที่ดีอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นจุดดึงดูดให้บรรดานักท่องเที่ยวมาประเทศไทยได้อีกรูปแบบหนึ่งด้วย เพราะนักท่องเที่ยวหลายคนอยากมาพักผ่อนทางกาย และอยากหาประสบการด้านจิตใจและจิตวิญญาณด้วย

- การมีศูนย์ฝึกสมาธิในประเทศไทยจะช่วยบรรดาเด็กและเยาวชนให้ได้เอาใจใส่ด้านศาสนาและศีลธรรมมากขึ้น ช่วยลดปัญหาวัยรุ่น และช่วยเยียวยาจิตใจเยาวชนด้วยเช่นกัน

(๕) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลัก

ก. ส่งเสริมให้ทุกศาสนามีส่วนร่วม โดยเฉพาะศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิกที่มีวัฒนธรรมด้านการพัฒนาชีวิตจิตด้วยการภาวนาสมาธิ ในความเงียบ หรือฌาณภาวนามาเป็นเวลาพันปี มีบรรดานักบุญทั้งชายหญิงหลายคนได้เล่าประสบการณ์และวิธีปฏิบัติอย่างชัดเจนไว้มากมายเช่นเดียวกัน ปัจจุบันมีบุคลากรหลายคนที่จะช่วยศูนย์นี้ให้บรรลุเป้าหมายได้

ข. รูปแบบนี้จะช่วยให้บรรดาผู้แสวงหาจากทั่วโลก ได้มาประเทศไทยมาเรียนรู้สมาธิทั้งแบบพุทธและแบบคริสต์ในบรรยากาศแบบไทย

ค. ให้ศูนย์นี้ตั้งขึ้นตามรูปแบบของชาวพุทธโดยภาพรวมให้เป็นเอกลักษณ์ของไทย

ง. ให้มีสถานที่ส่วนที่เป็นของแต่ละศาสนาที่สนใจในเรื่องของสมาธิ เพื่อสะดวกในการเรียนรู้วิธีสมาธิตามรูปแบบศาสนาของตน

หน่วยงานรับผิดชอบ ได้แก่ กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงการท่องเที่ยว

(๖) อื่น ๆ

ก. มีงบประมาณสนับสนุนจากกรมศาสนาและกระทรวงต่าง ๆ ร่วมกัน

ข. เงินทำบุญจากผู้เข้าฝึกปฏิบัติ

ค. มีจิตอาสาจัดการเรื่องสถานที่และอาหาร

ง. จ้างพนักงานประจำบางส่วน

๓) ผู้นำศาสนาพราหมณ์ ฮินดู

- บัณฑิต สันคีป กุมาร พราหมณ์ประจำวัดเทพมณเฑียร

(๑) ประวัติความเป็นมาของ (มัสยิด โบสถ์ ฯลฯ)

- วัดเทพมณเฑียรสมาคมอินดูสมาช ก่อตั้งมาแล้วกว่า ๙๘ ปี พิธีเฉลิมฉลองการเปิดวัดเทพมณเฑียร วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๒ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ได้ทรงพระมหากรุณาธิคุณเสด็จพระราชดำเนินทรงเป็นองค์ประธานในพิธีหลักใหญ่ของศาสนาพราหมณ์ – ฮินดู จะยึดมั่นในคำสอนของศาสนาอินดู วัดเทพมณเฑียร ตั้งอยู่ที่เสาชิงช้า วัดเทพมณเฑียร มีเทวรูปประดิษฐานอยู่หลายองค์ องค์ประธาน คือ องค์พระนารายณ์และพระแม่ลักษมี

(๒) สมาธิตามหลักศาสนาของท่านคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- ศาสนาฮินดู มุ่งเน้นทางโยคะสุตรา มีอยู่ ๘ ขั้นตอนทั้งหมด ขั้นตอนสุดท้าย คือ สมาธิ ที่ต้องสอนโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

(๓) วิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- เริ่มจากการถือศีลตามที่ระบุไว้ในคัมภีร์ของศาสนา

(๔) วิธีการปฏิบัติสมาธิที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่นิยมในประเทศไทย มีรายละเอียดอย่างไร

- สอนโดย อาจารย์ พราหมณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ

(๕) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิต้องติดต่อกับใคร ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด ใช้เวลากี่วัน แต่ละวันมีขั้นตอนและกำหนดการทำสมาธิอย่างไร

- ติดต่อที่สมาคมฮินดูสมาช ซึ่งที่มีอาจารย์พราหมณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ คอยให้คำแนะนำ และสอนขั้นตอนต่าง ๆ รวมถึงสุขภาพทางสังคม สุขภาพร่างกาย สุขภาพทางใจ และสุขภาพทางจิตวิญญาณ ๔ ขั้นตอน ที่มาจาก ๘ ขั้นตอนแรกที่ระบุไว้ในข้อที่ ๓

(๖) ข้อปฏิบัติและข้อห้ามในการทำสมาธิมีอะไรบ้าง

- ข้อปฏิบัติ ต้องปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพราหมณ์ ผู้เชี่ยวชาญในด้านนโยบาย โดยเฉพาะข้อห้าม ห้ามทำสมาธิโดยไม่มีผู้แนะแนวในการประพฤติ ปฏิบัติตามหลักที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิญญาลีสูตรา

(๗) เคยมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ หรือไม่

- ชื่อสถานที่ปฏิบัติ สมาคมฮินดูสมาช มีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ ประเทศใด และจำนวนเท่าใด ประเทศอินเดีย และผู้มาจากประเทศยุโรป และอเมริกา

(๘) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาทำสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศรัทธา มาหาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- มีความเชื่อ ความศรัทธาในโยคะสุตรา

(๙) ปัญหาขัดข้องหรือข้อเสนอแนะ เช่น ปัญหาทั้งก่อน ระหว่าง หรือหลังการปฏิบัติสมาธิ หรือปัญหาที่จะเสนอให้หน่วยราชการดำเนินการ

- ควรให้มีใบรับรองด้านการฝึกสมาธิ และ สุขภาพจิตในเบื้องต้น

(๑๐) ประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากปฏิบัติสมาธิ

- การมีสมาธิ และรับสถานการณ์ความเครียด ช่วยลดอารมณ์ ฝึกความอดทน อดกลั้น เสริมสร้างจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น ช่วยลดอารมณ์ทางลบ

(๑๑) แรงจูงใจที่จะทำให้คนมาปฏิบัติสมาธิ

- เพื่อที่จะได้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน หรืออาชีพที่ตนปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ ทั้งความสุข และความสามัคคีในครอบครัว

(๑๒) มีการเชิญชวน สร้างความรับรู้ และประชาสัมพันธ์ช่องทางใดบ้างที่จะชักชวนให้คนมาปฏิบัติสมาธิในสถานที่แห่งนี้ อย่างไร

- หน่วยงานราชการ Social Media รวมถึงกระทรวง ทบวง กรม ที่เกี่ยวข้องในการประชาสัมพันธ์

(๑๓) อานิสงส์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก คืออะไร

- ทำให้สุขภาพกายใจที่ดีและยั่งยืนยาวนานและทำให้เกิดปัญญาที่เกิดขึ้น

(๑๔) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- หน่วยงานราชการควรจะเข้ามามีบทบาทตรวจสอบและให้ความร่วมมืออย่างดีในทุก ๆ ด้าน เพื่อเกิดผลเป็นรูปธรรม

(๑๕) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- อยากให้ศูนย์สมาธิโลก เกิดขึ้นในประเทศไทยโดยเร็วที่สุด เพราะประเทศไทยมีความพร้อมทางด้านสถานที่และบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ

๔) ผู้นำศาสนาซิกข์

- ดร. กิตติพันธ์ ใจดี ที่ปรึกษาสมาคมนามธารีสังคัตแห่งประเทศไทย

(๑) ประวัติความเป็นมาของ (มัสยิด โบสถ์ ฯลฯ)

- ในปี พ.ศ. ๒๕๐๔ ศาสนิกชนชาวซิกข์ในประเทศไทยร่วมใจกันซื้อที่ดินรวมเกือบ ๕ ไร่ เพื่อจัดตั้งเป็นศาสนสถานซิกข์ (คุรุทวารา ในปัจจุบันซึ่งตั้งอยู่หัวมุมถนนสุขุมวิทตัดกับสุขุมวิท ๒๑)

(๒) สมาธิตามหลักศาสนาของท่าน คืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- ตามหลักศาสนาซิกข์ การทำสมาธิคือการรวมจิตให้จดจ่อระลึกถึงและสรรเสริญองค์พระผู้เป็นเจ้า โดยมีวิธีการฝึกตามหลักศาสนาซิกข์ด้วยการอาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดตั้งแต่หัวจรดเท้า จากนั้นชำระล้างจิตใจด้วยคำบริกรรมสวดมนต์สรรเสริญพระผู้เป็นเจ้าระหว่างการนั่งขัดสมาธิและใช้ลูกประคำซึ่งถักทอด้วยด้ายสีขาวเป็นปมจำนวน ๑๐๘ เม็ด โดยเอ่ยคำบริกรรม ๑ ครั้งเบา ๆ หรือกล่าวในใจ จากนั้นเลื่อนลูกประคำ ๑ เม็ด

(๓) วิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ตามหลักศาสนาซิกข์ การทำสมาธิคือการรวมจิตให้จดจ่อระลึกถึงและสรรเสริญองค์พระผู้เป็นเจ้า โดยมีวิธีการฝึกตามหลักศาสนาซิกข์ด้วยการอาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดตั้งแต่หัวจรดเท้า จากนั้นชำระล้างจิตใจด้วยคำบริกรรมสวดมนต์สรรเสริญพระผู้เป็นเจ้าระหว่างการนั่งขัดสมาธิและใช้ลูกประคำซึ่งถักทอด้วยด้ายสีขาวเป็นปมจำนวน ๑๐๘ เม็ด โดยเอ่ยคำบริกรรม ๑ ครั้งเบา ๆ หรือกล่าวในใจ จากนั้นเลื่อนลูกประคำ ๑ เม็ด

(๔) วิธีการปฏิบัติสมาธิที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่นิยมในประเทศไทยมีรายละเอียดอย่างไร

- วิธีการปฏิบัติสมาธิที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่นิยมในประเทศไทยมักจะเป็นการนั่งสมาธิที่วัดโดยนั่งขัดสมาธิและตั้งสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจ หรือกำหนดคำบริกรรมว่า พุธโธ

(๕) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิต้องติดต่อกับใคร ช่องทางใด พักอาศัยที่ใด ใช้เวลากี่วัน แต่ละวันมีขั้นตอนและกำหนดการทำสมาธิอย่างไร

- กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิสามารถเดินทางมาที่คุรุทวารา (วัด) ได้ โดยพักอาศัยตามบ้านพักอาศัยของเพื่อน ญาติ หรือโรงแรม โดยไม่ได้กำหนดเวลาว่ากี่วัน ซึ่งแต่ละวันมีขั้นตอนและกำหนดการทำสมาธิในช่วงเช้ามืดประมาณ ๒ ชั่วโมง และช่วงเย็น ๒ ชั่วโมง ในระยะเวลาที่พระศาสดาเดินทางมาพำนักที่ประเทศไทย หากเป็นช่วงอื่นจะมีเฉพาะในวันอาทิตย์ช่วงเช้าถึงเที่ยงวัน

(๖) ข้อปฏิบัติและข้อห้ามในการทำสมาธิมีอะไรบ้าง

- ข้อปฏิบัติในการทำสมาธิคือให้ตั้งใจปฏิบัติ ส่วนข้อห้าม คือ งดการพูดคุยกับผู้อื่นและ ให้ปิดเสียงเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด

(๗) เคยมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ชื่อสถานปฏิบัติสมาธิมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ ประเทศใด และจำนวนเท่าใด

- เคยมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิที่กุรุทวารา (วัด) อโศก เป็นชาวอินเดีย จำนวนประมาณ ๑๐๐ คน

(๘) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาทำสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศรัทธา หาความรู้ มีปัญหาทางโลก ต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ชาวต่างชาติที่มาเข้าร่วมศาสนพิธีและทำสมาธิส่วนมากเกิดจากมีคนซึ่งเป็นเพื่อน หรือญาติ ชักชวนให้มา

(๙) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะ เช่น ปัญหาทั้งก่อน ระหว่างหรือหลังการปฏิบัติสมาธิ หรือปัญหาที่จะเสนอให้หน่วยงานราชดำเนินการ

- ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้เข้าร่วมปิดเสียง หรือปิดเครื่องมือสื่อสารเพื่อไม่ให้รบกวนผู้เข้าอื่น ตลอดจนงดเว้นจากการสนทนากับผู้อื่น

(๑๐) ประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากการปฏิบัติสมาธิ

- ประโยชน์ที่ได้รับหลังจากการปฏิบัติสมาธิ คือ ความศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้าที่เพิ่มขึ้น ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตใจดีและบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดู รู้จักตนเองและผู้อื่น ตามความเป็นจริงและเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้ง ผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้

สมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อนพักกาย ให้ใจสบายและมีความสุข สิ่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการทุกอย่าง

(๑๑) แรงจูงใจที่จะให้คนมาปฏิบัติสมาธิ

- การได้รับความสงบจากการปฏิบัติสมาธิ และการได้พบกับกัลยาณมิตรในสังคมที่ร่วมกันทำสมาธิ คือ แรงจูงใจที่ให้คนมาปฏิบัติสมาธิ

(๑๒) มีการเชิญชวน สร้างความรับรู้ และประชาสัมพันธ์ช่องทางใดบ้างที่จะชักชวนให้คนมาปฏิบัติสมาธิในสถานที่แห่งนี้ อย่างไร

- มีการแจ้งให้ศาสนิกชนทราบถึงการรวมตัวกันประกอบศาสนพิธีและสวดมนต์ทำสมาธิผ่านช่องทางไลน์แอปพลิเคชั่น และเฟซบุ๊ก

(๑๓) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกได้แก่สุขภาพจิตที่ดีและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดู รู้จักตนเองและผู้อื่น ตามความเป็นจริง และเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้ง ผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ สมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อน

(๑๔) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- หน่วยงานที่รับผิดชอบได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ส่วนการเตรียมความพร้อมด้านอาจารย์นั้นควรให้กรมสุขภาพจิตมีส่วนร่วมด้วย โดยให้กรมประชาสัมพันธ์ และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ดำเนินการประกาศผ่านสื่อต่าง ๆ ให้ทั่วโลกทราบว่าประเทศไทยคือศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๔.๑.๒.๔ หน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง

๑) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

(๑) หน่วยงานของท่านได้มีการประชาสัมพันธ์หรือเชิญชวนให้ชาวต่างชาติเดินทางมาประเทศไทยเพื่อมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในไทย การปรากฏรูปการปฏิบัติสมาธิในไทยลงสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ให้ชาวต่างชาติทราบ เพื่อเป็นทางเลือกในการท่องเที่ยว หรือพักผ่อนในประเทศไทย

- การส่งเสริมประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวของไทยให้เป็นที่รู้จักเป็นภารกิจของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

(๒) หากยังไม่มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสมาธิในประเทศไทย จะดำเนินการส่งเสริมให้ชาวต่างชาติ มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยได้หรือไม่ และจะมีนโยบาย โครงการ และวิธีการดำเนินการอย่างใด เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ชาวต่างชาติทราบ และสนใจที่จะมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย

- ภายใต้แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) มีกลยุทธ์ที่อาจเกี่ยวข้องเชื่อมโยง ได้แก่ กลยุทธ์การสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยว อันน่าประทับใจที่มีคุณค่าเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเฉพาะกลุ่ม (Value-based Tourism) และกลยุทธ์การส่งเสริมการอนุรักษ์และต่อยอดทรัพย์สินทางวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ความเป็นไทย ด้วยการประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัย (Thai Cultures and Identities)

๒) การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

(๑) หน่วยงานของท่านได้มีการประชาสัมพันธ์หรือเชิญชวนให้ชาวต่างชาติเดินทางมาประเทศไทยเพื่อมาปฏิบัติสมาธิหรือไม่ เช่น ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในไทย การปรากฏรูปการปฏิบัติสมาธิในไทยลงในสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ให้ชาวต่างชาติทราบเพื่อเป็นทางเลือกในการท่องเที่ยว หรือพักผ่อนในประเทศไทย

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ยังไม่มีการประชาสัมพันธ์หรือเชิญชวนให้ชาวต่างชาติเดินทางมาเพื่อปฏิบัติสมาธิโดยตรง หากจะเป็นการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวในมุมของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย ในรูปแบบของ Content หรือ E-Book ที่นำเสนอเส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ โดยมีการปฏิบัติสมาธิเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางเลือกของการท่องเที่ยวรูปแบบ Wellness โดยจะเป็นการแนะนำข้อมูลเพิ่มเติมในจังหวัดที่นักท่องเที่ยวเดินทางไป เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวและวันพักค้างเพิ่มขึ้น

(๒) หากมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสมาธิในประเทศไทย มีรายละเอียดอย่างไร เช่น รูปแบบ วิธีการ ตัวอย่างสื่อประชาสัมพันธ์ หรือภาพถ่ายกิจกรรมการปฏิบัติสมาธิของชาวต่างชาติ

ตัวอย่าง Content

Discovering Thailand's ๒๐ Pathways to Meaningful Wellness

https://tourismproduct.tourismthailand.org/

(๓) หากยังไม่มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสมาธิในประเทศไทย จะดำเนินการส่งเสริมให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยได้หรือไม่ และจะมีนโยบาย โครงการ และวิธีดำเนินการอย่างใด เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ชาวต่างชาติทราบและสนใจที่จะมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย

- ส่งเสริมให้การปฏิบัติสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย

(๔) มีข้อมูลสถิติของชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยหรือไม่ เช่น จำนวน ภูมิลำเนา และสถานที่ที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย

- ไม่มี

(๕) ข้อเสนอแนะ ปัญหา อุปสรรค และประโยชน์ที่จะได้รับหากประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- หากประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ก็จะสามารถส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางให้กับผู้ที่สนใจในการปฏิบัติสมาธิเดินทางมาเพิ่มมากขึ้น เพราะประเทศไทยมีจุดเด่นในเรื่องของภูมิศาสตร์ทั้งในเรื่องของธรรมชาติของสถานที่มีความสงบ แหล่งทางวัฒนธรรม /ศาสนสถานที่เหมาะสมกับการปฏิบัติสมาธิ รวมทั้งความหลากหลายทางเชื้อชาติวัฒนธรรมที่อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ โดยอาจนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่น่าสนใจให้ชาวต่างชาติ ทั้งผู้ที่นับถือศาสนาพุทธหรือต่างศาสนาที่อาจจะไม่ได้นับถือพุทธศาสนา สามารถปฏิบัติสมาธิได้โดยไม่ผิดหลักศาสนาอื่น ๆ ตลอดจนการนำเสนอเอกลักษณ์ของประเทศไทย เพื่อให้ชาวต่างชาติรู้สึกว่าการมาปฏิบัติสมาธิที่ประเทศไทยมีความน่าสนใจกว่าประเทศอื่น ๆ

ในส่วนของปัญหาและอุปสรรค อาจจะเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ และหลักคิดของศาสนาอื่น ที่อาจจะไม่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติสมาธิในแนวทางของพุทธศาสนา รวมถึงความแตกต่างของสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ที่มาตรฐานในการจัดการอาจจะแตกต่างกัน และการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับชาวต่างชาติในแนวการปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ถึงแม้จะแตกต่างกันบ้างเล็กน้อยในแนวทางหรือวิถีการปฏิบัติก็ควรที่สามารถอธิบายได้เป็นหลักสากล อีกส่วนคือพระสงฆ์ /อาจารย์ผู้สอนปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยอาจจะยังขาดบุคลากรด้านภาษาเพื่อรองรับชาวต่างประเทศ เนื่องจากคำสอนหรือวิธีการปฏิบัติมีความซับซ้อนของการอธิบายหรือภาษาที่จะสร้างความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติที่ยังขาดความชำนาญเฉพาะด้านโดยตรง (ข้อมูลบางส่วนอ้างอิงจากคณะอนุกรรมาการรรมาธิการด้านการศาสนา ในคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ มกราคม ๒๕๖๒)

(๖) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

วิธีนั่งสมาธิที่ถูกต้องใน ๕ ขั้นตอน

- จัดท่านั่งให้ถูกต้อง ท่านั่งสมาธิ ที่ถูกต้องคือการนั่งตัวตรง โดยให้หลังและศีรษะตั้งตรงเพราะเชื่อกันว่าร่างกายสัมพันธ์กับจิตใจ การนั่งตัวตรงจะทำให้เรามีสมาธิไปกับการกำหนดลมหายใจมากขึ้น แต่ก็อย่าบังคับตัวเองจนกลายเป็นการเกร็ง เพราะการนั่งแบบสบาย ๆ ให้ร่างกายผ่อนคลายเป็นวิธีนั่งที่ดีที่สุด

- กำหนดลมหายใจ ในศาสนาพุทธเชื่อว่าการกำหนดลมหายใจของเราหมายถึงการกำหนดสติ ทำให้จิตของเราอยู่กับปัจจุบันและไม่ฟุ้งซ่าน หลังจัดท่านั่งสมาธิ ที่ถูกต้องได้แล้วให้หลับตาและเริ่มหายใจเข้า - ออกลึก ๆ ยาว ๆ ปล่อยให้ลมหายใจเป็นไปตามธรรมชาติ

- ภาวนาตามลมหายใจ การภาวนาตามลมหายใจเป็นตัวช่วยให้เราจดจ่อและมีสมาธิกับการหายใจ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติและรู้ว่าปัจจุบันร่างกายของเราเป็นอย่างไร เมื่อไรที่รู้สึกว่าความคิดเริ่มฟุ้งให้ดึงกลับมาจดจ่ออยู่กับการกำหนดลมหายใจตามเดิม

- กำหนดจิต ไม่ฟุ้งซ่าน การที่จิตของเราวอกแวกไปที่อื่นนั้นไม่ใช่เรื่องผิด แต่เมื่อความคิดลอยฟุ้งเมื่อไรให้ค่อย ๆ ดึงจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ไม่ต้องฝืนกลับมาทันทีเพราะจะยิ่งทำให้ฟุ้งซ่านจนเสียสมาธิ

- อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ทำให้เกิดเรื่องราวต่าง ๆ ในใจ ทำให้จิตฟุ้ง ดังนั้น ค่อย ๆ จัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการจดจ่ออยู่ที่การภาวนาตามลมหายใจและอยู่กับปัจจุบันของตัวเองเพื่อไม่ให้เรากลับไปคิดถึงเรื่องที่สุข เศร้า หวาดกลัว หรือเรื่องที่ก่อกวนอารมณ์ภายในใจอีก สำหรับผู้ที่เริ่มต้นใหม่ อาจจะลองนั่งสมาธิเป็นเวลาสั้น ๆ ประมาณ ๑๐ นาทีแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็ได้

(๗) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

(ข้อมูลอ้างอิงจาก www.ibsofficial.com)

(๗.๑) ประโยชน์ต่อตัวเอง

- ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน มีความสุข ทำให้เราเป็นคนสุขุมลุ่มลึก ใจเย็น อารมณ์ดี อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดี มีความสุข

- ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น จิตที่ฝึกผ่านการทำสมาธิจะทำให้เราตั้งใจช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่าผ่าเผย ทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของเราได้ดี จะเป็นคนใจเย็น และรอบคอบขึ้น บุคลิกท่าทางผ่านการคิด พูด และทำสง่าผ่าเผย ไม่รีบร้อน

- ลดความเครียด สุขภาพดี บำบัดโรค สมาธิทำให้สารแห่งความสุขหลั่งออกมา ซึ่งช่วยบำบัดความเครียด ลดระดับความดันโลหิต อันเป็นอาการของโรคต่าง ๆ ได้

- ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูเด็กกว่าวัย การหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ช่วยให้ออกซิเจนเข้ามาฟอกเลือดในร่างกายได้ เป็นการล้างสารพิษ

- ทำให้เราได้บุญ จิตใจที่เป็นสมาธิ จะสะอาด บริสุทธิ์ เกิดกุศล

(๗.๒) ประโยชน์ต่อครอบครัว

- ครอบครัวมีความสงบสุข ครอบครัวเรานั่งสมาธิสม่ำเสมอ ทุกคนจะตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม อยู่ร่วมกันด้วยความเคารพเมตตา ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

- ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

(๗.๓) ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศ

- สังคมสงบสุข ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็งมีคุณธรรม หากแต่ละคนอบรมใจให้หนักแน่นมั่นคงปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น

- เกิดความมีระเบียบวินัย หากเราทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมให้เกียรติกันเคารพซึ่งกันและกันและเคารพกฎหมายของสังคมด้วย

- บ้านเมืองเจริญก้าวหน้า เมื่อคนในสังคม มีคุณธรรมใจมีประสิทธิภาพสูงในการทำงาน ย่อมสามารถช่วยกันสรรค์สร้างสังคมให้เจริญก้าวหน้าได้

(๘) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักพระพุทธศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

(๙) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

สถานปฏิบัติธรรมที่มีความพร้อมและน่าสนใจสำหรับชาวต่างชาติ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติปาย อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน https://www.paimeditationcenter.org ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์ https://www.thaidhamma.net

๓) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

(๑) ประเทศไทยมีความเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่อย่างไร ถ้ามีความเหมาะสม กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

(๑.๑) สถานที่ฝึกเป็นอย่างไร : การเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ทางธรรมชาติที่เงียบสงบ และการมีพื้นที่ทางวัฒนธรรมและประชากรที่สนใจ การฝึกสมาธิเป็นจำนวนมาก การมีโครงการที่สนับสนุนการฝึกสมาธิในประเทศไทย และมีการผนวกวัฒนธรรมและทรัพยากรทางธรรมชาติให้เข้ากันได้ ประเทศไทยอาจจะมีความเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้

(๑.๒) อาจารย์ผู้สอนเป็นอย่างไร : มีความเมตตา เก่ง เข้าใจพื้นฐานในการสอนคนระดับต่าง ๆ

(๑.๓) แบบเรียนหรือวิธีการฝึกสอนเป็นอย่างไร : เริ่มต้นจากง่ายไปยาก

(๑.๔) ค่าใช้จ่ายเป็นอย่างไร : ๕๐๐ - ๑,๐๐๐ บาท/๗ วัน

(๒) หากประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกแล้วท่านเห็นว่าจะเกิดผลอย่างไรดังนี้

(๒.๑) จะมีผู้สนใจฝึกสมาธิมากขึ้นทั้งคนไทยและคนต่างชาติหรือไม่อย่างไร :

- มีมากขึ้น โครงการฝึกสมาธิที่น่าสนใจและมีคุณภาพสามารถดึงดูดผู้สนใจมาเข้าร่วม ทั้งการฝึกสมาธิทางทฤษฎีและปฏิบัติ ส่งเสริมวิถีชีวิตที่สมดุลและการเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม ได้รู้จักการให้ข้อมูลและการสื่อสาร

การแสดงความสำคัญของการฝึกสมาธิและประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพจิต, การมีสติ, และความเป็นผู้นำชีวิตที่ดี สามารถทำให้ผู้คนมีความสนใจมากขึ้นการมีสถานที่ที่เงียบสงบและสวยงาม ทำให้การฝึกสมาธิเป็นไปได้ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการดึงดูดผู้ที่สนใจมากขึ้น การให้บริการฝึกสมาธิออนไลน์ ช่วยให้การฝึกสมาธิ สามารถให้บริการแก่ผู้ที่อยู่ห่างไกล หรือไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมแบบต่อเนื่อง การสร้างชุมชน ของผู้ที่สนใจฝึกสมาธิ ทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์ ที่สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสนับสนุน กันในการพัฒนาทางจิตการส่งเสริมทางท่องเที่ยว ให้ความสำคัญกับที่ท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับการฝึก สมาธิ, เช่น ที่วัด, หรือศูนย์การศึกษาทางธรรม ผสมผสานของพื้นที่ทางธรรมชาติที่งดงาม , วัฒนธรรม ที่หลากหลาย, และการสร้างโครงการที่มีคุณภาพสามารถช่วยในการดึงดูดผู้ที่สนใจมาเรียนรู้และฝึก สมาธิในประเทศไทย

(๒.๒) สถานที่ฝึกสมาธิจะต้องมีจำนวนเพิ่มขึ้นและจะต้องมีการปรับปรุงหรือไม่อย่างไร

- ควรมีให้เพียงพอ มีความสัปปายะ เงียบสงบ ใกล้ชิดธรรมชาติ

(๒.๓) อาจารย์ผู้สอนจะต้องมีเพิ่มขึ้นและจะต้องปรับปรุงพัฒนาความรู้เพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร

- ควรมีให้เพียงพอ และมีคุณภาพ สามารถทำได้จริง ไม่ใช่เก่งทฤษฎี

(๒.๔) แบบเรียนจะต้องทำให้เป็นมาตรฐานหรือไม่อย่างไร

- วิธีการสอนสมาธิมีหลายวิธี ควรจัดทำหลาย ๆ แบบ

(๒.๕) การดึงดูดนักท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มรายได้ของประเทศ ให้นักท่องเที่ยวเข้ามาฝึกสมาธิเพิ่มเติมจากการท่องเที่ยวทั่วไป จะดำเนินการอย่างไร โดยหน่วยงานใดบ้าง และหน่วยงานใด เป็นเจ้าภาพเพื่อบูรณาการการทำงาน

- ควรมีศูนย์วิปัสสนาเพิ่มมากขึ้น หรือควรให้โรงแรมมีการจัดปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วย

(๒.๖) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

(๓) ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ควรเริ่มทำโดยเร็ว

๔.๑.๓ ข้อมูลจากการศึกษาเชิงพื้นที่

คณะอนุกรรมาธิการสามารถนำเสนอข้อมูล และข้อค้นพบจากการศึกษาเชิงพื้นที่ (Field Study) ผ่านประเด็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา จำแนกตามพื้นที่ที่ได้ทำการศึกษา ดังนี้

๔.๑.๓.๑ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

คณะอนุกรรมาธิการศึกษาดูงานการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ระหว่างวันจันทร์ที่ ๒๐ - วันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๑) ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้เข้ากราบนมัสการพระดำรงค์ อินฺทภทฺโท และสนทนากับเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ เกี่ยวกับประเด็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก วันจันทร์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย ปรากฏข้อค้นพบดังนี้

(๑) ประวัติความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย

- ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย ตั้งอยู่เลขที่ ๑๐๖/๒๓ หมู่ที่ ๑ ถนนทวีราษฎร์ภักดี ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๕๖ ๐๑๙๐ เริ่มก่อตั้งเมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗ นพ.ไพศาล และนางจันทร รัตนสุวรรณ ประธานกรรมการ รพ.บ้านดอนอินเตอร์เนชั่นแนล เกาะสมุย ได้มีศรัทธาถวายที่ดินจำนวน ๑๙ ไร่ บริเวณตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย แด่พระเทพญาณมหามุณี วัดพระธรรมกาย โดยวัตถุประสงค์ในการถวายที่ดินเนื่องจาก นพ.ไพศาล และนางจันทร รัตนสุวรรณ มีศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและได้ตั้งใจถวายที่ดินผืนนี้ ให้เป็นศูนย์กลางปฏิบัติธรรมของชาวสมุย และชาวพุทธทั่วโลก ให้เป็นผู้ได้โอกาสเข้าถึงธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

กิจกรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย เพื่อให้ศูนย์ดังกล่าวได้ขับเคลื่อนกิจกรรมอันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีส่วนส่งเสริมฟื้นฟูศีลธรรมและจริยธรรมอย่างเต็มรูปแบบ ตัวแทนชาวสมุย นำโดยนางจันทร รัตนสุวรรณ นางอุ่นจิต อุปริพุทธิกุล นายณาณุพงศ์ มานะชำนิ และผู้นำบุญชาวสมุยทุกคน ได้พร้อมใจกันกราบอาราธนานิมนต์พระอาจารย์ถวัลย์ศักดิ์ ยติสกโก ให้มาเป็นประธานดำเนินการของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๗ ได้มอบหมายให้พระมหาณัฐพงศ์ สิริวังโส ปธ.๗ ได้เดินทางมาเป็นพระอาจารย์ประจำศูนย์ฯ และได้เปิดอบรมปฏิบัติธรรมแก่ประชาชนทั่วไปเป็นประจำทุกวัน เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ทุกวัน เป็นต้นมา

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

- การอธิบายความหมายของสมาธิ สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงลักษณะผลของสมาธิที่เกิดขึ้น และอธิบายในลักษณะในเชิงการปฏิบัติ เช่น สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ

(๓) ความหมายในเชิงลักษณะผลของสมาธิ

- สมาธิ คือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อย่างต่อเนื่อง หรือ อาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่งแน่วแน่ มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจ จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน ดังนั้น การทำสมาธิ จึงเป็นวิธีการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา และนำไปสู่การพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังจะพบว่าปัจจุบัน ผู้คนในสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะในสังคมของประเทศตะวันตก เริ่มให้ความสนใจกับการฝึกสมาธิกันแพร่หลายมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิที่มีการสอนกันโดยทั่วไปนั้น มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน เช่น เพื่อการแสดงฤทธิ์ทางใจในรูปของการปลุกเสกร่ายคาถา อาคม เป็นต้น ซึ่งย่อมทำให้ผู้คนเกิดศรัทธา ชื่นชม ยกย่องในความเก่งกล้าสามารถ หรือการฝึกสมาธิบางประเภทก็มุ่งเพื่อการเจริญสติ ก่อให้เกิดปัญญา นำไปสู่ทางพ้นทุกข์ สมาธิที่มีการสอนในโลกนี้สามารถจัดแบ่งได้หลายประเภท ตามหลักปฏิบัติ วิธีการ หรืออื่น ๆ มากมาย ในเบื้องต้นนี้ สมาธิตามแนวพุทธศาสนาในทางพระพุทธศาสนา ได้แบ่งเป็นสมาธิและวิปัสสนาซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมี ๒ แบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติและสมาธิแบบที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งมั่นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ สมาธิแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ

(๓.๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งบุคคลทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติ หน้าที่กิจการงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

(๓.๒) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่

(๓.๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท เป็นการเจริญสมาธิในขั้นฌาน ถือเป็น ความสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมาธิ การฝึกสมาธินั้นก็คือ การฝึกฝนใจให้ตั้งมั่นมีอารมรณ์เดียว ไม่ซัดส่ายไปมากับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบใจ และถ้าสามารถฝึกใจของเราได้ให้มีสมาธิอย่างต่อเนื่อง สมาธิก็จะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง ที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่งภายใน

(๔) หลักการฝึกสมาธิ (การนั่งสมาธิ)

(๔.๑) น้อมใจมาเก็บไว้ ณ ศูนย์กลางกาย แต่ละครั้งเก็บใจไว้ให้นานที่สุด จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยมีใจตั้งมั่นภายใน

(๔.๒) มีสติกำกับใจตลอดเวลา ทำให้ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รู้ธรรมารมณ์ใดๆ (เช่น ในคำสรรเสริญ เยินยอ ยศศักดิ์ ชื่อเสียง ฯลฯ)

(๔.๓) ตั้งใจฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และตรงเวลาเป็นประจำ

(๔.๔) มีอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถจริง คอยควบคุม ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

ข้อควรระวังในการนั่งสมาธิ

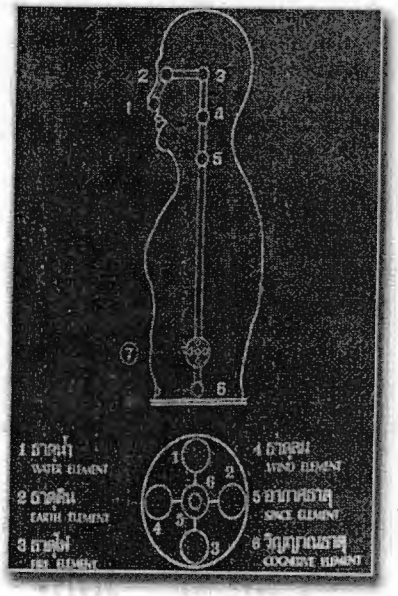
- อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างการก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

- อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากบริกรรมภาวนา และบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

- อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง อาโลกกสิณ คือ กสิณความสว่าง เป็นบาทเบื้องต้น

- เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใส หรือองค์พระแก้วใส ควบคู่กันไปตลอด

- นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นมาใหม่อีก



(๕) การฝึกสมาธิเบื้องต้น

- สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัยทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้เมตตาสั่งสอนไว้ ดังนี้

กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้า หรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ดีแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่จะตั้งใจทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมาก

จนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลับตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังเข้าไปสู่สภาวะแห่งความสงบ สบายอย่างยิ่งนึกกำหนดนิมิต เป็นดวงกลมใส ขนาดเท่าแก้วตาดำใสบริสุทธิ์ ปราศจากรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส เย็นตา เย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า "บริกรรมนิมิต" นึกสบาย ๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า "สัมมา อะระหัง" หรือค่อย ๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่หนึ่งเป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนาฐานที่ตั้งของใจทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา
ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา
ฐานที่ ๓ จอประสาท
ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก
ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ
ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ
ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย ที่ตั้งของใจถาวร เหนือสะดือสองนิ้วมือ

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็น ส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้น ขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นปรากฏที่อื่นที่ไม่ใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อย ๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็น ค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ดวงนี้ เรียกว่า "ดวงธรรม" หรือ "ดวงปฐมมรรค" อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน การ ระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใด ๆ ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อย ๆ ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่ นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการ ฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ดวงปฐมมรรคที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึก ระลึกถึงอยู่เสมอ อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ ประมาทตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

เทคนิคเบื้องต้นในการทำสมาธิ

- หลับตาเบา ๆ ผนังตาปิด ๙๐%
- อย่าบังคับใจ เพียงตั้งสติ วางใจเบา ๆ ณ ศูนย์กลางกาย กำหนดนิมิตเป็น ดวงแก้วใส ๆ...เบา ๆ หรือ องค์พระใส ๆ...เบา ๆ หรือ ลมหายใจ เข้า-ออก...เบา ๆ หรือ อาการท้อง พอง-ยุบ...เบา ๆ เพียงอย่าง ใดอย่างหนึ่ง

- กำหนดนิมิต นึกนิมิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นกุศโลบายล่อใจให้เข้ามาตั้งมั่นในกาย

- เมื่อใจเข้ามาหยุดนิ่งในกาย การกำหนดนิมิตก็หยุดโดยอัตโนมัติ

- รับรู้การเปลี่ยนแปลงภายในกายและจิตใจ ด้วยความสงบ

- อยู่ในความดูแลของกัลยาณมิตรอย่างใกล้ชิด

หลักการฝึกสมาธิ

- น้อมใจมาเก็บไว้ ณ ศูนย์กลางกาย แต่ละครั้งเก็บใจไว้ให้นานที่สุด จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยมีใจตั้ง มั่นภายใน

- มีสติกำกับใจตลอดเวลา ทำให้ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รู้ธรรมารมณ์ใด ๆ (เช่น ในคำสรรเสริญ เยินยอ ยศศักดิ์ ชื่อเสียง ฯลฯ)

- ตั้งใจฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และตรงเวลาเป็นประจำ

- มีอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถจริง คอยควบคุม ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

ข้อควรระวัง

- อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช้กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตาเพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนใดของร่างการก็ตาม จะทำ ให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

- อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากบริกรรมภาวนา และบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

- อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง อาโลกกสิณ คือ กสิณความสว่าง เป็นบาทเบื้องต้น

- เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นอน หรือนั่ง อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใส หรือองค์พระแก้วใส ควบคู่กันไปตลอด

- นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ดทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้ว หายไป ก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏ ขึ้นมาใหม่อีก

(๖) การปฏิบัติสมาธิ

- การปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสมุยเป็นการปฏิบัติที่ต้องกำหนดและเน้นความต่อเนื่องของอารมณ์ กรรมฐาน จึงจัดให้ผู้ปฏิบัติได้อยู่ห้องพัก และอยู่ภายในอาคารที่มีสิ่งอำนวยความสะดวก และเป็นสัดส่วนทั้งผู้ที่ถือ ศีล ๕ และศีล ๘ เช่น

• ห้องปฏิบัติ มีพัดลม,อาสนะ,เก้าอี้,เบาะรอง และแยกผู้ปฏิบัติใหม่-เก่าให้อยู่คนละที่ (มีเครื่องดื่ม เครื่องชง บริการ)

• ห้องสอบอารมณ์ (ใช้เป็นที่สอบอารมณ์เมื่อโยคีต้องการรายงานสภาวะและสอบถามพระวิปัสสนาจารย์)

• จองพัก ให้พัก ๑ ห้องต่อ ๑ ท่าน (อนุญาตไม่เกิน ๒) ในห้องมี, เตียงนอน, ที่นอน, หมอน, ผ้าห่ม,

• พื้นที่รับประทานอาหาร ได้มีการจัดไว้ต่างหากรวมทั้งเครื่องดื่ม เครื่องชงต่าง ๆ ในที่เดียวกัน, ตู้เย็น, เตาไมโครเวฟ อุ่นอาหาร

• อาหาร มีครบ ๒ มื้อ, น้ำปานะ, เครื่องดื่มเครื่องชงต่าง ๆ เช่น ไมโล, ชา, กาแฟ, โอวันติน ฯ

• เจ้าหน้าที่อาคาร ในแต่ละส่วนแต่ละขั้นตอนจะมีเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกให้ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ

• หลักสูตรการสอน มีรูปแบบ และวิธีปฏิบัติที่หลากหลายชัดเจน สามารถนำไปใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละคน เพื่อให้ เกื้อกูลกันและกัน

o การนั่งสมาธิ (มีทั้งสมถะและวิปัสสนา)

o การกำหนดอิริยาบถย่อย (เน้นการทำช้า ๆ และต่อเนื่อง)

o การสวดมนต์และแผ่เมตตา (เริ่มตัวอย่างด้วยพระปริตรธรรม)

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องกังวลเรื่องความเป็นอยู่ แต่สิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องนำมาเอง ซึ่งเป็นของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่, ยาสี ฟัน, แปลงฟัน, ผ้าเช็ดตัว, กางเกงขาว, เสื้อขาว, ยารักษาโรคประจำตัว

การจองวันปฏิบัติธรรม

- หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมสมุย เปิดสอนทุกวัน ท่านสามารถจองเฉพาะบุคคล, เป็นกลุ่ม หรือเป็นคอร์สก็ได้ ในระยะ ๓,๕,๗ วัน หรือมากกว่า ผู้ที่ประสงค์จะจองวันปฏิบัติธรรม กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ ดังนี้ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย โทร. ๐๘๙-๑๔๒๕๕๙๑, ๐๙๔-๙๗๔๑๗๙๕, ๐๘๑-๖๘๒-๓๔๖๘

การเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม

- เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น และไม่ต้องเริ่มจากศูนย์ ก่อนมาปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๓ วัน คือ ตั้งใจแน่วแน่ ก่อนและช่วงปฏิบัติธรรมว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้ผ่องใส โดยสมาทานศีล ๕-๘, หาโอกาสทำสมาธิ, ทำบุญตักบาตร, ฟังธรรมบรรยาย, อ่านหนังสือธรรมะ เพื่อให้เกิดศรัทธายิ่งขึ้น งดเว้นสิ่งที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เช่น ดูโทรทัศน์, ฟังวิทยุ, อ่านหนังสือพิมพ์ เล่นอินเทอร์เน็ต รวมถึงดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ศึกษาวิธีการปฏิบัติตนในระหว่างการปฏิบัติธรรมคร่าว ๆ เช่นสิ่งที่ควรปฏิบัติ, สิ่งที่ควรงดเว้น

การปฏิบัติตนระหว่างการปฏิบัติธรรม

- การเคารพเชื่อฟังพระวิปัสสนาจารย์

• วางความรู้เดิมไว้ที่บ้านและทำตนประหนึ่งว่าเป็นนักเรียนที่เพิ่งเริ่มเรียนรู้และพร้อมรับประสบการณ์ใหม่

• วางภารกิจ และตัดความกังวลในทุก ๆ เรื่อง

• ละทิ้งยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่ง ไว้ที่บ้าน

• ตั้งใจปฏิบัติตามระเบียบ และไม่ทำสิ่งซึ่งเป็นการรบกวนผู้อื่น

• ตั้งใจรักษาศีลห้า หรือศีลแปด และอยู่จนครบกำหนดตามที่ตั้งใจไว้

• อารมณ์กรรมฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ของผู้ปฏิบัติเองเท่านั้น (บุคคลอื่น หรือการกระทำของบุคคลอื่น ไม่ใช่อารมณ์กรรมฐาน) เมื่อมีเหตุไม่สบายใจในการปฏิบัติ ขอให้เรียนพระวิปัสสนาจารย์

- ตลอดเวลาตั้งแต่วันแรกจนถึงวันออกกรรมฐาน ขอให้อยู่เฉพาะภายในอาคารปฏิบัติธรรมเท่านั้น สำรวมกิริยาอาการ สำรวมสายตา (ทอดสายตาลงต่ำ ไม่สบตาผู้อื่น) ปิดโทรศัพท์มือถือ ไม่อ่านหนังสือ ไม่ควรปิดประตูเสียงดัง ปิดวาจาห้ามพูดคุย หากต้องการความช่วยเหลือให้เขียนข้อความลงในกระดาษแทนการพูดคุย (ข้อแนะนำเหล่านี้เพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเองที่จะช่วยลดการรับอารมณ์ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ทำให้สามารถกำหนดอารมณ์กรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย และไม่รบกวนการทำความเพียรของผู้อื่น)

- ให้นั่งประจำที่ทุก ๆ วัน โดยหันหน้าไปทางพระประธานหน้าห้อง แล้วเดินจงกรมตามแนวของอาสนะ ไม่ควรเปลี่ยนที่เดินจงกรมหรือที่นั่ง เพราะ เป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น

- ไม่ต้องเก็บอาสนะ เพื่อความสะดวกในการนั่งครั้งต่อไป

- ตารางการปฏิบัติธรรมนั้น สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล แต่ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นก็ให้ปฏิบัติตามตารางนั้น ๆ

- การสอบอารมณ์จะเริ่มในวันที่ ๒ ของการปฏิบัติเป็นต้นไป และจะสอบในช่วงเวลา ๑๗.๓๐ น. หากมีการเปลี่ยนแปลงเจ้าหน้าที่จะแจ้งให้ทราบ

- เมื่อพระวิปัสสนาจารย์มาถึง ท่านจะกราบพระ ๓ หน ให้ผู้ปฏิบัติประนมมือนั่งรอ (อย่ากราบ ในขณะที่ท่านกำลังกราบพระอยู่) เมื่อท่านกราบเสร็จและหันหน้ามาทางผู้ปฏิบัติธรรมเรียบร้อยแล้ว จึงกราบพระด้วยสติ ช้า ๆ พร้อมกัน ๓ ครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมอาจถือศีล ๕ หรือศีล ๘ ได้ตามอัธยาศัย ถ้าถือศีล ๘ ก็ไม่ควร ดื่มนม นมถั่วเหลือง กาแฟ และเครื่องดื่มที่เป็นอาหารอื่น ๆ

ข้อห้ามในระหว่างการปฏิบัติธรรม

- งดเว้นการพูดคุยกัน และสิ่งที่ทำให้เกิดเสียงรบกวนการปฏิบัติ
- งดเว้นการใช้โทรศัพท์ตลอดช่วงการมาปฏิบัติธรรม
- งดเว้นการปิด – เปิดประตูเสียงดัง
- งดเว้นการออกนอกบริเวณอาคารปฏิบัติ

หมายเหตุ ควรให้เบอร์โทรเจ้าหน้าที่ศูนย์กับญาติของท่านไว้ในกรณีเร่งด่วนที่จะใช้ติดต่อกับท่านระหว่างการปฏิบัติธรรม คือ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย โทร. ๐๘๙-๑๔๒๕๕๙๑, ๐๙๔-๙๗๔๑๗๙๕, ๐๘๑-๖๘๒-๓๔๖๘

การปฏิบัติตนหลังการปฏิบัติธรรม

- เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และต่อยอดจากการปฏิบัติธรรมที่วัด อันเป็นหนทางหนึ่งที่จะบำรุงรักษานักปฏิบัติให้ก้าวหน้าในเส้นทางสายนี้ และไม่ลืมรูปแบบการปฏิบัติ เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ที่ต้องบำรุงรักษา รดน้ำ พรวนดิน ให้เติบใหญ่ฉันนั้น และการปฏิบัติอยู่ที่ไหนก็ทำได้ ควรทำดังนี้

• สรุปหารูปแบบการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตัวเราเอง และทบทวนอยู่เสมอ

• เมื่อทำงานหรือเข้าสังคมก็ให้ทำปกติ เพราะคนเราต้องหาเลี้ยงชีพ แต่ต้องไม่ทำผิดศีลธรรม

• การปล่อยวาง ไม่แข่งขันชิงดี ชิงเด่นเป็นภาวะปกติหลังการปฏิบัติธรรม อาจเข้าใจว่าไม่ กระตือรือร้น แท้จริงก็คือการยกระดับจิต และรู้จักประมาณตน ไม่โลภมากนั่นเอง

• ฝึกตนเองไปเรื่อย ๆ เช่น แทนที่ด้วยความฟุ้งซ่านจากการนั่งรถไปทำงาน ก็ให้สวดมนต์, แผ่เมตตาแทนที่ หรือลองมีสติระลึกรู้ลมหายใจเป็นช่วง ๆ เมื่อได้สติ เป็นต้น

• เมื่อจะทำสมาธิที่บ้าน ให้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติเป็นประจำ (กับองค์พระ)

• หาโอกาสทำสมาธิ – เดินจงกรม หรือสวดมนต์ด้วยได้ยิ่งดี ก่อนนอนทุกวัน และเพิ่มวันเวลาตามโอกาส

• หาโอกาสมาปฏิบัติเต็มคอร์สตามสถานปฏิบัติธรรม อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

• การอ่านหนังสือธรรมะ, ฟังธรรมบรรยายทุกวัน จะช่วยให้จิตไม่ประมาท และรักษาอารมณ์ศรัทธา ไม่ให้ตกได้

ตารางเวลาปฏิบัติธรรมประจำวัน

เวลา ๐๔.๐๐ – ๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน และทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๓๐ – ๐๖.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม
เวลา ๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า, ทานอาหารเช้า
เวลา ๐๗.๓๐ น.	สัญญาณเข้าปฏิบัติธรรม
เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม /นั่งกรรมฐาน
เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล, รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๓๐ น.	สัญญาณเข้าปฏิบัติธรรมภาคบ่าย
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม /นั่งกรรมฐาน
เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.	สรงน้ำ, อาบน้ำ ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๓๐ น.	สัญญาณทำวัตรเย็น ปฏิบัติธรรม

เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น ฟังธรรม, ปฏิบัติธรรม /นั่งกรรมฐาน

เวลา ๒๑.๐๐ – ๐๔.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

(๗) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มต้นนั่งสมาธิกัน อย่างที่ได้ศึกษากันมาในบทที่แล้วว่าตัวเรานี้ประกอบด้วยสองส่วน คือ ร่างกาย และจิตใจ การฝึกสมาธิจริง ๆ แล้วก็คือการฝึกฝนใจของเรา แต่หากเราต้องการจะฝึกฝนให้ได้นาน ๆ ต่อเนื่อง เราก็จำเป็นจะต้อง เตรียมความพร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมภายนอก ทั้งร่างกาย และทั้งจิตใจของเรา เริ่มต้นที่หาสถานที่สงบ อาจจะเป็นห้องเงียบ ๆ ในห้องที่ไม่มีเสียงดังรบกวนมากเกินไป อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่รู้สึกอึดอัด หรืออาจจะเป็นในสวนหย่อม น้ำตก หรือสถานที่ที่เงียบ ๆ ที่คุณอยู่แล้วรู้สึกสงบใจสบายใจ แต่ถ้าหาสถานที่เงียบ ๆ ไม่ได้จริง ๆ ก็อาจจะฝึกสมาธิในสถานที่ที่ไม่พร้อมก็ได้ หลังจากที่ได้สถานที่เงียบสงบแล้วก็เตรียมร่างกายให้พร้อม โดยอาจจะทำร่างกายให้สดชื่น เช่น ล้างหน้า หรืออาจจะอาบน้ำก็ได้ จากนั้นให้คุณเริ่มนั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เอามือวางไว้บนหน้าตัก และยืดลำตัวให้ตรง นี้เป็นท่านั่งมาตรฐานที่จะทำให้นั่งได้นาน ๆ อย่างต่อเนื่องหลาย ๆ ชั่วโมง โดยไม่ต้องเปลี่ยนท่า ถ้าฝึกฝนจนชำนาญจะสามารถนั่งท่านี้ได้อย่างสบาย ๆ

แต่ถ้ายังไม่สามารถทำได้ในตอนแรก เพราะยังไม่เคยนั่งกับพื้นมาก่อน อาจจะนั่งแล้วเข่าชี้ขึ้นมา หรืออาจต้องเกร็งหน้าขา หรือเวลายืดลำตัวขึ้นตรงแล้ว เส้นขายังไม่คุ้นชิน ทำให้ร่างกายไม่สมดุล เหมือนจะเอนไปด้านหลัง ทำให้ต้องนั่งเกร็งหน้าขาตลอดเวลา และทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย วิธีง่าย ๆ ที่ช่วยให้นั่งได้ก็คือ นำผ้าเช็ดตัวพับเป็นทบหรือหาหมอน แล้วนำมารองไว้ใต้ก้นกบ วิธีนี้จะทำให้บริเวณสะโพกยกสูงขึ้น เข่าจะไม่ชี้ขึ้นมากเหมือนตอนแรก สามารถปรับระดับความสูงของผ้าได้จนกว่าจะรู้สึกว่าร่างกายคุณสมดุล

การนั่งสมาธิเบื้องต้น

- กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้า หรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

- คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ดีแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่จะตั้งใจทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ

- นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลับตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่นวางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังเข้าไปสู่สภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

- นึกกำหนดนิมิต เป็น ดวงกลมใส ขนาดเท่าแก้วตาดำ ใสบริสุทธิ์ปราศจากรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส เย็นตา เย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต นึกสบาย ๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า สัมมา อะระหัง หรือค่อย ๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อย ๆ

เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่หนึ่งเป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นปรากฏที่อื่นที่ไม่ใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อย ๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า ดวงธรรม หรือ ดวงปฐมมรรค อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใด ๆ

ข้อแนะนำในการนั่งสมาธิ

- ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อย ๆ ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ดวงปฐมมรรค ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึกระลึกถึงอยู่เสมออย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วยเทคนิคเบื้องต้นในการนั่งสมาธิ

- หลับตาเบา ๆ ผนังตาปิด ๙๐%
- อย่าบังคับใจ เพียงตั้งสติ วางใจเบา ๆ ณ ศูนย์กลางกาย กำหนดนิมิตเป็น... ดวงแก้วใส ๆ...เบา ๆ องค์พระใส ๆ...เบา ๆ ลมหายใจ เข้า-ออก...เบา ๆ อาการท้องพอง-ยุบ...เบา ๆ เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง
- กำหนดนิมิต นึกนิมิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นกุศโลบายล่อใจให้เข้ามาตั้งมั่นในกาย
- เมื่อใจเข้ามาหยุดนิ่งในกาย การกำหนดนิมิตก็หยุดโดยอัตโนมัติ
- รับรู้การเปลี่ยนแปลงภายในกายและจิตใจ ด้วยความสงบ
- อยู่ในความดูแลของกัลยาณมิตรอย่างใกล้ชิด

"สมาธิ" จึงสำคัญกับสถานที่ทำงาน สมาธิ คือ จุดตั้งต้นของนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จหลาย ๆ คน อาทิเช่น ริชาร์ด แบรนสัน ผู้ก่อตั้งธุรกิจกลุ่ม Virgin ก็เป็นหนึ่งคนที่ฝึกเรื่องของสมาธิอยู่เสมอ หรือ เอเรียนน่า ฮัฟฟิงตัน นักเขียนผู้ก่อตั้ง The Huffington Post ที่เป็นทั้งที่ปรึกษาให้กับบริษัทใหญ่ ๆ หลากหลายที่ รวมถึงบริษัทยักษ์ใหญ่อย่าง Google ที่มีโปรแกรมการฝึกสมาธิให้กับพนักงานทุกคนเพื่อประโยชน์ในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน การตั้งต้นง่าย ๆ ที่เริ่มจากฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ช่วยให้คุณสามารถจดจ่อ

อยู่กับปัจจุบันได้อย่างง่ายดาย นี่คือหลากหลายข้อดีที่การฝึกสมาธิจะช่วยให้งานและทีมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกว่าเดิม

- ช่วยเรื่องความคิดสร้างสรรค์และแรงบันดาลใจ ถึงแม้จะเป็นการฝึกสมาธิในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ก็มีผลรับรองว่าสามารถช่วยในเรื่องของการสร้างความคิดสร้างสรรค์ได้ เพราะการทำสมาธิคือการทำจิตใจให้ว่าง สมองของคุณจะปลอดโปร่งพร้อมที่จะคิดไอเดียใหม่ ๆ บริษัท วอลต์ ดิสนีย์ คือหนึ่งในบริษัทที่เริ่มบุกเบิกให้พนักงานในบริษัทได้มีการทำกิจกรรมฝึกสมาธิ หลังจากที่พวกเขาพบว่าพนักงานของเขามีจินตนาการและไอเดียที่บรรเจิดมากขึ้นหลังจากที่ได้ฝึกสมาธิ

- ช่วยให้ไอเดียเฉียบคมและเพิ่มความจดจ่อบนเนื้องาน เป็นเรื่องปกติที่ในออฟฟิศมักจะมีสิ่งที่คอยมากวนทำลายสมาธิอยู่บ้าง ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยของเพื่อนร่วมงาน เสียงโทรศัพท์ที่ดังอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่จะสามารถจดจ่ออยู่กับงานของคุณได้ มีผลวิจัยพบว่าในช่วงเวลาที่วุ่นวายนี้ เพียงคุณลองทำสมาธิเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ก็ช่วยให้คุณกลับมาจดจ่อและมีสมาธิในการทำงานมากขึ้นได้

- ช่วยขจัดความเครียดได้ดี เพราะความเครียดมีผลกระทบกับร่างกายและจิตใจ อันจะนำไปสู่การบั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงานของพนักงานในที่สุด และอาจส่งผลไปถึงจำนวนการลาออกของพนักงานได้ การฝึกสมาธิสม่ำเสมอจะช่วยในเรื่องการลดฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ยังช่วยลดการทำงานของสมองส่วนที่จะไปส่งเสริมเรื่องการตอบสนองเรื่องของความเครียดอีกด้วย

- ช่วยสร้างพลังบวก การจดจ่ออยู่กับปัจจุบันคืออีกหนึ่งวิธีของการฝึกสมาธิที่จะช่วยให้คุณตระหนักรู้ถึงพลังงานลบที่อาจจะกำลังเกิดขึ้น และการที่คุณตระหนักรู้จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ลบ ๆ เหล่านั้นลง มีหลากหลายงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิช่วยลดในเรื่องของพลังงานลบและสร้างพลังงานบวก

- ช่วยให้ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน วุ่นวาน ผลการวิจัยแนะนำว่าการฝึกสมาธิจะช่วยควบคุมให้ความคิดของคุณไม่ฟุ้งซ่าน เหตุผลเป็นเพราะขั้นตอนสำคัญของการฝึกสมาธิคือทำจิตใจให้ว่างและจดจ่ออยู่เฉพาะกับปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งสิ่งนี้จะทำให้เหมือนคุณได้หยุดเวลาและตระหนักรู้กับสิ่งที่กำลังอยู่ตรงหน้า

ทั้งนี้ การฝึกสมาธิจำเป็นจะต้องมีครูอาจารย์ พี่เลี้ยง เพื่อไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน และปฏิบัติอย่างถูกต้อง อีกทั้งแต่ละสถานที่จะมีหลักสูตรปฏิบัติสมาธิที่แตกต่างกัน การที่จะให้ทราบผลลัพธ์ของการฝึกสมาธิที่เป็นมาตรฐาน อาจกำหนดแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ ได้แก่

D : มีความเข้าใจ จิตสงบ

C : เกิดปัญญา

B : สามารถสอนหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้

A : สมาธิขั้นสูง หรือญาณ

(๘) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ

(๘.๑) การนั่งสมาธิผลต่อตนเอง คือ

(๘.๑.๑) ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำจิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติ ปัญญาดีขึ้น

- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไร คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

(๘.๑.๒) ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

(๘.๑.๓) ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน

- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

(๘.๑.๔) ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย

- ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

(๘.๒) ผลต่อครอบครัว

(๘.๒.๑) ทำให้ครอบครัวมีความสงบสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

(๘.๒.๒) ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้ลุล่วงไปได้

(๘.๓) การนั่งสมาธิผลต่อสังคมและประเทศชาติ

(๘.๓.๑) ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอรัปชั่น ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งยั่วยวน หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

(๘.๓.๒) ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ดีงามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมักง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาและกำลังเจ้าหน้าที่ ที่ต้องใช้ไปในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

(๘.๓.๓) ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพ ในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคมมายุแหย่ให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

(๘.๔) การนั่งสมาธิผลต่อศาสนา

(๘.๔.๑) ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและรู้ซึ้งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหลหากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้น ทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

(๘.๔.๒) ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมที่จะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

(๘.๔.๓) เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบใดที่พุทธศาสนิกชน ยังตั้งใจปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั้น

(๘.๔.๔) จะเป็นกำลังส่งเสริมทำนุบำรุงศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติ ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย เมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมหวังได้ว่าสันติสุขที่แท้จริงจะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

(๙) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างไร

- ตั้งขึ้นใหม่ สำนักงานพัฒนาสมาธิเพื่อสันติภาพโลก

๒) ทีปภาวันธรรมสถาน

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้เข้ากราบนมัสการพระมหาสมพงษ์ ปุญญวิโส และสนทนากับดร.ศิริวรรณ พงศ์ฉบับนภา ประธานมูลนิธิทีปภาวันธรรมสถาน เกี่ยวกับประเด็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก วันอังคารที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ ทีปภาวันธรรมสถาน ตำบลมะเร็ต อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปรากฏข้อค้นพบดังนี้

(๑) ประวัติความเป็นมาของทีปภาวันธรรมสถาน

- ทีปภาวันธรรมสถานหนึ่งในความพยายามเพิ่มทางเลือก และโอกาสด้านการพัฒนาจิตใจให้กับชุมชนและสังคม โดยการสร้างแหล่งฝึกฝนเรียนรู้ธรรมะตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีอันเกี่ยวกับความจริงของชีวิต และภาคภาวนาคือการฝึกฝนอบรมจิตใจด้วยการสร้างความพร้อม หรือความเป็นสับปายะในด้านต่าง ๆ ให้มากที่สุด เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ามาฝึกฝนอบรม สามารถพัฒนาหรือเกิดความพร้อมทางสติปัญญา ในการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิต ที่อาจเกิดขึ้นอย่างเหนือความคาดหมายได้ทุกเมื่อ พร้อมทั้งสร้างทัศนะคติที่ถูกต้องให้กับชีวิตให้ได้รู้จักคุณค่าและความหมายแห่งการมีชีวิต ว่าควรจะดำเนินไปในทิศทางใดจึงจะบรรลุจุดหมายซึ่งเป็นความสุขหรือเป็นความสำเร็จอย่างแท้จริง

พระราชวัชรโพธิคุณ (โพธิ์ จนฺทสโร) ซึ่งเป็นชาวเกาะสมุยโดยกำเนิด เป็นองค์ดำริริเริ่มให้มีการก่อสร้างและการดำเนินกิจกรรมทีปภาวันธรรมสถาน และได้รับความสนับสนุนร่วมมือจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะชาวเกาะสมุยหลายท่าน ที่ยังอาศัยและประกอบอาชีพอยู่บนเกาะหรือที่ได้โยกย้ายไปตั้งรกรากยังที่อื่น โดยมีคุณศิริวรรณ พงศ์ฉบับนภา เป็นเรี่ยวแรงสำคัญ เริ่มจากการมอบถวายที่ดินเพื่อก่อสร้างสำนัก พร้อมทั้งดูแลการก่อสร้างจนสำเร็จ และต่อมายังทำหน้าที่สนองงานซึ่งเป็นกิจกรรมของสำนัก ในส่วนของการอุปถัมภ์และดูแลกิจกรรมการอบรมปฏิบัติธรรม เช่น การดูแลสถานที่และอำนวยความสะดวกด้านต่าง ๆ ให้กับผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

กล่าวได้ว่า ทีปภาวันธรรมสถาน เกิดขึ้นและดำเนินกิจกรรมมาได้ด้วยความร่วมมือของพุทธศาสนิกชนฝ่ายต่าง ๆ และกลุ่มญาติธรรมชาวเกาะสมุย ผู้มีจิตสำนึกรักบ้านเกิด โดยมีเหตุผลสำคัญอีกส่วนหนึ่ง คือความเป็นห่วงว่าการพัฒนาอย่างรวดเร็วในพื้นที่ อาจจะทำให้เอกลักษณ์และวัฒนธรรมอันดีงาม ซึ่งเคยเป็นสิ่งยึดโยงชุมชนให้มีความสามัคคีมีความอบอุ่นและปลอดภัย ต้องสูญหายไปในที่สุด

ทีปภาวันธรรมสถาน เปิดให้การอบรมธรรมปฏิบัติครั้งแรก เมื่อเดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๔๘ จนถึงปัจจุบันนี้ มีผู้ให้ความสนใจเข้ารับการอบรมต่อเนื่องมาตลอดทั้งในช่วงเวลา ที่เปิดอบรมปกติประจำเดือน และขอเข้าอบรมเป็นกรณีพิเศษนอกช่วงเวลา ผู้ที่เข้ารับการอบรม มีทั้งประชาชนทั่วไป และบุคลากรจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนนักเรียนและนิสิตนักศึกษา จากสถานศึกษาระดับต่าง ๆ พร้อมทั้งชาวต่างประเทศ จากประเทศในแถบยุโรป รัสเซีย อเมริกา และเอเชีย

(๒) ความเข้าใจเรื่องสมาธิ

- สมาธิ คือ การทำจิตตั้งมั่น ตั้งใจมั่น เกิดความสงบ เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง วิธีการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้นการรู้ลมหายใจ

(๓) การเริ่มต้นฝึกสมาธิในครั้งแรก

- การฝึกแบบยุบหนอพองหนอ การฝึกสมาธิเริ่มต้นที่ศรัทธามีความศรัทธาตั้งมั่นแล้วต้องเพียรทำอย่างต่อเนื่อง

ผลที่ได้จากการฝึกสมาธิ คือจิตใจสงบเรียนรู้ชีวิตนำหลักการปฏิบัติมาใช้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องพัฒนาจนถึงปัจจุบัน เรียนรู้ชีวิตตลอดเวลาเกิดความสงบร่มเย็นเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

รูปแบบการฝึกสมาธิเริ่มต้นจาก เมื่อผู้ปฏิบัติมีความศรัทธาและสนใจสมัครเข้ารับการปฏิบัติธรรม กระบวนการแรกในการปฏิบัติจะต้องเริ่มต้นด้วยการปฐมนิเทศชี้แจงประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติสามารถซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เป็นการเตรียมความพร้อมและสร้างความเข้าใจ ส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมที่ได้รับประโยชน์สูงสุดแก่ทั้งผู้ปฏิบัติและสถานปฏิบัติธรรม อาจารย์ผู้สอน ฯลฯ

(๔) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ

(๔.๑) มีจิตใจอ่อนโยนผ่องใสมีความสุข สมองมีความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ บุคลิกภาพสง่างาม ลดความเครียด สุขภาพดี ผิวพรรณผ่องใส จิตเป็นสมาธิ รู้สึกได้ถึงบุญ

(๔.๒) ผู้ที่มีครอบครัว ทุกคนในครอบครัวมีความเข้าใจกันรักใคร่ปรองดอง ครอบครัวมีความสุข ครอบครัวเจริญก้าวหน้า

(๔.๓) ผู้ฝึกสมาธิเป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมหนักแน่นมั่นคง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎระเบียบสังคม มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญก้าวหน้าได้ดี

(๕) ความเหมาะสมที่ประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- ประเทศไทยมีความเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความไม่ประมาท คือ การมีสติอยู่ทุกเมื่อ การส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิมีผลให้มีการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ได้นำหลักธรรมไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตเป็นหลักในการดำเนินชีวิตพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาให้สูงขึ้น จะเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาของประเทศได้

สถานที่ฝึกควรจะต้องเป็นสถานที่สัปปายะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้อประโยชน์ในการฝึกสมาธิอยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสมมีความสงบมีความสะอาดไม่พลุกพล่านการเดินทางไปมาสะดวก

อาจารย์ผู้สอนต้องมีปัญญาแจ่มแจ้งอริยสัจและปฏิบัติได้ผลจริงพอสมควรเจริญมรรคได้บริสุทธิ์ บริหารความคิดจิตใจตนให้อยู่กับสัจธรรม บริหารชีวิตสู่ความบริสุทธิ์จริง การพูดจาให้ถูกธรรมเสมอและเจริญใจดีมีความเหมาะสมกับผู้ฟัง การกระทำดีให้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทุกฝ่ายอย่างเหมาะสมพอเหมาะพอดี บริหารธรรมจิตสู่เป้าหมายที่ถูกต้องด้วยวิธีการที่ชอบ

แบบเรียนการฝึกควรกำหนดเป็นตารางกิจกรรมเริ่มด้วยการให้รู้สถานที่โดยรอบสถานปฏิบัติธรรม สร้างความเข้าใจแนะนำการปฏิบัติตนการศึกษาเหตุที่ต้องมาฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อการพ้นไปจากทุกข์ มีการสาธิตกระบวนการฝึกสมาธิภาวนา การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องให้ลงมือฝึกปฏิบัติและอิริยาบถต่าง ๆ เป็นประสบการณ์จริง มีการฝึกปฏิบัตินอกสถานที่เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีการตรวจตราตนเองว่าใครจะพ้นทุกข์ได้เพียงใด

ค่าใช้จ่ายควรให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาว่าควรสนับสนุนให้สถานปฏิบัติดำรงอยู่เพื่อได้ทำประโยชน์ต่อไปได้ด้วยเงินบริจาคตามกำลัง

ทั้งนี้ เห็นด้วยที่จะส่งเสริมและเชิญชวนให้ผู้คนทั้งคนไทยและต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยมากขึ้น เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นประจำสม่ำเสมอเป็นผู้ที่มีสัจธรรมความจริงของชีวิตเข้าใจจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้อื่น มีความเห็นใจผู้อื่นนำมาซึ่งความรักสงบสันติสุขสันติภาพในโลกจะเกิดขึ้น

(๖) ผลที่คาดว่าจะได้รับเมื่อประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- จะมีผู้คนสนใจฝึกสมาธิมากขึ้นทั้งคนไทยและคนต่างชาติ เพราะประเทศไทยมีความพร้อมด้านสถานที่มีความสัปปายะ สิ่งแวดล้อมเป็นธรรมชาติ สงบ มีการสอนปฏิบัติสมาธิเป็นภาษาอังกฤษ ภาษารัสเซีย ที่ทีปภาวันธรรมสถาน สวนโมกข์นานาชาติ มีศูนย์ปฏิบัติธรรมกระจายอยู่ทั่วประเทศ มีบุคลากรมีความรู้ด้านสมาธิพร้อมถ่ายทอด คนไทยมีจิตใจโอบอ้อมอารีเป็นมิตร

กรณีที่มีชาวต่างชาติมาฝึกสมาธิในชุมชนจะทำให้ชุมชนมีรายได้จากการใช้จ่าย การเข้าพักและอาหารก่อนหลังการปฏิบัติธรรม ในส่วนของสถานปฏิบัติธรรมเองมีรายได้จากการที่ผู้ปฏิบัติบริจาคเงินเพื่อการเข้าปฏิบัติธรรมแต่รายได้เหล่านี้ไม่แน่นอนเนื่องจากเป็นการบริจาคตามกำลังศรัทธาของผู้เข้ารับการฝึกสมาธิ

(๗) หน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- หน่วยงานที่รับผิดชอบการทำงานเพื่อประเทศไทยเป็นศูนย์การฝึกสมาธิโลก ควรมีบุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ ผ่านการปฏิบัติธรรมแล้วรู้กระบวนการปฏิบัติธรรม มีความรู้เรื่องพุทธศาสนา มีความเข้าใจกระบวนการสมาธิภาวนาจากหลักการที่ว่าผู้ทำงานเรื่องใดย่อมต้องมีความรู้เรื่องเหล่านั้น

(๘) ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

(๘.๑) ควรพัฒนาวัดที่มีในประเทศให้เป็นสถานที่ฝึกสมาธิ โดยเจ้าอาวาสเรียนรู้การฝึกสมาธิเจ้าอาวาสมีบทบาทด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาการศาสนศึกษาเป็นผู้ชี้นำทางด้านปัญญามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัททุกระดับ

(๘.๒) อาจารย์ผู้สอนต้องมีเพิ่มขึ้น จึงต้องมีการสร้างบุคลากรที่มีความรู้อย่างลึกซึ้งในหลักธรรมและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยตนเอง และสามารถสอนผู้อื่น อาจารย์ผู้สอน ต้องพาตนและผู้อื่นพ้นทุกข์ได้ ขับเคลื่อนธรรมกิจและนำธรรมกิจให้บรรลุผล

(๘.๓) แบบเรียนต้องเป็นแบบมาตรฐานต้องเป็นสัมมาสมาธิ มีประโยชน์ฝึกสมาธิทำให้จิตใจแน่วแน่เกิดพลัง ฝึกสมาธิทำให้จิตใสมองอะไรชัดเจน เกื้อกูลต่อการใช้ปัญญา

ฝึกสมาธิทำให้จิตใจสงบ ทำให้เกิดความสุข ฝึกสมาธิทำให้เกิดความไม่ประมาท ฝึกปฏิบัติสมาธิแล้วส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา

(๘.๔) การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยควรจัดพิมพ์คู่มือ Meditation in Thailand ให้ความรู้เรื่องการท่องเที่ยวเชิงปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิในประเทศไทย เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้และส่งเสริมจูงใจให้ชาวต่างชาติได้เข้ามาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น

๓) วัดคุณาราม (พระวิหารหลวงพ่อแดง)

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้เข้ากราบนมัสการพระครูสิริทีปคุณากร เจ้าอาวาสวัดคุณาราม (พระวิหารหลวงพ่อแดง) และเจ้าคณะอำเภอเกาะสมุย เกี่ยวกับประเด็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก วันอังคารที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ วัดคุณาราม (พระวิหารหลวงพ่อแดง) ปรากฏข้อค้นพบดังนี้

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดคุณาราม

- วัดคุณาราม เป็นวัดราษฎร์สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ในตำบลหน้าเมือง อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ตั้งวัดอยู่บนถนนรอบเกาะระหว่างทางเข้าน้ำตกหน้าเมืองและหัวถนน ปัจจุบันพระครูสิริทีปคุณากร (ประจวบ ปญฺญาทีโป ป.ธ.๕) ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส

วัดคุณาราม วัดเขาโปะ หรือ วัดหลวงพ่อแดง ตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

- การตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นสิ่งที่ใช้ในการฝึก เพื่อช่วยให้จิตใจสงบจากกิเลสได้ชั่วคราว เป็นหนทางแห่งความสงบที่เกิดขึ้นในจิตใจ คนที่มีสมาธิตั้งมั่นนั้น เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ย่อมสามารถคงสมาธิในอารมณ์เอาไว้ได้ โดยไม่วอกแวก

(๓) ความหมายของสมาธิ

- การที่จิตตั้งมั่น สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ที่มากระทบ เป็นการกำหนดจิตใจให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ประวัติความเป็นมาของการฝึกจิตนั่งสมาธิ มีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน การทำสมาธิมีปรากฏในหลายศาสนา เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ลัทธิเต๋า เป็นต้น โดยเริ่มแรกนั้นการทำสมาธิ มีเป้าหมายผูกติดอยู่กับทางศาสนา เพื่อบรรลุการเจริญภาวนาและเข้าถึงพลังลึกลับแห่งชีวิต แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การนั่งสมาธิก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียด และความวิตกกังวล

ประเภทของสมาธิมี ๓ อย่าง ดังนี้ ๑. สุญญตสมาธิ คือ สมาธิที่กำหนดพิจารณาความว่าง ได้แก่ ตัววิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ ๒. อนิมิตตสมาธิ คือ สมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมที่ไม่มีนิมิต ได้แก่ ตัววิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ ๓. อัปปณิหิตสมาธิ คือ สมาธิที่กำหนดพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ ตัววิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ

วิธีการปฏิบัติสมาธิ ๑. เลือกสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบ และให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งรบกวน ๒. ตั้งเป้าหมายในการเริ่มทำสมาธิจากช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที นั่งในท่าที่สบาย และมั่นใจว่าหากนั่งนาน ๆ แล้วจะไม่เมื่อย ๓. เริ่มต้นทำสมาธิโดยกำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจเข้าออก มีสติรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะทำสมาธิ ๔. ให้มองความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการสังเกต และรับรู้ และไม่ควรบอกตัวเองให้หยุดคิดทุกอย่าง เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความคิดมากขึ้น ๕. เมื่อจบการทำสมาธิแล้วกลับสู่ภาวะปกติ หากหลับตาให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นอยู่ในภาวะสงบนิ่งสักครู่ เพื่อสำรวจเสียงหรือสิ่งรอบตัว สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทำสมาธิ

(๔) ในประเทศไทยส่วนใหญ่ผู้ที่ต้องการจะฝึกสมาธิ มักจะนิยมเข้าร่วมกิจกรรมการนั่งสมาธิกับศูนย์ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ในประเทศ ตัวอย่างเช่น เสถียรธรรมสถาน วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย มูลนิธิบ้านอารีย์ สำนักปฏิบัติธรรมวัดยานนาวา เป็นต้น โดยทางสำนักปฏิบัติธรรมเหล่านี้ มีการเตรียมพร้อมต้อนรับ สำหรับผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว จึงสะดวกกับผู้ที่ต้องการมาปฏิบัติธรรม

(๕) รูปแบบการฝึกสมาธิ

- ควรเริ่มต้นโดยการฝึกหัดทำเองที่บ้าน ประมาณ ๔ - ๕ นาที เพื่อผ่อนคลายความเครียด หากทำเป็นประจำจนชินแล้ว จึงค่อยเริ่มเพิ่มปริมาณ หรือเปลี่ยนสถานที่ในการปฏิบัติ

(๖) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ

- การนั่งสมาธิยึดหลักการผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้ที่ทำสมาธิเกิดความรู้สึก ผ่อนคลายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ โดยแม้จะเป็นการทำสมาธิเพียงช่วงสั้น ๆ ก็มีประโยชน์ไม่น้อย และยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการบำบัดทางด้านจิตใจ และอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

(๗) หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- ควรมีการสนับสนุนสถานปฏิบัติธรรมสมาธิ และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกับสถานปฏิบัติธรรมเหล่านั้น เพื่อให้ประชาชนทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ ที่มีความสนใจได้มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมสมาธิ

๔) วัดพระใหญ่ และวัดปลายแหลม (วัดแหลมสุวรรณาราม)

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้เข้ากราบนมัสการพระครูศรีสุวรรณาภรณ์ เจ้าอาวาสวัดแหลมสุวรรณาราม และรองเจ้าคณะอำเภอเกาะสมุย เกี่ยวกับประเด็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก วันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ณ วัดพระใหญ่ และวัดปลายแหลม (วัดแหลมสุวรรณาราม) ปรากฏข้อค้นพบดังนี้

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานที่ปฏิบัติสมาธิ

- วัดแหลมสุวรรณาราม สร้างเมื่อ พ.ศ.๒๔๓๒ และมีการได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาครั้งใหม่ เมื่อพ.ศ.๒๕๔๕ มีเจ้าอาวาสที่ได้รับการแต่งตั้งแล้ว ๓ รูป คือ พระอธิการหยอด สนฺทโร พระครูสันตินนทคุณ ๒๕๑๒ – ๒๕๕๓ และพระครูศรีสุวรรณาภรณ์ ๒๕๕๔ ถึงปัจจุบัน

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคือหนึ่งในไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวเฉพาะตัวสมาธิ หมายถึง สภาพจิต ที่เข้าถึงความสงบ ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว (เอกัคคตาเจตสิก) เป็นบาทฐานในการเจริญปัญญา การจะเข้าถึงสมาธิได้ต้องผ่านการฝึกฝนปฏิบัติตามกระบวนการ เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าสอนไว้ ๔๐ วิธี กษิณ ๑๐ อสุภา ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูปฌาน ๔ อุบายเหล่านี้จะทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นบาทฐานแห่งการเจริญปัญญา เรียกว่า วิปัสสนา คือการเห็นแจ้งตลอดสัจธรรม จนถึงที่สุดเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- สมาธิ หมายถึง ความสงบตั้งมั่นแห่งจิต มีการฝึกปฏิบัติกันมาก่อนพระพุทธกาลนานไกล แบ่งประเภทจิตพอสังเขปตามหลักพระพุทธศาสนา ๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ๒) อปจารสมาธิ สมาธิจวนจะแน่วแน่ ๓) อัปปานาสมาธิ เป็นการเจริญสมาธิในขั้นฌาน วิธีการปฏิบัติมีโดยละเอียด แล้วแต่การเลือกปฏิบัติ เช่น ตามแนวแห่งปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ อุบายเรื่องปัญญา สมณปัฏฐาน ๔๐ ดังที่กล่าวเบื้องต้น เช่น การเจริญอรูปฌาน ๔

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- แบบเรียนที่เป็นมาตรฐานที่ดีที่สุดคือ พระไตรปิฎก ส่วนแบบเรียนที่สำนักต่าง ๆ ตั้งนั้น หามาตรฐานไม่ได้

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

- ถ้าเป็นชาวไทยใกล้วัดก็มาติดต่อได้โดยตรง แต่สำหรับชาวต่างชาติไม่รับ

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

- มีชาวต่างชาติจะมาในรูปแบบนักท่องเที่ยวมาในช่วงเวลาทำวัตรเป็นแค่เข้ามานั่งสมาธิ ส่วนใหญ่เคยปฏิบัติมาแล้ว

(๗) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- ควรเริ่มต้นจากการศึกษาในภาคปฏิบัติให้พอมีพื้นฐานเสียก่อนเข้าใจคำ ความหมาย และวิธีพอสมควร หาสถานที่ที่เหมาะกับตัวเอง

(๘) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- อานิสงส์ที่เป็นความมุ่งหมายในทางพระพุทธศาสนาคือเพื่อความหลุดพ้น

- สร้างความสามารถพิเศษทางจิต
- สุขภาพจิตดี เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ
- สง่างาม มีเมตตากรุณา

(๙) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใด เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- บุคลากรของหน่วยงานนั้น ๆ ความศึกษาปฏิบัติให้เกิดผลต่อตัวเองตามสมควรเสียก่อน ไม่ควรผลักดันหรือดำเนินการใด ๆ ในส่วนที่ตนไม่มีความรู้และเข้าใจเพียงพอ

(๑๐) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้แต่ต้องเปิดกว้างอย่างน้อย คือ เปิดกว้างวิธีปฏิบัติ เปิดกว้างศาสนาความเชื่อ เปิดกว้างบุคลากร เปิดกว้างงบประมาณ (อย่าให้หาเงินตามยถากรรม)

นอกจากนี้ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้มีข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนี้

๑) สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี

(๑) หน่วยงานของท่านเคยได้รับรายงานเรื่อง การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ หรือไม่

- รับทราบว่า เมื่อ พ.ศ. ๒๕๖๒ คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ได้เสนอต่อสมัชชาสหประชาชาติให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกและให้ประกาศวันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลก

(๒) หน่วยงานของท่านหรือรัฐบาล ได้มีการเริ่มต้นและขับเคลื่อนเรื่องสมาธิโลกไปอย่างไรบ้างมีปัญหา อุปสรรค ข้อขัดข้อง หรือคืบหน้าอย่างไร

- การขับเคลื่อน เรื่องสมาธิโลกของหน่วยงาน ดำเนินการในลักษณะของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่ตั้งขึ้นตามระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ สำหรับปัญหาและอุปสรรค ดังนี้

(๒.๑) ขาดพระวิทยากรประจำ ขาดการสนับสนุนส่งเสริมองค์ความรู้ การบริหารจัดการ

(๒.๒) การปรับปรุงสถานที่ปฏิบัติธรรมขาดการต่อเนื่อง (ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด ๒๐๑๙ งบประมาณจากรัฐบาลไม่เพียงพอ)

(๒.๓) แนวทางการปฏิบัติธรรมไม่เป็นไปตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

(๒.๔) ไม่มีการดำเนินการจัดปฏิบัติธรรมตามที่กำหนด ไม่มีการรายงานผล ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

(๒.๕) การดำเนินกิจกรรมภายใต้กรอบแนวคิดของปัจเจกชน ซึ่งหากมองในภาพรวมแล้วจะเห็นว่ายังคงลักษณะต่างคนต่างทำ ขาดการประสานความร่วมมือกัน

ระหว่างหน่วยงาน ทำให้ขาดพลังขับเคลื่อนกิจกรรม ไม่มีการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานหรือแนวปฏิบัติสำหรับการติดตาม

(๓) ขณะนี้เรื่องสมาธิโลกอยู่ในขั้นตอนใด (ยังไม่เริ่มทำ หรือเสนอไปรัฐบาลแล้ว หรือระหว่างการดำเนินการ)

- อยู่ระหว่างการดำเนินการ

(๔) หากจะส่งเสริมเรื่องการปฏิบัติสมาธิให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยจะมีโอกาสเป็นไปได้หรือไม่

- เป็นไปได้ เนื่องจากมีสำนักปฏิบัติธรรม หลายแห่งที่มีลักษณะการจัดตั้งโดยมูลนิธิ ได้ดำเนินการอยู่และมีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิจำนวนมาก

(๕) หน่วยงานของท่านจะมีนโยบาย โครงการ และการขับเคลื่อนเรื่องนี้อย่างไร และจะตั้งหน่วยงานภายในเพื่อรับผิดชอบโดยเฉพาะหรือไม่

- หน่วยงานมีนโยบาย เรื่องการปฏิบัติสมาธิของสถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ตามนโยบายส่วนกลางสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ให้ส่วนภูมิภาคสนับสนุนส่งเสริมการดำเนินงานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เป็นหน่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปแบบการสอนปฏิบัติกรรมฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของคณะสงฆ์ไทย ภายใต้การกำกับของมหาเถรสมาคม ก่อตั้งครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยใช้สำนักปฏิบัติธรรมที่มีอยู่แล้วได้รับการยกขึ้นเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด หรือจัดตั้งขึ้นใหม่โดยคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด จำนวนมากกระจายอยู่ในทุกจังหวัดในประเทศไทยโดยมีส่วนการศึกษาสงเคราะห์ กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลัก ที่รับสนองงานการดำเนินงานสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ของมหาเถรสมาคมในปัจจุบัน

(๖) หน่วยงานของท่านมีข้อมูลสถิติของชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยหรือไม่ ว่ามีจำนวนเท่าใด มาจากประเทศใด ไปที่วัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิใด

- ข้อมูลสถิติการปฏิบัติธรรมของชาวต่างชาติ ยังไม่มีการเก็บข้อมูลที่แยกระหว่างชาวไทยและชาวต่างชาติ จะมีส่วนที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดรายงานการดำเนินงานในปีงบประมาณ จะรายงานในภาพรวมของจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งหมด และในระยะเวลา ๒ - ๓ ปี ที่ผ่านมา มีการระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) สถิติข้อมูลไม่ครบถ้วน

(๗) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- ควรฝึกการทำสมาธิแบบชั่วครู่ เป็นขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไปที่ต้องการสมาธิในการเรียน และทำงาน มีสติรู้ตัวตนว่ากำลังทำอะไรอยู่

(๘) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

(๘.๑) ช่วยให้เรามีสมาธิ และสติในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

(๘.๒) ลดความเครียด คลายความวิตก ฝึกความอดทนอดกลั้นขจัดความคิดลบที่รบกวนจิตใจ และช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น

(๘.๓) จิตไม่ฟุ้งซ่าน ตัดละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีจิตอกุศลไปชั่วขณะ

(๙) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใด เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

(๙.๑) มีแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรม ของศูนย์ฝึกสมาธิโลก สนับสนุนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการทำสมาธิ การสร้างเครือข่ายการทำกิจกรรมสมาธิ

(๙.๒) กำหนดให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิในรูปแบบการทำสมาธิต่าง ๆ ที่เป็นสากล /ชาวต่างชาติ

(๙.๓) มีคู่มือการกำกับดูแลมาตรฐานศูนย์สมาธิ มีระเบียบ กฎหมาย มีแนวทางตรวจสอบ กำกับดูแลการดำเนินกิจกรรมการเรียน การสอนสมาธิให้ถูกต้องตามมาตรฐาน

(๙.๔) จัดตั้งศูนย์อำนวยความสะดวก แก่ผู้สนใจ/ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

(๑๐) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- สำรวจศูนย์ปฏิบัติธรรม ขึ้นทะเบียนและดำเนินการให้มีมาตรฐานที่ชัดเจนถูกต้องตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ทั้งด้านสถานที่ พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตร การเตรียมความพร้อมการบริหารจัดจัดการของศูนย์ปฏิบัติธรรม เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การเข้าราชอาณาจักรไทยของผู้มาฝึกสมาธิ เป็นต้น

๒) สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี

(๑) หน่วยงานของท่านเคยได้รับรายงานเรื่อง การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติหรือไม่ได้รับทราบว่าเมื่อ พ.ศ. ๒๕๖๒ คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว

- สภานิติบัญญัติแห่งชาติ ได้เสนอต่อสมัชชาสหประชาชาติ ให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และให้ประกาศวันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลก

(๒) หน่วยงานของท่านหรือรัฐบาล ได้มีการเริ่มต้นและขับเคลื่อนเรื่องสมาธิโลกไปอย่างไรบ้าง มีปัญหา อุปสรรค ข้อขัดข้อง หรือคืบหน้าอย่างไร

- การขับเคลื่อนเรื่องสมาธิโลกของหน่วยงาน ดำเนินการในลักษณะของชุมชนคุณธรรมน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วยพลังบวร จำนวน ๑๖๑ แห่ง ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมสำคัญ คือ การปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิสำหรับปัญหาและอุปสรรค ได้แก่ การขาดพระวิทยากรประจำ ขาดการสนับสนุนส่งเสริมองค์ความรู้การบริหารจัดการ และขาดการปรับปรุงสถานที่ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง (ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด ๒๐๑๙/งบประมาณจากรัฐบาลไม่เพียงพอ)

(๓) ขณะนี้เรื่องสมาธิโลกอยู่ในขั้นตอนใด (ยังไม่เริ่มทำ หรือเสนอไปรัฐบาลแล้ว หรือระหว่างการดำเนินการ)

- อยู่ระหว่างการดำเนินการ

(๔) หากจะส่งเสริมเรื่องการปฏิบัติสมาธิให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย จะมีโอกาสเป็นไปได้หรือไม่

- เป็นไปได้ เนื่องจากมีสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งที่มีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิในพื้นที่

(๕) หน่วยงานของท่านจะมีนโยบาย โครงการ และการขับเคลื่อนเรื่องนี้อย่างไรและจะตั้งหน่วยงานภายในเพื่อรับผิดชอบโดยเฉพาะหรือไม่

- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกรมการศาสนาโดยผ่านทางโครงการ ๆ เช่น โครงการชุมชนคุณธรรมน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วยพลังบวร โดยกรมการศาสนามอบหมายให้สำนักงานฯ เป็นผู้ประสานโครงการฯ และรายงานผลให้กรมการศาสนาทราบ

(๖) หน่วยงานของท่านมีข้อมูลสถิติของชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยหรือไม่ว่ามีจำนวนเท่าใด มาจากประเทศใด ไปที่วัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิใด

- ยังไม่มีการเก็บข้อมูลที่แยกระหว่างชาวไทยและชาวต่างชาติ

(๗) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- ควรฝึกการทำสมาธิขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไปที่ต้องการสมาธิในการทำงาน มีสติรู้ตัวตนว่ากำลังทำอะไร

(๘) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- ช่วยให้เรามีสมาธิ และสติในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

- จิตไม่ฟุ้งซ่าน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีจิตอกุศล

(๙) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- มีแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมของศูนย์ฝึกสมาธิโลกสนับสนุนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการทำสมาธิการสร้างเครือข่ายการทำกิจกรรมสมาธิ

- จัดตั้งศูนย์อำนวยความสะดวกแก่ผู้สนใจ/ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

(๑๐) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- การเตรียมความพร้อม การบริหารจัดจัดการของศูนย์ปฏิบัติธรรมให้ได้มาตรฐาน

๔.๑.๓.๒ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้เดินทางไปรับฟังความคิดเห็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ซึ่งมีพระเถรานุเถระและผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมสนทนาปรึกษาหารือในเรื่องดังกล่าว ประกอบด้วย

(๑) พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
(๒) พระราชปัญญาวชิโรดม เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์ จังหวัดเชียงใหม่ กรรมการมูลนิธิหลวงพ่อวิริยังค์
(๓) พระโรเบิร์ต อภิโรจโน วัดบวรนิเวศวิหาร
(๔) พระมหาเด่นศักดิ์ สุขุมาโล วัดเทพลีลา
(๕) พระมหาวรา โชติวโร วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
(๖) พระมหาธนัย อาภายุตฺโต วัดเทพลีลา
(๗) นายสมใจ วิเศษทักษิณ ผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

โดยในการประชุมมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งกับการที่ประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพราะสมาธิเป็นการฝึกพลังจิต ให้ควบคุมอารมณ์ ปรับสมดุล และขจัดสิ่งไม่ดี ทำให้ประเทศชาติและสังคมโลก มีความสงบสุข รวมทั้งมีผลดีต่อตนเอง เช่น ทำให้หลับสบายคลายกังวล กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้สมองปัญญาดีรอบคอบ และบรรเทาความเครียด เป็นต้น การฝึกสมาธิจะต้องมีครูบาอาจารย์เป็นผู้ชี้แนะวิธีการทำสมาธิในเบื้องต้นที่ถูกต้อง ส่วนการฝึกสมาธิอย่างง่ายอาจใช้หลักสูตร “วิทิสาสมาธิ” ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ คือ การปฏิบัติสมาธิของบุคคลทั่วไปอย่างง่ายที่สุด ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งบุคคลที่เคยและไม่เคยทำสมาธิมาก่อน เป็นการสะสมพลังจิตให้แก่ผู้ปฏิบัติที่สามารถทำได้ในทุกสถานที่ ทุกโอกาสตามความเหมาะสม โดยวิธีปฏิบัติวันละ ๓ ครั้ง (เช้า-กลางวัน-เย็น) ครั้งละ ๕ นาที บริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธ เป็นการสะสมพลังจิต ทั้งนี้ สถาบันพลังจิตตานุภาพมีความพร้อมทั้งจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิ เนื่องจากมีบุคลากรครูสอนสมาธิกว่าสองพันคน และมีหลักสูตรการเรียนการสอนสมาธิที่แปลเป็นภาษาต่าง ๆ กว่า ๑๐ ภาษา เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาอิตาลี ภาษาจีน และภาษาญี่ปุ่น เป็นต้น เปิดสอนทั้งในวัดสถานที่ราชการ มหาวิทยาลัย และเรือนจำ ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนจิตใจและพฤติกรรมของนักโทษได้เป็นอย่างดี โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร และสาขาในประเทศไทย ๓๐๑ แห่ง และสาขาต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศแคนาดา ประเทศออสเตรเลีย ประเทศนิวซีแลนด์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การดำเนินการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกที่เป็นรูปธรรมนั้น อาจจะต้องพิจารณาถึงรูปแบบในการจัดตั้งและหน่วยงานรับผิดชอบที่เหมาะสม เพื่อให้มีการขับเคลื่อนการดำเนินการอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ทั้งนี้ **พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก** ได้มีข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก โดยมีรายละเอียดดังนี้

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก เกิดจากแนวพระราชดำริให้มีวัดเล็ก ๆ ในชุมชน เพื่อให้เป็นชุมชนบวร คือการอยู่ร่วมกันระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน เป็นวัดสาธิตกิจกรรมต่าง ๆ ให้ชุมชนเอื้อเฟื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ไม่ทอดทิ้งกัน ให้วัดเป็นศูนย์กลางรวมใจรวมศรัทธา

ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๙ เกิดขึ้นจากความดำริของพระพรหมวชิรสุธี เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก เพื่อดูแลความทุกข์สุขของคนในชุมชนหรือใกล้เคียง เพื่อฝึกอบรมจิตภาวนาให้จิตใจสงบร่มเย็น มีหลักสูตรปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี นับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นต้นมา บริการชุมชน ทั้งหน่วยงานของรัฐ เอกชน เด็กและเยาวชน มีผู้เข้าอบรมปีละประมาณ ๕๐๐ คน

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- พุทธศาสนามีหลักการสอนสำคัญคือ ศีล สมาธิ ปัญญา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา "สมาธิ เป็นหนึ่งในหลักปฏิบัติที่สำคัญมาก" "สมาธิ" คือ วิธีฝึกจิตเพื่อพิชิตอารมณ์ ทั้งควบคุม ปรับสมดุล และขจัด รายละเอียด ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ สมาธิขั้นกลาง ๆ อัปปันนาสมาธิ สมาธิแนบแน่น โลกิยสมาธิ โลกุตตรสมาธิ การฝึกสมาธิจะมีผลให้เกิด "อภิญญา" คือความรู้ยิ่ง มี ๖ ประการ คือ อิทธิวิชา แสดงฤทธิ์ ทิพพโสต หูทิพย์ เจโตปริยญาณ หยั่งรู้ใจคน ปุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติในอดีตได้ ทิพพจักษุ มีตาทิพย์ และอาสวัญยญาณ ญาณที่ทำให้สิ้นอาสวะ

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- ข้อมูลของการฝึกสมาธิในแต่ละประเภท สามารถหาได้ทั่วไป เฉพาะแบบ "พุทโธ" ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นการฝึกตามหลัก "อานาปานสติ" โดยใช้คำบริกรรม "พุทโธ" กำกับลมหายใจ

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไรประสารข้อมูลแบบเรียนได้ที่

- สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล สุขุมวิท ๑๐๑
- ยุวพุทธิกสมาคม เพชรเกษม ๕๔
- มูลนิธิมหามงกุฎราชวิทยาลัย หน้าวัดบวร (ร้านขายหนังสือ)
- วัดป่านานาชาติ อุบลราชธานี

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ใดและต้องใช้เวลากี่วัน

- ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่๙ ให้ความสะดวกสบายแก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมค้างคืน และไป-กลับ มีห้องพักแยกชาย-หญิง มีหลักสูตรชัดเจน โดยยึดหลักอานาปานสติ, สติปัฏฐาน ๔, โยคะ, Crystal Singin bowl รวมทั้งให้เข้าใจวัฒนธรรมประเพณีวิถีชีวิตแบบชาวพุทธ สงบ เงียบ เรียบง่าย วาง ว่าง ช่องทางการติดต่อ มีเว็บไซต์ของธรรมสถาน mindsparama@gmail.com หรือโทร. ๐๒-๗๑๙๗๖๗๖

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใดในแต่ละวันมีการทำสมาธิ

- เฉพาะคนในองค์กร มูลนิธิ ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ แผ่เมตตา
- คนจรสามารถขอใช้สถานที่ได้
- คณะบุคคลทำบุญ ฟังธรรม สามารถแจ้งล่วงหน้าได้

- จองสถานที่ทำบุญวันเกิด ตาย

- ค่าใช้จ่าย ประกอบด้วย ค่าบำรุงสถานที่ตามกำลังศรัทธา และหากมีการปฏิบัติธรรมตามหลักสูตร ๑ วัน (เวลา ๐๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.) วันละ ๕๐๐ บาท/คน หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน (เย็นวันศุกร์ – เย็นวันอาทิตย์) ๑,๐๐๐/คน

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- มีชาวต่างชาติมาปฏิบัติธรรม ตามโอกาส ยังไม่มีหลักสูตร ส่วนมากจะเป็นการสนทนา แนะนำส่วนตัว หรือรับนิมนต์ไปบรรยายนอกสถานที่ มาจากหลากหลายประเทศยุโรป อังกฤษ, เยอรมนี, ฝรั่งเศส, อเมริกา เอเชีย จีน, สิงค์โปร, มาเลเซีย

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลกต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- แต่งงานกับหญิงไทย มาแนววัฒนธรรมประเพณี

- มีปัญหาชีวิตครอบครัว มาขอคำแนะนำในการทำสมาธิ

- มีปัญหาสุขภาพ เช่น นอนไม่หลับ กังวลในภาระหน้าที่การงาน มีคดีความ

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- กรณีพระสงฆ์ต่างชาติ ที่อยู่ในประเทศไทยนาน กังวลในการต่อวีซ่า การปรับเปลี่ยนนโยบายทางกฎหมาย ซึ่งเป็นอุปสรรค ลองสอบถามปัญหาโดยตรงกับชาวต่างชาติได้ เช่น พระโรเบิร์ต อภิโรจโน วัดบวรนิเวศ

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

(๘.๑) สายพองหนอ - ยุบหนอ แบบวัดมหาธาตุ กทม., ยุวพุทธเพชรเกษม ๕๔

(๘.๒) สายพุทโธ แบบหลวงปู่มั่น สถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ วัดธรรมมงคล มีสาขาเปิดสอนเป็นหลักสูตรทั่วประเทศกว่า ๓๐๐ แห่ง มีทั้งออนไลน์ และเรียนโดยตรง

(๘.๓) สายสัมมาอรหัง แบบหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ

(๘.๔) สายมโนมยิทธิ แบบหลวงพ่อฤาษีลิงดำ

(๘.๕) สายครูบาศรีวิชัย

รูปแบบ แต่ละสายมีรูปแบบการฝึกสมาธิคล้าย ๆ กัน คือ มีคำบริกรรมขณะนั่งขัดสมาธิ เดินจงกรม เพื่อกำกับอิริยาบถ และระลึกรู้อารมณ์ ผลที่ต้องการคือสติ

สถานที่ ให้สงบ เย็น เงียบ อาหารให้เบา ๆ แต่งกายสบาย ๆ อิริยาบถขัดสมาธิ หรือ บนเก้าอี้ ใต้ต้นไม้ ริมชายหาด บนยอดเขาก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ลึก - ยาว ช้า ๆ ๓ ครั้ง เร็ว - เบา ถี่ ๓๐ ครั้ง จากนั้นให้หายใจปกติ สังเกตอารมณ์ว่ายังมีอดีตและอนาคต

ปะทะกันหรือไม่ อารมณ์ใดยังคุกรุ่นรุนแรง ให้ทำบ่อย ๆ จะเกิดปีติ เย็น สงบ เกิดพลังจิตตานุภาพ เหมือนชาร์จแบตเตอรี่ชีวิต

(๙) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

(๙.๑) บำบัดโรคมะเร็ง ความเครียด นอนไม่หลับ ระบบหายใจ เมื่อฝึกให้ได้ปีติ เป็นประจำครั้งละ ๓ นาที เรียก ขณิกสมาธิ

(๙.๒) มีจิตเมตตา มองเห็นความดีคนอื่น อ่อนโยน เห็นอกเห็นใจคน เมื่อทำสมาธิใคร่ครวญอารมณ์ ปล่อยวาง เป็นอุปจารสมาธิ

(๙.๓) ได้อภิญญา เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้อดีต รู้อนาคต รู้ใจคน เป็นต้น เมื่อฝึกให้ถึงอัปปานาสมาธิ ได้ฌาน

(๙.๔) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ไม่สับสนวกวน ควบคุมอารมณ์ได้ดี

(๙.๕) ป้องกันโรคอัลไซเมอร์

(๑๐) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใด เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- ปรับปรุงแก้ไข ให้เข้ายุคสมัยในจุดที่บกพร่องทั้งรูปแบบที่พัก
- รักษาคุ้มครอง ส่งเสริม อุปถัมภ์ อำนวยความสะดวก ไม่ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม
- ฝึกอบรมผู้สอน มีหลักสูตรชัดเจน ให้เรียนรู้ไม่จำกัดไว้เพียงพระสงฆ์ ให้ฆราวาส สามารถสอนสมาธิ ภาวนาได้ โดยผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรก่อน

(๑๑) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- สุข/ทุกข์ของประชาชน คือ ผลประกอบการของรัฐ
- พระพุทธศาสนา เป็นเอกลักษณ์สำคัญของชาติ ของโลก
- ควรมุ่งให้มีการฝึกสมาธิ เพื่อการทำงาน นักธุรกิจ
- และสมาธิสำหรับคนป่วย เพื่อบำบัดโรค
- ธุรกิจ – ธุรจิต ควรเดินเคียงคู่กันไปเหมือนไวรัสกับวัคซีน
- นิพพานในอารมณ์ เข้าถึงได้ทุกคน

นอกจากนี้ **พระราชปัญญาวชิโรดม เจ้าอาวาสวัดเทพเจติยาจารย์ จังหวัดเชียงใหม่ กรรมการมูลนิธิหลวงพ่อวิริยังค์** ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สรุปได้ดังนี้

สถาบันพลังจิตตานุภาพ ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นเวลากว่า ๒๐ ปีแล้ว โดยหลวงพ่อวิริยังค์ได้ฝึกสมาธิครั้งแรกเมื่ออายุ ๑๓ ขวบ ขณะนั้นยังไม่ได้บวชและรู้สึกมีความสุข โดยสมาธิทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ต่อมาได้บวชเป็นสามเณร อายุ ๑๖ ปี เป็นลูกศิษย์หลวงปู่กงมา จิรปุญโญ และหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ทำให้ได้ศึกษาเรื่องสมาธิ ญาณ วิปัสสนาอย่างละเอียด และต้องการที่จะสอนสมาธิที่ตนได้เรียนกับหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดยได้เขียนหนังสือไว้เล่มหนึ่งโดยจดคำสอนของหลวงปู่มั่นบางตอนไว้ เมื่ออ่านให้ท่านฟังภายหลังท่านกลับรับรองว่าใช้ได้ และได้เผยแพร่คำสอนนี้แก่สาธารณชน ในหนังสือที่ชื่อว่า “มุตโตทัย” โดยท่านบอกให้สอนสมาธิพื้นฐาน ให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ การนั่งสมาธิไม่ต้องใช้เวลามากนัก ๓๐ นาทีก็เพียงพอ ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป จากนั้นหลวงพ่อวิริยังค์ได้เขียนตำราอีกโดยเริ่มตั้งแต่สมาธิ

พื้นฐานเพื่ออธิบายให้รู้ว่าสมาธิคืออะไร ซึ่งจุดประสงค์ของสมาธิ คือ พลังจิต หรือกำลังใจ ซึ่งเป็นการถ่ายทอดคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่นำกำลังใจมาเปลี่ยนเป็นพลังจิต โดยใช้เวลา ๔ ปี ในการเขียนตำราทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

(๑) การฝึกสมาธิมีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงานได้ เนื่องจากสมาธิจะขจัดความฟุ้งซ่านในจิตใจ จิตจะสงบนิ่ง เป็นสมาธิที่ลึกขึ้น สามารถเรียนรู้หรือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วขึ้น โดยยกตัวอย่าง หลวงพ่อวิริยังค์ ใช้เวลาเรียนภาษาอังกฤษเพียง ๖ เดือนเท่านั้น ก็สามารถสื่อสารกับชาวต่างชาติในการสอนสมาธิภาคภาษาอังกฤษ เมื่ออายุ ๗๙ ปี

(๒) สถาบันวิทันตสาสมาธิเปิดสอนเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นรุ่นแรก มีผู้เรียนประมาณ ๑๐๐ คน เรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ระยะเวลาการเรียน ๖ เดือน เพื่อให้เรียนแล้วสามารถสอนตัวเองได้ จึงใช้ชื่อหลักสูตรดังกล่าวว่า “หลักสูตรครูสมาธิ” ซึ่งจะต้องผ่านทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ คือ ไปสอบภาคปฏิบัติ โดยให้ไปเดินธุดงค์ที่ดอยอินทนนท์ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตแบบเรียบง่ายได้ ซึ่งปัจจุบันมีพระสงฆ์ที่จบหลักสูตร จำนวน ๔๐ รูป และฆราวาส จำนวน ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ คน ต่อมามีการแปลตำราหลักสูตรภาษาต่างประเทศไว้เกือบ ๑๐ ภาษา เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาสเปน ภาษาอิตาลี ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอินโดนีเซีย และภาษาจีน เป็นต้น

หลวงพ่อวิริยังค์ ใช้เวลาเรียนภาษาอังกฤษเพียง ๖ เดือนเท่านั้น แล้วเดินทางไปสอนสมาธิภาคภาษาอังกฤษเมื่ออายุ ๗๙ ปี และมีชาวต่างชาติจบหลักสูตรสมาธิมากว่า ๑๐๐ คน และเดินทางเข้ามาเดินธุดงค์ที่ประเทศไทย โดยผู้จบหลักสูตรได้อาสาที่จะแปลหลักสูตรให้เป็นภาษาต่าง ๆ เพื่อนำไปเปิดสาขาแต่มีข้อจำกัดของทุนในการเปิดสาขา เริ่มแรกเปิด ๒ สาขา ได้แก่ สหรัฐอเมริกา และแคนาดา จากนั้นเปิดเพิ่มอีก ๒ แห่ง ได้แก่ นิวซีแลนด์และออสเตรเลีย ซึ่งเป็นหลักสูตรภาษาไทย เนื่องจากสาขาที่เปิดตั้งอยู่ในวัดไม่ได้ไปเปิดที่สำนักงาน สำหรับในประเทศไทยมีสาขา จำนวนกว่า ๓๐๐ สาขา อาทิ วุฒิสภาที่อาคารสุขประพฤติ กระทรวงสาธารณสุข สถาบันพระปกเกล้า จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมไปถึงการบรรจุเป็นวิชาในมหาวิทยาลัย กว่า ๒๐ แห่ง เช่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาลัยวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งเด็กและเยาวชนที่จบหลักสูตรดังกล่าวแล้วสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้ยังถูกนำหลักสูตรสมาธิไปสอนในเรือนจำด้วย

การทำวิทิสาสมาธิใช้เวลาครั้งละ ๕ นาที วันละ ๓ ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น ทำได้ทุกที่ทุกแห่งและทำได้ทุกคน เพียงแค่นั่งหลับตากำหนดลมหายใจเข้าออก การฝึกสมาธิสำหรับเด็กให้ทำ ๓ นาที โดยให้ระลึกไว้ว่าเป็นการฝึกสมาธิเพื่อพ่อ แม่ และตัวเอง คนละ ๑ นาทีเท่านั้น วิธีการนี้เรียกว่า “สติปัฏฐาน ๔” กล่าวคือ เป็นการนำสติมาไว้ที่กาย จะเกิดพลัง ๕ ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ เมื่อนำสติมากำหนดลมหายใจเข้าออก

การเปิดสอนหลักสูตรสมาธิอย่างเป็นทางการ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่ ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ นาฬิกา การเรียนเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์ตั้งแต่ ๐๙.๐๐-๑๕.๐๐ นาฬิกา เพื่อให้เกิดเป็นหลักสูตรมีการสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยใช้หนังสือหลักสูตรครูสมาธิ ๓ เล่ม เล่มที่ ๑ เป็นสมาธิขั้นพื้นฐาน เล่มที่ ๒ สมาธิ ฌาน เล่มที่ ๓ วิปัสสนา ครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพมีครูสมาธิทั้งพระสงฆ์และฆราวาส หลักสูตรอุตมสาสมาธิ ประกอบด้วยการเดินจงกรม และปฏิบัตินั่งสมาธิ รวมถึงการทำวิทิสาสมาธิ

ใช้เวลาครั้งละ ๕ นาที วันละ ๓ ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น ฝึกอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถแต่งกายได้อิสระ เป้าหมายการกำหนดลมหายใจเข้าออกคือไม่มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก ที่เรียกว่า เอกัคคตา คือ ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว พลังจิตจะเกิดขึ้น ทำให้สามารถเรียนได้ทุกคนทั้งคนไทยและคนต่างชาติ

(๓) การทำสมาธินี้จะกำจัดความคิดและพลังอารมณ์ออกไปจนกว่าจิตจะสงบนิ่ง เป็นสมาธิที่ลึกขึ้นได้ เกิดเป็นพลังจิตซึ่งมี ๓ ลักษณะ คือ ๑) เกิดความอบอุ่นขึ้น ๒) เกิดความซาบซึ้งขึ้น ๓) เกิดความแข็งแกร่งขึ้น และสามารถขจัดความฟุ้งซ่านในจิตใจ หรือโรคของร่างกายและจิตใจได้

(๔) เห็นด้วยที่จะส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากมีสถานที่ที่เหมาะสม มีสถานปฏิบัติธรรมหลายแห่งที่มีความพร้อม เช่น สถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่มีความเป็นสากล โดยเฉพาะหลวงพ่อวิริยังค์เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักของชาวไทยและชาวต่างชาติในด้านการฝึกสมาธิ มีหลักสูตรการฝึกสมาธิเป็นภาษาต่างประเทศหลายภาษา

(๕) การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จะต้องมีองค์กรและบุคลากรที่ทำหน้าที่สอนสมาธิ โดยสถาบันพลังจิตตานุภาพมีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ครูสอนสมาธิทั้งที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาส รวมทั้งเป็นที่รู้จักของชาวไทยและชาวต่างชาติ

๔.๑.๓.๓ วัดสะแก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้เดินทางไปรับฟังความคิดเห็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ วัดสะแก ตำบลธนู อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดย**พระครูธรรมธร ไพรัชช์ สิริจนฺโท เจ้าอาวาสวัดสะแก และเลขานุการเจ้าคณะอำเภอบ้านแพรก** ได้มีข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนี้

(๑) ประวัติความเป็นมาของวัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิ

- วัดสะแก เป็นวัดราษฎร์สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ในตำบลธนู อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วัดสะแกเดิมตั้งอยู่ที่วัดคลังทอง หรือวัดโกโรโกโส ในปัจจุบัน สร้างเป็นวัดขึ้นในสมัยปลายกรุงศรีอยุธยา กรมการศาสนาระบุตั้งวัดเมื่อ พ.ศ. ๒๓๑๐ วัดได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อ พ.ศ. ๒๓๒๕ โดยย้ายจากวัดคลังทองข้ามฝั่งมาตำบลธนู เหตุที่ย้ายจากวัดคลังทอง เพราะเมื่อถึงหน้าน้ำ น้ำจะท่วมทุกปี ที่ตั้งปัจจุบันของวัดเป็นเนินสูง มีต้นไม้นานาชนิด เช่น ต้นตะเคียน มะขวิด จัน เป็นต้น หลังศาลาใหญ่มีสระน้ำ ขอบสระน้ำเต็มไปด้วยต้นสะแก งิ้ว มะม่วง คาง สะเดา แสมสาร ตะเคียน ส่วนสระน้ำนั้นคงขุดดินมาถม เพื่อจะสร้างอุโบสถหลังเก่า ต่อมามีเรือขุด ชื่อเรือหลวงจบกระบวนยุทธ ได้มาทำการขุดลอกคลอง ทางวัดได้ให้พ่นดินกลบสระน้ำจนเต็มและเอาต้นไม้ออก คณะศิษย์ได้ขอพื้นดินนามาถมจนเต็มลานวัด

เดิมมีเนื้อที่ ๑๓ ไร่ ๓ งาน ๒๑ ตารางวา ต่อมา พ.ศ. ๒๕๒๒ หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ ได้มอบเงินให้ผู้ใหญ่เชิด หัสถีรักษ์ ซื้อที่นาของนางมา ตรีวิทย์ และนายสังเวียน พงษ์ดนตรี เพิ่มอีกประมาณ ๒ ไร่ และถมที่ด้านทิศตะวันออกของวัด ซึ่งไม่ได้ใช้ประโยชน์และเป็นที่สาธารณะอีกประมาณ ๑ ไร่ อาคารเสนาสนะที่สำคัญ ได้แก่ อุโบสถกว้าง ๑๕ เมตร ยาว ๒๘ เมตร

ผนังด้านนอกเป็นหินอ่อน ภายในประดิษฐานพระพุทธรูปปางมารวิชัยปูนปั้นลงรักปิดทอง วิหารพระศรีอริยเมตไตรย ประดิษฐานพระศรีอริยเมตไตรยทรงเครื่องประดับด้วยพลอยลงรักปิดทอง สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๐ วิหารหลวงปู่ดู่สร้างราว พ.ศ. ๒๕๓๙ จัดแสดงอัฐบริขารหลวงปู่ดู่ วัตถุมงคลของวัดสะแก ชั้นใต้ดินเป็นห้องปฏิบัติธรรมตามแนวปฏิปทาหลวงปู่ดู่

(๒) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีรายละเอียดอย่างไร

- การทำสมาธิ คือ การทำให้จิตว่าง นิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย ทำให้จังหวะของคลื่นสมองช้าลง จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีพลัง สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ สามารถแบ่งสมาธิได้ ๒ แบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ในทางเถรวาทจะเน้นวิปัสสนาสมาธิ และอานาปานสติ

(๓) ความหมาย ประวัติความเป็นมา ประเภท และวิธีการปฏิบัติสมาธิมีรายละเอียดอย่างไร

- วิธีการปฏิบัติสมาธิของวัดสะแก คือ อานาปานสติ ภาวนาตามแนวปฏิปทาหลวงปู่ดู่ กำหนดคำภาวนาตามแบบไตรสรณคมน์ (พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ)

(๔) แบบเรียนสมาธิที่เป็นที่นิยมและเป็นมาตรฐานของประเทศไทยเป็นอย่างไร

- ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการภาวนาตามมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี ๔ อย่าง การตามอนุปัสสนาในกาย เวทนา จิต และธรรมโดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ ไม่ลืม สติเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตที่ดีงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล คอยช่วยให้จิตที่ดีงามนึกถึงแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ ให้ผลเป็นความสุข ระลึกถึงแต่สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดโทษ คือ กิเลส ส่วนปัฏฐานแปลได้หลายอย่าง แต่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น ความแน่วแน่ ความมุ่งมั่น ไม่ปล่อยเวลาให้เสียประโยชน์ โดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ วงจรปฏิจจสมุปบาท เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ จนละคลายความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง

(๕) การปฏิบัติสมาธิ

(๕.๑) กรณีคนไทยหรือคนต่างชาติจะมาทำสมาธิที่วัดต้องติดต่อกับผู้ใด ช่องทางใด พักอาศัยที่ไหนและต้องใช้เวลากี่วัน

- สามารถติดต่อได้ ๒ ช่องทาง คือ สำนักงานวัดสะแก โทร. ๐๖ ๓๒๖๑ ๔๔๔๘ และช่องทางออนไลน์เฟสบุ๊ค “เพจวัดสะแก หลวงปู่ดู่ พระนครศรีอยุธยา เพจทางการ” พักอาศัยที่ศาลา โดยทางวัดจัดให้ แยกที่พักชาย-หญิง ใช้เวลาในการปฏิบัติ ๑ วัน เป็นอย่างน้อย

(๕.๒) แต่ละวันมีกำหนดการทำสมาธิอย่างไรบ้าง และมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งหมดเท่าใด ในแต่ละวันมีการทำสมาธิอย่างใด

- มีการสวดมนต์ ทำวัตร เจริญจิตตภาวนา และฟังธรรมเทศนา โดยทางวัดไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่ายในการเข้าปฏิบัติธรรม/ปฏิบัติสมาธิ แต่อย่างใด

(๖) กรณีชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิ

(๖.๑) มีชาวต่างชาติมานั่งสมาธิที่วัดบ้างหรือไม่ มีจำนวนเท่าใด ประเทศใดบ้าง

- มี แต่ไม่สามารถระบุจำนวนที่แน่นอนได้ เนื่องจากจะมาเป็นครั้งคราว ส่วนมากเป็นชาวจีนและมาเลเซีย

(๖.๒) สาเหตุที่ชาวต่างชาติมาปฏิบัติสมาธิเพราะเหตุใด เช่น ศึกษาหาความรู้ มีปัญหาทางโลกต้องการความสงบ มีคนชักชวน ฯลฯ

- ส่วนมากจะเดินทางมาสักการะหลวงปู่ดู่ และลองฝึกหัดการทำสมาธิตามแนวปฏิปทาหลวงปู่ดู่

(๗) ปัญหาข้อขัดข้องหรือข้อเสนอแนะมีอะไรบ้าง เช่น ปัญหาชาวต่างชาติที่มาทำสมาธิ หรือปัญหาที่จะให้รัฐช่วยเหลือ

- ไม่มี

(๘) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- ควรเริ่มจากการกำหนดลมหายใจ และบริกรรมคำภาวนา

(๙) สมาธิมีส่วนสำคัญให้ท่านประสบผลสำเร็จในการทำงานหรือไม่อย่างไร

- มีส่วนสำคัญอย่างมาก เพราะเมื่อฝึกสมาธิแล้ว จะเกิดสติมีความรู้ตัว ประกอบการงานใด ๆ ก็จะประสบความสำเร็จหรือเกิดผลในทางที่ดีมากกว่าผลเสีย เกิดความอดทนอดกลั้น มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำกิจการงานต่าง ๆ

(๑๐) การฝึกสมาธิได้ผลควรทำอย่างไร ส่วนตัวมีวิธีการอย่างไร

- ต้องมีความตั้งใจ ยอมรับในคำสั่งสอน ต้องปรับเปลี่ยนได้ตามแนวทางของครูอาจารย์ ลดอคติ ทิฐิ ทั้งนี้ หลวงปู่ดู่ ได้เคยกล่าวไว้ว่า เมื่อเข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม คือ ถ้าทำตามที่เขาสอนแล้วมันได้ ก็เกิดผลดีและให้ปฏิบัติอย่างคนโง่ คือ ปฏิบัติตามครูอาจารย์แบบปราศจากวิจิกิจฉา คือ ไม่มีความลังเลสงสัย ถ้าปฏิบัติแบบคนฉลาด จิตจะคัดค้านแนวทางทั้งปวง แต่ทั้งนี้การปฏิบัติตามครูอาจารย์และปฏิบัติอย่างคนโง่ก็ต้องยึดให้อยู่ในหลักของศีลธรรมด้วย

(๑๑) อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิมีอย่างไร

- ทำให้เราใจเย็นขึ้น เป็นผู้มีสติ มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้ปัญญาที่ถูกต้อง อารมณ์ดีขึ้นจากเป็นคนโกรธง่ายก็กลายเป็นคนใจเย็นลง

(๑๒) ประเทศไทยควรส่งเสริมให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกหรือไม่ เพราะเหตุใด

- ควรส่งเสริมเพื่อให้มนุษยชาติอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น เพื่อให้บุคคลให้ความเคารพในความยุติธรรม กฎหมาย สิทธิ และเสรีภาพที่มนุษย์พึงมีโดยไม่ถือเชื้อชาติ เพศ ภาษา และศาสนา

(๑๓) เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน ควรมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ

- รัฐบาลและหน่วยงานราชการควรส่งเสริม และให้ความสำคัญในการขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่อง และให้ผู้นำชุมชนมีบทบาทสำคัญในการดำเนินงาน

(๑๔) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ไม่มี

นอกจากนี้ **สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา** ได้มีข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนี้

(๑) หน่วยงานของท่านเคยได้รับรายงานเรื่อง การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติหรือไม่

- ไม่เคยได้รับทราบรายละเอียดที่ชัดเจน เพียงแต่ได้ยินการกล่าวถึงต่อ ๆ กันมา

(๒) หน่วยงานของท่านหรือรัฐบาล ได้มีการเริ่มต้นและขับเคลื่อนเรื่องสมาธิโลกไปอย่างไรบ้าง มีปัญหา อุปสรรค ข้อขัดข้อง หรือคืบหน้าอย่างไร

- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้มีการดำเนินการเรื่องนี้มาเป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะคณะสงฆ์ได้ดำเนินการเรื่องปฏิบัติธรรมและสมาธิตั้งแต่โบราณกาลนานมาแล้ว และได้มีเผยแผ่ออกไปยังประเทศต่าง ๆ หลายประเทศ โดยมีการจัดสร้างวัดขึ้นในต่างประเทศหลายแห่ง และแต่ละแห่งจะมีการนำผู้ที่ศรัทธาสวดมนต์ ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจเกี่ยวกับการดำเนินงานสนองงานคณะสงฆ์ โดยการทำนุบำรุง ส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนา ให้การอุปถัมภ์ คุ้มครองและส่งเสริมพัฒนางานด้านพระพุทธศาสนา ดูแล รักษา จัดการศาสนสมบัติ พัฒนาพุทธมณฑลให้เป็นศูนย์กลางทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งให้การสนับสนุน ส่งเสริมพัฒนาบุคลากรทางศาสนา โดยเฉพาะเรื่องงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้มีการจัดตั้งกองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาขึ้น ซึ่งมีอำนาจหน้าที่ในสนองงานคณะสงฆ์ในเรื่องการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยตรงอยู่แล้วเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วย นอกจากนี้ คณะสงฆ์ยังมีการออกระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ ให้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีสำนักปฏิบัติธรรมอยู่จำนวน ๒๐ แห่ง และวัดที่ยังไม่ได้มีการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมก็ได้มีการจัดปฏิบัติอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว เช่น ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันพระ เป็นต้น สำหรับปัญหาและอุปสรรค ได้แก่

- ขาดบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติธรรม
- ขาดงบประมาณสนับสนุนสำหรับบุคลากรที่ดำเนินงานด้านนี้
- ขาดงบประมาณสนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรมที่ดำเนินงาน ส่วนใหญ่ทางวัดจะหางบประมาณตามกำลังของตนเอง
- ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง
- แนวทางในการปฏิบัติธรรมมีความหลายหลากและหลายอาจารย์ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่เป็นเอกภาพ

(๓) ขณะนี้เรื่องสมาธิโลกอยู่ในขั้นตอนใด (ยังไม่เริ่มทำ หรือเสนอไปรัฐบาลแล้ว หรือระหว่างตั้งคณะทำงาน)

- ขั้นตอนการดำเนินงานต้องสอบถามจากผู้ดำเนินงานที่อยู่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาจะสามารถให้คำตอบได้ดีที่สุด สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดทุกจังหวัดมีหน้าที่สนองนโยบายของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและรัฐบาล

(๔) หากจะส่งเสริมเรื่องการปฏิบัติธรรมให้ชาวต่างชาติมาปฏิบัติธรรมในประเทศไทยจะมีโอกาสเป็นไปได้หรือไม่

- สามารถดำเนินงานได้ เพราะขณะนี้ชาวต่างชาติมีความสนใจในเรื่องการฝึกจิตหรือฝึกสมาธิเพิ่มเติมขึ้น หากประเทศไทยดำเนินการในเรื่องนี้อย่างจริงจัง และรัฐบาลมีการส่งเสริมอย่างจริงจังจะทำให้ต่างชาติมีความสนใจที่จะมาประเทศไทยเพื่อปฏิบัติธรรมมากขึ้น โดยอาจจะมีการปรับปรุงในเรื่องของสถานที่ แนวทางปฏิบัติธรรม เป็นต้น

(๕) หน่วยงานของท่านจะมีนโยบาย โครงการ และการขับเคลื่อนเรื่องนี้อย่างไร และจะตั้งหน่วยงานภายในเพื่อรับผิดชอบโดยเฉพาะหรือไม่

- การขับเคลื่อนเรื่องฝึกสมาธินี้ ทางคณะสงฆ์และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ มีนโยบายและโครงการที่จะขับเคลื่อนอยู่แล้ว ทั้งระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ และมีการตั้งกองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาขึ้น ซึ่งเป็นงานที่เกี่ยวกับการเผยแผ่โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงสามารถทำงานได้ทันที ขอเพียงให้ทางรัฐบาลและหน่วยงานราชการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญและสนับสนุนเพื่อการบูรณาการไปด้วยกัน นอกจากการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมแล้วทางคณะสงฆ์ยังมีการจัดตั้งหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อปต.)

(๖) หน่วยงานของท่านมีข้อมูลสถิติของชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติสมาธิในประเทศไทยหรือไม่ ว่ามีจำนวนเท่าใด มาจากประเทศใด ไปที่วัดหรือสถานปฏิบัติสมาธิใด

- สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดทุกจังหวัดสามารถรวบรวมข้อมูลดังกล่าวได้ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นพระภิกษุต่างชาติที่มาปฏิบัติธรรมที่ประเทศไทย และแม่ชีมาปฏิบัติธรรมอยู่ที่ใด ซึ่งจะต้องมีการขอต่อวีซ่าอยู่ทุกปีจึงสามารถรวบรวมข้อมูลได้ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปนั้นทางวัดจะเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหากจะดำเนินการรวบรวมก็สามารถให้วัดรวบรวมข้อมูลส่งมาให้ได้

(๗) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- การฝึกลมหายใจเข้าออก มีสติอยู่กับลมหายใจ เพื่อให้ใจสงบและเกิดสมาธิ

(๘) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกคืออะไร

- ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ประโยชน์ต่อมา สร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้นโลกีย์อย่างอื่น คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

- ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดู รู้จักตนเองและผู้อื่น ตามความเป็นจริง และเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ สมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

- ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อนพักกาย ให้ใจสบาย และมีความสุขส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการทุกอย่างช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจก็ไม่มีกำลังใจ ก็ซ้ำให้โรคทางกายทรุดลงไปอีกเวลาร่างกายปกติ เมื่อเจอเรื่องเศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กาย จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย กลับใช้ใจที่สบาย บรรเทาโรคทางกายได้อีก ทำให้โรคหายง่ายขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์ทางกายไว้ได้ ผู้มีจิตผ่องใส เบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิ่มผิวพรรณผ่องใสสุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

(๙) หน่วยงานที่รับผิดชอบควรมีรูปแบบการดำเนินการอย่างใดเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- ต้องมีหน่วยงานราชการเพื่อเป็นศูนย์กลางในการดูแลส่งเสริมการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ

- ต้องมีการบูรณาการจากหน่วยงานราชการอื่น ๆ และองค์กรเอกชนเพื่อให้เกิดความเป็นเอกภาพ

(๑๐) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- ควรมีการปรึกษาหารือกับคณะสงฆ์เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

๔.๑.๓.๔ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้เดินทางไปรับฟังความคิดเห็นแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เมื่อวันพุธที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีพระเถระร่วมสนทนาปรึกษาหารือในเรื่องดังกล่าว ประกอบด้วย

(๑) พระพรหมวชิราธิบดี (พีร์ สุชาโต)	เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่ปรึกษาเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร
(๒) พระธรรมวชิรมุนี วิ.	กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะกรุงเทพมหานคร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
(๓) พระราชวชิราธิบดี	เจ้าคณะเขตพระนคร เลขานุการเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร
(๔) พระครูวิมลธรรมรังสี	ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เจ้าคณะ ๕

โดยสรุปได้ดังนี้

พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ได้กล่าวถึงความเป็นมาในการดำเนินการของคณะอนุกรรมาธิการด้านศาสนาที่มีการพิจารณาศึกษาเรื่องต่าง ๆ ซึ่งมีประเด็นหลักในการพิจารณาศึกษา ๒ เรื่อง ได้แก่ ๑) การศึกษาแนวทางการส่งเสริมและยกระดับความเชื่อมั่นศรัทธาของประชาชนต่อวัดในพระพุทธศาสนา (วัดสีขาว : วัดแห่งศรัทธาของประชาชน) เนื่องจากปัจจุบันพุทธศาสนิกชนบางคนเริ่มไม่สนใจที่จะเข้าวัด ไม่สนใจในการทำบุญกับวัด จึงมีแนวคิดที่จะเริ่มดำเนินการโครงการวัดสีขาวเพื่อเป็นสัญลักษณ์ที่ทำให้ประชาชนได้มีความเชื่อมั่นต่อวัด หรือการดำเนินการด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องและกระทำความผิดต่อพระพุทธศาสนา เช่น กรณีภาพวาด “พระพุทธรูปที่มีลักษณะคล้ายอุลตร้าแมน” หรือกรณีการนำเศียรพระพุทธรูปไปประดับไว้ในห้องน้ำร้านอาหารหรือการวางเศียรพระพุทธรูปไว้ในพื้นที่ต่ำหรือใต้บันได เป็นต้น หากพิจารณาข้อเท็จจริงดังกล่าวถือว่าเป็นการไม่เหมาะสมและเหยียดหยามต่อศาสนา ซึ่งในทางกฎหมาย “การเหยียดหยามกำหนดให้เป็นการกระทำความผิดต่อบุคคล” จึงจะถือเป็นความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา แต่การกระทำกรณีดังกล่าวข้างต้นถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม แต่ไม่มีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญาแต่อย่างไร ซึ่งปัจจุบันได้มีการผลักดันให้มีการแก้ไขกฎหมายในเรื่องดังกล่าวแล้ว นอกจากนี้ ยังได้ดำเนินการเรื่องอื่น ๆ ด้านศาสนาที่เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา เช่น การเรียกเก็บค่าบำรุงป่าไม้ของสำนักสงฆ์ที่อยู่ในเขตพื้นที่ป่าไม้ หรือกรณีการกระทำผิดวินัยของพระสงฆ์ หากพระสงฆ์รูปดังกล่าวได้ลาสิกขาบทก่อนจะมีการตั้งอธิกรณ์ก็จะไม่มีความผิดทางพระธรรมวินัยถึงขั้นปาราชิกและไม่มีการบันทึกประวัติเรื่องดังกล่าวไว้ทำให้บุคคลดังกล่าวสามารถกลับเข้ามาบวชได้อีก เป็นต้น และ ๒) การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และได้ขับเคลื่อนการดำเนินการดังกล่าวให้เกิดผลเป็นรูปธรรม โดยรัฐบาลในฐานะผู้บริหารประเทศจะต้องขับเคลื่อนและดำเนินการอย่างจริงจัง นอกจากนี้ คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้มีการสัมภาษณ์หรือสอบถามความคิดเห็นจากพระสังฆาธิการ ผู้นำศาสนาทุกศาสนาที่ราชการรับรอง ผู้บริหารด้านนโยบายและบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับในระดับสากลเกี่ยวกับประโยชน์ในการใช้สมาธิและการปฏิบัติธรรม โดยได้เดินทางไปกราบนมัสการพระสังฆาธิการชั้นผู้ใหญ่ อาทิ สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธมฺมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร และเดินทางไปสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้บริหารด้านนโยบายในประเทศ และบทสัมภาษณ์ดังกล่าวมาเป็นส่วนหนึ่ง

ของการจัดทำรายงานการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมาธิการ และจะนำเข้าสู่การพิจารณาของวุฒิสภา ในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๗ และ ๓) การตั้งกระทู้ถามด้วยวาจา เรื่อง ปัญหาการประพฤติตัวไม่เหมาะสมของพระสงฆ์กระทำผิดวินัย โดยเฉพาะการเสพเมถุนว่า สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติในกำกับดูแลของรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรีจะมีวิธีการดูแลอย่างไร รวมทั้งมีแนวทางส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลกหรือไม่ โดยนางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นผู้ตอบกระทู้ถามด้วยวาจาดังกล่าว โดยแสดงความมั่นใจว่าหากจะขับเคลื่อนเรื่องนี้จะสามารถทำได้ ซึ่งรัฐบาลจะได้เห็นถึงความสำคัญและดำเนินการในเรื่องดังกล่าวอย่างเร่งด่วน และแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ หากทุกคนมีศีล สมาธิ ปัญญา ประเทศไทยจะเกิดความสงบสุขมากขึ้น และการกระทำความผิดลดลง ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ยังไม่เห็นถึงความสำคัญดังกล่าว รวมทั้งยังพบปัญหาที่สำคัญ คือ วิปัสสนาจารย์ยังไม่มีการรวบรวมเป็นกลุ่ม และขาดการบริหารจัดการ โดยมีรัฐบาลเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบ จึงมีประเด็นที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดังนี้

๑) ขอทราบความคิดเห็นในการให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ประเทศไทยมีความเหมาะสมหรือไม่ และมีรูปแบบในการจัดตั้งอย่างไร หน่วยงานใดเป็นผู้รับผิดชอบหลัก

๒) ข้อแนะนำในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกอย่างไร

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญภาวนา ฝึกสมาธิ หรือวิปัสสนาอย่างง่ายได้หรือไม่ อย่างไร โดยได้ยกตัวอย่างนักกีฬาก่อนที่จะไปแข่งขันจะมีการนั่งสมาธิปฏิบัติธรรมเพื่อทำสมาธิก่อนการแข่งขัน และการจัดการจิตใจของตัวเองภายหลังการแข่งขันกีฬา จำเป็นจะต้องมีผู้ฝึกสอนสมาธิหรือไม่ อย่างไร

๔) ขอทราบความคิดเห็นในการมีศูนย์ประสานงานที่รับเรื่องและตอบประเด็นปัญหาในการฝึกสมาธิ

นายสิปป์บวร แก้วงาม อนุกรรมาธิการ ได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมว่า คณะอนุกรรมาธิการได้มีแนวคิดที่จะให้มีการจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิแห่งประเทศไทย เนื่องจากหากต้องการให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก มีความจำเป็นที่จะต้องมีการตั้งศูนย์ประสานงานตั้งแต่ระดับชาติ ระดับจังหวัด หรือระดับท้องถิ่น หรือไม่ อย่างไร

พระพรหมวชิราธิบดี (พีร์ สุชาโต) เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ที่ปรึกษาเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร และคณะ ได้เมตตาให้ข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนี้

๑) เห็นด้วยที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ในส่วนของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ได้ตั้งศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติเพื่อให้ประชาชนได้เข้ามาปฏิบัติธรรมหรือวิปัสสนาในการฝึกสมาธิมาเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ตั้งแต่ก่อนปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ส่วนการให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกนั้น รัฐบาลจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลัก

๒) รัฐบาลควรเป็นหน่วยงานหลักที่จะขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก วัดทุกแห่ง (๔๐,๐๐๐ วัด) พร้อมที่จะเป็นผู้สนับสนุนที่จะเป็นสถานที่ฝึกสมาธิดังกล่าว ในวัดบางแห่งอาจจะยังไม่มีการขึ้นทะเบียนและตั้งเป็นสถานปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม รัฐบาลจะต้องช่วยสนับสนุนให้มีวิปัสสนาจารย์ให้มากขึ้น

๓) การฝึกสมาธิจำเป็นจะต้องมีครูฝึกสมาธิในการดูแลให้ปฏิบัติสมาธิได้อย่างถูกต้องจะดีกว่า ไม่ว่าจะเป็นการเรียนกับครูฝึกสมาธิโดยตรง และการฝึกสมาธิออนไลน์ โดยเห็นว่าการฝึกสมาธิจากครูสมาธิโดยตรงจะดีกว่า เนื่องจากหากมีข้อขัดข้องหรือประเด็นที่จะสอบถามได้สะดวกสบายกว่า โดยวัดมีการเปิดศูนย์ฝึกสมาธิวิปัสสนาในวัดโดยไม่มีค่าใช้จ่าย อย่างไรก็ตามการเรียนสมาธิในรูปแบบออนไลน์ถือว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสามารถกระทำได้แต่ควรระมัดระวังด้วยเช่นกัน เนื่องจากการฝึกสมาธิผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์อาจจะมีการใช้ช่องทางนี้ในการดัดแปลงคำสอนหรือแนวทางการฝึกสมาธิได้

๔) การมีศูนย์ประสานงานที่รับเรื่องและตอบประเด็นปัญหาในการฝึกสมาธิสามารถกระทำได้ แต่รัฐบาลจะต้องเป็นผู้ดำเนินการ เพื่อให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน อย่างไรก็ตามวัดที่มีศูนย์ฝึกสมาธิก็จะดำเนินการในเรื่องดังกล่าวอยู่แล้ว

๕) หากสามารถตั้งศูนย์ประสานงานได้จะเป็นการดี โดยให้วัดที่มีความพร้อมเป็นศูนย์ฝึกสมาธิ โดยเฉพาะวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์มีความยินดีที่จะเป็นศูนย์ประสานงานในการฝึกสมาธิ โดยมีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมีหลักสูตรการฝึกสมาธิ มีสื่อการสอนสมาธิต่าง ๆ และมีอาจารย์สอนสมาธิสำหรับให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สอบถามประเด็นปัญหาจากการฝึกสมาธิ

๔.๑.๔ ข้อมูลจากการรับฟังความคิดเห็นผ่านทางเว็บไซต์ (Website)

คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้กำหนดให้มีการรับฟังข้อมูลความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องผ่านทางเว็บไซต์ (Website) ตั้งแต่วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๗ โดยมีผู้แสดงความคิดเห็น จำนวน ๑๗ รูป/คน สรุปได้ดังนี้

(๑) ความเข้าใจเรื่องสมาธิ

- การทำจิตใจให้สงบ มีสติ สมาธิ และการตั้งจิตยึดมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพ่งรู้ลมหายใจเข้าออก หรือการกำหนดลมหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอโดยที่ใช้จิตพิจารณาที่ลมหายใจไม่ส่งจิตออกไปให้เกิดความฟุ้งซ่าน

(๒) รูปแบบการฝึกสมาธิควรเริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มฝึกสมาธิ โดยจัดสถานที่ให้สะอาดมีความปลอดภัย ห่างไกลจากเสียงรบกวน มีอากาศถ่ายเทได้ดี และเมื่อหาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว ปรับร่างกายให้สบายไม่เกร็งกล้ามเนื้อหลับตาเบา ๆ ปรับใจให้ปลอดกังวล หรือถ้าไม่ฟุ้งซ่านก็นั่งใจนิ่งไปเรื่อย ๆ

(๓) อานิสงส์และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ

- ทำให้จิตใจมีความตั้งมั่น สามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

- ทำให้มีความสบายใจ มีความสุข ทำงานได้รอบคอบมากขึ้น มีสติในการทำงาน มีความเข้าใจผู้อื่นและเอื้ออาทร มีผลการเรียน “ที่ดีขึ้น” อย่างเห็นได้ชัด

- ทำให้ตนเองมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีการพิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลมากขึ้น

- ทำให้มีการจัดระเบียบความคิดได้ดี ใจเย็น มีความคิดรอบคอบ มารยาทในการพูดดีขึ้น คือ ไม่ว่าร้ายผู้อื่น

- ทำให้พัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก ส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่ได้รับความเชื่อถือเมื่อต้องนำเสนอ

(๔) ความเหมาะสมของประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- ประเทศไทยมีความเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องด้วยมีประชากรนับถือพระพุทธศาสนานับตั้งบรรพบุรุษ และพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะและอัครศาสนูปถัมภก และทรงปฏิสังขรณ์วัดทั่วประเทศ

- ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของพระพุทธศาสนา จึงเหมาะที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก นอกจากนี้ยังมีบุคลากรผู้รู้สามารถถ่ายทอดการฝึกสมาธิและสถานที่สำหรับฝึกสมาธิจำนวนมาก

(๕) ความเหมาะสมของสถานที่ฝึกสมาธิ

- สถานที่ฝึกควรปลอดภัย กว้างขวาง ไม่แออัด สะอาด ไม่มีเสียงรบกวน สงบร่มเย็น อากาศถ่ายเทตลอด แวดล้อมด้วยธรรมชาติ ไม่ห่างไกลชุมชน

- ต้องมีสถานที่ฝึกสมาธิเพิ่มขึ้นกระจายตามภูมิภาคต่าง ๆ ปรับปรุงให้การฝึกสมาธิมีระเบียบแบบแผนและเป็นไปทางเดียวกัน และควรกำหนดหลักสูตรให้ชัดเจน รวมทั้งปรับปรุงไปตามสถานการณ์ และพัฒนาตามจำนวนของผู้ปฏิบัติ

- สถานที่ฝึกสมาธิแบบระบบออนไลน์

(๖) บุคลากรผู้สอนควรเป็นอย่างไร

- เป็นผู้มีภูมิรู้ ภูมิธรรม ต้องเข้าใจวิธีปฏิบัติสมาธิอย่างถ่องแท้ และสามารถถ่ายทอดอธิบายให้ผู้ฝึกตามพื้นฐานของแต่ละบุคคลได้อย่างดี

- เป็นบุคคลที่เป็นแบบอย่างทางด้านกาย วาจา ที่ดี มีความน่าเลื่อมใสศรัทธา

- ควรพัฒนาจัดการอบรมผู้สอนให้มีมาตรฐาน เพื่อพัฒนาผู้สอน และสื่อประกอบการสอนให้ได้คุณภาพกับคนไทยและคนต่างชาติ

(๗) แบบเรียนหรือวิธีการฝึกสมาธิควรเป็นอย่างไร

- ถูกต้องตามหลักศาสนา

- กำหนดเวลาในการฝึก วิธีการฝึกสอน ให้เหมาะสม

- แบบเรียนเป็นมาตรฐาน และวิธีการฝึกง่าย สามารถประเมินผลการฝึกได้

- การบรรยายควรใช้สื่อเทคโนโลยีนำเสนอ เพื่อลดภาระในการทำเอกสาร

(๘) ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกจะเกิดผลอย่างใด

- มีผู้สนใจฝึกสมาธิมากขึ้นทั้งคนไทยและต่างชาติ เพราะบรรยากาศเมืองไทยเหมาะสมมากในการฝึกสมาธิในสถานที่ต่าง ๆ และมีสิ่งแวดล้อมที่งดงาม

(๙) หน่วยงานใดควรเป็นเจ้าภาพบูรณาการการทำงาน

- มีคณะกรรมการระดับชาติ ที่มีกรมการศาสนาและสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นฝ่ายเลขานุการ เพื่อจัดทำยุทธศาสตร์การส่งเสริม การกำหนดมาตรฐานหลักสูตรและการพัฒนาบุคลากร จัดกิจกรรมการฝึกสมาธิ และเผยแพร่ประโยชน์ว่าฝึกแล้วดีอย่างไร ตลอดจนทุกภาคส่วนต้องมีส่วนร่วมดำเนินการ

- มีรูปแบบการดำเนินการโดยให้ความปลอดภัยแก่สถานที่ในการจัดปฏิบัติธรรม โดยการสนับสนุนงบประมาณ และให้ความเป็นอิสระในการบริหารงานโดยผู้เป็นเจ้าของสถานที่ ได้แก่ เจ้าอาวาส/ผู้ดูแล

(๑๐) ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

- สมควรอย่างยิ่งที่ประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

- สำหรับคนต่างชาติ ควรบอกอัตราค่าใช้จ่าย อาหาร เสื้อผ้า ในแต่ละวัน ให้พอสมควรกับการพัฒนาและการให้บริการ

บทที่ ๕
สรุปและข้อเสนอแนะ (Conclusions and Recommendations)

การศึกษาเรื่อง **"การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก"** ของคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา วุฒิสภา ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสถานการณ์การฝึกสมาธิในประเทศไทย รวมถึงแนวทางและรูปแบบในการฝึกสมาธิ และการส่งเสริมสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ตลอดจนจัดทำข้อเสนอแนะเพื่อสร้างมาตรฐาน สร้างการรับรู้ และสร้างพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ด้านการศาสนาให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้น ตามนโยบายของรัฐบาลที่มุ่งสนับสนุนการสร้างพลังสร้างสรรค์ หรือ Soft Power ด้วยแนวทาง *"การส่งเสริมและขับเคลื่อน Soft Power สร้างเสน่ห์วิถีไทย ครองใจคนทั้งโลก"*

เพื่อให้การศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนด คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้กำหนดการศึกษาด้วยระเบียบการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ๑) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้วยกลไกการประชุมคณะอนุกรรมาธิการ จำนวน ๑๒ ครั้ง ๒) การศึกษาเชิงพื้นที่ (Field Study) จำนวน ๔ ครั้ง ด้วยการลงพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี (ระหว่างวันจันทร์ที่ ๒๐ - วันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติสมุย ทีปภาวันธรรมสถาน วัดคุณาราม วัดพระใหญ่ และวัดปลายแหลม (วัดแหลมสุวรรณาราม) พื้นที่กรุงเทพมหานคร (วันจันทร์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖) ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก (วันพุธที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗) ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร และพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (วันศุกร์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๖) ณ วัดสะแก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พร้อมทั้งอาศัยเทคนิคการสัมภาษณ์ความคิดเห็น (Interviewed) จากบุคคลผู้มีชื่อเสียงในแวดวงต่าง ๆ จำนวน ๒๕ คน และผู้นำศาสนาพุทธ ได้แก่ พระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะจังหวัดขึ้นไป เจ้าคณะปกครองสงฆ์ พระภิกษุ และแม่ชี จำนวน ๒๖ รูป/คน ตลอดจนผู้นำศาสนาอื่น ได้แก่ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์ จำนวน ๔ คน รวมทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จำนวน ๕ หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ประกอบกับการศึกษาที่มุ่งให้เกิดความครอบคลุม และแม่นตรงของข้อมูลสูงสุดตามข้อเสนอแนะของประธานคณะอนุกรรมาธิการ จึงได้กำหนดเทคนิคการสำรวจความคิดเห็น (Public Survey) ในประเด็นที่ทำการศึกษาผ่านทางเว็บไซต์ของคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ซึ่งมีผู้แสดงความคิดเห็นทั้งพระภิกษุและฆราวาสที่เป็นบุคคลทั่วไป จำนวนรวม ๑๗ รูป/คน ซึ่งจากการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อสืบค้นถึงปรากฏการณ์ตามประเด็นที่ทำการศึกษา วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้สามารถระบุถึงสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ของการฝึกทำสมาธิในปัจจุบันอันจะส่งผลต่อการจัดทำข้อเสนอแนะเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เป็นการขยายโอกาสให้คนไทยและชาวต่างชาติทำสมาธิมากขึ้น จากการนำเสนอข้อมูลและผลการศึกษาตามที่ปรากฏความมาก่อนหน้านี้ คณะอนุกรรมาธิการสามารถสรุปความตามวัตถุประสงค์การศึกษาและนำเสนอถึงข้อเสนอแนะ รวมถึงข้อสังเกตจากการศึกษา ดังสรุปความตามประเด็นได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการศึกษา (Conclusions)

จากการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการตามระเบียบวิธีการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อมุ่งตอบวัตถุประสงค์ในการศึกษา ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลเอกสารการลงพื้นที่เพื่อรับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์บุคคลสำคัญ รวมถึงการรับฟังข้อมูลจากพระสงฆ์และประชาชนจากเว็บไซต์ทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายกว้างขวางทำให้ทราบถึงสภาพปัญหาและสถานการณ์การฝึกสมาธิ รวมถึงการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก สามารถบ่งชี้ถึงสภาพปัญหาข้อจำกัด หรือข้อเท็จจริง ประกอบไปด้วย **สภาพการฝึกปฏิบัติสมาธิในปัจจุบันของประเทศไทยที่ส่วนใหญ่เป็นแนวทางตามหลักพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับการที่ประเทศไทยมีประชากรนับถือพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ของประเทศ** ถึงกว่าร้อยละ ๙๒.๕ (กรมศาสนา, ๒๕๖๔) **แต่แนวทางการฝึกสมาธิก็ยังมีหลากหลายวิถีปฏิบัติ อันแตกต่างไปตามเทคนิค แนวประพฤติปฏิบัติ** อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการก็พอสรุปความได้ว่า แม้แนวทางการฝึกสมาธิของประเทศไทยจะมีความหลากหลายในแนวทางการปฏิบัติ แต่ก็ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ *"การให้จิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นระยะเวลาชั่วขณะ"* ซึ่งจะช่วยให้ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ยกระดับจิตใจให้มีพลังสามารถประกอบกิจการ ประพฤติปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ (Meditation) คณะอนุกรรมาธิการได้สืบค้นถึงนิยามความหมายโดยสากล ก็ยังสอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติสมาธิเป็นการตั้งมั่น ไตร่ตรอง เพ่งพิจารณา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการควบคุมจิตใจ (Mind) และอารมณ์ (Emotional) ของตนเองให้เกิดการตั้งมั่นหนึ่งเดียว อันจะนำมาสู่ความสงบในจิตใจ หรือเป็นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตทั้งการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและรับมือในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญ หากบุคคลใดที่มีจิตใจที่เป็นสมาธิก็จะสามารถจัดระเบียบความคิดได้อย่างเป็นระบบระเบียบ ทำให้กิจกรรมหรืองานที่ทำอยู่ดำเนินไปอย่างราบรื่น หรือสอดคล้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สมาธิส่งผลให้เกิด "ปัญญา" หรือความรอบรู้ เข้าใจในสรรพสิ่งด้วยเหตุผล

ดังนั้น การก่อเกิดสมาธิ คือ การตั้งจิตให้มีความสงบและตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ จดจ่ออยู่ในเรื่องนั้น ๆ พร้อมกับพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผลตามหลักความจริง โดยปราศจากการอคติที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ประกอบกับ ต้องมีจิตที่มีเมตตา รู้ให้อภัย ซึ่งการประพฤติปฏิบัติเป็นประจำเป็นกิจวัตรเอื้อให้เกิดวิถีแห่งปัญญา หรือ "เกิดการคิดที่ถูกวิธี" มีการตัดสินใจที่รอบคอบและถูกต้องสอดคล้องตามคำสอนในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เน้นให้คนต้องปฏิบัติตนอยู่ในศีล จนก่อเกิดสมาธิอันนำไปสู่ปัญญาตามลำดับ หรือหลัก "ไตรสิกขา" จนสามารถสรุปได้ว่า **สมาธิเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน** ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการทำสมาธิและเจริญสติตามคู่กันไปจะทำให้เกิดตัวรู้ที่เรียกว่า "ปัญญา" ทำให้เกิดความแม่นยำในการคิดตัดสินใจในการบริหารจัดการงาน ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์จากการทำสมาธิ ๓ ประการ ประกอบด้วย ๑) มีเมตตา หรือการพร้อมให้ความช่วยเหลือ โอบอ้อมอารี พร้อมทำเพื่อสังคม ๒) มีความรับผิดชอบในการงานหรือสิ่งที่ได้รับมอบหมาย มีความมุ่งมั่นทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่ยอมแพ้ ๓) มีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้ใต้บังคับบัญชา และสังคม

จากการสัมภาษณ์บุคคลสำคัญหลายท่าน ได้แก่ พระภิกษุชั้นราชาคณะ ผู้ปกครองคณะสงฆ์ วิปัสสนาจารย์ ผู้นำทางศาสนาทุกศาสนาที่ทางราชการให้การรับรอง สมาชิกวุฒิสภา อดีตรัฐมนตรี รัฐมนตรีในปัจจุบัน นักวิชาการ หลายท่าน ได้ให้ข้อมูลสอดคล้องต้องกันว่า **จะต้องส่งเสริมให้ชาวไทยและชาวต่างประเทศฝึกสมาธิให้มากขึ้น และเห็นว่าประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก โดยมีความพร้อมในด้านการฝึกสมาธิ อาจารย์ผู้สอน สถานที่มีจำนวนมากครอบคลุมทั่วประเทศ** จึงขอนำความเห็นส่วนหนึ่งมานำเสนอเป็นตัวอย่าง สรุปสาระสำคัญดังต่อไปนี้

สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธัมมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กล่าวความโดยสรุปถึง การที่ประเทศไทยได้ร่วมเฉลิมฉลองพุทธชยันตี ๒๕ พุทธศตวรรษ เป็นความตั้งใจของประเทศไทย ให้เป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก จึงมีการสร้างพุทธมณฑลเป็นอนุสรณ์สถาน โดยเป็นแกนกลาง ของพระพุทธศาสนาโลก โดยยึดหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา **หากจะมีการส่งเสริมให้ประเทศไทย เป็นศูนย์ฝึกสมาธิโลกย่อมทำได้และเป็นเรื่องที่สมควรดำเนินการ** และควรอนุรักษ์ รักษาและพัฒนา ต่อยอดตามพระราชดำริของรัชกาลที่ ๑๐ การที่จะมีการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์ฝึกสมาธิโลก เนื่องจากสมาธิเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โดยเน้นในเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง อานิสงส์ของการฝึกสมาธิมีมหาศาล การฝึกสมาธิจะสามารถยับยั้งชั่งใจมิให้ไปสร้างกรรมต่อบุคคลอื่น ผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติสมาธิมีสติสัมปชัญญะ มีจิตใจที่ใคร่ครวญไตร่ตรอง และไม่ทำให้เกิดเรื่องร้ายขึ้นได้ และหากแผ่กระจายไปมากกว่านี้จะเกิดความร่มเย็นขึ้นในสังคม ทั้งนี้ เห็นด้วยที่คณะกรรมาธิการมีหนังสือไปยังเลขาธิการมหาเถรสมาคมเพื่อขอความอนุเคราะห์พิจารณาให้สำนักปฏิบัติธรรมแต่ละจังหวัดจัดทำชื่อสถานปฏิบัติธรรมเป็นภาษาอังกฤษ เนื่องจากเป็นภาษากลางที่ช่วยในการสื่อสารกับชาวต่างชาติ รวมทั้งภาษาอื่น ๆ เช่น ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเกาหลี เนื่องจากเป็นประเทศที่มีการปฏิบัติธรรมเน้นในเรื่องสมาธิ หากมีการดำเนินการดังกล่าวจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ในวงกว้างต่อไป

สมเด็จพระมหาธีราจารย์ (ประสิทธิ์ เขมงฺกโร) เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) กรุงเทพมหานคร กล่าวความโดยสรุปถึง การทำความดีต้องทำให้ดี ให้อยู่ดี ให้ถึงดี ให้พอดี เป็นไปตามหลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในการทำงานใด ๆ จะต้องรู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริงมาใช้ในการพัฒนา การกำหนดหลักสูตรจะต้องมีการเรียนสมาธิเป็นพื้นฐาน จะได้ผลแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องประพฤติธรรมนั้นโดยการกระทำความดีให้บริสุทธิ์ และจะต้องเริ่มจากการให้ทานเป็นพื้นฐาน เพื่อไปสู่ความมีศีลธรรม และภาวนา ตลอดจนไปถึงนิพพานได้ อานิสงส์หรือประโยชน์จากการฝึกสมาธิ จะเกิดสัมมาสติ (การมีสติที่ถูกต้อง) สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิที่ถูกต้อง) และสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) ทั้งนี้ วิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลกเท่ากับเป็นการยกย่องพระพุทธศาสนาให้เป็นศาสนาสำคัญของโลก การจะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จึงสามารถกระทำได้ โดยสถานที่ตั้งอาจจะใช้แม่กองบาลีที่มีอยู่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

นายสามารถ มะลูลีม อดีตประธานมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๕๖ อดีตสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ๒ สมัย (พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๕๗) กล่าวความโดยสรุปถึง บทบัญญัติว่าด้วยหลักปฏิบัติ ๕ ประการที่มุสลิมทุกคนควรจะได้ปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพราะเป็นส่วนสำคัญที่สุดส่วนหนึ่งในชีวิตของมุสลิม บางแห่งเรียกว่า “อิสลามิกวัตร ๕” คือ (๑) การปฏิญาณตน (๒) การละหมาด (๓) การถือศีลอด (๔) การบริจาคซะกาต และ (๕) การประกอบพิธีฮัจญ์ ซึ่งจะเห็นได้ว่า **ศาสนาอิสลามไม่มีการนั่งหรือทำสมาธิเหมือนการทำสมาธิในศาสนาอื่น** แต่ในการปฏิบัติศาสนกิจ

เช่น การละหมาด ๕ เวลา การอ่านพระคัมภีร์อัลกุรอาน การปฏิบัติตนต่าง ๆ **ตามหลักศาสนาต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ในการปฏิบัติศาสนกิจนั้น ๆ** เช่น ในระหว่างการละหมาดก็ต้องมีความตั้งใจในการทำละหมาด การอ่านพระคัมภีร์อัลกุรอานก็ต้องมีความตั้งใจในการอ่านอัลกุรอาน **ซึ่งอาจเรียกได้ว่าต้องมีสมาธิในการปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ** เพียงแต่ว่าศาสนาอิสลามจะไม่มีการนั่งหรือทำสมาธิตามแบบของศาสนาอื่น เช่น การเดินจงกรมและการนั่งหลับตาขัดสมาธิ เป็นต้น ในส่วนสถานที่ในการปฏิบัติศาสนกิจสามารถปฏิบัติได้ที่บ้านหรือสถานที่อื่น ๆ ที่สะอาด เช่น การละหมาดสามารถทำได้ที่บ้านของตนเองหรือบ้านของญาติพี่น้องเพื่อนฝูงได้ ยกเว้นในวันศุกร์การละหมาดในช่วงเวลาบ่ายต้องไปรวมตัวและละหมาดร่วมกันที่มัสยิด ส่วนการทำฮัจญ์ต้องไปทำที่ประเทศซาอุดิอาระเบียที่เดียวเท่านั้น ในช่วงเวลาที่กำหนดในแต่ละปี อย่างไรก็ตาม หลักศาสนากำหนดไว้ว่าต้องมีความตั้งใจหรือมีสมาธิในการปฏิบัติศาสนกิจ หากไม่ตั้งใจหรือไม่มีสมาธิก็จะทำให้ศาสนกิจดังกล่าวใช้ไม่ได้หรือถือว่าไม่ได้ทำ ดังนั้น การมีสมาธิหรือมีความตั้งใจในการปฏิบัติศาสนกิจจะเกิดประโยชน์ คือ ทำให้การปฏิบัติศาสนกิจมีความสมบูรณ์ถูกต้องตามหลักศาสนา ทำให้จิตใจมีความสงบ และเป็นการทำความดีในรูปแบบหนึ่ง

ซิสเตอร์กัลยา ตรีโสภา คณะภคินีพระหฤทัยแห่งกรุงเทพมหานคร ผู้เชี่ยวชาญจิตภาวนาสมาธิของศาสนาคริสต์คาทอลิก กล่าวความโดยสรุปถึง การปฏิบัติสมาธิทำให้มีสติดีขึ้น ทำให้รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกที่เกิดรอบ ๆ ตัวได้อย่างเร็ว ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ช่วยให้งานดีขึ้น สมาธิทำให้มีสติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวตน ทั้งอารมณ์ความรู้สึกได้เร็ว ทำให้เกิดความฉลาดรอบคอบในการติดต่อกับผู้คน ทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความใจเย็น ใจดี รักและให้อภัย ยอมรับตัวตนของเพื่อนร่วมงาน และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขปัญหาด้วยความสงบ สันติและปล่อยวาง สำหรับชาวคริสต์ การฝึกสมาธิ คือ **การที่จิตรับรู้อยู่เป็นปัจจุบันกับพระเจ้า เป็นการละทิ้งตัวตนและเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าในทุกกรณี การฝึกสมาธิไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เพื่อละตัวตนเสียสละเพื่อผู้อื่นให้รอดด้วย** ถือเป็นการปฏิบัติเพื่อการเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าในโลกนี้และมีชีวิตต่อไปในโลกหน้า เป็นการทำตามพระประสงค์ของพระเจ้าอย่างถูกทิศทางในการนำตนเองและช่วยผู้อื่นให้พบกับพระองค์แห่งความดีงามและพระผู้ช่วยให้รอดพ้น **จึงควรส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก** เพราะสมาธิจะช่วยให้ผู้ที่กำลังแสวงหาพระเจ้าในรูปแบบต่าง ๆ ได้มีโอกาสมาฝึกฝนวิธีการภาวนา ที่พวกเขาจะนำไปฝึกปฏิบัติต่อยอดได้ในศาสนาของแต่ละคน เนื่องจากประเทศไทยมีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้งทฤษฎีและมีวิธีให้ฝึกฝนปฏิบัติจนมีประสบการณ์ด้วยตัวเองมากมายหลายคน ซึ่งจะสามารถถ่ายทอดให้คำแนะนำได้อย่างลึกซึ้ง ช่วยให้เด็กและเยาวชนไทยได้เอาใจใส่ด้านศาสนาและศีลธรรมมากขึ้น ช่วยลดปัญหาวัยรุ่น และช่วยเยียวยาจิตใจเยาวชนด้วยเช่นกัน

นายบัณฑิต สันคีป กุมาร พราหมณ์ประจำวัดเทพมณเฑียร กล่าวความโดยสรุปถึง ศาสนาฮินดูมุ่งเน้นทางโยคะสูตรมีอยู่ ๘ ขั้นตอนทั้งหมด ขั้นตอนสุดท้าย คือ สมาธิที่ต้องสอนโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น โดยการมีสมาธิ และรับสถานการณ์ความเครียด ช่วยลดอารมณ์ ฝึกความอดทน อดกลั้น เสริมสร้างจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น ช่วยลดอารมณ์ทางลบ อย่างไรก็ตาม ควรให้มีใบรับรองด้านการฝึกสมาธิ และสุขภาพจิตในเบื้องต้น และเห็นด้วยที่จะ**ผลักดันให้มีศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกเกิดขึ้นในประเทศไทยโดยเร็วที่สุด** เพราะประเทศไทยมีความพร้อมทางด้านสถานที่และบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ

ดร. กิตติพันธ์ ใจดี ที่ปรึกษาสมาคมนามธารีสังคัตแห่งประเทศไทย กล่าวความโดยสรุปถึง ตามหลักศาสนาซิกข์ การทำสมาธิ คือ **การรวมจิตให้จดจ่อระลึกถึงและสรรเสริญองค์พระผู้เป็นเจ้า** โดยมีวิธีการฝึกด้วยการอาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดตั้งแต่หัวจรดเท้า จากนั้นชำระล้างจิตใจด้วยคำบริกรรมสวดมนต์สรรเสริญพระผู้เป็นเจ้า ระหว่างการนั่งขัดสมาธิและใช้ลูกประคำซึ่งถักทอด้วยด้ายสีขาวเป็นปมจำนวน ๑๐๘ เม็ด โดยเอ่ยคำบริกรรม ๑ ครั้งเบา ๆ หรือกล่าวในใจ จากนั้นเลื่อนลูกประคำ ๑ เม็ด ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับหลังจากการปฏิบัติสมาธิ คือ ความศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้าที่เพิ่มขึ้น ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตใจดีและบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หยุดยั้งความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องผ่อนพักกาย ให้ใจสบายและมีความสุข ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจการทุกอย่าง

ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา กล่าวความโดยสรุปถึง การฝึกสมาธิ คือ **การฝึกฝนจิตใจให้แน่วแน่ เป็นการจัดระเบียบความคิดของตัวเอง** เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต การทำงาน การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ล้วนแต่ต้องใช้สมาธิในการทำงานทั้งสิ้น การฝึกสมาธิให้ได้ผล ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องเร่งรีบที่จะเห็นผล แต่ต้องฝึกเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยให้มีความสม่ำเสมอ **การฝึกสมาธิก่อให้เกิดผลดี ๒ ประการ ประการแรก คือ ก่อให้เกิดผลในทางธรรม ซึ่งเป็นการทำใจให้สงบบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง และเป็นบุญกุศลเกิดขึ้นเฉพาะตัวผู้ปฏิบัติ ส่วนประการที่สอง คือ ก่อให้เกิดผลในทางโลก คือ ช่วยในการคิด การวิเคราะห์ วางแผนในระยะยาว การเรียนรู้ การใช้ปัญญาในการศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว การควบคุมอารมณ์ให้แน่วแน่ มีสติมั่นคง มีหลักยึดและควบคุมจิตใจ** จึงเห็นด้วยกับแนวคิดในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ มีศาสนสถานที่เป็นสถานปฏิบัติธรรมตั้งกระจายอยู่ทั่วประเทศ รวมทั้งเป็นดินแดนที่มีพระอริยสงฆ์ที่สำคัญหลายรูป ดังนั้น การสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จะส่งผลดีต่อความร่วมมือในด้านการสร้างสันติภาพของโลก ลดความขัดแย้งทางสังคม ส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างยั่งยืน

พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง กล่าวความโดยสรุปถึง แนวทางปฏิบัติได้น้อมนำคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นหลักในการปฏิบัติ เริ่มด้วยการรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการสวดมนต์และการนั่งสมาธิทุกครั้งจึงทำให้ใจบริสุทธิ์ และมีการแสดงออกด้วยการ “คิดดี พูดดี ทำดี” ตามคำสอนของพระพุทธองค์ที่เน้นให้คนต้องปฏิบัติตนอยู่ในศีลมีสมาธิเพื่อจะได้เกิดปัญญา ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีผู้คนนับถือศาสนาพุทธ และถือเป็นศาสนาประจำชาติก็กล่าวได้ อีกทั้งมีครูบาอาจารย์ที่สอนสมาธิ ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ต่อเนื่องมาหลายยุคหลายสมัย มีหลักสูตร มีรูปแบบที่ชาวต่างชาติมาแสวงหาและเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา มีศูนย์การสอนสมาธิที่มีรูปแบบมาตรฐาน ทั้งในและต่างประเทศ มีพุทธศาสนิกชน และประชาชนทั่วโลกสนใจเรียนรู้และปฏิบัติสมาธิจำนวนมาก ดังนั้น **การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ถือเป็นความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะประเทศไทยมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน** ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ บุคลากร หลักสูตร วิธีการสอน รูปแบบการฝึกสมาธิ ตามแนวทางของพระพุทธองค์ อีกทั้งมีวัดที่เป็นศาสนสถานสามารถรองรับผู้สนใจในการฝึกสมาธิได้อย่างเพียงพอ

นายศุภชัย สมเจริญ รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง กล่าวความโดยสรุปถึง การมีสมาธิในการทำงานทุกด้านเป็นสิ่งสำคัญและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ เนื่องจากสมาธิทำให้จิตใจสงบ สมาธิจึงเป็นบันไดขั้นแรกของการแก้ปัญหาในการทำงานอย่างแท้จริง เพราะการทำสมาธิก่อให้เกิดสติ เมื่อมีสติแล้วจะทำให้เกิดปัญญา และเมื่อมีปัญญาแล้วจะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ การฝึกสมาธิให้ได้ผลควรเริ่มจากตัวเราเอง โดยต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ และต้องมีวินัยในการฝึกให้เป็นนิสัย เกิดผลดีต่อจิตใจทำให้ตระหนักรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ตรงหน้า และมีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบัน พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีคนไทยส่วนใหญ่นับถือมาตั้งแต่เริ่มสถาปนารัฐไทยในสมัยกรุงสุโขทัย อีกทั้งพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ก็ทรงเป็นพุทธมามกะ ประเทศไทยจึงมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติ ซึ่งมีคำสอน แนวทางปฏิบัติ และครูบาอาจารย์ที่มีความชำนาญเป็นผู้ฝึกสอนมากมายกระจายอยู่ทั่วประเทศ ทั้งยังมีสถานที่ มีบรรยากาศธรรมชาติที่สงบสนับสนุนการฝึกสมาธิ

นายออมสิน ชีวะพฤกษ์ อดีตรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี กล่าวความโดยสรุปถึง สมาธิทำให้มีสติ ใจจดจ่อกับปัญหาตรงหน้าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การตัดสินใจใด ๆ โดยเฉพาะปัญหาที่ซับซ้อนหากทำโดยไม่มีสมาธิ ย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกเป็นเรื่องดี เพราะประเทศไทยเป็นเมืองพุทธที่มีการส่งเสริมด้านการฝึกสมาธิอย่างแพร่หลายมานานแล้ว

พลตำรวจเอก เพิ่มพูน ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวความโดยสรุปถึง สมาธิมีส่วนสำคัญในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ หากคนเรามีจิตที่มีสมาธิ ย่อมเป็นเรื่องที่ดี สามารถทำให้จิตสงบมุ่งเน้นในเรื่องที่ทำ ไม่โลเล สับสน ทำให้งานที่ทำมีประสิทธิภาพ คุณภาพ หากจิตยังวุ่นวายก็สวดมนต์ ภาวนาพุทโธ จนกว่าจิตจะนิ่งเป็นสมาธิ

นอกจากนั้น คณะอนุกรรมาธิการได้รวมรวมข้อมูลจากหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย

๑) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กล่าวความโดยสรุปถึง การที่ประเทศไทยมีความพร้อมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากมีอาคารสถานที่และบุคลากรผู้ฝึกสอนเพื่อการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ วัด สำนักปฏิบัติธรรม ผู้สอนปฏิบัติธรรม ฯลฯ ดังนั้น การขับเคลื่อนภารกิจดังกล่าวจึงมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งขณะนี้มหาเถรสมาคมได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ ยกร่าง ปรับปรุง แก้ไขระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ เพื่อปรับปรุงแก้ไขระเบียบดังกล่าว โดยจะมีการกำหนดให้มีคณะกรรมการกลางและคณะกรรมการระดับจังหวัด ซึ่งมหาเถรสมาคมแต่งตั้ง โดยการเสนอของคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ ทำหน้าที่ส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และสำนักปฏิบัติธรรมของวัดให้ดำเนินการเป็นไปโดยสอดคล้องกับนโยบายของมหาเถรสมาคมและแผนแม่บทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมถึงมีการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสำนักปฏิบัติธรรม (ทั้งส่วนกลางและจังหวัด) ทำหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการในการบริหารงานทั่วไปตามที่คณะกรรมการมอบหมาย

๒) กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม กล่าวความโดยสรุปถึง มีภารกิจในการอุปถัมภ์คุ้มครองศาสนา พัฒนาความรู้คู่คุณธรรม รวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนนำหลักธรรมทางศาสนาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งกรมการศาสนาได้จัดประชุมศาสนิกสัมพันธ์ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖

เพื่อพิจารณาหารือร่วมกับองค์การศาสนา ๕ ศาสนา เกี่ยวกับประเด็นการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ที่ประชุมพิจารณาแล้วมีมติให้องค์การทางศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์ ส่งผู้แทนองค์การเพื่อแต่งตั้งเป็นคณะทำงานร่วมกันพิจารณาหารือแนวทางการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ ที่ประชุมมีประเด็นการพิจารณารูปแบบของการฝึกสมาธิอาจแยกจากเรื่องศาสนา โดยแนวทางการดำเนินงานไม่เหมือนกับการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาในศาสนาพุทธ ซึ่งในส่วนของศาสนาพุทธ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

๓) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กล่าวความโดยสรุปถึง การส่งเสริมประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวของไทยให้เป็นที่รู้จักเป็นภารกิจของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ซึ่งภายใต้แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) มีกลยุทธ์ที่อาจเกี่ยวข้องเชื่อมโยง ได้แก่ กลยุทธ์การสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวอันน่าประทับใจที่มีคุณค่าเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเฉพาะกลุ่ม (Value-based Tourism) และกลยุทธ์การส่งเสริมการอนุรักษ์และต่อยอดทรัพย์สินทางวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ความเป็นไทย ด้วยการประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัย (Thai Cultures and Identities)

๔) การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย กล่าวความโดยสรุปถึง การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ยังไม่มีการประชาสัมพันธ์หรือเชิญชวนให้ชาวต่างชาติเดินทางมาเพื่อปฏิบัติสมาธิโดยตรง หากจะเป็นการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวในมุมของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย ในรูปแบบของ Content หรือ E-Book ที่นำเสนอเส้นทางเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ โดยมีการปฏิบัติสมาธิเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางเลือกของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness) เป็นการแนะนำข้อมูลเพิ่มเติมในจังหวัดที่นักท่องเที่ยวเดินทางไป เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวและวันพักค้างเพิ่มขึ้น หากประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ก็จะสามารถส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางให้กับผู้ที่สนใจในการปฏิบัติสมาธิเดินทางมาเพิ่มมากขึ้น เพราะประเทศไทยมีจุดเด่นในเรื่องของภูมิศาสตร์ทั้งในเรื่องของธรรมชาติของสถานที่มีความสงบ แหล่งทางวัฒนธรรม ศาสนสถานที่เหมาะสมกับการปฏิบัติสมาธิ รวมทั้งความหลากหลายทางเชื้อชาติวัฒนธรรมที่อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ โดยอาจนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่น่าสนใจให้ชาวต่างชาติ ทั้งผู้ที่นับถือศาสนาพุทธหรือต่างศาสนาสามารถปฏิบัติสมาธิได้โดยไม่ผิดหลักศาสนา ตลอดจนการนำเสนอเอกลักษณ์ของประเทศไทยเพื่อให้ชาวต่างชาติรู้สึกว่าการมาปฏิบัติสมาธิที่ประเทศไทยมีความน่าสนใจกว่าประเทศอื่น ๆ ทั้งนี้ ในส่วนของปัญหาและอุปสรรค อาจจะเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ และหลักคิดของศาสนาอื่นที่อาจจะไม่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติสมาธิในแนวทางของพุทธศาสนา รวมถึงความแตกต่างของสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ที่มาตรฐานในการจัดการอาจจะแตกต่างกัน

๕) ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย กล่าวความโดยสรุปถึง การทำสมาธิเน้นการทำให้จิตใจเป็นสงบและมีสติ เป็นทักษะทางจิตที่สามารถฝึกพัฒนาได้ตลอดเวลาและมีลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละศาสนาหรือปรัชญาการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ทางธรรมชาติที่เงียบสงบ และการมีพื้นที่ทางวัฒนธรรมและประชากรที่สนใจ การฝึกสมาธิเป็นจำนวนมาก การมีโครงการที่สนับสนุนการฝึกสมาธิในประเทศไทย และมีการผนวกวัฒนธรรมและทรัพยากรทางธรรมชาติให้เข้ากันได้ ซึ่งประเทศไทยมีความเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้

นอกจากนี้ คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาได้กำหนดให้มีการรับฟังข้อมูลความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องผ่านทางเว็บไซต์ (Website) ตั้งแต่วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๗ โดยมีผู้แสดงความคิดเห็น จำนวน ๑๗ รูป/คน สรุปได้ว่า การทำจิตใจให้สงบ มีสติ สมาธิ และการตั้งจิตยึดมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพ่งรู้ลมหายใจเข้าออก หรือการกำหนดลมหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยใช้จิตพิจารณาที่ลมหายใจ ไม่ส่งจิตออกไปให้เกิดความฟุ้งซ่าน การฝึกสมาธินั้นทำให้จิตใจมีความตั้งมั่น สามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี มีความสบายใจ มีความสุข ทำงานได้รอบคอบมากขึ้น มีสติในการทำงาน มีความเข้าใจผู้อื่นและเอื้ออาทร มีผลการเรียน “ที่ดีขึ้น” อย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้ ประเทศไทยมีความเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องด้วยมีประชากรนับถือพระพุทธศาสนานับตั้งแต่บรรพบุรุษ และพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพุทธมามกะและอัครศาสนูปถัมภก และทรงปฏิสังขรณ์วัดทั่วประเทศ อีกทั้งประเทศไทยยังเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของพระพุทธศาสนา จึงเหมาะสมที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ตลอดจนมีบุคลากรผู้รู้สามารถถ่ายทอดการฝึกสมาธิและมีสถานที่สำหรับฝึกสมาธิจำนวนมาก ซึ่งจะส่งผลให้มีผู้สนใจฝึกสมาธิมากขึ้นทั้งคนไทยและต่างชาติ เพราะบรรยากาศเมืองไทยเหมาะสมมากในการฝึกสมาธิในสถานที่ต่าง ๆ และมีสิ่งแวดล้อมที่งดงาม

จากความหมายและความสำคัญของสมาธิพอสังเขปตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้นำเสนอไปก่อนหน้า จากการศึกษานี้ก็ยังสืบความได้ถึงแนวทางในการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งสามารถทำได้หลายรูปแบบจำแนกได้เป็น **การจดจ่อ** (Concentration) เป็นการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตเกิดการตื่นรู้อยู่ตลอดเวลา และ**การรู้สติ** (Mindfulness) เป็นการรับรู้ว่ามีสิ่งใดผ่านเข้ามาในความคิด ณ ขณะนั้น แต่จิตไม่จดจ่อกับสิ่งนั้น ซึ่งทั้งสองแนวทางที่เป็นสากลข้างต้นก็สะท้อนถึงวิธีในการปฏิบัติที่แตกต่างแต่มุ่งให้บรรลุถึงเป้าหมายสำคัญของสมาธิเช่นเดียวกัน นอกจากนั้นแล้ว การศึกษานี้คณะอนุกรรมาธิการสามารถนำเสนอถึง**แนวทางการฝึกสมาธิที่ไม่ได้จำกัดเพียงแค่หลักหรือแนวทางปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา (Buddhism) แต่การฝึกสมาธิยังคงเป็นหลักการสำคัญในทุกศาสนา** อาทิ ศาสนาคริสต์ (Christianity) ที่มีแนวประพฤติหลากหลายประการทั้งการสวดมนต์ในโบสถ์ หรือการเดินสวดมนต์ในนิกายออโทดอกซ์ (Orthodoxy) ซึ่งก็เป็นแนวทางในการเพ่งจิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดพลังของจิต หรือศาสนาอิสลาม (Islam) ที่สมาธิอาจเกิดขึ้นจากสองแนวทาง ได้แก่ ๑) จากอัลกุรอานและสุหนัต (Quran and Sunnah) โดยการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur สะท้อนให้เห็นสมาธิในเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการต่อยอดของการทำสมาธิในระดับสูงขึ้น ด้วยความต้องการเข้าถึงพระเจ้า และ ๒) ผู้นับถือศาสนาอิสลามซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี muraqaba โดยสมาธิในมุมมองดังกล่าว มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ้อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น หรือแม้แต่ในศาสนาซิกข์ (Sikhism) หรือตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism) ก็ยังปรากฏถึงแนวทางในการปฏิบัติสมาธิ เพื่อเสริมพลังของจิตใจให้เกิดความสงบและความตระหนักรู้เช่นเดียวกัน

นอกจากนั้น แนวทางในการปฏิบัติสมาธิ ยังสามารถกระทำได้ผ่านกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ไม่จำเพาะพียงแค่การปฏิบัติสมาธิ (Meditation) ด้วยการกำหนดจิตรู้เท่าทันสิ่งรอบตัวหรือการรู้สติ (Mindfulness) หรือการจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Concentration) ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมการรำไทเก๊ก (Tai Chi) ที่ประยุกต์จากศิลปะการป้องกันตัวของประเทศจีน เน้นการเคลื่อนไหวที่เนิบช้า นุ่มนวล

แต่แฝงด้วยพละกำลัง ร่วมกับการผ่อนคลาย เป็นการฝึกสมาธิแบบการใช้เคลื่อนไหวของร่างกายกำหนดหรือกิจกรรมการฝึกชี่กง (Qi Gong) เป็นการรวมรูปแบบการหายใจเข้ากับท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายและการทำสมาธิ เพื่อฝึกควบคุมพลังชีวิต จิตวิญญาณและอารมณ์ หรือกิจกรรมการฝึกโยคะ (Yoga) ตามแนวทางของประเทศอินเดีย ที่เป็นการรวมท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย การควบคุมลมหายใจและการทำสมาธิเข้าด้วยกัน หรือแม้แต่แนวทางปฏิบัติของผู้นำจิตวิญญาณที่ได้รับการยอมรับเป็นสากลไม่ว่าจะเป็นสัตยา ไสบาบา (Satya Sai Baba) หรือแนววิปัสสนาของโกเอ็นก้า (Goenka) เป็นต้น

จึงสามารถสรุปความในเบื้องแรกได้โดยชัดว่า **"สมาธินั้นเป็นของสากล"** หรือ **เป็นศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับเป็นสากลในการดำรงชีวิต** (Mindful Meditation: A Universal Application of Life) รวมถึง **แนวปฏิบัติสมาธิแม้จะมีความแตกต่างในแนวปฏิบัติหรือวิถีทาง (means) แต่ทุกแนววิถีปฏิบัติต่างมุ่งสู่จุดหมายเดียวกัน (end)** คือ ความสงบ ความตั้งมั่นแน่วแน่ของจิตใจ ทั้งเป็นการเสริมพลังของจิตใจ เหนืออารมณ์ ความฟุ้งซ่าน จนเกิดการตระหนักรู้และเกิดปัญญาหรือความเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างถ่องแท้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า *"Different but the same."*

อีกทั้ง การศึกษานี้สามารถพิเคราะห์ได้ว่า **แนวทางการปฏิบัติสมาธิของประเทศไทยนั้นถูกตีกรอบด้วยแนวคิดของ "พุทธศาสนากระแสหลัก" อันได้แก่ รูปแบบของพระพุทธศาสนาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของประเทศไทย** ซึ่งแนวทางในการฝึกปฏิบัติสมาธินั้น **สามารถเริ่มต้นฝึกฝนและปรับให้ตรงกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ** ซึ่งการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างง่ายให้ได้ผลควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องเร่งรีบที่จะเห็นผล แต่ต้องฝึกเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยให้มีความสม่ำเสมอ อาจจะเริ่มวันละ ๑๐ – ๑๕ นาที ก็เพียงพอ และเมื่อเริ่มเคยชินกับการทำสมาธิจึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้นานขึ้นทีละน้อย โดยสามารถฝึกสมาธิกับกิจกรรมประจำวันทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ซึ่งการฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิเสมอไป แต่สามารถปฏิบัติสมาธิในทุกกิจกรรม และในกิจวัตรประจำวัน ด้วยการมีสติตื่นรู้ ตั้งมั่นในจิตใจ ดังนั้น การฝึกสมาธิเบื้องต้นก็คือการฝึกควบคุมอารมณ์ ควบคุมกาย วาจา ใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทำกายให้สงบ ทำใจให้นิ่งแน่วแน่ ก็จะพบสมาธิในระดับเบื้องต้นได้ ก่อนจะพัฒนายกระดับของการปฏิบัติสมาธิในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

เพื่อให้เกิดความชัดเจนถึงแนวทางปฏิบัติในการฝึกสมาธิพื้นฐาน ตามกรอบและวิถีปฏิบัติของพระพุทธศาสนา คณะอนุกรรมาธิการได้สรุปความถึงวิธีการและแนวทางการเริ่มต้นการฝึกปฏิบัติสมาธิประกอบไปด้วย

วิธีการฝึกสมาธิ : ผู้ปฏิบัติต้องเลือกสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบ และให้ความรู้สึกผ่อนคลายปราศจากสิ่งรบกวน จากนั้นให้ตั้งเป้าหมายในการเริ่มทำสมาธิ เริ่มจากช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ด้วยการนั่งในท่าทางหรืออิริยาบถที่สบายและมั่นใจ โดยไม่จำเป็นต้องใช้การนั่งขัดสมาธิ และให้เริ่มปฏิบัติจากการกำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจเข้าออก ทั้งมีสติรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะสมาธิ เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกสมาธิจดจ่อกับลมหายใจหลุดไป ก็ให้กลับมาจดจ่อกับลมหายใจตามเดิมซ้ำ ๆ และฝึกฝนให้มองความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการสังเกตและรับรู้ว่าสิ่งนั้นผ่านเข้ามาในความคิดของตน โดยไม่ต้องจดจ่อ เป็นต้น

รูปแบบการฝึกสมาธิ : ผู้ปฏิบัติควรเริ่มต้น ดังนี้

๑) ศึกษาเรียนรู้หลักการของการปฏิบัติสมาธิให้ถ่องแท้ เช่น ศึกษาให้รู้ว่าสมาธิคืออะไร มีกี่ประเภท อะไรบ้าง วิธีการฝึกแต่ละสมาธินั้นเป็นอย่างไร มีประโยชน์และมีคุณูปการต่อชีวิตอย่างไร ถึงต้องปฏิบัติ

๒) เมื่อศึกษาจนเข้าใจความหมายและจุดหมายของการปฏิบัติสมาธิอย่างถ่องแท้แล้ว ก็ควรหาสำนักปฏิบัติสมาธิและครูอาจารย์ผู้สอนที่เหมาะแก่จริตนิสัยของตน

๓) เมื่อพิจารณาสำนักปฏิบัติสมาธิ (สัปปายสถาน) และครูอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรหรือครูผู้สอนได้แล้ว ก็ควรปฏิบัติตามเงื่อนไขและคำแนะนำของครูอาจารย์ผู้นั้น

๔) หากเป็นในกรณีที่ต้องการฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยไม่มีครูอาจารย์แนะนำ ควรจัดหาสถานที่สงบ เตรียมกายให้สะอาดควบคู่ไปกับการเตรียมใจให้สว่างและสงบ ทำวัตรสวดมนต์ เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิเบื้องต้น (ขณิกสมาธิ) เลือกกรรมฐานที่เหมาะแก่จริตตนเอง เวียนอิริยาบถพลัดเปลี่ยนการปฏิบัติสมาธิผ่าน ๓ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง (ไม่นิยมอิริยาบถนอน) และเจริญเมตตาพรหมวิหารสมาธิ แผ่เมตตากุศลต่อสรรพสัตว์ กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญถึงผู้ล่วงลับ จึงจะเป็นการเสร็จกิจการฝึกปฏิบัติสมาธิ เป็นต้น

อนึ่ง การฝึกนั่งสมาธิควรจะมีครูสอนเพราะถ้าไม่มีครูคอยชี้นำโอกาสผิดพลาดจะมีมาก อีกอย่างหนึ่งระหว่างฝึกสมาธิมักจะมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด หรือปรากฏการณ์แปลก ๆ ในใจเกิดขึ้น ต้องอาศัยครูผู้ชำนาญในการทำสมาธิช่วยอธิบาย ช่วยแก้ปัญหา หรือหาทางออกให้

การศึกษานี้ คณะอนุกรรมาธิการยังสามารถสรุปถึงคุณประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งจากการทบทวนวรรณกรรม และการรวบรวมข้อมูล ความคิดเห็นจากบุคคลที่มีชื่อเสียง โดยงานวิจัยบ่งชี้ชัดเจนถึง **การทำสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ นั้นสามารถช่วยเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต** สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบการไหลเวียนโลหิต การทำงานของระบบหายใจ ระบบประสาทและสมอง การลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ซึ่งในทางการแพทย์นั้น การปฏิบัติสมาธิจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจให้เกิดผลบวกต่อการทำงานของร่างกาย (Mind-body Medicine) อีกทั้งการฝึกปฏิบัติสมาธิยังก่อให้เกิดประโยชน์ตามการศึกษาของ Marcus Aurelius (๒๐๐๖) ทั้งการเพิ่มความอดทนอดกลั้น เสริมความเมตตา คุณธรรมและศีลธรรม เกิดความสงบ ความสุข เกิดความละอายต่อการกระทำความผิด เกิดการรับรู้ถึงประสาทสัมผัสพิเศษที่เฉียบคมเพิ่มขึ้น เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัติสมาธินั้น มีผลการศึกษาวิจัยชัดเจนถึงผลที่กระทบต่อระบบประสาทและสมองของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกฝนสมาธิที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตที่มีจุดประสงค์เพื่อให้เห็นความคิดภายในใจของตนเอง อันจะช่วยลดภาวะสมาธิสั้น ความตั้งใจที่มุ่งเน้นการจับจ้องไปที่อารมณ์จะช่วยให้สามารถควบคุมสถานการณ์ อารมณ์ และการทำผิดศีลธรรม รวมทั้งทำให้เผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เกิดความคิดในการเฝ้าระวัง เหตุการณ์ต่าง ๆ และทำให้สิ่งต่าง ๆ ลื่นไหลไปได้อย่างถูกต้อง ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการที่การฝึกปฏิบัติสมาธิจะไปเสริมสร้างสมองในส่วนอะมิกดาลา (Amygdala)[๕] ที่มีผลต่อการตัดสินใจ ทั้งส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งสัมพันธ์กับการเอาตัวรอดและการดำรงชีวิตของมนุษย์

---

[๕] ส่วนของสมองมีรูปร่างคล้ายเม็ดอัลมอนด์ อยู่บริเวณด้านล่างของสมองแต่ละซีก ทำหน้าที่ควบคุมเหตุผลและอารมณ์ และเกี่ยวข้องกับความเครียด การตอบโต้ของร่างกายในการเผชิญกับสิ่งคุกคามหรือสิ่งเร้า

และสัมพันธ์กับสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ที่เกี่ยวข้องกับการคิดขั้นสูง การตัดสินใจ การเรียนรู้หรือศูนย์ควบคุมสั่งการหลักของสมอง ดังนั้น การฝึกปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้สมองส่วนดังกล่าวมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและเกิดผลเชิงบวกทั้งการวางแผน การรับรู้ การคิด การควบคุมอารมณ์ (Goleman and Goleman, ๒๐๐๑) รวมถึงการฝึกสมาธิจะช่วยในเรื่องการควบคุมคลื่นไฟฟ้าในสมองทำให้เกิดคลื่นไฟฟ้าที่เชื่อมประสานส่วนต่าง ๆ ของสมองที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยลดความเครียด เกิดความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มขีดความสามารถในการเข้าใจตัวตนและสรรพสิ่ง สอดคล้องกับผลการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการในครั้งนี้ที่ผลการเก็บข้อมูลบ่งชี้ไปในทิศทางเดียวกันถึงผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ทั้งหน้าที่การงาน ครอบครัว ได้รับการยอมรับทางสังคม หรือเป็นผู้มีชื่อเสียงต่างให้ความสำคัญในการฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นประจำและเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ ทั้งสอดคล้องกับหลักคิดทางศาสนาและทางจิตวิญญาณของทุกศาสนา ของการฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นหลักสำคัญในทุกศาสนา และเป็นแนวทางที่นำพาให้ผู้ปฏิบัติสามารถเกิดความสงบมั่นคง เกิดการตัดสินใจกระทำในทางที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสั่งสอน ฯลฯ สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญยิ่งของการส่งเสริมให้เกิดการฝึกปฏิบัติสมาธิมากขึ้นตามวัตถุประสงค์การศึกษานี้

หากพิจารณาในเชิงหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เมื่อฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับการนำ **"ศีล สมาธิ และปัญญา"** หรือหลักไตรสิกขา มาปรับใช้แล้วก็จะเกิดอานิสงส์ ไม่ว่าจะเป็นการที่สมาธิทำให้เกิดความสุขสงบต่อตนเองและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ลดความเครียดในการประกอบหน้าที่การงาน ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ความวุ่นวาย ทำให้จิตใจสบายและเป็นสุขเสมอในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตและหน้าที่การงาน และ**สมาธิทำให้เกิดปัญญา** เกิดการรู้แจ้งเห็นธรรมที่เป็นธรรมชาติโดยตลอด เป็นส่วนของกระบวนการไตรสิกขาครบทุกข้อ คือ ***"การรักษาศีล ก่อสมาธิ นำมาสู่การเกิดมีปัญญา"*** รวมทั้งเกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา วางอุเบกขา จิตแจ่มใส วิสัยทัศน์ชัดเจนกระจ่างแจ้ง เกื้อกูลต่อการใช้ปัญญา เป็นต้น

เมื่อพิจารณาผลการศึกษา ก็ยังบ่งชี้ได้ชัดเจนถึง**กระแสการเปลี่ยนผ่านของพฤติกรรมของบุคคลในสังคมอย่างเป็นสากล ที่มุ่งให้ความตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการฝึกปฏิบัติสมาธิ** และการให้ความสำคัญของการฝึกปฏิบัติสมาธิว่าเป็นการบำบัดรักษาทางจิตใจ (Mindfulness) ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดกระแสนิยมทางวัตถุ การมุ่งเทคโนโลยีนวัตกรรม ฯลฯ ที่ถึงแม้การเปลี่ยนผ่านจะนำมาซึ่งความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตของมนุษย์และสังคม ทั้งสังคมเองก็ปรับพฤติกรรมตามกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว แต่ยิ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วเพียงใด สังคมก็ยิ่งเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของจิตใจเพิ่มมากขึ้น และให้ความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิว่าเป็นแนวทางหนึ่งในการบำบัดรักษา หรือเสริมพลังของจิตใจ จนเกิดเป็นกระแส (trends) ทั้งในเรื่องของเชิงสุขภาพที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ หรือเชิงการท่องเที่ยวที่ปรับสู่การท่องเที่ยวเชิงความเข้าใจในจิตวิญญาณและตัวตน (Spiritual) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) หรือการท่องเที่ยวเชิงสมาธิ (Meditation Tourism) เป็นต้น

สอดคล้องกับผลการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการ ปรากฏข้อเท็จจริงสำคัญที่มีสถานปฏิบัติธรรมและศาสนสถานในพระพุทธศาสนาที่เป็นศูนย์หรือแหล่งเรียนรู้การฝึกปฏิบัติสมาธิให้กับพุทธศาสนิกชนและประชาชนที่สนใจทั่วไป ตลอดจนนักท่องเที่ยวที่มีจำนวนมากทั่วทุกภูมิภาคและทุกแหล่งท่องเที่ยว ทั้งมีนักท่องเที่ยวให้ความนิยมเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีพระเกจิอาจารย์ วิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงได้รับการยอมรับเป็นสากล อาทิ หลวงปู่มั่น หลวงพ่อชา หลวงตาบัว หลวงปู่แหวน หลวงพ่อเกษม หลวงพ่อพุทธทาส หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ หลวงพ่อวิริยังค์ ฯลฯ **แต่ข้อเท็จจริงส่วนหนึ่งก็ชี้ให้เห็นถึงข้อจำกัดด้านภาษาในการสื่อสาร** เฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารกับชาวต่างชาติ ทั้งเอกสารตำราหรือแนวทางปฏิบัติที่ถึงแม้จะปรับแนวทางตามหลักธรรมคำสอน แต่ก็จำต้องมีการจัดทำในภาษาที่เป็นสากล ให้ง่ายต่อการสื่อสาร เข้าถึงและเผยแพร่ ทั้งการศึกษาก็ยังพอระบุได้ว่า **ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังขาดแนวทางในการสนับสนุน ส่งเสริม และเผยแพร่การฝึกปฏิบัติสมาธิให้แก่ประชาชนชาวไทย และนักท่องเที่ยวที่สนใจเท่าที่ควร** ไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลากร การสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ สถานที่ งบประมาณ แนวนโยบายข้อสั่งการต่าง ๆ เป็นต้น ทั้งมีข้อจำกัดด้านความเป็นมาตรฐานการกำกับดูแล การควบคุมการปฏิบัติต่าง ๆ ในการขับเคลื่อนและส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างเป็นผล

ปัจจุบันแนวนโยบายของรัฐบาลปัจจุบันมุ่งสนับสนุนการสร้างพลังสร้างสรรค์ หรือ Soft Power ด้วยแนวทาง ***"การส่งเสริมและขับเคลื่อน Soft Power สร้างเสน่ห์วิถีไทย ครองใจคนทั้งโลก"*** **ถือเป็นโอกาสสำคัญในการผลักดันพลังสร้างสรรค์ทางศาสนา ในการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิที่มีความแข็งแกร่งของประเทศไทยผ่านรากฐานทางพระพุทธศาสนา ด้วยการส่งเสริมให้ประเทศไทยได้รับการยอมรับว่าเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิโลก** ทั้งในแง่ของการเสริมพลังสร้างสรรค์ที่สำคัญและก่อเกิดรายได้ของประเทศจากการท่องเที่ยว อีกทั้งประเทศไทยจะได้เป็นที่รู้จักและเป็นสถานที่ที่ชาวต่างชาติต้องการเดินทางมาฝึกสมาธิ ซึ่งคณะอนุกรรมาธิการสามารถสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติมได้ดังนี้

ภาครัฐควรส่งเสริม ผลักดัน และขับเคลื่อนให้ประเทศไทยได้รับการยอมรับและเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่เปิดกว้างและมีอิสระในการนับถือศาสนาสะท้อนผ่านรัฐธรรมนูญของประเทศ ถึงแม้ประเทศไทยจะมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลักที่มีประชากรนับถือกว่าร้อยละ ๙๒ แต่ด้วยการเปิดรับและอิสระทางศาสนา สะท้อนถึงความมีเสรีภาพในการนับถือศาสนาที่ได้รับการยอมรับเป็นสากล และด้วยการที่ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาที่ได้ประดิษฐานและเจริญมายาวนานนั้น พระพุทธศาสนาได้หยั่งรากและเป็นฐานสำคัญของขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีปฏิบัติของประเทศไทยจนถึงปัจจุบัน เกิดการเผยแผ่ ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางศาสนาและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านศาสนสถาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมที่กระจายครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาค มีพระวิปัสสนาจารย์หรือพระเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงได้รับการยอมรับในระดับสากลเป็นจำนวนมาก ทั้งข้อมูลยังบ่งชี้ถึงวัดไทยในต่างประเทศที่มีพระธรรมทูตไทยได้เผยแผ่หลักธรรม และการฝึกปฏิบัติสมาธิกระจายอยู่หลากหลายประเทศ แสดงถึงความพร้อมของประเทศไทยในการส่งเสริมให้ได้รับการยอมรับและเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกดังที่กล่าว

นอกจากนั้น ยังเป็นการส่งเสริม ความร่วมมือในด้านการสร้างสันติภาพของโลก ลดความขัดแย้งทางสังคม ด้วยการปฏิบัติและเจริญสมาธิตามหลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนาที่คำนึงถึง "สมาธิที่มีความเป็นสากล" เป็นการให้ความสำคัญของความแตกต่างทางวัฒนธรรม ประเพณี การนับถือศาสนาไม่แบ่งเชื้อชาติ สอดคล้องกับธรรมนูญขององค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม

แห่งสหประชาชาติหรือยูเนสโก ที่กำหนดว่า สันติภาพในโลกจะต้องวางรากฐานอยู่บนความร่วมมือทางภูมิปัญญาและจิตสำนึกของมนุษยชาติ ดังนั้น หากมีการจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกจะเป็นโอกาสให้คณะสงฆ์ คณะพระธรรมทูตไทยทั้งในและต่างประเทศได้ใช้ศักยภาพและโอกาสในการเผยแผ่การสอนสมาธิ อีกทั้งการที่ประเทศไทยมีสถาบันการศึกษาของคณะสงฆ์เป็นผู้นำในการพัฒนาและยกระดับการฝึกสมาธิ ประเทศไทยจึงเหมาะสมที่จะจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้เป็นอย่างดียิ่ง ประกอบกับการฝึกสมาธิในปัจจุบันเป็นที่นิยมของชาวต่างชาติ และกระแสนิยมของการคำนึงและตระหนักถึงการให้ความสำคัญของการบำบัดรักษาและเสริมพลังทางจิตใจ อันจะเป็นการส่งเสริมให้ชาวต่างชาติที่สนใจและแสวงหาแนวทางปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับในการฝึกปฏิบัติสมาธิให้ความสำคัญกับประเทศไทยในบทบาทปลายทางของจิตใจ (Mindfulness Destination) และหากประเทศไทยได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากล และกลายเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จะทำให้เกิดการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา และการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์สู่มวลชนทั่วโลก เป็นการสร้างความสุข สงบ และสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลก สร้างคนดี คนเก่ง ให้มากขึ้นท่ามกลางสังคมวิกฤติปัญหา และการพัฒนาประเทศให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีพลังสร้างสรรค์มีความแข็งแกร่งของประเทศไทยผ่านรากฐานทางพระพุทธศาสนา อันเป็นจุดเด่นของประเทศไทย เพื่อให้เกิดแนวทางการส่งเสริม ขับเคลื่อน ให้ประเทศไทยได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากล และเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกอย่างเป็นรูปธรรม คณะอนุกรรมาธิการได้พิเคราะห์และนำเสนอข้อเสนอแนะจากการศึกษาดังจะนำเสนอในหัวข้อถัดไป

๕.๒ ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

ตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้ดำเนินการศึกษา รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูล ตามที่ปรากฏความโดยสรุปในประเด็นก่อนหน้า เพื่อให้การศึกษา **"การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก"** ครั้งนี้บรรลุวัตถุประสงค์สำคัญ คือ การจัดทำข้อเสนอแนะและยกระดับให้การทำสมาธิของประเทศไทยเป็นที่รู้จักในเวทีโลก มุ่งสร้างรายได้เข้าประเทศ พัฒนาคุณภาพชีวิตให้คนไทย ทั้งเกิดผลสัมฤทธิ์ในการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม

คณะอนุกรรมาธิการได้ดำเนินการพิเคราะห์และจัดทำข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องทั้งในเชิงนโยบาย (Policy Recommendations) เชิงการปฏิบัติ (Operational Recommendations) และอื่น ๆ (Other Recommendations) ดังนำเสนอความได้ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (Policy Recommendations)

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย[๖]ของคณะอนุกรรมาธิการมุ่งนำเสนอถึงข้อเสนอแนะต่อรัฐบาล หน่วยงานภาครัฐและที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ทำการศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการกำหนดนโยบาย (Policy) หรือแผนการปฏิบัติในทุกระดับ (Plan) อันจะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความยั่งยืน ประกอบด้วย

---

[๖] ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาเพื่อการปฏิบัติในเชิงนโยบาย มีองค์ประกอบสำคัญ คือ วัตถุประสงค์ของนโยบาย (policy objectives) แนวการดำเนินงานของนโยบาย (policy means) และกลไกของนโยบาย (policy mechanism) (นางรัตนา ภรณ์ สมบูรณ์, ๒๕๕๕)

๕.๒.๑.๑ เสริมสร้างการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ รวมถึงประโยชน์ของการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิ

รัฐบาล หน่วยงานภาครัฐ และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องเพิ่มการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ รวมถึงประโยชน์ของการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิ เนื่องจากสมาธิเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชากร และเพิ่มมิติของการผลักดันการปฏิบัติสมาธิให้ได้รับการยอมรับในระดับสากล และประโยชน์ต่อการใช้การปฏิบัติสมาธิในการขับเคลื่อนพลังสร้างสรรค์ **ทั้งสามารถต่อยอดสู่การส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) ที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทั้งเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวในด้านจิตวิญญาณ (Spiritual)** โดยผลลัพธ์สูงสุดในขั้นปลายคือ การที่ประชาชนชาวไทยมีคุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามครรลอง

๕.๒.๑.๒ ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิด้วยกลไกพลังสร้างสรรค์ (Soft Power)

การส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิด้วยกลไกพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) โดยดำเนินการผ่านกลไกคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ ทั้งสาขาการพัฒนาทางจิตใจ (Mindfulness) หรือการปฏิบัติสมาธิ (Meditation) เพิ่มเติมเป็นอีกสาขาหนึ่งของแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมซอฟต์พาวเวอร์ โดยมีคณะอนุกรรมการที่รับผิดชอบขับเคลื่อนและผลักดันเป็นการเฉพาะ ซึ่งสอดคล้องแนวนโยบายและเจตจำนงทางการเมือง (Political Will) ของรัฐบาลปัจจุบัน และสอดรับกับข้อเสนอแนะของ**พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง** ต่อการผลักดันและพัฒนาการฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นพลังสร้างสรรค์ของประเทศไทย กล่าวคือ จากการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการที่ปรากฏถึงผลการศึกษาสำคัญ ทั้งความสำคัญของสมาธิที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตและความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม ธรรมเนียมปฏิบัติของสังคมไทยที่ยึดโยงกับพระพุทธศาสนาจนเกิดเป็นวัฒนธรรมแกร่ง (Strong Culture) บนรากฐานของความเชื่อและการนับถือศาสนาที่เจริญมาเป็นระยะเวลายาวนาน เกิดเป็นศาสนสถาน หลักธรรมคำสั่งสอน แนวทางปฏิบัติในการเจริญสมาธิ มีวิปัสสนาจารย์ พระธรรมทูตที่ได้รับการยอมรับ ประกอบกับกระแสความนิยม (Trends) ของการให้ความสำคัญกับจิตใจ (Mindfulness) ในระดับสากล ที่เห็นตรงกันถึงความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูและเสริมพลังของจิตใจ จนส่งผลต่อพฤติกรรมของคนในสังคมโลกที่ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

การที่ปัจจุบันรัฐบาลให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมพลังสร้างสรรค์ของประเทศไทย โดยมีการกำหนด “ยุทธศาสตร์ซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ” เพื่อเพิ่มมูลค่าให้แก่สินค้าและบริการ เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ซึ่งปัจจุบันรัฐบาลได้ประกาศแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมซอฟต์พาวเวอร์สาขาต่าง ๆ ในประเทศ ๑๑ สาขา ประกอบด้วย สาขาภาพยนตร์ ซีรีส์ และแอนิเมชั่น สาขาเฟสติวัล สาขาท่องเที่ยว สาขาอาหาร สาขาศิลปะ สาขาออกแบบ สาขากีฬา สาขาดนตรี สาขาหนังสือ สาขาแฟชั่น และสาขาเกมและซอฟต์แวร์ โดยเร่งผลักดันอุตสาหกรรมไทยสู่เวทีโลก รวมถึงขับเคลื่อนผ่านกลไกคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ ที่มีนายกรัฐมนตรี (นายเศรษฐา ทวีสิน) เป็นประธาน ดังนั้น หากพิจารณาถึงนิยามความหมายของซอฟต์พาวเวอร์ (Soft Power) หรือพลังสร้างสรรค์ ที่เป็นกระบวนการหรือกลไกในสร้างแรงดึงดูดทางวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดการแทรกซึมของชุดความคิดและภาพลักษณ์ (Branding) ที่ประเทศไทยต้องการให้สังคมโลกจดจำนั้น เห็นได้ว่า **หากสามารถ**

ผลักดันแนวทางของการปฏิบัติสมาธิที่มีความเข้มแข็งทั้งในเชิงวัฒนธรรม และกลไกการขับเคลื่อน อันมีรากฐานมาจากศาสนา ประกอบกับโอกาสที่กระแสนิยมของการให้ความสำคัญของจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และนำเอาแนวทางปฏิบัติสมาธิมาต่อยอด เพิ่มมูลค่า (Adding Value) ด้วยความคิดสร้างสรรค์ก็จะสามารถผลักดันการปฏิบัติสมาธิเป็นหนึ่งในพลังสร้างสรรค์ที่สามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจได้อย่างเป็นผล รวมถึงยังเอื้อประโยชน์ต่อการเสริมพลังจิตใจของประชาชนในมิติของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอีกทางหนึ่ง

ที่มา : https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/75467

ความสำคัญของการผลักดันการปฏิบัติสมาธิด้วยกลไกพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ตามที่กล่าวความไปข้างนั้น ข้อเท็จจริงในการดำเนินการก็ปรากฏถึงความพยายามในการผลักดันการดำเนินการมิใช่แค่เฉพาะในส่วนของกลไกคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติโดยรัฐบาลเพียงเท่านั้น คณะอนุกรรมาธิการก็ได้ผลักดันผ่านกลไกของคณะกรรมาธิการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์การส่งเสริมซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ เพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคมและความมั่นคงแห่งชาติ วุฒิสภา ที่มีเจตนารมณ์สำคัญในการดำเนินการด้วยการมุ่งส่งเสริมพลังสร้างสรรค์ อันช่วยทำให้เกิดภาพลักษณ์ของประเทศเชิงบวกในสายตาของคนทั่วโลก เพิ่มโอกาสให้ประเทศไทยรับข้อเสนอการลงทุนจากต่างชาติมากขึ้น ทำให้อุตสาหกรรมบันเทิงเติบโตและสร้างรายได้ที่จะเข้าสู่ประเทศมากขึ้น ประกอบกับคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม โดยคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ที่เป็นส่วนสำคัญในการผลักดัน อันกล่าวได้ว่าเป็นการเสริมพลังการยกระดับความสำคัญของสมาธิในการเป็นพลังสร้างสรรค์ผ่านกลไกทั้งฝ่ายบริหาร และฝ่ายนิติบัญญัติ เพื่อให้เกิดผลการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

๕.๒.๑.๓ ส่งเสริมและสร้างการยอมรับถึงการปฏิบัติสมาธิของประเทศไทยในระดับสากล

ส่งเสริมและสร้างการยอมรับถึงการปฏิบัติสมาธิของประเทศไทยในระดับสากล โดยควรเป็นบทบาทหน้าที่และภารกิจของกระทรวงวัฒนธรรม ที่ดำเนินการผ่านกลไกขององค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: UNESCO) ซึ่งเป็นทบวงชำนัญพิเศษของสหประชาชาติ (UN) ที่มีภารกิจในการมุ่งเน้นการส่งเสริมสันติภาพ ด้วยการส่งเสริมความร่วมมือของนานาชาติด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม เพื่อให้ทั่วโลกเคารพในความยุติธรรม กฎหมาย สิทธิและเสรีภาพ ที่มนุษย์พึงมี โดยไม่ถือเชื้อชาติ เพศ ภาษา หรือศาสนา ซึ่งเป็นไปตามธรรมนูญยูเนสโกที่มุ่งเน้นด้านสันติภาพที่เกิดขึ้นจากรากฐานความร่วมมือทางภูมิปัญญา และจิตสำนึกของมนุษยชาติ หรือผ่านกลไกของสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (United Nations General Assembly) โดยคณะกรรมาธิการด้านสังคม วัฒนธรรมและมนุษยธรรม เป็นต้น ซึ่งประเด็นข้อเสนอแนะดังกล่าวก็สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ**ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา** ที่ให้ความสำคัญกับกลไกขององค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก อีกทั้งคณะอนุกรรมาธิการเห็นว่าสมาธิมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติภารกิจด้านต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ การฝึกสมาธิจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั่วโลก และหากประเทศไทยจะเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก แนวทางการฝึกสมาธิจะต้องเป็นมาตรฐาน ได้รับการยอมรับอย่างเป็นสากล ซึ่งประเทศไทยมีความพร้อม มีความเหมาะสมที่สามารถเป็นต้นแบบในเรื่องดังกล่าวได้

ฉะนั้น จึงเห็นสมควร**สร้างการยอมรับในระดับสากลด้วยการผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกต่อองค์การยูเนสโก** ทั้งด้านการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติด้วยความพร้อมของปัจจัยที่หนุนนำให้เกิดการปฏิบัติทั้งหลักศาสนา วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคมไทยประกอบกับการมีวิปัสสนาจารย์ และพระธรรมทูตที่ได้รับการยอมรับ การมีสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ ฯลฯ สอดรับกับข้อมูลข้อคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิตามการศึกษานี้อย่างชัดเจน ซึ่งการผลักดันให้เกิดการดำเนินการและได้รับการยอมรับในระดับสากลนั้นจึง**เห็นควรเสนอให้มีการกำหนดวันวิสาขบูชา เป็น "วันสมาธิโลก" โดยส่งเสริมให้เกิดการยอมรับผ่านกลไกระดับสากล** โดยการกำหนดวันสมาธิโลกเป็นการดำเนินการในเชิงสัญลักษณ์ให้เกิดการยอมรับ เกิดการตระหนักและย้ำเตือนถึงความสำคัญของสมาธิที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งข้อเสนอของคณะอนุกรรมาธิการในการเสนอวันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลกนั้น ก็สอดรับกับการศึกษาของคณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) ประกอบกับที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติ ครั้งที่ ๕๔ (๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๒) ได้มีฉันทามติประกาศให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก และรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าทรงสั่งสอนให้มวลมนุษย์มีเมตตาธรรมและขันติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อให้เกิดสันติสุขในสังคม

อันเป็นแนวทางของสหประชาชาติ ดังนั้น การผลักดันให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลกก็สอดคล้องด้วยเหตุและผลทั้งเป็นการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของเมตตาธรรมและสันติภาพในสังคม

ถึงแม้ว่าการสืบค้นของคณะอนุกรรมาธิการต่อวันในเชิงสัญลักษณ์ที่มีต่อการทำสมาธิที่มีอยู่ในปัจจุบัน และพบว่ามีหลายหน่วยงานกำหนดวันที่แสดงหรือสื่อความหมายถึงสมาธิโลกหรือในระดับสากล ไม่ว่าจะเป็น

๑) วันที่ ๖ สิงหาคมของทุกปี ที่องค์กรยุวพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลกกำหนดเป็นวันสมาธิโลก เนื่องจากวันดังกล่าวเป็นวันที่มีการทิ้งระเบิดปรมาณูที่เมืองฮิโรชิม่า ประเทศญี่ปุ่น

๒) วันที่ ๒๑ พฤษภาคมของทุกปี ที่ถูกกำหนดเชิงสัญลักษณ์ว่าเป็นวันสมาธิโลก (World Meditation Day) เป็นวันที่แสดงถึงความสำคัญของการทำสมาธิที่เป็นหลักปฏิบัติในทุกศาสนา มีหลักฐานว่าพบถึงการจารึกถึงการทำสมาธิครั้งแรกของโลกกว่า ๑,๕๐๐ ปี ก่อนคริสตกาล ที่ประเทศอินเดีย จนเป็นรากฐานปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน ซึ่งวันดังกล่าวจะรณรงค์ให้ปฏิบัติสมาธิฟื้นฟูจิตใจในแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ

๓) วันที่ ๓๑ ธันวาคมของทุกปี ที่ถูกกำหนดเชิงสัญลักษณ์ว่าเป็นวันสมาธิและสันติภาพโลก (World Peace Meditation Day) โดยให้ความสำคัญกับวันสิ้นปีเพื่อให้บุคคลเตรียมความพร้อมของจิตใจในการเข้าสู่ปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งจะมีการรณรงค์ให้บุคคลปฏิบัติสมาธิทั้งส่วนตัวหรือจัดกิจกรรมสมาธิกลุ่มที่เปิดโอกาสให้บุคคลอื่น ๆ เข้าร่วมปฏิบัติสมาธิพร้อมกัน

๔) วันที่ ๑๒ กันยายนของทุกปี ที่ถูกกำหนดโดย Wisdom Publications ในเชิงสัญลักษณ์ว่าเป็นวันแห่งจิตใจ (Mindfulness Day) เป็นวันที่ให้ความสำคัญกับจิตใจ มุ่งเน้นการปฏิบัติและเสริมพลังของจิตใจด้วยการปฏิบัติสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น อันจะเห็นได้ว่า ในสากลนั้นมีการกำหนดวันในเชิงสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความสำคัญของจิตใจและความสำคัญของสมาธิสะท้อนถึงการที่สากลในทุกชาติและทุกศาสนาให้ความสำคัญต่อสมาธิที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

อย่างไรก็ตาม วันต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดขึ้นนั้นยังไม่มีวันใดที่ได้รับการยอมรับและประกาศด้วยองค์กรสากล ดังนั้น **หากประเทศไทยสามารถดำเนินการผลักดันให้ “วันวิสาขบูชา” ได้รับการยอมรับว่าเป็น “วันสมาธิโลก” ด้วยกลไกขององค์กรกลางที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล (UN) ก็จะเกิดผลดีต่อประเทศไทยและเกิดการตอกย้ำความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษยชาติได้อย่างเป็นผล**

นอกเหนือจากการผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกและได้รับการยอมรับในระดับสากลตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้กล่าวความไปนั้น จะทำให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่อความร่วมมือในด้านการสร้างสันติภาพ การรักษาสันติภาพ และการพัฒนาสันติภาพให้มนุษยชาติอยู่ด้วยกันอย่างสงบสันติ ปราศจากความขัดแย้ง สอดรับกับเจตนารมณ์ขององค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) บ่งชี้ไว้ว่า *“สันติภาพที่เกิดจากการตกลงทางการเมือง ทางเศรษฐกิจระหว่างรัฐบาลเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่แท้จริง และยืนนานจากประเทศชาติต่าง ๆ ในโลก สันติภาพจะต้องวางรากฐานอยู่บนความร่วมมือทางภูมิปัญญา และจิตสำนึกของมนุษยชาติ”* ดังนั้น การมุ่งเน้นการส่งเสริมสันติภาพด้วยการส่งเสริมความร่วมมือของนานาชาติ ด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม เพื่อให้ทั่วโลก

เคารพในความยุติธรรม กฎหมาย สิทธิ และเสรีภาพที่มนุษย์พึงมี โดยไม่ถือเชื้อชาติ เพศ ภาษา หรือศาสนา ก็สอดรับกับกฎบัตรสหประชาชาติทั้งสอดคล้องต้องตรงกับปัจจัยเกื้อหนุนของประเทศไทยที่มีเสรีภาพในการนับถือศาสนา และให้ความสำคัญกับความแตกต่างทางวัฒนธรรม ส่งเสริมให้มนุษย์ทุกชาติทุกภาษามีเสรีภาพที่จะเลือกแนวทางการเจริญสมาธิที่ถูกต้องตามที่ได้มีการรับรองจากองค์กรที่เป็นที่ยอมรับแบบใดแบบหนึ่งตามที่ตนปรารถนา ต้องตามจริตของแต่ละบุคคล ตามหลักคิดสำคัญที่ว่า "สมาธิ คือ ความเป็นสากล"

๕.๒.๑.๔ ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการกำหนดเป็นวาระแห่งชาติในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และนโยบายของรัฐ

สืบเนื่องจากการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของสมาธิ และการฝึกปฏิบัติสมาธิตามข้อ ๕.๒.๑.๑ ข้างต้นนั้น เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์การดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมและเกิดผลในเชิงนโยบายสาธารณะ คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่า **หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องต้องนำความสำคัญของการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิไปกำหนดเป็นวาระแห่งชาติ เพื่อขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และนโยบายที่เกี่ยวข้องกับอำนาจ ภารกิจ และความรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงาน** อาจดำเนินการในลักษณะของการบรรจุการดำเนินการส่งเสริมความสำคัญและการฝึกปฏิบัติสมาธิ **โดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี แผนดำเนินการในทุกระดับ และอื่น ๆ** พร้อมทั้งจะต้องมีนโยบายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดแรงกดเชิงนโยบายในการขับเคลื่อนการดำเนินการอย่างเป็นผล โดย**กำหนดให้มีวันสมาธิแห่งชาติ** ซึ่งวันวิสาขบูชา (**วันประสูติ ตรัสรู้** และปรินิพพานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) ถือเป็นวันที่มีความเหมาะสม เนื่องจากวันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ สมัชชาสหประชาชาติ (UN) ประกาศให้วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของโลก ซึ่งการดำเนินการขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์นี้ก็จำต้องพิจารณาดำเนินการทั้งในการกำหนดยุทธศาสตร์ร่วมกันในแต่ละด้าน หรือเป็นการบูรณาการเชิงกลยุทธ์ ควบคู่ไปกับการบูรณาการเชิงงบประมาณ อันเป็นไปในทิศทางเดียวกับข้อเสนอแนะของ**นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ สมาชิกวุฒิสภา** ทั้งนี้ คณะอนุกรรมาธิการได้มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการบรรจุแผนการดำเนินการ หรือนโยบายในการขับเคลื่อนพอสังเขป ดังนี้

๑) ส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายในมิติทางศาสนา

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งประสานการปฏิบัติร่วมกับกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม อาจประกอบไปด้วย

๑.๑) กำหนดแนวนโยบายขับเคลื่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบสากลทั้งแนวปฏิบัติตามพระพุทธศาสนา และศาสนาอื่น อันเป็นการสร้างการมีส่วนร่วมของทุกศาสนาในการผลักดันให้เกิดการปฏิบัติสมาธิ ทั้งเป็นการแสดงให้เห็นถึงเสรีภาพในการนับถือศาสนา รวมถึงสอดรับกับหลักคิดที่ว่า "สมาธิคือความเป็นสากล" โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาที่เป็นศาสนาที่เป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรม ความเชื่อของปวงชนชาวไทย ทั้งการเร่งดำเนินการและวางนโยบายการฟื้นฟูพระธรรมคำสั่งสอนให้ประจักษ์ และสร้างการเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนที่ถูกต้องผ่านคณะสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างเป็นรูปธรรม

๑.๒) ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านกิจกรรมทางศาสนา ดังข้อเท็จจริงที่ปรากฏจากการศึกษาชัดเจนว่า มีสถานปฏิบัติธรรมหรือศาสนสถานที่เป็นแหล่งศึกษาและฝึกปฏิบัติสมาธิจำนวนมาก และกระจายครอบคลุมทุกพื้นที่ ทั้งกรมการศาสนาเองก็มีแนวปฏิบัติในการส่งเสริมในการฝึกปฏิบัติสมาธิในห้วงวันสำคัญของประเทศ ดังนั้น หากสามารถส่งเสริมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการกำหนดพื้นที่/สถานที่ปฏิบัติธรรม หรือแผนกิจกรรมการส่งเสริมสมาธิที่ชัดเจน หรือการสนับสนุนทรัพยากรที่เกี่ยวข้องในทุกมิติ พร้อมทั้งการประชาสัมพันธ์ก็จะเป็นการสร้างการรับรู้และเสริมพลังให้ประชาชนทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง

๑.๓) ศึกษาและกำหนดแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นมาตรฐานเพื่อให้การส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิเกิดผลอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยคำนึงถึงหลักคิดสำคัญทั้ง “สมาธิ คือ ความเป็นสากล” ที่อาจมีแนวทางปฏิบัติที่หลากหลายแต่ต่างก็มุ่งหมายปลายทางเดียวกัน คือ ความแน่วแน่ และการเสริมพลังของจิตใจ ประกอบกับหลักธรรม และแนวปฏิบัติทางศาสนาเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาที่เป็นรากฐานสำคัญของวิถีปฏิบัติ ความเชื่อของสังคมไทย อาจปรากฏในรูปแบบของแนวฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่อาจต้องมีการพิจารณาชำระความจากวิปัสสนาจารย์ ผ่านกลไกของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติที่สนับสนุนการปฏิบัติของมหาเถรสมาคม หรือสถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง (มหาวิทยาลัยสงฆ์) ฯลฯ และรูปแบบการฝึกปฏิบัติในเชิงประยุกต์ทั้งศาสตร์และศิลป์ในเชิงสากลที่ให้การยอมรับ อาจดำเนินการผ่านกลไกของคณะกรรมการที่จัดตั้งขึ้นเป็นกลไกกลางในการพิจารณา และให้การส่งเสริมรับรองเป็นมาตรฐาน ซึ่งการส่งเสริมมาตรฐานนั้นยังต้องพิจารณาทั้งในมิติของหลักสูตร แนวทางหรือวิธีการปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง ทั้งความพร้อมของสถานที่ วิปัสสนาจารย์หรือครูผู้สอน และอาจพัฒนากลไกกำกับติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานของหน่วยหรือศูนย์เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้เกิดเป็นมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

๒) ส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายของรัฐในมิติทางการส่งเสริมเรียนรู้และพัฒนาประชาชนชาวไทย

รัฐบาลจะต้องส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายในมิติทางการส่งเสริมเรียนรู้และพัฒนาประชาชนชาวไทย โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงมหาดไทย ทั้งนี้ จากการศึกษาครั้งนี้ได้ปรากฏความชัดแจ้งถึงความสำคัญของสมาธิที่มีต่อการดำเนินชีวิต ทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงวิชาการที่ทบทวน ดังนั้น **จำเป็นอย่างยิ่งที่รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนต้องพิจารณานำแนวทางการสร้างความสำคัญและฝึกปฏิบัติสมาธิไปสู่การผลักดัน รณรงค์ เสริมสร้าง กระตุ้นให้ประชาชนชาวไทยให้ความสำคัญและหมั่นฝึกฝนสมาธิ** ดังนี้

๒.๑) เสริมสร้างพลังทุนมนุษย์ของประเทศในแผนและยุทธศาสตร์ทุกระดับทั้งแผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งการบรรจุความสำคัญของสมาธิไว้ในแผนจะช่วยให้เกิดแรงกดเชิงนโยบายในการผลักดันให้ทุกหน่วยงานต้องดำเนินการตามความสอดคล้องเชิงกลยุทธ์ ทั้งอาจใช้กลไกเชิงนโยบายผลักดันความสำคัญของสมาธิเป็นนโยบายสำคัญที่ต้องขับเคลื่อนปฏิบัติควบคู่กันเพื่อเป็นกลไกในการพัฒนาทุนมนุษย์ของประเทศ

๒.๒) ผลักดันความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิไว้ในการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่นักเรียนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา เนื่องจาก ๒.๑) เมื่อเกิดการผลักดันถึงความสำคัญของสมาธิไว้ตามแผนและยุทธศาสตร์นั้น จำต้องมีการผลักดันความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติไว้ในการศึกษาขั้นพื้นฐานแก่นักเรียนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา โดยกระทรวงศึกษาธิการอาจต้องมีการปรับปรุงหลักสูตรและแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิให้มีความเป็นสากลสามารถปฏิบัติได้จริง รวมทั้งกระทรวงมหาดไทยและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์พิจารณาแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบของกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมการดำเนินการในระดับหมู่บ้าน/ชุมชน เพื่อเสริมพลังของสมาธิแก่ประชาชน

๒.๓) ส่งเสริมการศึกษาวิจัยในมิติที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในเชิงวิชาการ เชิงการใช้ประโยชน์ ด้วยกลไกของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) รวมถึงกลไกของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ในการกำหนดประเด็นวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศไทย เพื่อให้เกิดการวิจัยเชิงนโยบายที่มีคุณภาพสูง มีหลักวิชาการ เชื่อถือได้ มีความถูกต้อง เกิดเครือข่ายการวิจัย ทั้งในระดับประเทศและระหว่างประเทศ เกิดการเผยแพร่ผลการศึกษาและต่อยอดสู่การใช้ประโยชน์จากการศึกษาสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ

๓) ส่งเสริมความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิผ่านแผนและนโยบายในมิติทางเศรษฐกิจ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ ได้แก่ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เป็นต้น ซึ่งมิติทางเศรษฐกิจนี้ยังสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกับการผลักดันการฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) เพื่อเพิ่มมูลค่าให้แก่สินค้าและบริการ เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ดังนี้

๓.๑) ส่งเสริมการท่องเที่ยวด้วยการสร้างมูลค่าของกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับกระแสความนิยมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness) ผ่านการดำเนินงานของกรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) จากข้อเท็จจริงที่ประเทศไทยได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว ทั้งการท่องเที่ยวก็เป็นแหล่งรายได้

ทางเศรษฐกิจสำคัญของประเทศ ทั้งข้อเท็จจริงที่ปรากฏชัดถึงความพร้อมของประเทศไทยในมิติของสุขภาพที่ประเทศไทยได้รับการยอมรับว่าเป็น Medical Hub ให้บริการทางการแพทย์ในระดับโลก ทั้งได้รับการจัดอันดับว่าเป็นประเทศที่มีดัชนีความมั่นคงทางสุขภาพสูงสุดในทวีปเอเชีย และอันดับหกของโลก (John Hopkins University) ที่นักท่องเที่ยวอยากมาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมากที่สุดเป็นอันดับสอง (Wellness Tourism Initiative ๒๐๒๐) ดังนั้น หากพิจารณาในเชิงของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เป็นกระแสนิยมในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้ขับเคลื่อนโครงการ "Amazing Thailand Health and Wellness New Chapters New Experience" *"สร้างปรากฏการณ์ใหม่พลิกโฉมหน้าให้กับการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ"* ภายใต้แนวคิด Meaningful Wellness ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจากทั่วโลก ยกระดับแบรนด์ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย ดังนั้น หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวของประเทศไทยได้นำเอาแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย ที่มีความพร้อมทั้งองค์ความรู้ สถานที่ และวิปัสสนาจารย์หรือครูผู้ฝึกสอน ผลักดันสู่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจิตใจ (Mindfulness) อันเป็นการเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทั้งกายและใจ อย่างครบวงจร ก็จะเอื้อประโยชน์ต่อการท่องเที่ยวได้อย่างเป็นผล และเป็นการเสริมโครงการหรือแคมเปญการท่องเที่ยวของประเทศไทยในปัจจุบัน นอกจากนี้ การดำเนินการในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิงสุขภาพด้วยการผลักดันการฝึกปฏิบัติสมาธินั้น คณะอนุกรรมาธิการยังเล็งเห็นถึงแนวทางในการส่งเสริมจูงใจนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างประเทศในการมาท่องเที่ยว และได้สัมผัสเรียนรู้ถึงการเสริมพลังของจิตใจด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิดังจะขยายความในข้อเสนอเชิงการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องต่อไป

๓.๒) สนับสนุนการปฏิบัติด้วยการจัดสรรทรัพยากรในการปฏิบัติอย่างเพียงพอ โดยหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องต้องรับเอาความสำคัญของการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิไปขับเคลื่อนในเชิงยุทธศาสตร์ และนโยบายที่เกี่ยวข้องกับอำนาจ ภารกิจและความรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงานตามข้อเสนอแนะดังกล่าวของคณะอนุกรรมาธิการ ตามที่ปรากฏความไปข้างต้นนั้น หากเกิดการขับเคลื่อนในเชิงการกำหนดนโยบายสาธารณะ ไม่ว่าจะเป็นแผนงาน ยุทธศาสตร์ หรือนโยบายที่เกี่ยวข้อง จะนำมาซึ่งการสนับสนุนการปฏิบัติด้วยการจัดสรรทรัพยากรในการปฏิบัติที่เหมาะสม อันประกอบไปด้วย งบประมาณ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์ ฯลฯ อันเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และเป็นข้อเสนอแนะสำคัญอีกประการหนึ่งที่คณะอนุกรรมาธิการตระหนักและต้องผลักดันให้เกิดการจัดสรรทรัพยากรที่เหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพในการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะในการมุ่งเน้นสมาธิ การฝึกปฏิบัติสมาธิ และการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้รับการยอมรับในระดับสากลต่อไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงการปฏิบัติ (Operational Recommendations)

คณะอนุกรรมาธิการมุ่งนำเสนอถึงข้อเสนอแนะต่อรัฐบาล หน่วยงานภาครัฐ และที่เกี่ยวข้องถึงแนวทางการนำการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิ และการส่งเสริมประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกไปปฏิบัติ (Implementations) ด้วยข้อเสนอแนะที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการจัดการกับประเด็นปัญหาได้อย่างเป็นผล ดังนี้

๕.๒.๒.๑ ยกระดับการสร้างการยอมรับประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกในระดับสากลที่เป็นรูปธรรม

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามภารกิจ จะต้องกำหนดแผนปฏิบัติการ (Action Plan) แนวทางการยกระดับการสร้างการยอมรับประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกในระดับสากลที่เป็นรูปธรรม โดยมีรายละเอียดทั้งกิจกรรม การดำเนินการ ขอบเขตระยะเวลาการดำเนินการ งบประมาณ และผู้รับผิดชอบหลักและหน่วยงานสนับสนุน เพื่อให้เกิดความชัดเจนเป็นกรอบในการขับเคลื่อนการปฏิบัติ จึง**ต้องดำเนินการในลักษณะของคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่ประกอบขึ้นจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก** โดยมีสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นผู้รับผิดชอบหลักในการขับเคลื่อน

ในการนี้ การตั้งกลไกคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่ประกอบขึ้นจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อเป็นหลักในการขับเคลื่อนผ่านแผนปฏิบัติการก็จะเป็นการดำเนินการที่เสริมพลังการปฏิบัติในลักษณะของกลไกเชิงการนำนโยบายไปปฏิบัติให้เกิดผล ซึ่งดำเนินการควบคู่สอดประสานไปกับคณะกรรมการซอฟต์พาวเวอร์แห่งชาติ สาขาการพัฒนาทางจิตใจ (Mindfulness) หรือการปฏิบัติสมาธิ (Meditation) ที่คณะอนุกรรมาธิการเสนอให้มีการเพิ่มเติมเป็นอีกสาขาหนึ่งของแนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมซอฟต์พาวเวอร์ โดยมีคณะอนุกรรมการที่รับผิดชอบขับเคลื่อนและผลักดันเป็นการเฉพาะอันเป็นการดำเนินการเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์ เพื่อให้เกิดการสอดประสานและสามารถขับเคลื่อนได้อย่างเป็นผล

นอกจากนั้น คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่า หากให้การขับเคลื่อนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุมทุกมิติของการพัฒนาและเกิดประโยชน์สูงสุด **อาจต้องมีการดำเนินการจัดตั้งคณะอนุกรรมการ/คณะทำงานย่อย ภายใต้กลไกคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่จัดตั้งขึ้นเพื่อรับผิดชอบภารกิจที่เกี่ยวข้องเป็นการเฉพาะ** ไม่ว่าจะเป็น ๑) ด้านการพัฒนาและต่อยอดเชิงเศรษฐกิจ ๒) ด้านการส่งเสริมและเผยแผ่ทางศาสนา ๓) ด้านการเสริมพลังการเป็นกลไกพัฒนาทุนมนุษย์ของประเทศ เป็นต้น สอดคล้องกับมิติของการผลักดันความสำคัญของสมาธิตามที่กล่าวความไปก่อนหน้า

๕.๒.๒.๒ จัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการศูนย์กลางฝึกสมาธิเป็นการเฉพาะ

พิจารณาดำเนินการ**จัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบการดำเนินการเป็นการเฉพาะอาจอยู่ในรูปแบบขององค์กรกลาง สถาบัน หรือศูนย์อำนวยการ หรือรูปแบบอื่นที่เหมาะสมที่มีภารกิจหน้าที่และความรับผิดชอบในการขับเคลื่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งในมิติของการเผยแผ่หลักธรรมทางศาสนา และมิติของการเป็นเครื่องมือสำคัญในการยกระดับจิตใจ (Mindfulness)** ที่ยังผลต่อการเพิ่มศักยภาพทุนมนุษย์ของประเทศ ทั้งการต่อยอดในเชิงเศรษฐกิจผ่านการสร้างการยอมรับในระดับสากล ซึ่งข้อเสนอแนะดังกล่าวนี้ของคณะอนุกรรมาธิการก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับข้อเสนอแนะของ**ศาสตราจารย์พิเศษพรเพชร วิชิตชลชัย ประธานวุฒิสภา** ที่ให้ความสำคัญกับการมีองค์กรกลาง และคณะกรรมการระดับชาติในการดำเนินการ

แนวทางการดำเนินการจัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบการดำเนินการเป็นการเฉพาะดังกล่าวนี้ คณะอนุกรรมาธิการพิเคราะห์แล้วเห็นว่าการขับเคลื่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิให้ได้รับการยอมรับในระดับสากล ต้องอาศัยทั้งการผลักดันการเผยแผ่การประพฤติปฏิบัติให้แก่ประชาชนชาวไทย การสร้างความเป็นมาตรฐานทั้งหลักสูตร แนวทางการปฏิบัติ การบูรณาการการดำเนินการกับภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีหน่วยงานที่รับผิดชอบเป็นการเฉพาะ ถึงแม้ข้อเท็จจริงในปัจจุบันการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิจะเป็นบทบาทในภาพรวมของกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ในฐานะที่เป็นหน่วยสนองงานของมหาเถรสมาคมที่ดำเนินการอยู่ แต่หากต้องการผลักดันและยกระดับการดำเนินการจะต้องมีหน่วยงานที่รับผิดชอบเป็นการเฉพาะ อย่างไรก็ตาม การจัดตั้งหน่วยงานใหม่อาจกระทบกับกลไกงบประมาณ และความล่าช้าในการดำเนินการ สอดรับกับข้อเสนอแนะของ**ศาสตราจารย์พิเศษกาญจนารัตน์ ลีวิโรจน์ สมาชิกวุฒิสภา** คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่าอาจใช้กลไกการดำเนินการที่มีอยู่เดิมในการผลักดัน หรือส่งเสริมการปฏิบัติในการฝึกสมาธิ อาทิ กลไกของวัฒนธรรมจังหวัด ในฐานะที่มีอำนาจหน้าที่[๗] กล่าวคือ มีบทบาทเป็นตัวแทนของกระทรวงวัฒนธรรม เป็นทั้งผู้ประสานและสนับสนุนการปฏิบัติงานด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมในเขตพื้นที่จังหวัด ทั้งการส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้และแหล่งเรียนรู้ด้านศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมในเขตพื้นที่จังหวัด ฯลฯ หรือกลไกของสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดที่มีอำนาจหน้าที่[๘] อาทิ ส่งเสริมและสนับสนุนให้วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ และแหล่งภูมิปัญญาของชุมชน รวมทั้งส่งเสริมให้มีศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของจังหวัด ส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและด้านพุทธศึกษา ดูแลและควบคุมมาตรฐานคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาในสังกัดภายในจังหวัดให้ผู้เรียนมีความรู้คู่คุณธรรม และพัฒนาบุคลากรทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น

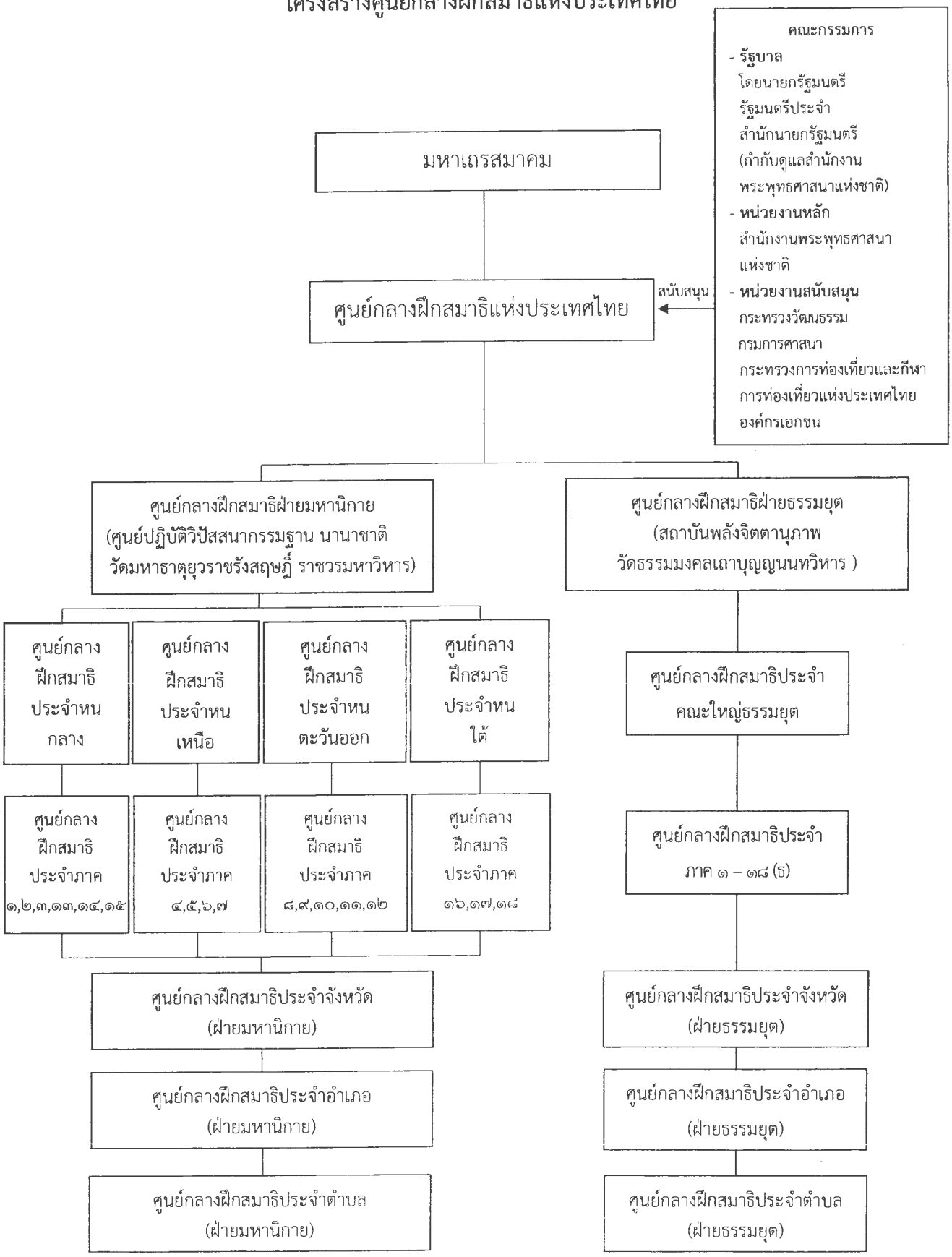
คณะอนุกรรมาธิการพิจารณาแล้วเห็นว่าหากมุ่งหมายผลักดัน ยกระดับประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ และให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินการ ทั้งมีเอกภาพในการขับเคลื่อนจะต้อง**มีเจ้าภาพหลัก โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบภารกิจศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และมีหน่วยงานสนับสนุน อาทิ กระทรวงวัฒนธรรม กรมการศาสนา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ตลอดจนองค์กรภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง เข้ามามีส่วนร่วมส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงาน** ซึ่งองค์กรดังกล่าวต้องมีบทบาทสำคัญในการบูรณาการการปฏิบัติของทุกภาคส่วน ทั้งรับแนวนโยบายทั้งระดับชาติและคณะกรรมการหรือคณะทำงานที่ประกอบขึ้นจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องตามที่คณะอนุกรรมาธิการนำเสนอในข้อ ๕.๒.๒.๑ มาขับเคลื่อนการปฏิบัติ ซึ่งหน่วยงานที่พิจารณาจัดตั้งขึ้นมารับผิดชอบภารกิจดังกล่าวนี้ อาจมีรูปแบบและโครงสร้างการดำเนินการทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ทั้งระดับภาค จังหวัด อำเภอ และตำบล เพื่อให้เกิดแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติสามารถเป็นต้นแบบ เพื่อให้สถานปฏิบัติสมาธิต่าง ๆ มีแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเองและยกระดับสู่การเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างเป็นรูปธรรม โดยปรากฏโครงสร้างดังนี้

---

[๗] กฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการ สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงวัฒนธรรม ข้อ ๓

[๘] กฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๗ ข้อ ๑๔

โครงสร้างศูนย์กลางฝึกสมาธิแห่งประเทศไทย



นอกจากนั้น อาจพิจารณารูปแบบโครงสร้างของหน่วยงานหรือองค์กรกลาง ในรูปแบบของ**กองทุน**[๙] อันเป็นหน่วยงานของรัฐรูปแบบใหม่ที่มีฐานะเป็นนิติบุคคล ด้วยการตราเป็นพระราชบัญญัติ หรืออาศัยรูปแบบของ**มูลนิธิ**[๑๐] ที่เป็นหน่วยงานที่ใช้อำนาจรัฐหรือเป็นกลไกของรัฐ แต่ไม่มีสภาพเป็นองค์กรของรัฐประเภทหนึ่ง ที่จัดตั้งขึ้นตามมติคณะรัฐมนตรี หรือหน่วยงานลักษณะอื่น ที่สามารถขับเคลื่อนการดำเนินการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้อย่างเป็นผล และมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร ที่ได้ดำเนินการสอนและเผยแพร่สมาธิมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ปัจจุบันมีสาขาในประเทศไทย ๓๑๐ สาขา สาขาในต่างประเทศ ๑๕ สาขา อาทิ สหรัฐอเมริกา แคนาดา นิวซีแลนด์ และออสเตรเลีย มีวัดที่พร้อมให้ความร่วมมืออย่างน้อย ๒๐๐ วัด และมีสถานที่ให้ฝึกธุดงค์ตามป่าได้ รวมทั้งมีหนังสือสอนสมาธิโดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินธโร) ๑๕ เล่ม เป็นภาษาไทย ๑๐ เล่ม เป็นภาษาอังกฤษ ๕ เล่ม หนังสือภาษาไทยอาจแปลออกเป็นภาษาต่าง ๆ ได้ มีเทปภาพ/เสียงสมเด็จพระญาณวชิโรดมสอนสมาธิโดยละเอียดพร้อมใช้งาน จึงเป็นมูลนิธิที่มีความพร้อมทั้งหลักสูตร สถานที่ และบุคลากร ตลอดจนมีเงินทุนทรัพย์ที่จะสนับสนุนกิจกรรมของศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้ โดยไม่กระทบต่องบประมาณของรัฐบาล

๕.๒.๒.๓ จัดให้มีช่องทางการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบออนไลน์ (Online Platform)

เพื่อให้เกิดช่องทางในการสร้างองค์ความรู้ และเสริมทักษะการฝึกปฏิบัติสมาธิ รวมถึงช่องทางในการสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชน และผู้ที่สนใจฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งสามารถใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือพัฒนาเป็นลักษณะของชุมชนออนไลน์ (community) สอดรับกับข้อเสนอแนะจาก**นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์ สมาชิกวุฒิสภา** ซึ่งการดำเนินการต้องพิจารณาทั้งเนื้อหาและแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่ได้รับการรับรอง และเป็นมาตรฐานจากกลไกของคณะกรรมการหรือคณะทำงาน ตลอดจนหน่วยงานที่รับผิดชอบ เป็นไปตามหลักปฏิบัติทั้งในเชิงพระพุทธศาสนาอันเป็นรากฐานของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย รวมถึงแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นสากล ทั้งคำนึงถึงการสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มในรูปแบบทั้งภาษาไทย และภาษาสากล อาทิ ภาษาอังกฤษ และภาษาจีน เป็นพื้นฐาน เป็นต้น เพื่อให้เกิดการผลักดันการดำเนินการและให้ชาวต่างชาติที่สนใจใช้แพลตฟอร์มดังกล่าวเป็นสื่อกลางในการเชื่อมประสาน และฝึกปฏิบัติสมาธิ อีกทั้งเป็นการใช้กลไกนวัตกรรมในการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิได้อย่างเป็นผลสอดรับกับแนวทางของ**สมเด็จพระมหารัชมงคลมุนี (ธงชัย ธมฺมธโช) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง**

---

[๙] การบริหารกองทุนจะบริหารในรูปของคณะกรรมการ โดยมีหน่วยธุรการรองรับ มีวัตถุประสงค์ **เพื่อเป็นกลไกทางเศรษฐกิจของรัฐในการดำเนินบริการสาธารณะแก่ประชาชน** หรือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ หรือเพื่อการแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจเฉพาะด้าน **การดำเนินงานของกองทุนจะได้รับเงินอุดหนุน จากรัฐบาล และเงินสมทบจากกลุ่มเป้าหมาย**

[๑๐] **หน่วยงานที่บริการสาธารณะเฉพาะด้าน** โครงสร้างการบริหารงานจะบริหารงาน โดยคณะกรรมการ หรือคณะกรรมการบริหาร เป็นผู้กำหนดนโยบาย ควบคุม ดูแล ติดตาม และประเมินผลคณะกรรมการ ประกอบด้วยผู้แทนจากหน่วยงานแม่ต้นสังกัด ภาคเอกชน ผู้แทนจากหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ ตามสัดส่วนที่เหมาะสมแยกการบริหารเป็น ๒ คณะกรรมการ คือ คณะกรรมการมูลนิธิ และคณะกรรมการบริหาร

ข้อเสนอแนะในการจัดให้มีช่องทางการฝึกปฏิบัติสมาธิในรูปแบบออนไลน์ ตามที่นำเสนอความข้างต้น คณะอนุกรรมาธิการยังสืบค้นและพิจารณาได้ว่าหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องและมีหน้าที่รับผิดชอบ อาจสามารถขับเคลื่อนและต่อยอดการดำเนินการแอปพลิเคชัน **"สมาธิ เสบียงบุญ"** ของสำนักพระราชวังที่มีจุดประสงค์เป็นสื่อกลางและช่องทางในการเชิญชวนประชาชนปฏิบัติสมาธิถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสวาระสะสมบุญและในช่วงกิจกรรมสำคัญ ซึ่งแอปพลิเคชัน "สมาธิ เสบียงบุญ" จะช่วยการฝึกสมาธิและค้นหาความสงบภายใน เพิ่มสติ พร้อมกับฟีเจอร์ (features) เป็นบทเพลงที่ผ่อนคลายจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิมากขึ้น เพิ่มการพักผ่อนได้เต็มที่ ควบคุมความโกรธ เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง และสามารถเก็บสถิติการทำสมาธิ นับเวลาช่วงการทำจิตสมาธิ ช่วยกระตุ้นให้เกิดการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาและขยายผลการดำเนินการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิต่อไป

๕.๒.๒.๔ ยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศในปัจจุบัน ให้ได้เกิดความเป็นมาตรฐานได้รับการยอมรับทั้งในประเทศและระดับสากล

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติสมาธิ และมุ่งส่งเสริมให้การฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทยได้รับการยอมรับ และผลักดันสู่การเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้อย่างเป็นผล และเกิดการผลักดันกลไกการดำเนินการ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของคณะกรรมการ/คณะทำงาน ที่มีบทบาทหน้าในเชิงนโยบาย และหน่วยงานหรือองค์กรกลางในรูปแบบที่เหมาะสม ทำหน้าที่ในฐานะหน่วยงานขับเคลื่อนการดำเนินการก็สามารถใช้กลไกดังกล่าวในการมุ่งพัฒนา ยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย โดยร่วมบูรณาการประสานการปฏิบัติกับหน่วยงานรัฐ ไม่ว่าจะเป็นกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม หรือมหาเถรสมาคม โดยผ่านสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ รวมถึงหน่วยงานรัฐอื่นที่มีบทบาทในการดำเนินการตามภารกิจ

เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย เกิดมาตรฐานได้รับการยอมรับ ทั้งมีประสิทธิภาพและเกิดสัมฤทธิ์ผลในการปฏิบัติ และสอดรับกับข้อเสนอแนะของ**พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง** คณะอนุกรรมาธิการได้พิจารณาจำแนกข้อเสนอแนะที่เป็นรูปธรรมที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

๑) สำรวจและจัดทำฐานข้อมูลสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ

ดำเนินการสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งในส่วนของการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักปฏิบัติสากล หรือแนวปฏิบัติอื่นให้มีข้อมูลเป็นปัจจุบัน (up to date) โดยเป็นข้อมูลทั้งสถานที่ตั้ง ความพร้อมของสถานที่ปฏิบัติ ทั้งในส่วนของบุคลากรผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิหรือหลักสูตร ความพร้อมในการฝึกปฏิบัติระดับสากล (การใช้ภาษา) จำนวนที่สามารถรองรับผู้เรียน และข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญประกอบการตัดสินใจในการกำหนดแนวทางในการยกระดับมาตรฐานและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติสมาธิได้อย่างถูกต้องแม่นตรง สอดคล้องกับข้อมูล/ข้อเท็จจริงในการศึกษาที่คณะอนุกรรมาธิการพบว่าปัจจุบันประเทศไทยมีสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิจำนวนมาก และกระจายอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งมีบางส่วนเปิดสอนให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยวและชาวต่างชาติ แต่อาจยังขาดการสำรวจข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน และขาดการพัฒนาต่อยอดสู่การสร้างมาตรฐานในภาพรวม ซึ่งการดำเนินการสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลนี้ อาจดำเนินการร่วมระหว่างหน่วยงานที่มีภารกิจรับผิดชอบทั้งมหาเถรสมาคม โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

๒) พัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิให้เป็นมาตรฐาน

หลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิควรเป็นหลักสูตรหรือแนวทางการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐาน มีความน่าเชื่อถือของหลักสูตรและแนวทางปฏิบัติ และต้องได้รับการยอมรับ ทั้งนี้ ตามการศึกษาของคณะอนุกรรมาธิการที่มีข้อมูลบ่งชี้ว่า "การฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นของสากล" มีการฝึกปฏิบัติในหลายแนวทาง หลายความเชื่อแตกต่างกันไปตามแต่ละศาสนาหรือวิธีปฏิบัติ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ไม่มีแนวทางปฏิบัติที่ตายตัว สอดคล้องกับข้อมูลจาก**พระครูภาวนากิจพิลาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสธรวรารามวรวิหาร ฝ่ายกิจกรรมเผยแผ่** แต่ด้วยการที่ประเทศไทยมีแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานการปฏิบัติสำคัญ การต่อยอดการฝึกปฏิบัติสมาธิจึงอาจพิจารณาได้ในสองแนวทางสำคัญ คือ แนวทางที่ ๑ หลักสูตรและแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักในพระพุทธศาสนา และแนวทางที่ ๒ หลักสูตรและแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิอื่นที่เป็นทางเลือก (Alternative choices) ไม่ว่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติตามแนวศาสนาหรือความเชื่ออื่น หรือการฝึกปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิจึงอาจต้องดำเนินการควบคู่กันในสองแนวทาง เพื่อให้เกิดการยอมรับในระดับสากลอย่างเป็นผล ทั้งนี้ การพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิให้เป็นมาตรฐาน คณะอนุกรรมาธิการได้มีข้อเสนอแนะรายประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๑) หลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิต้องมีมาตรฐานและเป็นสากล

พัฒนาหลักสูตรให้มีแนวทางการเรียนรู้ เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิที่สอดคล้อง เหมาะสมกับทุกกลุ่มเป้าหมาย ทั้งเด็กและเยาวชนในทุกช่วงวัยของพัฒนาการ กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ ฯลฯ ทั้งนี้ หลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติต้องพิจารณาออกแบบให้ครอบคลุมทั้งหลักสูตรระยะสั้น ระยะยาวที่เหมาะสมกับจริต หรือความต้องการในการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มเป้าหมาย อาทิ หลักสูตรระยะสั้นสำหรับนักท่องเที่ยว/ชาวต่างชาติ เน้นจำนวนวันน้อยเข้าใจได้ง่ายระยะเวลาระหว่าง ๑ - ๗ วัน หลักสูตรสำหรับวัยทำงานที่ทำงานในองค์กรต่าง ๆ สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น และลดความเครียด เป็นต้น หลักสูตรสำหรับนักเรียน/นักศึกษา เพื่อได้รับความรู้พื้นฐานของสมาธิอย่างง่าย ช่วยให้สมองปัญญาดี ผลการเรียนดีขึ้น และเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม รวมถึงการให้ความสำคัญกับการพัฒนาหลักสูตรหรือแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิที่สามารถขยายผลการเรียนรู้ในระดับสากล ที่คำนึงถึงความต่างด้านวัฒนธรรม ศาสนา และความเชื่อ ทั้งการใช้ภาษาในการสื่อสารและลักษณะวิธีการถ่ายทอดหรือสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม ซึ่งการพัฒนาหลักสูตรการฝึกปฏิบัติสมาธิให้เกิดความเป็นมาตรฐาน จนได้รับการยอมรับเป็นสากลนี้ก็สอดรับกับข้อมูลของ**นายศุภชัย สมเจริญ รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง** ตามที่กล่าวความไปก่อนหน้า

๒.๒) รวบรวมข้อมูลและหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิของครูอาจารย์ ผู้สอน หรือวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการยอมรับและมีอยู่ในปัจจุบัน

สำหรับการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานในหลักสูตรและแนวทางฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานความคิดความเชื่อ และสิ่งยึดเหนี่ยวสำคัญของสังคมไทย อาจเริ่มดำเนินการจากการรวบรวมข้อมูลและหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิของครูอาจารย์ ผู้สอน หรือวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการยอมรับและมีอยู่ในปัจจุบัน เช่น (๑) สายพองหนอ - ยุบหนอ แบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (๒) สายพุทโธ แบบหลวงปู่มั่น และสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ (๓) สายสัมมาอรหัง แบบหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ (๔) สายมโนมยิทธิ แบบหลวงพ่อฤาษีลิงดำ เป็นต้น เพื่อรวบรวมเป็นแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิ

๒.๓) ต่อยอดการฝึกหรือปฏิบัติสมาธิในรูปแบบออนไลน์ หรือการเรียนรู้แบบออนไลน์ (Online Learning Platform)

เพื่อให้เกิดช่องทางในการเชื่อมประสานและเผยแพร่องค์ความรู้และแนวทางการฝึกปฏิบัติที่ครอบคลุมทุกช่องทาง ทั้งการเรียนการสอนหรือการฝึกปฏิบัติตามปกติ (Off-line) ควบคู่กับการเรียนรู้ออนไลน์ (On-line) อาจรวมถึงการจัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิในห้วงโอกาสสำคัญ หรือกิจกรรมการเรียนรู้อื่นที่เหมาะสม (On Ground) คณะอนุกรรมาธิการเห็นว่าอาจต่อยอดการฝึกหรือปฏิบัติสมาธิออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน “สมาธิ เสบียงบุญ” ที่ปัจจุบันถูกพัฒนาขึ้นโดยสำนักพระราชวัง เพื่อให้ประชาชนผู้สนใจทั่วไปได้ใช้ประโยชน์ ตามที่นำเสนอความไว้แล้วในหัวข้อ ๕.๒.๒.๓

๓) พัฒนายกระดับศักยภาพของบุคลากรผู้สอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ

สืบเนื่องจากข้อเสนอแนะที่คณะอนุกรรมาธิการเสนอให้มีการสำรวจข้อมูลของสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ กำหนดแนวทางและการดำเนินการ ซึ่งข้อมูลสำคัญประการหนึ่ง คือ ฐานข้อมูลของบุคลากรผู้สอนและฝึกปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนาจารย์ ที่เป็นปัจจัยสำคัญของการถ่ายทอดองค์ความรู้ และฝึกปฏิบัติให้กับผู้สนใจโดยผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ ทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติ ทั้งมีศักยภาพในการถ่ายทอดและสร้างการเรียนรู้แก่ผู้เรียนหรือผู้สนใจฝึกปฏิบัติสมาธิ ย่อมยกระดับคุณภาพและมาตรฐานของการฝึกสมาธิได้อย่างเป็นผล และเอื้อต่อการสร้างการยอมรับในภาพรวมต่อไป จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการสำรวจความพร้อมของบุคลากรผู้สอน ทั้งความรู้ความสามารถที่จำเป็นเพื่อวิเคราะห์ช่องว่างของความรู้ความสามารถ (gap analysis) และหนแนวทางในการพัฒนาบุคลากรผู้สอนเพื่อให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้นต่อไป อาจโดยการดำเนินการดังนี้

๓.๑) ส่งเสริมทักษะ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ และความสามารถในการถ่ายทอดหรือการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ

ส่งเสริมให้ผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ได้พัฒนาทักษะ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ และความสามารถในการถ่ายทอดหรือการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะด้านการสื่อสาร (Communication skills) ที่ต้องสามารถสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้ การนำเสนอให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องจริง และน่าสนใจ ประกอบกับคำนึงการใช้ภาษาสากล เช่น ภาษาอังกฤษ

และภาษาจีน เป็นต้น อีกทั้งหากเป็นหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นไปตามหลักทางพระพุทธศาสนา ผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ ผ่านการปฏิบัติธรรมแล้ว รู้กระบวนการปฏิบัติธรรม มีความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา มีความเข้าใจกระบวนการสมาธิภาวนาถูกต้องตามหลักธรรมคำสั่งสอนอย่างแท้จริง

๓.๒) พัฒนาและกำหนดแนวทางกำกับติดตาม (Monitoring) ประเมินผล (Assessment) บุคลากรผู้ทำการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ

เพื่อเป็นแนวทางการประการหนึ่งในการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของบุคลากรที่ทำการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยบุคลากรที่จะมาทำหน้าที่ในการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ อาจต้องมีการรับรองคุณภาพจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือหากเป็นหลักสูตรหรือแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เป็นไปตามหลักทางพระพุทธศาสนา ก็ต้องได้รับการรับรองหรือขึ้นทะเบียนจากมหาเถรสมาคม ทั้งต้องมีการกำกับติดตาม หรือการนิเทศก์ การสอนและการฝึกปฏิบัติโดยหน่วยงานที่รับผิดชอบตามกรอบระยะเวลาที่กำหนด เพื่อให้การเรียนและฝึกปฏิบัติสมาธิเกิดคุณภาพและเป็นมาตรฐานได้รับการยอมรับ

๓.๓) จัดให้มีการรับรองหรือประกาศยกย่องเชิดชูคุณงามความดีของบุคลากรที่ทำหน้าที่สอนและฝึกปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนาจารย์

เพื่อเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่ดี (Role Modeling) ให้เกิดการถ่ายทอดและเลียนแบบความสำเร็จและแนวทางประพฤติปฏิบัติ ทั้งเป็นการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติสมาธิ อาจพิจารณาถึงความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการขยายผลการดำเนินการรับรองหรือประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่นำแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้ในชีวิตและการทำงานจนได้รับการยอมรับในสังคม หรือขยายผลการดำเนินการการรับรองหรือประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติในระดับสากลโดยองค์กรที่สากลให้การยอมรับต่อไป

๔) ยกระดับความพร้อมของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม

สืบเนื่องจากข้อเสนอแนะที่คณะอนุกรรมาธิการเสนอให้มีการสำรวจข้อมูลของสถานปฏิบัติธรรมและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ กำหนดแนวทางและการดำเนินการ ซึ่งข้อมูลของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ทั้งความจุหรือจำนวนที่สามารถรองรับผู้เรียนหรือผู้สนใจ ที่ตั้ง การเดินทาง สิ่งอำนวยความสะดวก (facilities) ฯลฯ ย่อมกระทบต่อคุณภาพและมาตรฐานในการพัฒนาและส่งเสริมประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ดังนั้น เพื่อให้เกิดความครอบคลุมของการดำเนินการ คณะอนุกรรมาธิการเล็งเห็นความสำคัญของการยกระดับความพร้อมของสถานที่หรือสถานปฏิบัติธรรมในมิติต่าง ๆ ดังนี้

๔.๑) กำหนดหลักเกณฑ์การประเมินความพร้อมของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม

กำหนดหลักเกณฑ์การประเมินความพร้อมของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมที่จัดตั้งขึ้นใหม่และที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยเป็นการดำเนินการร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม หรือมหาเถรสมาคม โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ รวมถึงหน่วยงานรัฐอื่นที่มีบทบาทในการดำเนินการตามภารกิจ ซึ่งอาจจำแนกหัวข้อการประเมินความพร้อมทั้งสถานที่ การเดินทาง ความจุ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์การเรียน

การสอนหรือการฝึกปฏิบัติ หรือพิจารณาเกณฑ์ตามหลักทางพระพุทธศาสนาที่คำนึงถึงความเป็น “สัปปายะ” ด้วยหลักคิดที่ว่า “สงบ ร่มรื่น สวยงาม และปลอดภัย” เป็นต้น และนำข้อมูลมาใช้ในการกำหนดแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมความพร้อมของสถานที่ในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

๔.๑.๑) กำหนดสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมในลักษณะของศูนย์ฝึกสมาธิ (Mediation Training Center)

กำหนดให้มีศูนย์ฝึกสมาธิในส่วนกลางที่มีความเป็นสากล และศูนย์ฝึกสมาธิในระดับภูมิภาคหรือตามพื้นที่มีความพร้อมทั้งความทันสมัย สิ่งอำนวยความสะดวก สภาพเหมาะสมต่อการสร้างการเรียนรู้ เพื่อเป็นศูนย์กลางการดำเนินการ และเป็นเครือข่ายปฏิบัติกระจายอยู่ในพื้นที่ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยความร่วมมือของทุกภาคส่วน

๔.๑.๒) ปรับปรุงและยกระดับความพร้อมของสถานฝึกสมาธิและสถานปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ในปัจจุบัน

พัฒนาความพร้อมทางกายภาพ การอำนวยความสะดวก และสนับสนุนการสร้างการเรียนรู้แก่สถานปฏิบัติธรรม หรือสถานฝึกสมาธิในปัจจุบัน (ที่ผ่านการสำรวจและประเมินความพร้อมของสถานที่ตามกำหนด) โดยพิจารณาสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินการปรับปรุงยกระดับตามช่องทางและแหล่งงบประมาณที่เหมาะสม ทั้งในส่วนของงบประมาณจากส่วนกลาง ส่วนท้องถิ่น หรือจากจิตศรัทธาของประชาชนและคนในสังคม

๔.๑.๓) กำกับดูแลและติดตามการดำเนินงานของสถานที่ฝึกสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมที่กำหนด

เพื่อให้เกิดการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของการฝึกสมาธิ อาจกำหนดการดำเนินการตามกรอบระยะเวลา และตามเงื่อนไขของการประเมินติดตาม ทั้งนี้ สามารถประเมินกำกับติดตามควบคู่ไปพร้อมกันทั้งสถานที่และผู้สอน ตามที่คณะอนุกรรมาธิการนำเสนอความไปก่อนหน้า

๔.๑.๔) จัดตั้งสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักการและแนวปฏิบัติของศาสนาต่าง ๆ

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม จะต้องพิจารณาจัดตั้งสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักการและแนวปฏิบัติของศาสนาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดช่องทางในการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิที่ครอบคลุมทุกศาสนา เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน ทั้งเป็นการคำนึงถึงหลักการที่ว่า “สมาธิ เป็นของสากล”

๔.๑.๕) การรับรองสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม

กำหนดให้มีการรับรองสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรม ในรูปแบบของสถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและในเชิงพื้นที่ที่ได้รับการรับรองความพร้อมเพื่อให้เกิดแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติ (Best Practice) สามารถเป็นตัวอย่างและยกระดับสู่การเป็นศูนย์การเรียนรู้ได้อย่างเป็นผล ทั้งนี้ อาจใช้เกณฑ์ความพร้อมของการฝึกปฏิบัติสมาธิดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการรับรอง “วัด” อันเป็นศาสนสถานในพระพุทธศาสนา ในรูปแบบของ *“โครงการวัดสีขาววัดแห่งศรัทธาของประชาชน”* ตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้มีการศึกษาและขับเคลื่อนให้เกิดการยกระดับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตามแนวทางของคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา

๕) ส่งเสริมและยกระดับการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับสมาธิและที่เกี่ยวข้อง

สืบเนื่องจากข้อเสนอแนะเชิงนโยบายตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้กล่าวความถึงการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับสมาธิ การฝึกปฏิบัติ และผลจากการฝึกปฏิบัติสมาธิในเชิงวิชาการ (Academic) จะช่วยให้เกิดการยอมรับในเชิงวิชาการ และมีผลหรือหลักฐานเชิงประจักษ์ (Empirical Evidence) อันเป็นประโยชน์ในเชิงสากล ทั้งเป็นการแสดงถึงความพร้อมของประเทศไทยต่อการมุ่งศึกษาในเรื่องของสมาธิเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม การศึกษาในเรื่องสมาธิไม่จำกัดขอบเขตเฉพาะเรื่องของศาสนาหรือความเชื่อเพียงเท่านั้น สามารถขยายขอบเขตของการศึกษาในเชิงทางการแพทย์ เชิงสังคม หรือเชิงพฤติกรรมได้เช่นเดียวกัน หรือในมิติอื่นตามศาสตร์ของแต่ละสาขา สอดคล้องกับข้อมูลจาก**พระครูวิเวกธรรมรัต เจ้าอาวาสวัดป่าศิลาวิเวก** โดยการปฏิบัตินอกเหนือจากกำหนดเป็นแนวนโยบายตามที่นำเสนอความไปก่อนหน้า อาจผลักดันขับเคลื่อนในระยะแรกผ่านกลไกของสถาบันการศึกษาของสงฆ์ อาทิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย หรือวิทยาลัยสงฆ์ต่าง ๆ ให้มีการส่งเสริมการศึกษาเชิงวิชาการเกี่ยวกับสมาธิเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนั้น อาจดำเนินการจัดประชุมหรือเสวนาทางวิชาการนานาชาติด้านสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ โดยมีเวทีเสวนาในหลากหลายศาสตร์และหลายองค์ความรู้ในประเทศไทย เพื่อใช้เป็นกิจกรรมสำคัญในการสร้างให้เห็นถึงความพร้อมของประเทศไทยในด้านสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งอาจต่อยอดและขยายผลให้เกิดการปฏิบัติในทุกปี และสร้างให้เกิดเครือข่ายชุมชนนักวิชาการ หรือชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practices: COPs) ทางด้านสมาธิทั้งในประเทศและระดับสากล ให้เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์ของสมาธิในทุกแง่มุม หรือสามารถต่อยอดสู่การขับเคลื่อนเป็นวารสารวิชาการ (Academic Journal) ทางด้านสมาธิที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล และมีการตีพิมพ์นำเสนอผลงานทางวิชาการตามกรอบระยะเวลา และผู้สนใจในทุกประเทศใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนและเผยแผ่องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

๕.๒.๒.๕ ส่งเสริมการสื่อสารและประชาสัมพันธ์เชิงรุก เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกปฏิบัติสมาธิ และความพร้อมของประเทศไทยในการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล

ถึงแม้ว่าการดำเนินการจะสำเร็จเสร็จสิ้นสามารถจัดตั้งให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้ แต่หากทุกภาคส่วนไม่มีการสร้างการประชาสัมพันธ์เชิงรุก เพื่อสร้างการรับรู้ไปสู่กลุ่มเป้าหมาย การจัดตั้งศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกก็คงจะไม่บรรลุผลสำเร็จอย่างสมบูรณ์ ผู้มีหน้าที่โดยตรง โดยเฉพาะฝ่ายบริหารหรือรัฐบาล และภาคเอกชนจะต้องใช้เครื่องมือที่มีอยู่ในการเผยแพร่สื่อสารและประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกปฏิบัติสมาธิทั้งคุณภาพของหลักสูตร แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิ และความพร้อมของสถานที่ให้กับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึงทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งสื่อที่มีอยู่อันได้แก่

๑) สื่อสาธารณะ (Public media) อาทิ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ แผ่นพับ

๒) สื่อออนไลน์ (Online media) ในสังคมออนไลน์รูปแบบต่าง ๆ อาทิ Website Facebook Instagram YouTube TikTok Twitter Line ฯลฯ

๓) สื่อภาคพื้นหรือสื่อพื้นบ้าน (On ground media) อาทิ เสียงตามสายในหมู่บ้านและชุมชน

ทั้งนี้ สื่อสาธารณะและสื่อออนไลน์อาจสร้างการรับรู้ให้กลุ่มเป้าหมายได้ในระดับหนึ่ง แต่สื่อภาคพื้นหรือสื่อพื้นบ้านที่ใช้เสียงตามสายในหมู่บ้านหรือชุมชนจะสามารถเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารไปถึงประชาชนในพื้นที่ได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น หากรัฐบาลโดยนายกรัฐมนตรี มอบหมายให้กระทรวงมหาดไทยสั่งการให้ผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้เพิ่มความเข้มข้นในการประชาสัมพันธ์มากขึ้นอย่างจริงจังและต่อเนื่องก็จะทำให้สร้างการรับรู้ได้ทุกระดับ จะเกิดประโยชน์จากการที่ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกได้อย่างแท้จริง ดังนั้น **การประชาสัมพันธ์จึงเป็นกระบวนการสื่อสารอันเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างการรับรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามที่ต้องการอย่างแท้จริง**

๕.๒.๒.๖ เสริมพลังการขับเคลื่อนความสำคัญของสมาธิ และการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการเพิ่มคุณค่า (Adding Value) ทางด้านเศรษฐกิจ

การดำเนินการขับเคลื่อนการใช้ประโยชน์ของสมาธิ และการฝึกปฏิบัติสมาธิของประเทศไทย ในมิติหนึ่งของการเป็นพลังสร้างสรรค์ (Soft Power) ที่สำคัญ คือ รากฐานความคิดความเชื่อมาจากพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับข้อมูลจาก**พระครูอุดมสาสนกิจ (สักดา อุตตโม) เจ้าคณะจังหวัดสุพรรณบุรี (ธรรมยุต)** ซึ่งสามารถผลักดันสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจอย่างเป็นผล โดยสอดรับกับข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่คณะอนุกรรมาธิการได้นำเสนอความไปก่อนหน้าตามบทบาทการขับเคลื่อนในภารกิจของหน่วยปฏิบัติต่าง ๆ ได้แก่ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) โดยมีข้อเสนอแนะในการดำเนินการที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เกี่ยวกับความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิในประเทศไทย

กระแสการให้ความสำคัญกับจิตใจ (Mindfulness) เป็นกระแสนิยมการท่องเที่ยวในปัจจุบันที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล จึงเสริมโอกาสนี้โดยการประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและเครือข่ายของภาครัฐและที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น (๑) สำนักงานการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยในต่างประเทศ (๒) กระทรวงการต่างประเทศประชาสัมพันธ์ผ่านสถานเอกอัครราชทูตหรือสถานกงสุลของประเทศไทยในต่างประเทศ รวมถึงสถานเอกอัครราชทูต หรือสถานกงสุลของประเทศอื่นที่มีที่ตั้งในประเทศไทย (๓) ขับเคลื่อนการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อบนเครื่องบินในการเดินทางมายังประเทศไทย โดยริเริ่มการดำเนินการผ่านบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ให้มีการใช้สื่อทุกรูปแบบในการประชาสัมพันธ์ และประชาสัมพันธ์ผ่านสายการบินอื่นในรูปแบบที่เหมาะสม (๔) สื่อสารประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อทุกช่องทางที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละประเภท โดยอาจดำเนินการโดยการใช้ Influencers หรือผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) แต่ละแพลตฟอร์มด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมและตรงกลุ่มเป้าหมายในทุกแพลตฟอร์ม และ (๕) มอบหมายสั่งการให้ทุกหน่วยงานภาครัฐร่วมเป็นเครือข่ายในการประชาสัมพันธ์เชิงรุกให้ความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งสื่อออนไลน์ สื่อโทรทัศน์/วิทยุ หรือแม้แต่การกระจายเสียงตามสายกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นชาวบ้านในชุมชน เพื่อให้เข้าถึงประชาชนได้มากขึ้น ทั้งนี้ การฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นหนึ่งในกลไกพลังสร้างสรรค์ของรัฐบาลในการส่งเสริมให้เกิดมูลค่าเพิ่มทั้งทางเศรษฐกิจ และสังคม ผ่านกลไกการสื่อสารประชาสัมพันธ์ของรัฐ เช่น กรมประชาสัมพันธ์ สำนักนายกรัฐมนตรี สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก เป็นต้น รวมถึงสื่อสารมวลชนอื่นของรัฐ โดยการประสานการปฏิบัติกับสื่อสารมวลชน

ของเอกชน และสื่ออื่นที่ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวนอกเหนือจากการสร้างการรับรู้และประชาสัมพันธ์แล้วยังเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการฝึกปฏิบัติสมาธิและต่อภาครัฐ ทั้งเป็นการแสดงออกถึงความพร้อมของประเทศไทยที่จะทำให้ได้รับการยอมรับการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒) ออกแบบประสบการณ์การท่องเที่ยวผ่านเส้นทางและจุดสนใจ (Point of Interest: POI) ที่บรรจุถึงความสำคัญของสมาธิและสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ

การส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศไทยในปัจจุบันมีแคมเปญที่ให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) ด้วยการเพิ่มความสำคัญของการสุขภาพจิตใจผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิ หรือกำหนดเป็นการท่องเที่ยวเชิงธรรมะ เป็นต้น โดยเส้นทางการท่องเที่ยวและจุดสนใจดังกล่าว สามารถใช้นำเสนอประชาสัมพันธ์หรือกำหนดเป็นจุดที่นัดท่องเที่ยวต่างชาติควรแวะท่องเที่ยวหรือศึกษาเรียนรู้ ซึ่งหากมีการใช้เส้นทางการท่องเที่ยวดังกล่าวจะได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ เป็นต้น ก็จะช่วยในการส่งเสริมการสร้างมูลค่าเพิ่มจากการฝึกปฏิบัติสมาธิและประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวด้านสมาธิและจิตใจได้อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับข้อมูลของ**พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ในฐานะสมาชิกวุฒิสภา** ที่ได้ตั้งกระทู้ถามด้วยวาจาถามนายกรัฐมนตรีในการประชุมวุฒิสภา ครั้งที่ ๒๒ (สมัยสามัญประจำปีครั้งที่สอง) วันจันทร์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๗ โดยมีข้อเสนอแนะว่ารัฐบาลควรมีแนวทางการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการฝึกสมาธิของโลกเพราะจะได้เป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวิถีพุทธให้กับประเทศไทยอันจะนำมาซึ่งรายได้เข้าประเทศด้วย ประกอบกับข้อมูลของ**นางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี** ผู้ได้รับมอบหมายจากนายกรัฐมนตรีให้ตอบกระทู้ถามดังกล่าว ได้ตอบชี้แจงว่าในปัจจุบันนี้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กำลังดำเนินโครงการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวสายมูหรือเชิงปฏิบัติธรรม รวมทั้งการส่งเสริมให้มีสำนักสงฆ์ เพื่อการปฏิบัติธรรมด้วย และขอรับข้อเสนอแนะและประเด็นต่าง ๆ ไปพิจารณาดำเนินการต่อไป

ทั้งนี้ จุดสนใจที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติสมาธิ ต้องเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิหรือสถานปฏิบัติธรรมที่มีความพร้อมในการขับเคลื่อนและดำเนินการในระดับสากล ทั้งความพร้อมของหลักสูตรและแนวทางการปฏิบัติ ความพร้อมของสถานที่ และครูผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ พร้อมทั้งต้องมีการให้ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นแก่นักท่องเที่ยว ทั้งกำหนดการ ระยะเวลา ค่าใช้จ่าย หรือมีกลไกในการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลและตอบคำถามข้อสงสัยแก่นักท่องเที่ยวควบคู่กัน

๓) จัดทำคู่มือการพัฒนาจิตใจหรือคู่มือฝึกปฏิบัติสมาธิ (Mediation Guidelines)

จัดทำคู่มือการพัฒนาจิตใจหรือคู่มือฝึกปฏิบัติสมาธิ (Mediation Guidelines) ที่ถอดจากหลักสูตรและแนวทางปฏิบัติในการฝึกสมาธิที่เป็นมาตรฐาน ได้รับการยอมรับมีความน่าเชื่อถือ โดยปรับรูปแบบการเรียนรู้และกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มนักท่องเที่ยว ทั้งภาษาและรูปแบบกิจกรรม ในลักษณะของคู่มือท่องเที่ยวและหลักการเบื้องต้น (Guidebook) เพื่อแจกจ่ายหรือประชาสัมพันธ์ให้กับนักท่องเที่ยว บรรจุองค์ความรู้ แหล่งปฏิบัติธรรม และวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล

๕.๒.๒.๗ ส่งเสริมให้บุคลากรทุกหน่วยงานต้องฝึกปฏิบัติ และเรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิผ่านกลไกของงบประมาณการฝึกอบรมที่เอื้อให้บุคลากรสามารถไปฝึกปฏิบัติสมาธิได้ภายใต้หลักสูตรที่เหมาะสม

ด้วยความสำคัญของสมาธิและการฝึกปฏิบัติสมาธิ ตามที่คณะอนุกรรมาธิการได้ศึกษาและปรากฏตามผลการศึกษานั้น เพื่อให้เกิดการส่งเสริมและให้ความสำคัญต่อสมาธิที่ยังผลต่อการดำเนินชีวิต คณะอนุกรรมาธิการจึงมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานรัฐและที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนให้ความสำคัญกับสมาธิและฝึกปฏิบัติสมาธิ ด้วยการส่งเสริมให้บุคลากรทุกหน่วยงานต้องฝึกปฏิบัติและเรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิ ผ่านกลไกของงบประมาณการฝึกอบรมที่เอื้อให้บุคลากรสามารถไปฝึกปฏิบัติสมาธิได้ภายใต้หลักสูตรที่เหมาะสม เพื่อเป็นแบบอย่างแนวทางปฏิบัติที่ดีให้กับทุกภาคส่วนถือปฏิบัติตาม ทั้งนี้ อาจพิจารณากำหนดแนวทางการฝึกสมาธิเป็นมาตรฐานหนึ่งของการพัฒนาบุคลากรภาครัฐผ่านกลไกของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (สำนักงาน ก.พ.) ต่อไป

๕.๒.๒.๘ จัดหลักสูตรการฝึกสมาธิให้แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำของกรมราชทัณฑ์ เด็กและเยาวชนผู้ต้องถูกควบคุมของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมทั้งผู้ต้องถูกคุมประพฤติโดยกรมคุมประพฤติ

สืบเนื่องจากกรมราชทัณฑ์เป็นองค์กรหนึ่งในกระบวนการยุติธรรม สังกัดกระทรวงยุติธรรม มีหน้าที่ในการควบคุม แก้ไข และพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง เพื่อคืนคนดีมีคุณค่าสู่สังคม และจากการสืบค้นข้อมูลของคณะอนุกรรมาธิการ พบว่า กรมราชทัณฑ์ได้รับความเมตตาจากพระธรรมมงคลญาณ ประธานมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ได้จัดทำหลักสูตรสัคคสาสมาธิ (สมาธิยกใจสู่สวรรค์) เป็นการสอนสมาธิในระยะเวลา ๒๐ วัน มุ่งเน้นให้ผู้ต้องขังได้ทำสมาธิต่อเนื่องทุกวัน เพื่อให้เกิดสมาธิกับการทำงานการใช้ชีวิตประจำวันให้มีชีวิตอย่างปกติสุข เพื่อให้เกิดความสมดุลและมีประโยชน์อันยิ่งใหญ่ไพศาล และมหาอำนาจใดที่มีกำลังผลักดันให้สมาธิเข้ามาสู่จุดนี้และกระจายเข้าสู่สังคมโลกให้ทั่วถึง โดยไม่แบ่งชั้นวรรณะและศาสนา เพื่อนำไปสู่สันติภาพในอนาคต ผู้ต้องขังสามารถจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีหลังจากได้ผ่านการอบรมในหลักสูตรนี้ พร้อมทั้งมอบให้กรมราชทัณฑ์ ได้นำมาอบรมผู้ต้องขัง และมีอาจารย์จากสถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นวิทยากรให้การอบรมผู้ต้องขังทุกเรือนจำทั่วประเทศ เพื่อเป็นการปรับทัศนคติจิตใจ พฤติกรรมให้มีความอ่อนโยน รู้จักมีเมตตา มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์ไม่ก่อให้เกิดโทษภัย ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม เป็นการให้วัคซีนทางใจ[๑๑] เป็นแนวทางประการหนึ่งในการปรับปรุงพฤตินิสัยของผู้ต้องขังในการคืนคนดีกลับสู่สังคม ทั้งนี้ เมื่อวันพุธที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๐ กระทรวงยุติธรรมได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร เพื่อนำหลักสูตรสอนสมาธิ “สัคคสาสมาธิ” (สมาธิยกใจสู่สวรรค์) ตามแนวทางของพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) ประธานกรรมการมูลนิธิ มาสอนและให้มีการปฏิบัติสมาธิแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำของกรมราชทัณฑ์ทั่วประเทศ รวมทั้งนำไปสอนเด็กและเยาวชนผู้ต้องถูกควบคุมของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ตลอดจนผู้ต้องถูกคุมประพฤติโดยกรมคุมประพฤติ เพื่อให้สามารถน้อมนำหลักธรรม

---

[๑๑] นุชนารถ ปลอดห่วง, วารสารปรัชญาปริทรรศน์, **การสอนสัคคสาสมาธิในเรือนจำ** สืบค้นจาก https://so๐๕.tci-thaijo.org/index.php/phiv/article/view/๒๔๓๓๑๔/๑๖๕๑๔๕

ไปปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งมีความอ่อนโยน อดทน อดกลั้น มีจิตใจที่เข้มแข็งต่อสู้กับความท้อแท้ ทำให้มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป[๑๒] ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่าทางประเทศอเมริกาได้ส่งเจ้าหน้าที่มาศึกษาดูงาน เพื่อที่จะนำหลักสูตรไปใช้อบรมผู้ต้องขังด้วยเช่นกัน จึงนับว่าเป็นหลักสูตรที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหลักสูตรหนึ่ง และเป็นการคืนคนดีสู่สังคมตามภารกิจและแนวนโยบายสำคัญของกระทรวงยุติธรรม[๑๓]

ในการนี้ คณะอนุกรรมาธิการได้เห็นถึงคุณประโยชน์และโอกาสในการนำหลักสูตรฝึกสมาธิมาปรับประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงพฤตินิสัยให้แก่ผู้ต้องขังทั้งอยู่ในการควบคุมของกรมราชทัณฑ์ หรือผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนในการดูแลของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมถึงอาจเป็นหลักสูตรสำหรับผู้ต้องคุมประพฤติ โดยกรมคุมประพฤติ ทั้งนี้ เนื่องจากผลการศึกษาบ่งชี้ชัดเจนถึงการปฏิบัติสมาธิที่เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากจิตใจภายใน ส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกสามารถกลับตนเป็นคนดีของสังคมได้ จึงควร**สนับสนุนขยายผลการพัฒนาจิตใจด้วยหลักสูตรสมาธิในเรือนจำ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน รวมทั้งการคุมประพฤติโดยกรมคุมประพฤติ ทุกแห่งอย่างต่อเนื่องจริงจัง** เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นได้รับการแก้ไข พื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัย เพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ สร้างคุณค่าทางด้านคุณธรรม สร้างความรัก ความเมตตา ไมตรีจิต สร้างความเชื่อมั่น สร้างปัญญา สร้างพลัง ความอดทน และการตัดสินใจ สามารถนำมาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งสามารถพัฒนาจิตใจน้อมนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเรียนรู้ในรูปแบบกิจกรรมทางศาสนาที่ถูกต้องตามหลักสากล มีแนวทางการดำเนินชีวิต เห็นความสำคัญและคุณค่าของการทำความดี เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

ทั้งนี้ การดำเนินการนำแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิมาเป็นแนวทางสำคัญในการปรับพฤตินิสัยของผู้ต้องขัง หรือผู้ต้องควบคุมที่เป็นผู้กระทำผิดและตนเองรับโทษในกระบวนการยุติธรรม ก็เป็นแนวปฏิบัติสากลที่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยในหลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิ หรือการฟื้นฟูทางจิตใจ ผลบ่งชี้ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มความสามารถในการควบคุมทางอารมณ์และลดความรุนแรง[๑๔] และปรากฏว่ามีเรือนจำในต่างประเทศมีการนำแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิมาปรับใช้ในการปรับพฤตินิสัยผู้ต้องขัง อาทิ การใช้แนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางโกเอ็นก้า (Goenka) ที่มีระยะฝึกอบรม ๑๐ วัน ที่มีการนำไปใช้ในประเทศสหราชอาณาจักร ประเทศสเปน ประเทศอิสราเอล ประเทศไอร์แลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้น[๑๕]

---

[๑๒] เว็บไซต์กระทรวงยุติธรรม, ข่าวสำนักปลัดกระทรวงยุติธรรม, ๖ กันยายน ๒๕๖๐, สืบค้นจาก https://www.moj.go.th/view/๑๐๙๘๙

[๑๓] นุชนารถ ปลอดห่วง, วารสารปรัชญาปริทรรศน์, **การสอนสัคคสาสมาธิในเรือนจำ** อ้างแล้ว.

[๑๔] Gillespie, S.M., ๒๐๑๕. Mindfulness meditation as a tool for increasing emotion regulation and reducing violence. In **Prison Service Journal**. Sept, ๒๐๑๕, No.๒๑: p. ๔๗-๕๐.

[๑๕] European Vipassana Prison Courses Committee, **Vipassana Meditation in Prisons Introductory Information.**

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (Other Recommendations)

นอกเหนือจากข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติการตามที่นำเสนอความไปก่อนหน้านั้น คณะอนุกรรมาธิการมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม ในการพัฒนาและยกระดับให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และเสริมประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลในการฝึกปฏิบัติสมาธิเพิ่มเติม ดังนี้

๕.๒.๓.๑ การปรับปรุงกฎระเบียบให้สอดคล้องกับสภาวการณ์ปัจจุบัน

การที่ประเทศไทยจะผลักดันให้วันวิสาขบูชาที่เป็นวันสำคัญหนึ่งทางพระพุทธศาสนาให้เป็น "วันสมาธิโลก" ที่ได้รับการยอมรับเชิงสัญลักษณ์อย่างเป็นสากลนั้น เพื่อให้เกิดความครบถ้วนและแม่นตรงในเนื้อหาและการนำไปปฏิบัติ คณะอนุกรรมาธิการพิจารณาแล้วเห็นว่า "ศีล สมาธิ ปัญญา" เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกคนจะต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ส่วนสมาธินั้นแนวทางการฝึกปฏิบัติจะต้องมีรูปแบบวิธีการหรือมาตรฐานให้เป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและเวทีโลก ในส่วนของประเทศไทยนั้นมีความพร้อมในเรื่องดังกล่าวทั้งด้านอาคารสถานที่ ด้านบุคลากรผู้ให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการฝึกสมาธิเจริญจิตตภาวนาและปฏิบัติธรรม โดยต้องได้รับอนุมัติจากมหาเถรสมาคมในการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกระจายอยู่ทุกภูมิภาคทั่วประเทศมากกว่า ๑,๗๒๕ แห่ง เพื่อเป็นศูนย์ฝึกสมาธิ ปฏิบัติกรรมฐาน เจริญจิตตภาวนา และปฏิบัติธรรม ซึ่งหากต้องการให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำหนดมาตรฐานการฝึกสมาธิให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้น โดยหน่วยงานกลาง คือ มหาเถรสมาคม ซึ่งเป็นองค์กรสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เป็นผู้กำหนด รวมถึงการรับรองมาตรฐานของสำนักปฏิบัติธรรมดังกล่าว ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะประการสำคัญที่คณะอนุกรรมาธิการได้นำเสนอความไปก่อนหน้า

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างเป็นรูปธรรมโดยสมบูรณ์ คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา โดยคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาที่ได้ทำการศึกษาในเรื่องนี้ **จึงประสานงานกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ให้นำเรื่องดังกล่าวเสนอต่อมหาเถรสมาคมเพื่อโปรดพิจารณากำหนดรูปแบบแนวทางการปฏิบัติธรรม และการรับรองมาตรฐานของสำนักปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกับสภาวการณ์ปัจจุบัน** ซึ่งต่อมาในการประชุมมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๗ ได้มีมติที่ ๕๐/๒๕๖๗ เรื่อง การศึกษาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ความว่า "มหาเถรสมาคมไม่ขัดข้องที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกและให้สำนักปฏิบัติธรรมที่จัดตั้งโดยการอนุมัติของมหาเถรสมาคมขึ้นป้ายชื่อสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษหรือภาษาอื่น ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละพื้นที่"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานในเรื่องดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุเป้าหมาย มีแผนการดำเนินงานที่ชัดเจนขับเคลื่อนได้อย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม **สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จะต้องดำเนินการตามมติมหาเถรสมาคม มติที่ ๕๐/๒๕๖๗ และศึกษาระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘ อย่างจริงจัง** และเร่งด่วน **เพื่อสร้างมาตรฐานการฝึกสมาธิให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกมากขึ้นต่อไป**

มติมหาเถรสมาคม
ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗
สำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม

มติที่ ๕๐/๒๕๖๗

เรื่อง การศึกษาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

ในการประชุมมหาเถรสมาคม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๗ เลขาธิการมหาเถรสมาคมเสนอว่า คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ได้มีหนังสือ ด่วนที่สุด ที่ สว (กมธ ๓) ๐๐๑๙/๔๗๓๘ ลงวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๖ แจ้งว่า คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา โดยคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ได้รับอนุญาตให้ทำการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเสนอนโยบายต่อรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เนื่องจากประเทศไทยมีความพร้อมในทุกด้าน อาทิ บุคลากรฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่ได้รับการอนุมัติจัดตั้งจากมหาเถรสมาคมกระจายอยู่ทั่วประเทศกว่าหนึ่งพันแห่ง และมีบรรยากาศที่เหมาะสม กอปรกับประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาทั่วโลกได้มีมติให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก ตามมติที่ประชุม International Buddhist Conference ณ กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘

ในการนี้ เพื่อให้การขับเคลื่อนแนวนโยบายดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเหมาะสม จึงขอความเห็นจากมหาเถรสมาคม ดังนี้

๑. เห็นด้วยหรือไม่ที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒. หากเห็นด้วยที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิ โปรดพิจารณาอนุญาตให้สำนักปฏิบัติธรรมที่จัดตั้งโดยการอนุมัติของมหาเถรสมาคม ขึ้นป้ายชื่อสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ทั้งป้ายชื่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นตามความเหมาะสมกับสภาพพื้นที่

ที่ประชุมพิจารณาแล้วมีมติไม่ขัดข้องที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก และให้ดำเนินการได้ทันที โดยไม่ต้องรอรับรองรายงานการประชุม

(นายอินทพร จั่นเอี่ยม)
รองผู้อำนวยการ รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
เลขาธิการมหาเถรสมาคม

๕.๒.๓.๒ ส่งเสริมให้องค์กรเอกชนมีส่วนร่วมเป็นเจ้าภาพในการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

รัฐบาลจะต้องกำหนดเป็นวาระแห่งชาติและส่งเสริมสนับสนุนด้านงบประมาณในการดำเนินการให้เพียงพอ ต่อการส่งเสริมสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพราะการกำหนดเป็นวาระแห่งชาติจะต้องมีงบประมาณสนับสนุนที่เพียงพอด้วยจึงจะเกิดผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม แต่หากงบประมาณมีจำกัด รัฐบาลจะต้องศึกษาวิเคราะห์รูปแบบในการดำเนินการอื่น ๆ ที่หลากหลาย เช่น การดำเนินการในรูปแบบของมูลนิธิ สมาคม หรือองค์กรเครือข่ายอื่น ๆ ที่เหมาะสมมาดำเนินการแทน เพื่อให้บังเกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรม เกิดความมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

๕.๒.๓.๓ รัฐบาลจะต้องเป็นเจ้าภาพหลักและจริงจังในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร ประธานคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา ในฐานะสมาชิกวุฒิสภา ได้ตั้งกระทู้ถามด้วยวาจาถามนายกรัฐมนตรีในการประชุมวุฒิสภา ครั้งที่ ๒๒ (สมัยสามัญประจำปีครั้งที่สอง) วันจันทร์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๗ โดยมีข้อเสนอแนะว่า **รัฐบาลจะต้องเป็นเจ้าภาพหลักและจริงจังในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพราะจะเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวิถีพุทธให้กับประเทศไทยอันจะนำมาซึ่งรายได้เข้าประเทศ** ประกอบกับข้อมูลของ**นางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี** ผู้ได้รับมอบหมายจากนายกรัฐมนตรีให้ตอบกระทู้ถามดังกล่าว ได้ตอบชี้แจงว่าในปัจจุบันนี้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติกำลังดำเนินโครงการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวสายมูหรือเชิงปฏิบัติธรรม รวมทั้งการส่งเสริมให้มีสำนักสงฆ์ เพื่อการปฏิบัติธรรมด้วย และจะนำข้อเสนอแนะดังกล่าวไปพิจารณาดำเนินการต่อไป

๕.๓ บทสรุป

การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกนั้น ประเทศไทยมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีความพร้อมในทุกมิติ จนเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติ กล่าวคือ

๑) ประเทศไทยได้ชื่อว่า Thailand, the Land of Smiles (สยามเมืองยิ้ม) คนไทยอุปนิสัยโอบอ้อมอารี จนเป็นที่ประทับใจของชาวต่างชาติที่มาเยือน

๒) มีสาธารณูปโภค การคมนาคมสะดวก และการสาธารณสุขที่ดี มีเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ครบครัน

๓) อาหารการกินอร่อย ค่าใช้จ่าย ค่าครองชีพค่อนข้างถูก

๔) แหล่งท่องเที่ยวสวยงามเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก

๕) สถานปฏิบัติธรรมมากกว่า ๑,๗๒๕ แห่ง และพระวิปัสสนาจารย์ มากกว่า ๕,๖๑๑ รูป ภายใต้การรับรองของมหาเถรสมาคมกระจายอยู่ทั่วประเทศ

๖) มหาเถรสมาคม (มส.) ผู้นำทางศาสนาอื่นที่ทางราชการให้การรับรอง (อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์) หน่วยงานรัฐ องค์กรเอกชน และประชาชน พร้อมให้การสนับสนุน

๗) อื่น ๆ

ในการนี้ แม้ประเทศไทยจะมีความพร้อมในทุก ๆ มิติดังกล่าวแล้ว แต่หากฝ่ายบริหารโดยเฉพาะรัฐบาลไม่เป็นเจ้าภาพหลักและขาดความจริงจังในการขับเคลื่อนการเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลกก็คงเกิดขึ้นได้ยาก สิ่งที่อยากเห็นก็คือ สันติสุขความสงบเรียบร้อย ตลอดจนรายได้จากการท่องเที่ยวก็คงเกิดขึ้นยากยิ่งกว่า “เข็นครกขึ้นภูเขา” อย่างแน่นอน..! รัฐบาลจึงจะต้องเป็นเจ้าภาพหลักและมีความจริงจังในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก เพื่อให้เกิดผลเป็นรูปธรรมและเกิดความมั่นคงและยั่งยืนสืบไป

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, เปิดโลกสมาธิ : บทเรียนทรงคุณค่าจาก ๑๓ ชีวิตติดถ้ำหลวง พ.ศ. ๒๕๖๑

เกษม ศิริสัมพันธ์, ฝึกสมาธิ, ข้อมูลจาก MGR online, http://mgronline.com

คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ, เรื่อง รายงานการศึกษาการเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก, ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒

ณณธร เธียรชัยพฤกษ์, พระมหาบุญรอด สืบด้วง, ทองอินทร์ มนตรี, การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เส้นทางพ้นทุกข์, https://so03.tci-thaijo.org/Home/Archive/ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (๒๐๒๑)

ผู้จัดการรายวัน, เรื่อง "Soul of a Nation" พระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานสัมภาษณ์พิเศษ, เผยแพร่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๕ https://mgronline.com

ผู้จัดการออนไลน์, ข่าวชาวพุทธ, ผลวิจัยวิทยาศาสตร์ชี้ชัด ปฏิบัติธรรม ทำสมาธิ ส่งผลดีต่อสมอง เผยแพร่ ๒๖ มกราคม ๒๕๔๘ https://mgronline.com/dhamma/detail/9480000012103

พระมหา ดร.สมชาย ฐานวุฒโฒ M.D.;Ph.D, รายการข้อคิดรอบตัวออกอากาศทางช่อง DMC, วารสารบุญธรรมมะออนไลน์ ฉบับที่ ๑๔๕ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๗ บุญพระพุทธศาสนา โกอินเตอร์, https://www.kalyanamitra.com

พระสมุห์ธณัฐพล ธมฺมสโร (ผลาเลิศ) วัดท่าเรือ, วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ, เรื่องพระวิปัสสนาจารย์กับบทบาทผู้นำในการสอนพระกัมมัฏฐานในไทย,

พันจ่าเอก ณัฐศิษย์ เดชาพิพัฒน์กุล, ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการสร้างสันติภาพของมหาตมะคานธีตามหลักพุทธสันติวิธี, บัณฑิตวิทยาลัย ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) ระดับปริญญาโท สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย https://e-thesis.mcu.ac.th/thesis/455

ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๖๔

ระเบียบมหาเถรสมาคมว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘

รายงานการวิจัยเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ : The Effect of Meditation on a Leadership Role of Participants in the Meditation Instructor Course Conducted by Willpower Institute, หลักสูตรผู้นำสังคมธุรกิจ และการเมืองมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต

วรุณรัตน์ คัทมาตย์, บทความเรื่อง สูตรลับความสำเร็จ บิล เกตส์เผยการฝึกสติ ช่วยให้เท่าทันความคิดในหัวและปล่อยวางความคิดได้ และบทความเรื่อง สูตรลับความสำเร็จ คนรวยให้ นั่งสมาธิออกกำลังกายทางจิต ฉถาดทางอารมณ์ทอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ – สวนโมกข์, เว็บไซต์กรุงเทพธุรกิจ

วิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต, หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไป และศิลปวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สำนักข่าว MATICHON ONLINE, วัดป่าที่แม่ฮ่องสอนดังทั่วโลกต่างชาติแห่เรียนสมาธิปีละกว่า ๒ พันคน ข่าววันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๙, http://www.matichon.co.th

สำนักข่าว THE STANDARD, POP TIP: ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนียพบว่า การทำสมาธิสามารถใช้รักษาโรคได้ผล, https://thestandard.co/pop-tip-21102022

สำนักข่าว Winnews, นั่งสมาธิบนรถเคลื่อนที่กับ “Be time bus”, http://winne.ws/n26124

สำนักข่าววีโอเอ (voathai), ผลวิจัยชิ้นใหม่วิจัยพบ “การนั่งสมาธิ” ช่วยบำบัดโรควิตกกังวลและลดความเครียดได้, รายงานโดย Jessica Berman เรียบเรียงโดย ทักษิณา ข่ายแก้ว https://www.voathai.com/a/meditation-anxiety-ct/3870441.html

สำนักงานกองทุนส่งเสริมสุขภาพ (สสส), การฝึกสมาธิเบื้องต้น และสมาธิบำบัด ช่วยหายป่วยไว, https://www.Thaihealth.or.th

หนังสือสมาธิและการฝึกจิตในชีวิตประจำวัน, พระดุษฎี เมธังกุโร วัดทุ่งไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาเลือก รายวิชาการพัฒนาจิตและปัญญา (สค ๒๒๐๐๔), ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

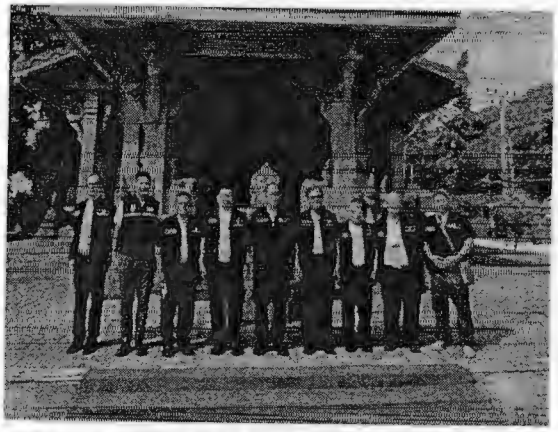
Thainewsonline, เรื่อง เผยเรื่องส่วนพระองค์! บทสัมภาษณ์จากพระโอษฐ์ ธรรมะของในหลวง ร.๙ พระราชินี ที่ทรงบอกให้รู้ว่า “ในหลวง ร.๙” ทรงนั่งสมาธิปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง,เผยแพร่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐, https://www.tnews.co.th

หน้าว่าง

ภาคผนวก

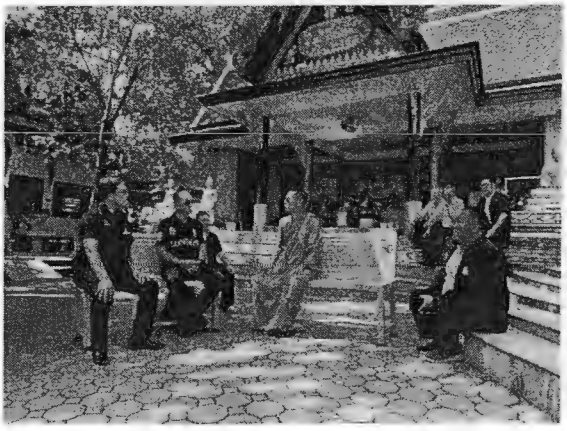
การศึกษาดูงาน ณ อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ระหว่างวันจันทร์ที่ ๒๐ – วันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖



การศึกษาดูงาน ณ อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ระหว่างวันจันทร์ที่ ๒๐ – วันพุธที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖



การศึกษาดูงาน ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

การศึกษาดูงาน ณ วัดสะแก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วันศุกร์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๖

การศึกษาดูงาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันพุธที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗

หน้าว่าง

พระวิปัสสนาจารย์
ตามที่สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดรายงาน

ที่	จังหวัด	จำนวนพระวิปัสสนาจารย์ (รูป)
๑	กรุงเทพมหานคร	๔๓๓
๒	กระบี่	๑๕
๓	กาญจนบุรี	๒๖
๔	กาฬสินธุ์	๔๒
๕	กำแพงเพชร	๑๙๕
๖	ขอนแก่น	๙๐
๗	จันทบุรี	๒๘
๘	ฉะเชิงเทรา	๘๒
๙	ชลบุรี	๕๘
๑๐	ชัยนาท	๑๓
๑๑	ชัยภูมิ	๑๓๖
๑๒	ชุมพร	๔๒
๑๓	เชียงราย	๙๑
๑๔	เชียงใหม่	๒๕๐
๑๕	ตรัง	๒๔
๑๖	ตราด	๑๔
๑๗	ตาก	๔๕
๑๘	นครนายก	๕๕
๑๙	นครปฐม	๔๐
๒๐	นครพนม	๑๒๑
๒๑	นครราชสีมา	๓๖๘
๒๒	นครศรีธรรมราช	๔๔
๒๓	นครสวรรค์	๗๖
๒๔	นนทบุรี	๓๑
๒๕	นราธิวาส	๔๓
๒๖	น่าน	๕๔

ที่	จังหวัด	จำนวนพระวิปัสสนาจารย์ (รูป)
๒๗	บึงกาฬ	๔๔
๒๘	บุรีรัมย์	๓๐
๒๙	ปทุมธานี	๒๘
๓๐	ประจวบคีรีขันธ์	๔๕
๓๑	ปราจีนบุรี	๖๘
๓๒	ปัตตานี	๓๓
๓๓	พระนครศรีอยุธยา	๑๓๑
๓๔	พะเยา	๕๐
๓๕	พังงา	๖๘
๓๖	พัทลุง	๖๙
๓๗	พิจิตร	๘๒
๓๘	พิษณุโลก	๗๙
๓๙	เพชรบุรี	๒๒
๔๐	เพชรบูรณ์	๑๐๑
๔๑	แพร่	๓๓
๔๒	ภูเก็ต	๓๕
๔๓	มหาสารคาม	๕๕
๔๔	มุกดาหาร	๖๕
๔๕	แม่ฮ่องสอน	๓๗
๔๖	ยโสธร	๒๑
๔๗	ยะลา	๒๒
๔๘	ร้อยเอ็ด	๙๖
๔๙	ระนอง	๔๗
๕๐	ระยอง	๒๘
๕๑	ราชบุรี	๕๐
๕๒	ลพบุรี	๒๗
๕๓	ลำปาง	๕๗
๕๔	ลำพูน	๔๑

ที่	จังหวัด	จำนวนพระวิปัสสนาจารย์ (รูป)
๕๕	เลย	๓๒
๕๖	ศรีสะเกษ	๓๒๑
๕๗	สกลนคร	๕๖
๕๘	สงขลา	๑๕๒
๕๙	สตูล	๒๖
๖๐	สมุทรปราการ	๓๕
๖๑	สมุทรสงคราม	๔๑
๖๒	สมุทรสาคร	๒๙
๖๓	สระแก้ว	๕๒
๖๔	สระบุรี	๗๑
๖๕	สิงห์บุรี	๓๙
๖๖	สุโขทัย	๙๗
๖๗	สุพรรณบุรี	๔๑
๖๘	สุราษฎร์ธานี	๒๒
๖๙	สุรินทร์	๙๐
๗๐	หนองคาย	๖๒
๗๑	หนองบัวลำภู	๒๔
๗๒	อ่างทอง	๗๕
๗๓	อำนาจเจริญ	๑๒๖
๗๔	อุดรธานี	๑๐๘
๗๕	อุตรดิตถ์	๘๗
๗๖	อุทัยธานี	๒๓
๗๗	อุบลราชธานี	๑๒๒
	รวม	๕,๖๑๑

หน้าว่าง

สำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

ลำดับที่	ศูนย์ฝึกสมาธิ	แนวปฏิบัติสมาธิ	ที่อยู่
๑	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๔)	แนวการปฏิบัติ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใช้คำบริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ	๓ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
๒	วัดอินทรวิหาร (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๘)	แนวการปฏิบัติ แนวหลักสูตรของคุณแม่สิริ กรินชัย	อาคารปฏิบัติธรรม “เฉลิมพระเกียรติ” วัดอินทรวิหาร แขวงบางขุนพรหม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
๓	วัดปทุมวนาราม (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๖๐)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	ถ.พระราม ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
๔	วัดป่าสุนันทวนาราม (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๗๕)	แนวการปฏิบัติ อานาปานสติภาวนา เปิดอบรม “อานาปานสติภาวนา”	๑๐ หมู่ที่ ๘ บ้านท่าเตียน ต.ไทรโยค อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๕๐
๕	วัดอัมพวัน (สำนักปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๑๔๖)	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ บริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ”	๕๓ หมู่ที่ ๔ ถ.เอเชีย กม. ๓๓๐ บ้านอัมพวัน ต.บ้านแป้ง อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๖๐
๖	วัดเขาสุกิม (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๒๕๗)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	๓๒ ต.เขาบายศรี อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี ๒๒๓๒๐
๗	วัดภัททันตะอาสภาราม (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๓๐๐)	นวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ใช้คำบริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ”	สำนักวิปัสสนาสมมิตร-ปราณี ๑๑๘/๑ หมู่ที่

			บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี
๘	วัดป่าสุคะโต สถาบันสติปัฏฐาน (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๓๖๗)	นวการปฏิบัติ เน้นการเจริญสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔	หมู่ที่ ๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
๙	วัดแดนสงบอาสภาราม (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๕๙๗)	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ใช้คำบริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ”	๙๙ ซอย ๑๙ ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐
๑๐	วัดป่าสาลวัน (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๗๐๔)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐
๑๑	วัดป่าวะภูแก้ว (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๗๑๐)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	หมู่ที่ ๑๑ บ้านวะภูแก้ว ต.มะเกลือใหม่ อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา ๓๐๑๗๐
๑๒	วัดชลประทานรังสฤษฎ์ (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๗๖๑)	แนวการปฏิบัติ แนวอานาปานสติภาวนา	๗๘/๘ หมู่ที่ ๑ ก.ม.๑๔ ถ.ติวานนท์ ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
๑๓	วัดมเหยงคณ์ (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๙๓๗)	แนวการปฏิบัติ เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดรู้รูป-นาม - บวชเนกขัมมภาวนา	ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐
๑๔	วัดป่าสุทธาวาส (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๑๓๗๒)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	๑๓๙๖ หมู่ที่ ๑๐ บ้านคำสะอาด ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร ๔๗๐๐๐

๑๕	สวนโมกขพลาราม (วัดธารน้ำไหล) (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๑๕๓๐)	แนวการปฏิบัติ อานาปานสติภาวนา	๖๘ หมู่ที่ ๑ ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๑๐
๑๖	วัดป่านานาชาติ (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๑๗๐๒)	แนวการปฏิบัติ ฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ	หมู่ที่ ๗ บ้านบุ่งหวาย ต.บุ่งหวาย อ.วารินชำ ราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๓๑๐
๑๗	วัดจันทาราม (วัดท่าซุง) (สถาน ปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๑๖๖๒)	นวการปฏิบัติ มโนมยิทธิ บริกรรม “นะ มะ พะ ธะ” และสอนอนุสติ บริกรรม “พุทโธ”	๖๐ หมู่ที่ ๑ บ้านท่าซุง ต.น้ำซึม อ.เมือง จ.อุทัยธานี ๖๑๐๐๐
๑๘	วัดหนองป่าพง (สถานปฏิบัติธรรมลำดับที่ ๑๖๘๐)	แนวการปฏิบัติ ฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ	๔๖ หมู่ที่ ๑๐ บ้านพง สว่าง ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๙๐
๑๙	วัดธรรมมงคล เถาบุญญนนท์ วิหาร (วัดธรรมมงคล)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	๑๓๒ ถ.สุขุมวิท ซอย ๑๐๑ ตรอกปุณณวิถี ๒๐ แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
๒๐	ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย	แนวการปฏิบัติ แนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)	วัดมหาธาตุยุวราช รังสฤษฎ์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ๕๘/๘ ถ.เพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

๒๑	วัดภูหล่น	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	๙ บ้านภูหล่น ต.สงยาง อ.ศรีเมืองใหม่ จ.อุบลราชธานี ๓๔๒๕๐
๒๒	วัดถ้ำขาม	นวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	บ้านคำข่า หมู่ที่ ๔ ต.ไร่ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๑๓๐
๒๓	วัดพระพุทธแสงธรรม (สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต)	แนวการปฏิบัติ เน้นให้ผู้ฝึกมีสติรู้ในอิริยาบท ภาวนาเจริญสติกำหนดในกายตน-จิตตน	ถ.พหลโยธิน กม. ๙๖ เลยสี่แยกหินกองไป ๓.๔ กิโลเมตร ต.หนองนาก อ.หนองแค จ.สระบุรี ๑๘๒๓๐
๒๔	วัดสนามใน	เน้นการเจริญสติรู้การเคลื่อนไหวของกาย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๒๗ หมู่ที่ ๔ ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐ โทร. ๐๒-๔๒๙-๒๑๑๙, ๐๒-๘๘๓-๗๒๕๑
๒๕	สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พุทธมณฑล	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้อารมณ์ บริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ”	ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
๒๖	ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย	แนวการปฏิบัติ แนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์	เฉลิมพระเกียรติ ศูนย์ที่ ๒ จังหวัดปทุมธานี ๑๙ หมู่ที่ ๑๖ ต.คลองสาม อ.คลองสาม จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
๒๗	วัดอโศการาม	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา	๑๓๖ หมู่ที่ ๒ กม. ๓๑ ถ.สุขุมวิท (สายเก่า) ซ.สุขาภิบาล ๕๘ ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๘๐

๒๘	วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร		บ้านห้วยใหญ่ ต.ห้วยใหญ่ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี ๒๐๑๕๐
๒๙	สำนักวิปัสสนากรรมฐานวิเวกอาศรม	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ใช้คำบริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ”	ซ.ประชานุกูล ๗ ถ.ชลบุรี-บ้านบึง ต.บ้านสวน อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๐๐๐
๓๐	วัดถ้ำผาปล่อง	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	ต.บ้านถ้ำ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๗๐
๓๑	ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ บริกรรม “ยุบหนอ พองหนอ”	๖ หมู่ที่ ๒๕ บ้านเนินทาง ต.บ้านค้อ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
๓๒	วัดป่าวิเวกธรรม (วัดป่าเหล่างา)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	ช.ศรีจันทร์ ๑๓ ถ.ศรีจันทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
๓๓	วัดถ้ำผาบิ้ง	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	บ้านนาแก ต.ผาบิ้ง อ.วังสะพุง จ.เลย ๔๒๑๓๐
๓๔	วัดถ้ำกลองเพล	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู ๓๙๐๐๐
๓๕	วัดป่าบ้านตาด	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	บ้านตาด ต.บ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐
๓๖	วัดหินหมากเป้ง	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	หมู่ที่ ๔ บ้านไทยเจริญ ต.พระพุทธบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย ๔๓๑๓๐
๓๗	วัดเจติยาคีรีวิหาร (วัดภูทอก)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	บ้านนาคำแคน ต.นาสะแบง อ.ศรีวิไล จ.หนองคาย ๔๓๒๑๐

๓๘	วัดดอยธรรมเจดีย์	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	หมู่ที่ ๓ บ้านนาสีนวล ต.ตองโขบ อ.ศรีสุพรรณ จ.สกลนคร ๔๗๒๘๐
๓๙	วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม (วัดถ้ำพวง)	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	ถนนรพช. หมู่ที่ ๑ ต.ปทุมวาปี อ.ส่องดาว จ.สกลนคร ๔๗๑๙๐
๔๐	วัดคำประมง	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	๒๐ หมู่ที่ ๔ บ้านคำประมง ต.สว่าง อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๑๓๐
๔๑	สำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำชี)	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ	เขากิ่ว ต.ไร้ส้ม อ.เมือง จ.เพชรบุรี ๗๖๐๐๐
๔๒	เสถียรธรรมสถาน	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติภาวนา	๒๔/๕ หมู่ที่ ๘ ซ.วัชรพล (ถ.รามอินทรา ๕๕) แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
๔๓	บ้านซอยสายลม	แนวการปฏิบัติ มโนมยิทธิ บริกรรม “นะ มะ พะ ธะ” และสอนอนุสติ บริกรรม “พุทโธ”	๙ ถ.พหลโยธิน ซอย ๘ ซอยสายลม (ระหว่างตึกชินวัตร ๑ และตึกพหลโยธินเพส) แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
๔๔	วัดพิชยญาติการาม (วัดพิชัยญาติ)	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ อานาปานสติภาวนา	๖๘๕ ถ.ประชาธิปก แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กทม. ๑๐๖๐๐
๔๕	วัดผาณิตาราม	แนวการปฏิบัติ แนวสติปัฏฐาน ๔	ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐
๔๖	วัดเขาวง (ถ้ำนารายณ์)	แนวการปฏิบัติ มโนมยิทธิ บริกรรม “นะ มะ พะ ธะ” และสอนอนุสติ บริกรรม “พุทโธ”	๖๒/๑ หมู่ที่ ๕ บ้านเขาวง ต.เขาวง อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี ๑๘๑๒๐

๔๗	วัดสังฆทาน	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ อานาปานสติภาวนา	๑๐๐/๑ หมู่ที่ ๓ บ้านบางไผ่น้อย ต.บางไผ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
๔๘	ศูนย์วิปัสสนาตามแนวทางอาจารย์โกเอ็นก้า	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติภาวนามีการจัดการอบรมวิปัสสนา (หลักสูตรสติปัฏฐาน)	(๑) ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมลา กม. ๑๖๖+๙๐๐ ทางหลวงหมายเลข ๓๓ (สุวรรณศร) ๒๐๐ บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี (๒) ศูนย์วิปัสสนาธรรมอาภา กม. ๔๙+๔๐๐ ทางหลวงหมายเลข ๑๒ (พิษณุโลก-หล่มสัก) ๑๓๘ แยกเข้าบ้านห้วยพลู ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก ๖๕๒๒๐ (๓) ศูนย์วิปัสสนาธรรมสุวรรณา ๑๑๒ หมู่ที่ ๑ ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น ๔๐๒๔๐ (๔) ศูนย์วิปัสสนาธรรมกาญจนา ๒๐/๖ หมู่ที่ ๒ บ้านวังขยาย ต.ปรังเผล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี ๗๑๒๔๐ (๕) ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี ๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี. การ์เด้นโฮม ถ.นิมิตใหม่ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

๔๙	มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต	แนวการปฏิบัติ แนวหลวงปู่เสาร์-หลวงปู่มั่น ภาวนา “พุทโธ”	๕๔๙/๙๔ ซ.ยิ่งอำนวย (จรัญสนิทวงศ์ ๓๗) ถ.จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี ขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
๕๐	วัดเขาพุทธโคดม	แนวการปฏิบัติ แนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์	ศาลาธรรมสันติ ๔๒/๒ หมู่ที่ ๔ ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ๒๐๑๑๐
๕๑	วัดบูรพาราม	แนวการปฏิบัติ แนวดูจิต ตามหลักสติปัฏฐาน ๔	ถ.กรุงศรีใน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐
๕๒	วัดไตรสิกขาทลามลตาราม และวัดนิพเพธพลาราม	แนวการปฏิบัติ แนวเจริญอานาปานสติกรรมฐาน	บ้านฝาง ต.บ้านแพด อ.คำตากล้า จ.สกลนคร ๔๗๒๕๐
๕๓	วัดปัญญานันทาราม	แนวการปฏิบัติ แนวอานาปานสติ	๑ หมู่ที่ ๑๐ ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๑
๕๔	ศูนย์ศึกษาปฏิบัติธรรม “สวนสันติธรรม”	แนวการปฏิบัติ แนวดูจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔	บ้านโค้งดารา ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ๒๐๑๑๐
๕๕	สำนักปฏิบัติธรรมแดนมหามงคล (เกาะมหามงคล)	แนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติภาวนา	สถาบันพัฒนาจิตบวชใจนานาชาติเพื่อสันติภาพ ๑๔๙ หมู่ที่ ๑ บ้านช่องแคบ ก่อนถึงน้ำตกไทรโยคน้อย ต.วังกระแจะ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๕๐
๕๖	วัดปากน้ำภาษีเจริญ	แนวการปฏิบัติ ตามแนวธรรมกาย ใช้คำบริกรรม “สัมมาอรหัง”	๓๐๐ ถ.รัชมงคลประสาธน์ แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

๕๗	สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต (สาขาปากช่อง)		หมู่ ๘ บ้านหนองตาแก้ว ต.ปากช่องอ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ๓๐๑๓๐
๕๘	เสถียรธรรมสถาน	ปฏิบัติธรรมจะได้เรียนรู้วิธีการภาวนาแบบอานาปานสติ	เลขที่ ๒๔/๕ ซ.วัชรพล (รามอินทรา ๕๕) แขวงจระเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
๕๙	สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม		เลขที่ ๑๒๗ หมู่ ๖ ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๖๐
๖๐	สำนักปฏิบัติธรรมสุทธจิตต์		(สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม สาขา ๒) เลขที่ ๘๘/๑ หมู่ ๙ ต.ลวงเหนือ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๒๐
๖๑	สำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวง (อุศมสถาน)		เลขที่ ๓๖ หมู่ ๑๑ บริเวณเขางู ซอย ๑๓ (ซอยวัดห้วยตะแคง) ต.เกาะพลับพลา อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐
๖๒	สำนักปฏิบัติธรรมแดนมหามงคล (เกาะมหามงคล)		สถาบันพัฒนาจิตบวชใจนานาชาติเพื่อสันติภาพ เลขที่ ๑๔๙ หมู่ ๑ บ้านช่องแคบ ต.วังกระแจะ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ๗๑๑๕๐
๖๓	สำนักปฏิบัติธรรมแม่ชีอมรีรักษ์		ปัจจุบันมีทั้งหมด ๙ สาขา ดังนี้ (๑) สำนักปฏิบัติธรรมแม่ชีอมรีรักษ์ ดอยสะเก็ด ๑ ถ.เชียงใหม่-เชียงราย ต.เชิงดอย อ.ดอยสะเก็ด

			จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๒๐ (๒) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ ดอยสะเก็ด ๒ ถ.เชียงใหม่-เชียงราย ต.เชิงดอย อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๒๐ (๓) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ ลำพูน ถนนลำพูน-ริมปิง บ้านฮ่องแล้ง ต.ริมปิง อ.เมือง จ.ลำพูน ๕๑๐๐๐ (๔) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ ไตรนุสรณ์ เลขที่ ๑๗๕ บ้านเหล่าใหญ่ ต.วัฒนา อ.ส่องดาว จ.สกลนคร ๔๗๑๙๐ (๕) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ สกลนคร บ้านเหล่าใหญ่ ต.วัฒนา อ.ส่องดาว จ.สกลนคร ๔๗๑๙๐ (๖) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ พนัสนิคม บ้านเนินหิน ถ.สัตหีบ-ระยอง ทางหลวงสาย ๓๓๑ ต.หนองเหียง อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ๒๐๑๔๐ (๗) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ ทุ่งโพธิ์ ต.ทุ่งโพธิ์ อ.นาดี จ.ปราจีนบุรี ๒๕๒๒๐

			(๘) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ สุรินทร์ภักดี ถ.สุริยราช ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์ ๓๒๐๐๐ (๙) สำนักปฏิบัติธรรม แม่ชื่อมรีรักษ์ สุราษฎร์ธานี หมู่ ๓ บ้านท่าสะท้อน ต.ท่าสะท้อน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี ๘๔๑๓๐
๖๔	สำนักปฏิบัติธรรมพุทธสาวิกา (วัดป่าธรรมชาติ)		เลขที่ ๑๐๔/๒ หมู่ ๓ ต.คลองกิ่ว อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ๒๐๒๒๐

หน้าว่าง

ระเบียบมหาเถรสมาคม
ว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
พ.ศ. ๒๕๕๘

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ ตรี แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ มหาเถรสมาคมวางระเบียบไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ระเบียบนี้เรียกว่า "ระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๕๘"

ข้อ ๒ ระเบียบนี้ ให้บังคับใช้ตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในแถลงการณ์คณะสงฆ์เป็นต้นไป

ข้อ ๓ ให้ยกเลิกระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓

ข้อ ๔ ในระเบียบนี้

"การปฏิบัติธรรม" หมายความว่า การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและ/หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

"สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด" หมายความว่า วัดที่มีความพร้อมเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม โดยได้รับการจัดตั้งขึ้นตามระเบียบนี้

"เจ้าสำนัก" หมายความว่า เจ้าอาวาสวัดซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักปฏิบัติธรรม

"พระวิปัสสนาจารย์" หมายความว่า พระภิกษุที่สอนการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและ/หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือพระภิกษุที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์จากสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและ/หรือองค์กรคณะสงฆ์ที่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติหรือหน่วยงานอื่นจัดสรรงบประมาณถวายเพื่อการอบรม หรือหลักสูตรกัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยสงฆ์

"คณะกรรมการ" หมายความว่า คณะกรรมการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ข้อ ๕ ในแต่ละจังหวัดให้มีคณะกรรมการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแต่ละฝ่าย ประกอบด้วย

(๑) เจ้าคณะใหญ่เขตปกครองคณะสงฆ์จังหวัดนั้น เป็นประธานที่ปรึกษา

(๒) เจ้าคณะภาค และรองเจ้าคณะภาคเขตปกครองคณะสงฆ์จังหวัดนั้น เป็นที่ปรึกษา

(๓) เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธานกรรมการ

(๔) รองเจ้าคณะจังหวัด เป็นรองประธานกรรมการ

(๕) เจ้าคณะอำเภอ และ/หรือผู้ทรงคุณวุฒิไม่เกิน ๗ รูป/คน เป็นกรรมการ

(๖) ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด เป็นกรรมการและเลขานุการ

กรรมการตาม (๑) (๒) (๓) (๔) และ (๖) เป็นโดยตำแหน่ง และกรรมการตาม (๕) แต่งตั้งโดยเจ้าคณะจังหวัด มีวาระดำรงตำแหน่งคราวละ ๔ ปี

ข้อ ๖ การพ้นจากตำแหน่งของกรรมการ

(๑) มรณภาพ หรือตาย

(๒) ลาสิกขา หรือลาออก

(๓) หมดวาระการดำรงตำแหน่ง

(๔) ผู้มีอำนาจแต่งตั้งมีคำสั่งให้ออก

กรณีกรรมการพ้นจากตำแหน่ง ให้เจ้าคณะจังหวัดแต่งตั้งกรรมการแทนกรรมการที่พ้นจากตำแหน่ง ให้อยู่ในตำแหน่งตามวาระที่เหลือ กรรมการตามข้อ ๕ (๕) อาจได้รับการแต่งตั้งอีกได้

ข้อ ๗ ให้คณะกรรมการ มีอำนาจหน้าที่ ดังนี้

(๑) ให้ความเห็นชอบการเสนอขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

(๒) กำกับดูแล และสนับสนุนส่งเสริมให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดได้ดำเนินกิจกรรมการปฏิบัติธรรม ตามนโยบายของมหาเถรสมาคมและระเบียบนี้

(๓) ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแก่เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม

(๔) สนับสนุน ส่งเสริมการพัฒนาพระวิปัสสนาจารย์ในจังหวัดให้มีศักยภาพในการสอนการปฏิบัติธรรม

(๕) รายงานการยุบเลิกสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ที่ขาดคุณสมบัติตามข้อ ๑๒

(๖) ปฏิบัติงานอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ข้อ ๘ หลักเกณฑ์ในการพิจารณาคุณสมบัติการเสนอขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด มีดังนี้

(๑) เป็นวัดตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕

(๒) มีความพร้อมด้านอาคารสถานที่ที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

(๓) มีจำนวนพระวิปัสสนาจารย์สอนประจำที่เพียงพอ

(๔) มีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้เข้าปฏิบัติ

(๕) มีการดำเนินการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี อย่างน้อยเดือนละ ๒ ครั้ง

ข้อ ๙ การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดให้เจ้าคณะจังหวัดเสนอเรื่องผ่านความเห็นชอบของเจ้าคณะพระสังฆาธิการเจ้าสังกัดตามลำดับ ตามแบบการขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด (แบบ สธจ. ๑ และ สธจ. ๒) แนบท้ายระเบียบนี้ และต้องแนบมติที่ประชุมของคณะกรรมการเพื่อประกอบการพิจารณาด้วย

ข้อ ๑๐ เมื่อมหาเถรสมาคมมีมติอนุมัติให้จัดตั้งแล้ว ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และพัฒนาส่งเสริมสนับสนุนให้มีคุณภาพ และจัดสรรงบประมาณอุปถัมภ์ตามเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อ ๑๑ ในจังหวัดเดียวกัน ถ้ามีสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับการจัดตั้งมากกว่า ๑ แห่ง ให้จัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด...แห่งที่ ๑,๒,๓,... ตามลำดับการจัดตั้งจำแนกตามสังกัดคณะสงฆ์ และให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดจัดทำรายงานผลการดำเนินงานประจำปี เสนอคณะกรรมการ ตามแบบรายงานผลการดำเนินงานของสำนักปฏิบัติธรรม (แบบ สธจ. ๓) แนบท้ายระเบียบนี้

ข้อ ๑๒ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด อาจยุบเลิก ในกรณีดังต่อไปนี้

(๑) ไม่มีการปรับปรุงอาคารสถานที่ให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม

(๒) ขาดวิปัสสนาจารย์สอนประจำ

(๓) แนวทางการปฏิบัติธรรมไม่เป็นไปตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

(๔) ไม่มีการดำเนินการจัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมตามกำหนดและ/หรือไม่มีการรายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมการ

เมื่อเหตุตามข้อนี้ ปรากฏแก่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งใด ให้คณะกรรมการดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริง แล้วให้เจ้าคณะจังหวัดรายงานตามลำดับจนถึงมหาเถรสมาคมเพื่อมีมติอนุมัติให้ยุบเลิก กรณีมีเหตุอันสมควรคณะกรรมการอาจสั่งให้สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนั้นดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องก่อนก็ได้

ข้อ ๑๓ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่ถูกยุบเลิกแล้ว วัสดุ ครุภัณฑ์ต่างๆ ที่ได้มาจากการจัดสรรหรืองบประมาณอุดหนุน ให้ตกเป็นสมบัติของวัดซึ่งเป็นที่ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

ข้อ ๑๔ ให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมตามระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ คงเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดและเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมตามระเบียบนี้

ข้อ ๑๕ ให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติรักษาการให้เป็นไปตามระเบียบนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ เดือนตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘

(สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์)
ผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
ประธานกรรมการมหาเถรสมาคม

ระเบียบมหาเถรสมาคม
ว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา
พ.ศ. ๒๕๖๔

โดยที่เป็นการสมควรปรับปรุงการปฏิบัติงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อให้บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่ สามารถปฏิบัติงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นไปโดยสอดคล้องกับนโยบายและแผนแม่บทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และตอบสนองต่อนโยบายของมหาเถรสมาคม อันจะทำให้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแพร่หลายออกไปอย่างกว้างขวาง เกิดความเคารพศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และน้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ ตรี แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ มหาเถรสมาคมวางระเบียบไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ระเบียบนี้ เรียกว่า "ระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๖๔"

ข้อ ๒ ระเบียบนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในแถลงการณ์คณะสงฆ์เป็นต้นไป

ข้อ ๓ ให้ยกเลิกระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๕๐

ข้อ ๔ ในระเบียบนี้

"การเผยแผ่พระพุทธศาสนา" หมายความว่า การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อให้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแพร่หลายออกไปอย่างกว้างขวาง มีผู้เคารพศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย น้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประพฤติปฏิบัติ

"ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ" หมายความว่า หน่วยงานที่ทำหน้าที่บริหารจัดการกิจการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

"ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด" หมายความว่า หน่วยงานที่ทำหน้าที่บริหารจัดการกิจการเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำจังหวัด

"บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา" หมายความว่า พระสังฆาธิการ และเลขานุการทุกระดับชั้น พระธรรมทูต พระนักเทศน์ พระวิปัสสนาจารย์ พระจริยานิเทศก์ ปริยัตินิเทศก์ ครูสอนพระปริยัติธรรม ครูสอนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ครูสอนศีลธรรมในสถานศึกษา พระบัณฑิตเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมจาริก พระธรรมวิทยากร บรรพชิตจีนนิกาย บรรพชิต

อนัมนิกาย พระภิกษุ บุคคลหรือคณะบุคคลอื่นที่ปฏิบัติหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เรียกชื่ออย่างอื่น ตามที่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติกำหนด

"องค์กรเผยแผ่" หมายความว่า หน่วยงานของรัฐ หน่วยงานเอกชน ซึ่งทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาและส่งเสริมสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

"เครือข่ายเผยแผ่" หมายความว่า หน่วยงานของรัฐ หน่วยงานเอกชน บุคคล คณะบุคคล ซึ่งทำหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนการเผยแผ่

"คณะกรรมการ" หมายความว่า คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

"ประธานกรรมการ" หมายความว่า ประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

"กรรมการ" หมายความว่า กรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

"จังหวัด" ให้หมายความรวมถึง กรุงเทพมหานครด้วย

ข้อ ๕ ให้เลขาธิการมหาเถรสมาคมรักษาการให้เป็นไปตามระเบียบนี้

หมวด ๑
คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ข้อ ๖ ให้มีคณะกรรมการขึ้นคณะหนึ่ง ซึ่งมาจากการแต่งตั้งโดยมหาเถรสมาคม เรียกว่า "คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ" ประกอบด้วย

(๑) ประธานกรรมการรูปหนึ่ง ซึ่งสมเด็จพระสังฆราชทรงแต่งตั้งโดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม

(๒) กรรมการมหาเถรสมาคมที่ได้รับการคัดเลือกจากที่ประชุมมหาเถรสมาคมจำนวนสามรูป

(๓) เจ้าคณะภาคที่ได้รับการคัดเลือกจากเจ้าคณะใหญ่ในหนหรือคณะนั้น จำนวนหนหรือคณะละหนึ่งรูป

(๔) กรรมการโดยตำแหน่ง ได้แก่ แม่กองงานพระธรรมทูต แม่กองบาลีสนามหลวง แม่กองธรรมสนามหลวง ประธานกรรมการการศึกษาปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ประธานศูนย์พระปริยัตินิเทศก์แห่งคณะสงฆ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย รัฐมนตรีที่กำกับดูแลสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ปลัดกระทรวงมหาดไทย ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ผู้อำนวยการสำนักงบประมาณ อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ และอธิบดีกรมการศาสนา

(๕) กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนไม่น้อยกว่าห้าแต่ไม่เกินเจ็ดรูปหรือคน

ให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นกรรมการและเลขานุการ และให้มีกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการจำนวนห้ารูปหรือคน

ให้คณะกรรมการเลือกกรรมการรูปหนึ่งเป็นรองประธานกรรมการ

ข้อ ๗ กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) ให้มีวาระการดำรงตำแหน่งคราวละสี่ปี นับแต่วันที่ได้รับแต่งตั้งและอาจได้รับแต่งตั้งใหม่อีกได้ เมื่อครบกำหนดตามวาระ หากยังมิได้มี

การแต่งตั้งกรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) ขึ้นใหม่ ให้กรรมการซึ่งพ้นจากตำแหน่งตามวาระนั้น อยู่ในตำแหน่งเพื่อปฏิบัติหน้าที่ต่อไปจนกว่ากรรมการ ซึ่งได้รับแต่งตั้งใหม่จะเข้ารับหน้าที่

ข้อ ๘ นอกจากการพ้นตำแหน่งตามวาระ กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) พ้นจากตำแหน่งเมื่อ

(๑) มรณภาพหรือตาย

(๒) ลาออก

(๓) พ้นจากความเป็นพระภิกษุ

(๔) สมเด็จพระสังฆราชมีพระบัญชาให้ออกโดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม

(๕) เป็นบุคคลล้มละลายทุจริต

(๖) เป็นคนไร้ความสามารถหรือคนเสมือนไร้ความสามารถ

ข้อ ๙ ในกรณีที่กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) พ้นจากตำแหน่งก่อนครบวาระ ให้ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งแทนตำแหน่งที่ว่างอยู่ในตำแหน่งเท่ากับวาระที่เหลืออยู่ของกรรมการซึ่งตนแทน เว้นแต่วาระเหลืออยู่ไม่ถึงเก้าสิบวันจะไม่แต่งตั้งกรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) แทนก็ได้

ในกรณีที่กรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕) พ้นจากตำแหน่งก่อนครบวาระ ให้คณะกรรมการประกอบด้วยกรรมการทั้งหมดเท่าที่มีอยู่และให้คณะกรรมการปฏิบัติหน้าที่ต่อไปได้จนกว่าจะมีการแต่งตั้งกรรมการตามข้อ ๖ (๑) (๒) (๓) และ (๕)

ข้อ ๑๐ คณะกรรมการตามข้อ ๖ มีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

(๑) กำหนดนโยบายและแผนแม่บทการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

(๒) กำกับดูแลและสนับสนุนส่งเสริมศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติและศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด

(๓) ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเผยแผ่แก่บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๔) พิจารณาให้ความเห็นชอบแผนงานและงบประมาณของศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติและศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๕) พิจารณาเสนอต่อมหาเถรสมาคมเพื่อออกคำสั่งหรือกำหนดมาตรการใด ๆ เพื่อยุติระงับยับยั้ง หรือห้ามบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ เครือข่ายเผยแผ่ ที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่เป็นไปตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

(๖) กำหนดมาตรฐานทั่วไปเกี่ยวกับจรรยาของบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๗) กำหนดแนวทางการพัฒนาบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

(๘) จัดให้มีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา การผลิตสื่อเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่

(๙) ให้การรับรององค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่

(๑๐) ออกระเบียบเกี่ยวกับการบริหารและจัดการการเงิน การพัสดุ และทรัพย์สินของศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติและศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด รวมทั้งการบัญชีและการจำหน่ายทรัพย์สินจากบัญชีเป็นสูญ

(๑๑) กำหนดแนวทางการติดตามและประเมินผลการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมทั้งการรายงานผลการดำเนินงานเสนอต่อมหาเถรสมาคม

(๑๒) ออกประกาศหรือคำสั่งเพื่อปฏิบัติการตามระเบียบนี้

(๑๓) แต่งตั้งคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อปฏิบัติการตามที่ได้รับมอบหมาย

(๑๔) กระทำการอื่นใดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา หรือตามที่มหาเถรสมาคมมอบหมาย

ข้อ ๑๑ การประชุมคณะกรรมการ ต้องมีกรรมการมาประชุมไม่น้อยกว่ากึ่งหนึ่งของจำนวนกรรมการทั้งหมดจึงจะเป็นองค์ประชุม

ให้ประธานกรรมการเป็นประธานในที่ประชุม ถ้าประธานกรรมการไม่มาประชุมหรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ ให้รองประธาน เป็นประธานในที่ประชุม ในกรณีที่ประธานและรองประธาน ไม่มาประชุมหรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ ให้ที่ประชุมเลือกกรรมการรูปหนึ่งเป็นประธานในที่ประชุม

การประชุมวินิจฉัยชี้ขาดของที่ประชุมให้ถือเสียงข้างมากในการลงคะแนนเสียง ถ้าคะแนนเสียงเท่ากันให้ประธานในที่ประชุมออกเสียงเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเสียงเป็นเสียงชี้ขาด

คณะกรรมการต้องมีการประชุมอย่างน้อยปีละสี่ครั้ง

ข้อ ๑๒ ให้มีศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ มีหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการในการส่งเสริม สนับสนุน ประสานงานด้านงานธุรการ ด้านวิชาการให้แก่คณะกรรมการ รวมทั้งมีหน้าที่ตามที่คณะกรรมการมอบหมาย

ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ ตามวรรคหนึ่งตั้งอยู่ที่ใดให้เป็นไปตามที่คณะกรรมการกำหนด

หมวด ๒
คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด

ข้อ ๑๓ ให้มีคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด ซึ่งมหาเถรสมาคมแต่งตั้งโดยคำแนะนำของคณะกรรมการ ประกอบด้วย

(๑) เจ้าคณะจังหวัด เป็นประธาน

(๒) รองประธาน จำนวนหนึ่งรูป

(๓) รองเจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาส ที่ได้รับการคัดเลือกจากเจ้าคณะจังหวัด จำนวนไม่เกินเจ็ดรูป

(๔) ผู้แทนองค์กรเผยแผ่หรือเครือข่ายเผยแผ่ จำนวนสี่คน

(๕) กรรมการโดยตำแหน่ง ได้แก่ เลขานุการเจ้าคณะจังหวัดที่เป็นประธาน รองผู้ว่าราชการจังหวัดที่กำกับดูแลสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ศึกษาธิการจังหวัด คลังจังหวัด ประชาสัมพันธ์จังหวัด และวัฒนธรรมจังหวัด

(๖) กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนห้ารูปหรือคน

ให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด เป็นกรรมการและเลขานุการ และให้มีกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ จำนวนสามคน

สำหรับในกรุงเทพมหานคร ให้ผู้อำนวยการกองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นกรรมการและเลขานุการ และให้มีกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ จำนวนสามคน

ให้เจ้าคณะจังหวัดฝ่ายที่มีอาวุโสโดยสมณศักดิ์น้อยกว่าเป็นรองประธาน กรณีไม่มีเจ้าคณะจังหวัดฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายใด ให้รองเจ้าคณะจังหวัดรูปหนึ่งเป็นรองประธาน

ข้อ ๑๔ คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด มีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

(๑) เป็นศูนย์กลางในการประสานงานบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัด

(๒) ปฏิบัติตามคำสั่ง มติ หรือประกาศที่คณะกรรมการกำหนดหรือมอบหมาย

(๓) จัดทำโครงการ และแผนปฏิบัติการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องนโยบายและแผนแม่บทของคณะกรรมการ

(๔) จัดให้มีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา การผลิตสื่อเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่ ของจังหวัด

(๕) กำกับดูแลและสนับสนุนส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัดให้เป็นไปตามนโยบายและแผนแม่บทที่คณะกรรมการกำหนด

(๖) ส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัด

(๗) ติดตามประเมินผลการดำเนินงานของบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่ ของจังหวัด

(๘) ให้ความเห็นชอบรายงานผลการดำเนินงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาประจำปีเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการ

(๙) พิจารณาให้ความเห็นชอบแผนงาน โครงการ และงบประมาณ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัด

(๑๐) แต่งตั้งคณะอนุกรรมการหรือคณะทำงานเพื่อปฏิบัติการตามที่ได้รับมอบหมาย

(๑๑) กระทำการอื่นใดที่จำเป็นหรือต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา หรือตามที่คณะกรรมการมอบหมาย

ข้อ ๑๕ ให้นำความในข้อ ๗ ข้อ ๘ ข้อ ๙ และข้อ ๑๑ มาใช้บังคับกับคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดโดยอนุโลม

ข้อ ๑๖ ให้มีศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด มีหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด ในการส่งเสริม สนับสนุน ประสานงานด้านงานธุรการ ด้านวิชาการ ให้แก่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด รวมทั้งมีหน้าที่ตามที่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดมอบหมาย

ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดตามวรรคหนึ่งตั้งอยู่ที่ใด ให้เป็นไปตามที่คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดกำหนด

หมวด ๓
การติดตามและประเมินผล

ข้อ ๑๗ ในแต่ละเขตปกครองคณะสงฆ์ระดับหน ให้มีคณะกรรมการติดตามและประเมินผล ซึ่งคณะกรรมการแต่งตั้ง ประกอบด้วย ประธานกรรมการหรือกรรมการที่ประธานกรรมการมอบหมาย เป็นประธาน เจ้าคณะภาคหรือเจ้าคณะจังหวัดในหนนั้น ๆ ห้ารูป และผู้ทรงคุณวุฒิสามรูปหรือคน แต่ไม่เกินห้ารูปหรือคน เป็นกรรมการ

ให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นกรรมการและเลขานุการ รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและผู้ตรวจราชการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งได้รับมอบหมาย เป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ และให้ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติแต่งตั้งข้าราชการสังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จำนวนสองคน เป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ ในคณะกรรมการติดตามและประเมินผลของแต่ละหน

ข้อ ๑๘ คณะกรรมการติดตามและประเมินผล มีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

(๑) วิเคราะห์นโยบายและแผน จัดทำเครื่องมือในการกำกับ ติดตาม ประเมินผล แผนงาน โครงการ นโยบายที่เกี่ยวข้องกับด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับนโยบายและแผนแม่บทของคณะกรรมการ

(๒) รายงานผลการกำกับ ติดตาม ประเมินผล การดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเสนอคณะกรรมการ

ข้อ ๑๙ ให้นำความในข้อ ๗ ข้อ ๘ ข้อ ๙ และข้อ ๑๑ มาใช้บังคับกับคณะกรรมการติดตามและประเมินผล โดยอนุโลม

หมวด ๔
การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๐ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่และเครือข่ายเผยแผ่ทั้งในและต่างประเทศ ให้อยู่ภายใต้การอำนวยการและสนับสนุนจากคณะกรรมการ

ข้อ ๒๑ ให้ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติและศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด จัดให้มีทะเบียนบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนา องค์กรเผยแผ่ และเครือข่ายเผยแผ่

ข้อ ๒๒ ให้มีบัตรประจำตัวบุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามแบบที่คณะกรรมการกำหนด

ข้อ ๒๓ ให้คณะกรรมการเห็นชอบตราสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายต่าง ๆ ที่ใช้ในภารกิจการเผยแผ่ รวมทั้งพิจารณามอบประกาศเกียรติคุณบุคคลหรือองค์กรผู้ทำคุณประโยชน์ต่องานเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ตามความเหมาะสม

ข้อ ๒๔ ให้คณะกรรมการจัดทำแผนงานโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

กรณีศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดมีความประสงค์ขอรับการสนับสนุนงบประมาณต่อองค์กรเผยแผ่หรือเครือข่ายเผยแผ่ ให้เสนอโดยตรงได้

หมวด ๕
กองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๕ ให้จัดตั้งกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อเพิ่มศักยภาพและการพัฒนาบุคลากรการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๖ ให้คณะกรรมการออกระเบียบหรือประกาศ กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการการดำเนินงานของกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ข้อ ๒๗ การจัดตั้งกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของจังหวัดให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการกำหนด

ให้ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดเป็นที่ตั้งกองทุนเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด

บทเฉพาะกาล

ข้อ ๒๘ ให้คณะกรรมการ คณะกรรมการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัด บุคลากรเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ได้รับการแต่งตั้งอยู่ในวันก่อนวันที่ระเบียบนี้ใช้บังคับ ให้ปฏิบัติหน้าที่ต่อไปจนกว่าจะมีการแต่งตั้งใหม่ตามระเบียบนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๖ เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๔

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ประธานกรรมการมหาเถรสมาคม

คำสั่งคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา
ที่ ๔/๒๕๖๖
เรื่อง แต่งตั้งคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา

ตามที่คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ได้มีคำสั่งที่ ๑/๒๕๖๔ ลงวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา นั้น เพื่อให้การพิจารณาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาวการณ์ จึงยกเลิกคำสั่งเดิมและแต่งตั้งคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนาขึ้นใหม่ และเพื่อให้การดำเนินงานของคณะกรรมาธิการเป็นไปตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๗๘ วรรคสอง (๑๘) อาศัยอำนาจตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๘๙ และระเบียบวุฒิสภาว่าด้วยหลักเกณฑ์การตั้งอนุกรรมาธิการซึ่งมิใช่กรรมาธิการในคณะ พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยให้คณะอนุกรรมาธิการประกอบด้วยกรรมาธิการ และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

<u>อนุกรรมาธิการ</u>

๑. พลตำรวจโท ศานิตย์ มหถาวร	ประธานคณะอนุกรรมาธิการ
๒. นายวันชัย สอนศิริ	รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่หนึ่ง
๓. พลตำรวจโท อัตชัย ดวงอัมพร	รองประธานคณะอนุกรรมาธิการ คนที่สอง
๔. พลตำรวจตรี วิชาญญ์วัชร์ บริรักษ์กุล	อนุกรรมาธิการ
๕. พันตำรวจโท สืบสกุล เข็มทอง	อนุกรรมาธิการ
๖. นายอภินันท์ ธรรมฤาชุ	อนุกรรมาธิการ
๗. นายขวัญชัย โชติพันธุ์	อนุกรรมาธิการ
๘. นายพรพล สุวรรณมาศ	อนุกรรมาธิการ
๙. นายสิปป์บวร แก้วงาม	อนุกรรมาธิการ
๑๐. นายมงคล สาริสุต	อนุกรรมาธิการและเลขานุการ
๑๑. พันตำรวจเอก รัฐศักดิ์ รักสลาม	อนุกรรมาธิการและรองเลขานุการ
๑๒. นายเนติ พันธ์ชาญสง่า	อนุกรรมาธิการและผู้ช่วยเลขานุการ

<u>ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ</u>

๑. สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (สุชิน อคฺคชิโน)	ประธานที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๒. มงซินญอร์ แอนดรูว์ วิษณุ ธัญญอนันต์	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๓. พลเอก สุนัย สัมปัตตะวนิช	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๔. พลตำรวจเอก ทวิชชาติ พละศักดิ์	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๕. พลตำรวจโท สมชาย นิตยบวรกุล	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๖. พลตำรวจตรี พันธ์ศักดิ์ ศาสนอนันต์	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

๗. พลเรือโท ...

๗. พลเรือโท ยุจ พิจิตรชุมพล	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๘. นาวาอากาศโท แพน มหารักขกะ	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๙. พันตำรวจเอก ปรีชญาวุฒิ อุดมพิสุทธิคุณ	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๑๐. นายสมมาตร มะลิลา	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๑๑. นายสุมิตร กุมาร	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๑๒. นายเปรม ปิยะสัจจะเดช	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ
๑๓. นายเมธา เลิศปรีชาภักดี	ที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการ

ให้คณะอนุกรรมาธิการมีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๑. ศึกษาและพัฒนากฎหมาย กฎ ระเบียบที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการศาสนา

๒. ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการศาสนา การทำนุบำรุง การอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น

๓. เสริมสร้างความร่วมมือและความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนิกชนของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศไทย

๔. ปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่คณะกรรมาธิการมอบหมาย

อนึ่ง ให้รายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมาธิการ เพื่อพิจารณาต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายมหรรณพ เดชวิทักษ์)
ประธานคณะกรรมาธิการการศาสนา
คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม
วุฒิสภา

คำสั่งคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา
ที่ ๙ /๒๕๖๖
เรื่อง แต่งตั้งที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา (เพิ่มเติม)

ตามที่คณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา ได้มีคำสั่งที่ ๔/๒๕๖๖ ลงวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๖ เรื่อง แต่งตั้งคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานของคณะอนุกรรมาธิการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อาศัยอำนาจตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๘๙ และระเบียบวุฒิสภาว่าด้วยหลักเกณฑ์การตั้งอนุกรรมาธิการซึ่งมิใช่กรรมาธิการในคณะ พ.ศ. ๒๕๖๒ คณะกรรมาธิการจึงได้มีมติแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง เป็นที่ปรึกษาคณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา (เพิ่มเติม) จำนวน ๑ คน คือ ร้อยตำรวจโท อภิชาติ สงวนสัตย์

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายมหรัณพ เดชวิทักษ์)
ประธานคณะกรรมาธิการการศาสนา
คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม
วุฒิสภา

คำสั่งคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา
ที่ ๑๑/๒๕๖๖
แต่งตั้งคณะทำงานจัดทำรายงานการพิจารณาศึกษา
เรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

ด้วยคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม วุฒิสภา มีหน้าที่และอำนาจตามข้อบังคับการประชุมวุฒิสภา พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๗๘ วรรคสอง (๑๘) คือ พิจารณาร่างพระราชบัญญัติ กระทำกิจการ พิจารณาสอบหาข้อเท็จจริงหรือศึกษาเรื่องใด ๆ ที่เกี่ยวกับศาสนา การอุปถัมภ์และคุ้มครองศาสนา การอนุรักษ์และการสืบสานศิลปะประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้าน การส่งเสริมศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม เอกลักษณ์และอัตลักษณ์ไทย พิจารณาศึกษา ติดตาม เสนอแนะ และเร่งรัดการปฏิรูปประเทศและแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติที่อยู่ในหน้าที่และอำนาจ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง คณะกรรมาธิการได้ตระหนักถึงการส่งเสริมให้คนเป็นคนดี สามารถยับยั้งชั่งใจไม่ให้ประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี และรู้จักการครองตน ครองคน ครองงาน เสียสละเพื่อสังคมและประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เพื่อให้ชาวไทยและต่างชาติได้ท่องเที่ยวและปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมของประเทศไทย อันจะเป็นการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจของประเทศ จึงกำหนดให้มีการศึกษาการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

คณะกรรมาธิการพิจารณาเห็นว่า เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และมีประสิทธิภาพ จึงเห็นสมควรแต่งตั้งคณะทำงานพิจารณาศึกษาเรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑. นายสิปป์บวร แก้วงาม	ประธานคณะทำงาน
๒. พลตำรวจโท อัตชัย ดวงอัมพร	รองประธานคณะทำงาน
๓. นายอภินันท์ ธรรมฤาชุ	คณะทำงาน
๔. นายเปรม ปิยะสัจจะเดช	คณะทำงาน
๕. นายพรพล สุวรรณมาศ	คณะทำงาน
๖. พันตำรวจโท สืบสกุล เข็มทอง	คณะทำงาน
๗. นายสหัส บรรจงเมือง	คณะทำงาน
๘. พันตำรวจเอก รัฐศักดิ์ รักสลาม	คณะทำงานและเลขานุการ
๙. นายเนติ พันธ์ชาญสง่า	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

ให้คณะทำงาน ...

ให้คณะทำงานมีหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๑. วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และพัฒนางานวิชาการภายใต้การจัดการองค์ความรู้และแนวคิดการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๒. จัดทำรายงานการพิจารณาศึกษาเรื่อง การส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางฝึกสมาธิโลก

๓. รายงานผลการดำเนินงานให้คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา และคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม ทราบตามลำดับ

๔. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ตามที่คณะอนุกรรมาธิการด้านการศาสนา และคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม มอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๖

(นายมหรรณพ เดชวิทักษ์)
ประธานคณะกรรมาธิการการศาสนา
คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม
วุฒิสภา

ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมาธิการ

การศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม

เจ้าหน้าที่กลุ่มงานคณะกรรมาธิการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม

๑. นางสาวอนรรฆวี คำภูมี	ผู้บังคับบัญชากลุ่มงาน
๒. นางสาวสุภารัตน์ ลาทำ	นิติกรชำนาญการพิเศษ
๓. นายเจษฎา ลุประสงค์	นิติกรชำนาญการ
๔. นางสาวพนิดา ลีรุ่งเรือง	นิติกรปฏิบัติการ
๕. นายเนติ พันธ์ชาญสง่า	วิทยากรชำนาญการ
๖. นายวรศักดิ์ จันทรภักดี	วิทยากรปฏิบัติการ
๗. นางสาวอุษา ปะกะตัง	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส
๘. นางสาวจุฑารัตน์ เชยล้อมขำ	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๙. นายอภิรัชต์ อุดรรักษ์	นักวิชาการสนับสนุนงานนิติบัญญัติ
๑๐. นางสาวณิชชา ตันติจิตร	นักวิชาการสนับสนุนงานวิชาการ
๑๑. นางสาวสุภาพรรณ บุนนาค	พนักงานสนับสนุนการประชุม

ออกแบบและพิมพ์ที่
สำนักการพิมพ์ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา
๐ ๒๘๓๑ ๙๔๑๕, ๐ ๒๘๓๑ ๙๔๖๖, ๐ ๒๘๓๑ ๙๔๗๒, ๐ ๒๘๓๑ ๙๔๗๖