

# การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานของเจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)

MENTAL DEVELOPMENT ACCORDING TO THE VIPASSANA MEDITATION TEACHINGS OF HIS  
HOLINESS SOMDET PHRA YANAVACHIRODOM (LUANG POR VIRIYANG SIRINTHARO)

พระครูธรรมธรภูมิภัทร กิตติธมโม (ธรรมวงศ์) และ สันชัย ทิพย์โอสถ  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Phrakhruthammathorn Phumiphat Kittithammo (Thammawong) and Sanchai Thiposot  
Mahamakut Buddhist University, Lanna campus  
Sanchait65@gmail.com

## บทคัดย่อ

บทความนี้ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานของเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อเป็นองค์ความรู้ รวบรวมหลักการและวิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ให้ผู้ที่สนใจนำมาศึกษาและปฏิบัติต่อไป จากการศึกษพบว่า คำสอนที่สำคัญของท่านคือเรื่องการทำสมาธิแบบปริกรรม “การปริกรรม ทำให้จิตเป็นหนึ่ง จิตเป็นหนึ่ง ทำให้เกิดความสงบ” การทำสมาธิจะทำให้เกิดพลังจิตได้ เรียกว่า “พลังจิตตามุภาพ” การทำสมาธินี้จะกำจัดความคิดและพลังอารมณ์ออกไปจนกว่าจิตจะสงบ สอนให้ทำสมาธิแบบสมถะ ทำความสงบ เมื่อกระทำให้มากแล้วความสงบนั้นมากขึ้น จิตก็กลายเป็นพลังจิต เมื่อจิตกลายเป็นพลังจิต จิตที่แก่กล้า ท่านก็ให้เจริญวิปัสสนา ฉะนั้นการดำเนินวิปัสสนานั้นจึงต้องไปทำจิตให้สงบเสียก่อน ซึ่งท่านได้แนะนำการฝึกสมาธิด้วยวิธีการเดินจงกรมครึ่งชั่วโมงและนั่งสมาธิครึ่งชั่วโมงจะได้ผลเร็วขึ้น

**คำสำคัญ :** การพัฒนาจิต, วิปัสสนากรรมฐาน, สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)

## Abstract

This article studies the development of the mind according to the Vipassana meditation of His Holiness Somdej Phra Yanawachirodom (Luang Por Wiriyang Sirintharo) to be a body of knowledge, collecting the principles and methods of basic meditation practice according to the teachings of His Holiness Somdej Phra Yanawachirodom (Luang Por Wiriyang Sirintharo) for those who are interested to study and practice further. From the study, it was found that his important teachings were about meditation by mantra, “Mantra makes the mind one, the mind one, creates peace.” Meditation will create mental power, called “psychic power.” This meditation will eliminate thoughts and emotional power until the mind is calm. He teaches to meditate in a calm manner, to create peace. When you do it a lot, the peace increases. The mind becomes mental power. When the mind becomes mental power, a mature mind, he teaches you to develop vipassana. Therefore, to practice vipassana, you

must first make the mind calm. He recommended meditation by walking for half an hour and sitting for half an hour to get faster results.

**Keywords:** Mental development, Vipassana meditation, His Holiness Somdej Phra Yanawachirodom (Luang Por Wiriyang Sirintharo)

## บทนำ

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิต โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเอง ที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญองงาม ให้เข้าใจถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย ได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกาย ทั้งทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจและทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไป (พระครูนิสัยปริยัติกิจ (เฉลิม แชนอก), 2554 : 1) ในทางพระพุทธศาสนา กรรมฐาน นั้นถูกแยกออกเป็น 2 อย่างคือ 1) สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิหรือธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิตจากนิวรณ์ปิเลศ 2) วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมการเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540 : 81)

ถึงแม้ว่ากรรมฐานจะถูกแบ่งออกเป็น 2 อย่างก็จริงแต่ในแง่ของการปฏิบัติแล้วกรรมฐานทั้ง 2 อย่างต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน คือเมื่อใจสงบ ปัญญาก็เกิด ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงต้องปฏิบัติควบคู่กันไป แล้วแต่ว่าจะเรียกชื่ออย่างไร ซึ่งปัจจุบันได้มีแนวการสอนกรรมฐานหลากหลายโดยแบ่งออกเป็นสายหรือสำนักต่าง ๆ แต่ละสายแต่ละสำนักก็มีวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตนซึ่งได้รับสืบทอดมาจากบูรพจารย์วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของบูรพจารย์ผู้เป็นต้นแบบแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นต่างกันไป

กรรมฐานสายพุทโธหรือกรรมฐานสายดุดงค์ก็เป็นอีกหนึ่งในแนวทางในการนำมาปฏิบัติ ซึ่งบูรพจารย์ที่มีบทบาทในการเผยแผ่ธรรมทางด้านปริยัติธรรมและการปฏิบัติธรรมก็คือ พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) แห่งวัดบรมนิवास ท่านเป็นพระเถระที่มีชื่อเสียงในวงการเทศนาธรรมมาก ท่านมีศิษย์ที่สำคัญอยู่ 2 รูป คือ ท่านอ้วน ติสโส (ต่อมาเป็นที่สมเด็จพระมหาวิรวงศ์ และเป็นเจ้าอาวาสวัดบรมนิवासในเวลาต่อมา) และอีกรูปหนึ่งคือ พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล โดยความสามารถทางด้านบริหารการปกครองและการศึกษา สมเด็จพระมหาวิรวงศ์จะมีลักษณะเด่นชัดในด้านนี้ ท่านจึงได้รับการสถาปนาให้เป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ถือว่าเป็นรูปแรกของสงฆ์ที่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนทางด้านพระอาจารย์เสาร์นั้น ท่านมีอุปนิสัยใฝ่ในทางวิปัสสนาธุระ ศึกษาและปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานมาโดยตรง ซึ่งต่อมาพระอาจารย์เสาร์ มีศิษย์องค์สำคัญ คือ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต แต่โดยเห็นที่พระอาจารย์เสาร์เป็นผู้พูดน้อย และแสดงธรรมเพียงสั้น ๆ ขอบความเรียบง่ายเฉพาะตัวมากกว่า ดังนั้นจึงมีผู้รู้จักพระอาจารย์มั่นมากกว่า พระอาจารย์มั่นเป็นผู้มีเมตตาแจกแจงธรรมได้เป็นที่เข้าใจอย่างดีจึงปรากฏมีศิษย์ที่รับการถ่ายทอดแนวทางการทำสมาธิปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ท่านจึงได้รับยกย่องให้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ หรือปูชนียจารย์ที่เป็นต้นแบบการปฏิบัติธรรมสายพุทโธมาจนปัจจุบัน (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 70-71)

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริวิโร) เป็นหนึ่งในศิษย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซึ่งก่อนนั้นท่านมีโอกาสได้ปฏิบัติวิธุฎจากหลวงปู่มั่นภูริทัตโต อย่างใกล้ชิด ซึ่งในช่วงเวลานั้นหลวงพ่อวิริยงค์ สิริวิโรได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเข้มงวด ตลอดจนความเพียรในการปฏิบัติกรรมฐานที่สั่งสมมาโดยตลอดนับแต่วันที่บรรพชาเป็นสามเณรด้วยวัย 15 ปีเรื่อยมา และได้ตั้งปณิธานในการ

สืบทอดและเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้แก่สมณสงฆ์และฆราวาสผู้สนใจ ทั้งได้ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพื่อพัฒนาจิต ในปีพุทธศักราช 2540 ให้แก่บุคคลทั่วไปที่สนใจในการฝึกสติให้เป็นผู้ยึดมั่นทางสายกลางด้วยการทำสมาธิ ตลอดจนนำวัตรปฏิบัติและประวัติของหลวงปู่มั่นมาเผยแผ่เป็นหนังสือ จัดทำตำราและสร้างหลักสูตร ในการเรียนการสอนสมาธิหลายหลักสูตร (พิชญ์พัฒนกุล พันธ์, 2563 : 613) และถือได้ว่าท่านเป็นพระนักเผยแผ่พุทธธรรมอีกรูปหนึ่งที่ได้รับการศึกษาระบบปฏิบัติธรรมจนมีความรู้แจ่มแจ้งลึกซึ้งเยือกเย็นเห็นพระธรรมคำสอนเป็นสิ่งที่ดีงามมีคุณค่ามีประโยชน์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐทางจิตใจที่สามารถนำแนวทางการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานมาประยุกต์และแก้ไขปัญหาของชุมชน สังคม ประเทศชาติได้ ทั้งเป็นพระสงฆ์ที่มีความเชี่ยวชาญในการพูดมีความสามารถอธิบายธรรมให้เป็นที่เข้าใจง่ายแก่บุคคลทุกระดับชั้น การแสดงธรรมของท่านจึงปรากฏเป็นที่นิยมชมชอบ เป็นที่ประทับใจแก่ผู้ที่ได้สดับเป็นอย่างยิ่ง (อัญชลี หัดสาและคณะ, 2566 : 156-157)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การเจริญกรรมฐานผ่านสมถวิปัสสนากรรมฐาน น่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งซึ่งประชาชนควรปฏิบัติ เพราะจะส่งผลดีต่อตัวเองคือสุขภาพจิต และส่งผลดีต่อสังคม คือทำให้สังคมเกิดสันติสุข มีความเป็นมิตรแก่กัน จึงทำให้ผู้เขียนมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานของเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) เนื่องจากผู้เขียนเห็นว่าท่านเป็นพระผู้ประพฤติปฏิบัติชอบรูปหนึ่ง และได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเข้มงวด ตลอดจนความเพียรในการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านได้สั่งสมมาโดยตลอด และเพื่อเป็นองค์ความรู้ รวบรวมหลักการและวิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) เพื่อให้ผู้ที่สนใจนำมาศึกษาและปฏิบัติต่อไป

### กรรมฐานสายพุทธโธ (สายธุดงค์)

หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ท่านเป็นพระกรรมฐานสายพุทธโธที่สำคัญรูปหนึ่ง และเป็นที่ยอมรับจกศรัทธาแพร่หลายทั้งในหมู่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ซึ่งการปฏิบัติสายพุทธโธ หรือที่รู้จักกันว่าเป็นแนวปฏิบัติของพระป่า ที่อาศัยการปฏิบัติธุดงค์ที่มุ่งขัดเกลากิเลส เพื่อหาทางพ้นทุกข์ เรียกว่า เป็นพระกรรมฐาน การปฏิบัติสายนี้แพร่หลายในหมู่พระภิกษุ ซึ่งได้รับการยกย่องมีชื่อเสียง ปรากฏอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจึงมีการเรียกสายพุทธโธนี้ว่า สายธุดงค์กรรมฐานอีสาน หรือหากเรียกตามชื่อของพระอาจารย์ที่เป็นต้นกำเนิดที่ทำให้รูปแบบการปฏิบัติสายนี้แพร่หลาย ก็จะใช้คำว่า เป็นสายของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีวิธีการในการฝึกด้วยการกำหนดสมถะใจคู่กับคำภาวนาพุทธโธในขั้นสมาธิ และมีการกำหนดแยกธาตุชั้นในขั้นวิปัสสนา ใช้รูปแบบการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมีเป้าหมายมุ่งปฏิบัติเพื่อหมดกิเลส โดยจะเน้นเป็นการสอนพระภิกษุ ซึ่งจะปฏิบัติตามวัตร 14 ประการ เน้นธุดงค์วัตร เพื่อการทรมานกิเลส อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติตัดขาดจากทางโลก โดยใช้วิธีการสอนแบบแนะนำให้ตรงจรัส และไปปฏิบัติด้วยตนเอง (พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย, 2563 : 19)

### มุตโตทัย แนวทางปฏิบัติให้ถึงความหลุดพ้น

เป็นโอวาทธรรมของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซึ่งพระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร ได้บันทึกไว้ มุตโตทัย แนวทางการปฏิบัติให้ถึงความหลุดพ้น 17 ประการ (มูลนิธิธรรมทานกุศลจิตและพิพิธภัณฑศาลเจ้าพรหมราชวิทยาลัย, 2563 : 7-41 อ้างใน พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร, 2486)

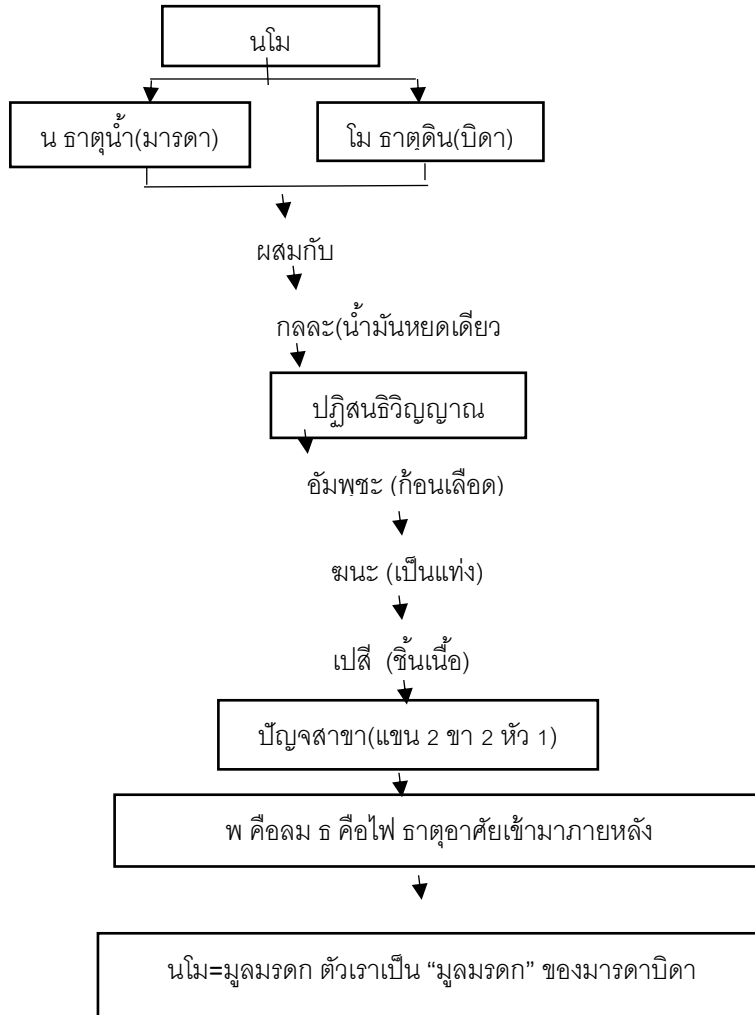
- 1) การปฏิบัติ เป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์ อธิบายตามแผนภูมิดังนี้



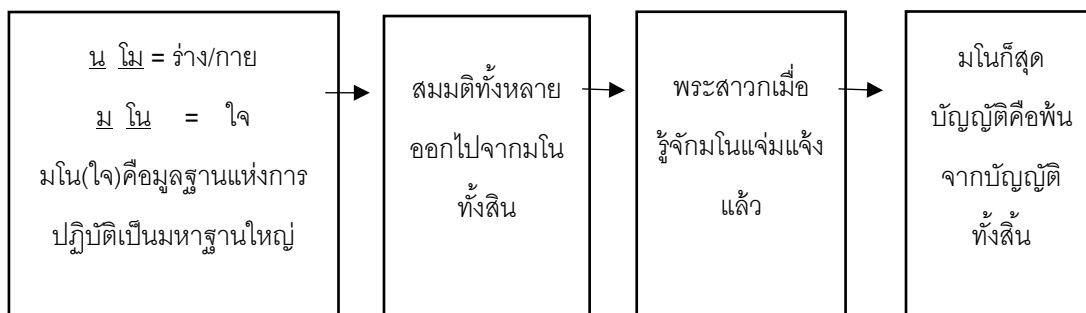
2) ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า อธิบายตามแผนภูมิดังนี้



3) มูลมรดกอันเป็นต้นทุนทำการฝึกฝนตน อธิบายตามแผนภูมิดังนี้

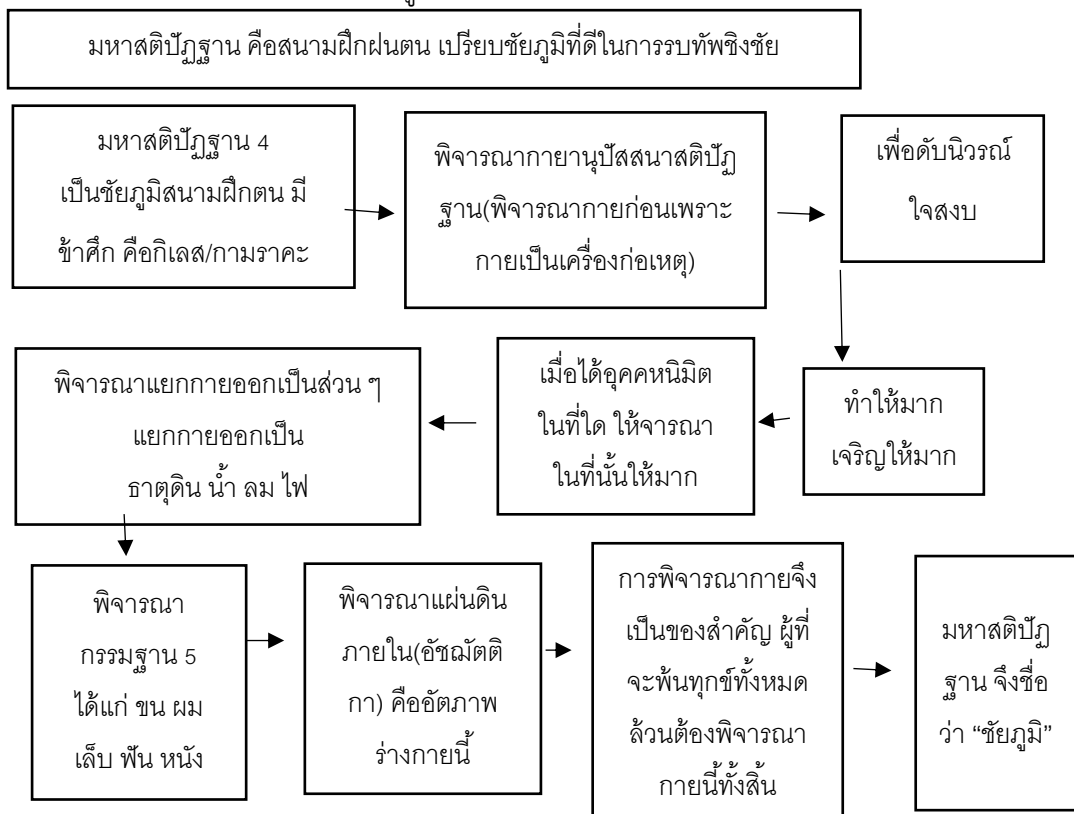


4) มูลฐานสำหรับการปฏิบัติ อธิบายตามแผนภูมิดังนี้

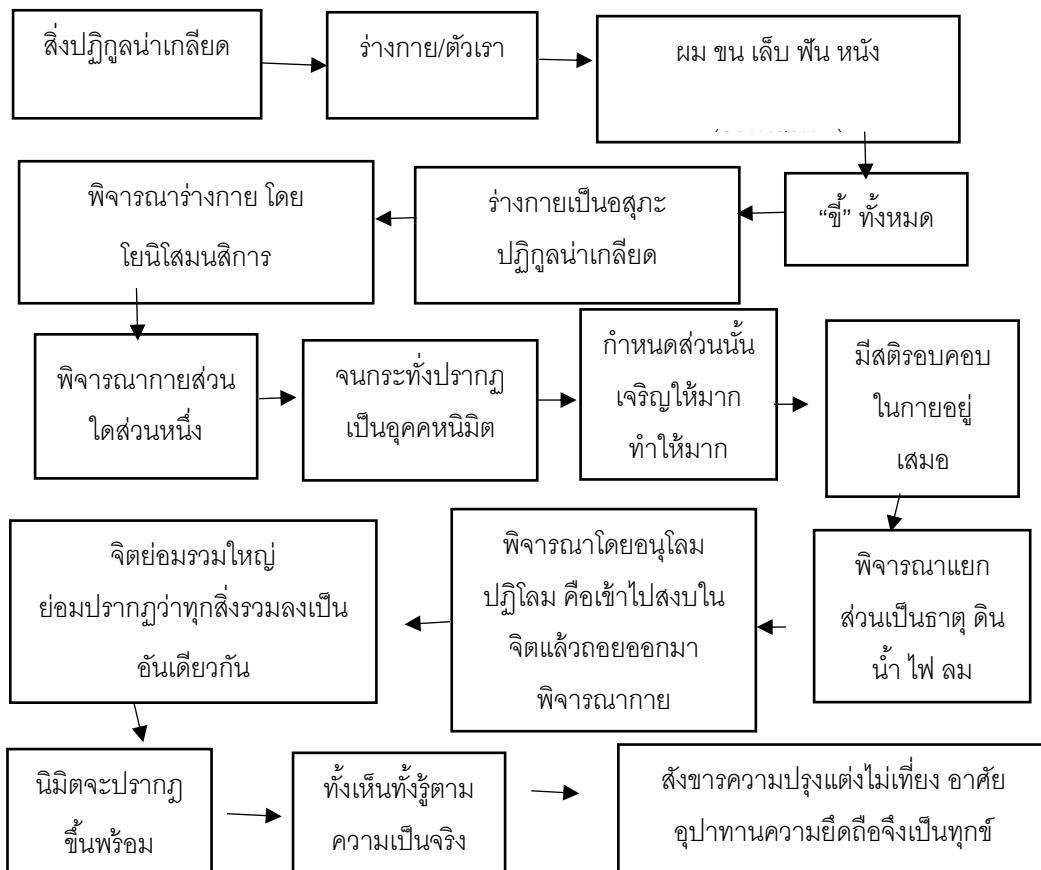


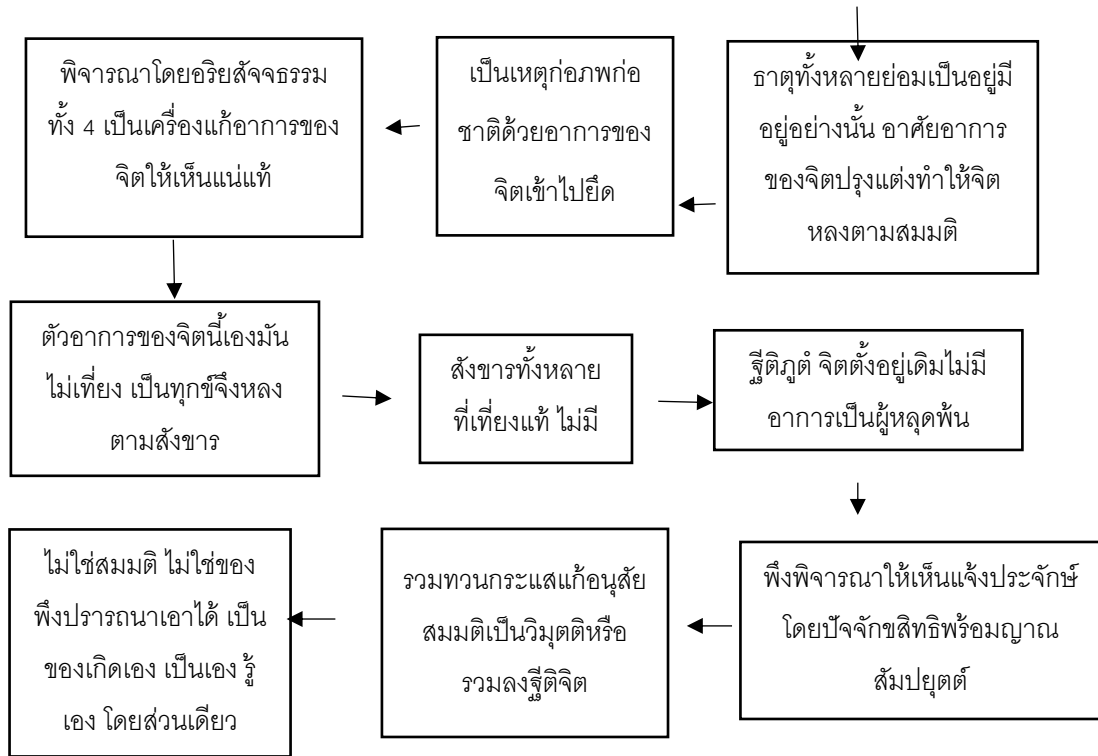


8) ชัยภูมิ คือสนามฝึกฝนตน อธิบายตามแผนภูมิดังนี้

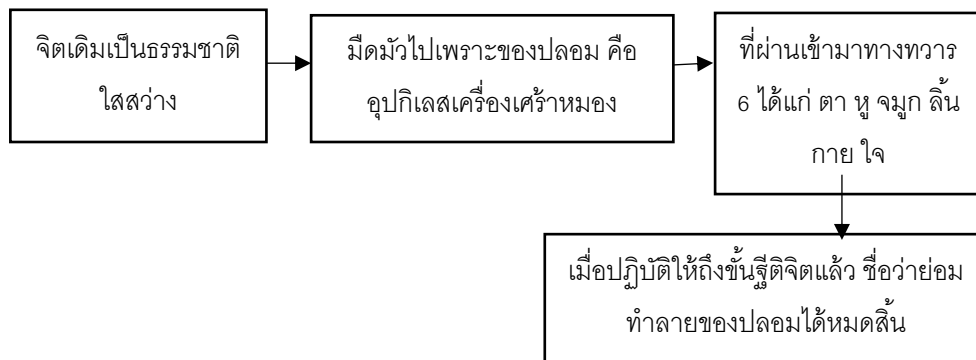


9) อูบายแห่งวิปัสสนาอันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส อธิบายตามแผนภูมิดังนี้

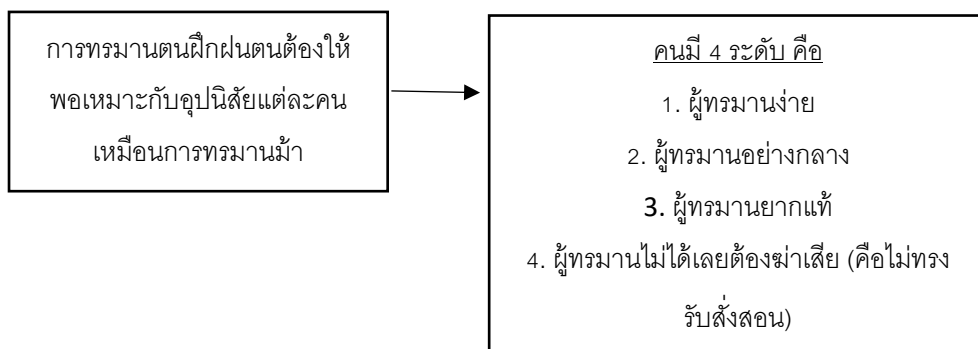




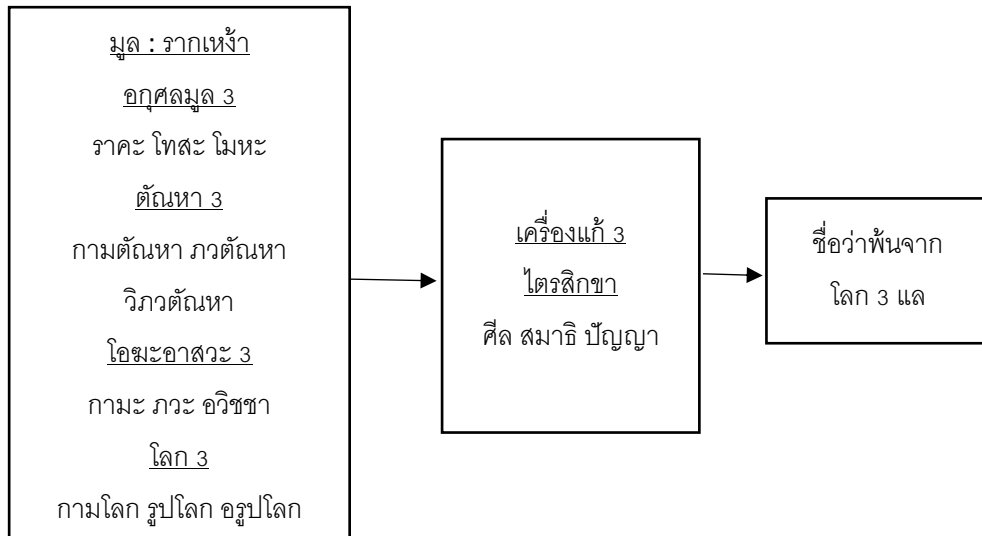
10) จิตเดิมเป็นธรรมชาติใสสว่าง แต่มีดมัวไปเพราะอุปกิเลส อธิบายตามแผนภูมิดังนี้



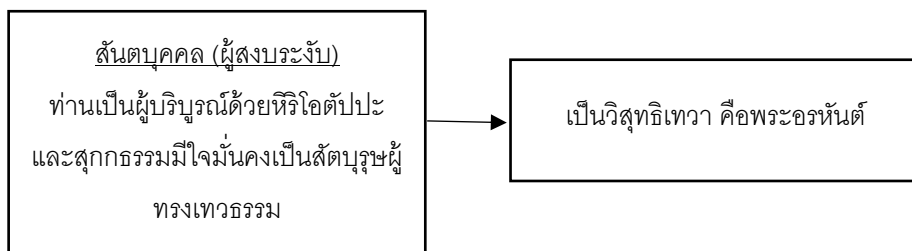
11) การทรมานตนของผู้บำเพ็ญเพียร ต้องให้พอเหมาะกับอุปนิสัย อธิบายตามแผนภูมิดังนี้



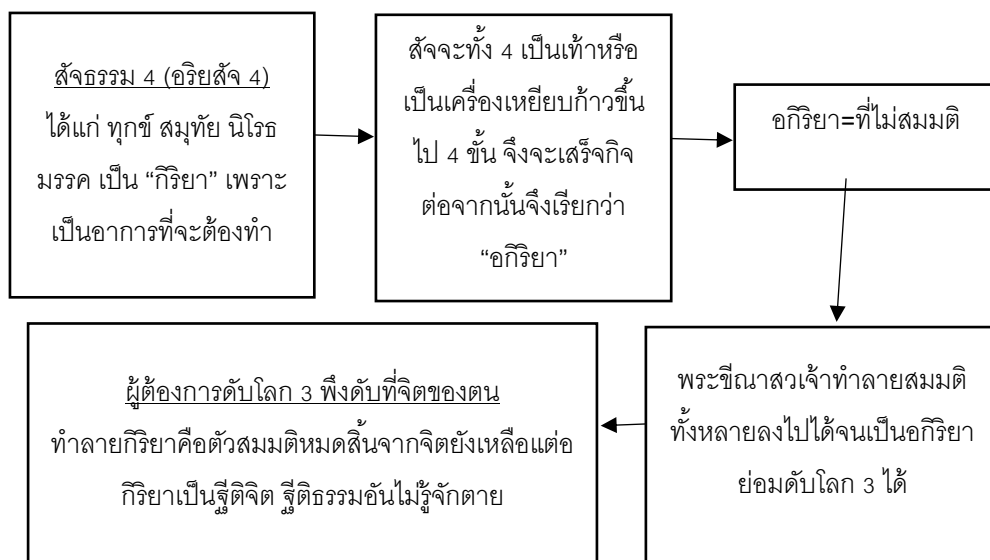
12) มूलติกสูตร อธิบายตามแผนภูมิดังนี้



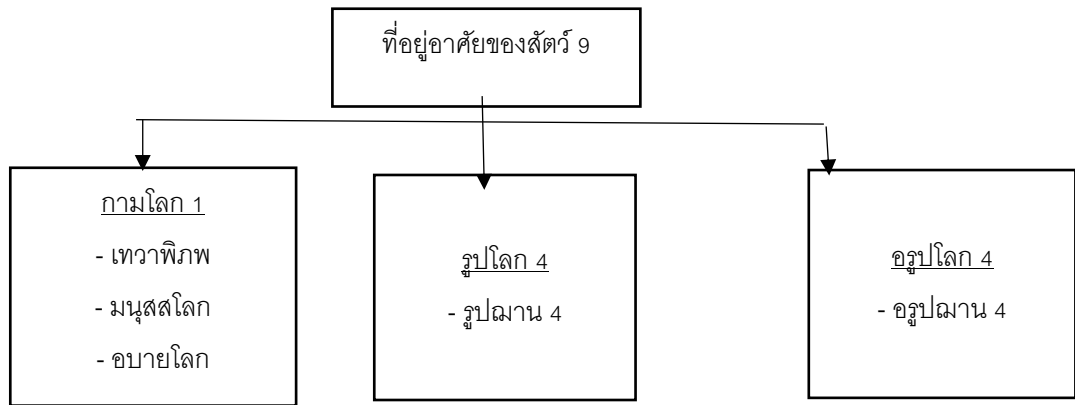
13) วิสุทธิเทวาเท่านั้นเป็นสันตบุคคลแท้ อธิบายตามแผนภูมิดังนี้



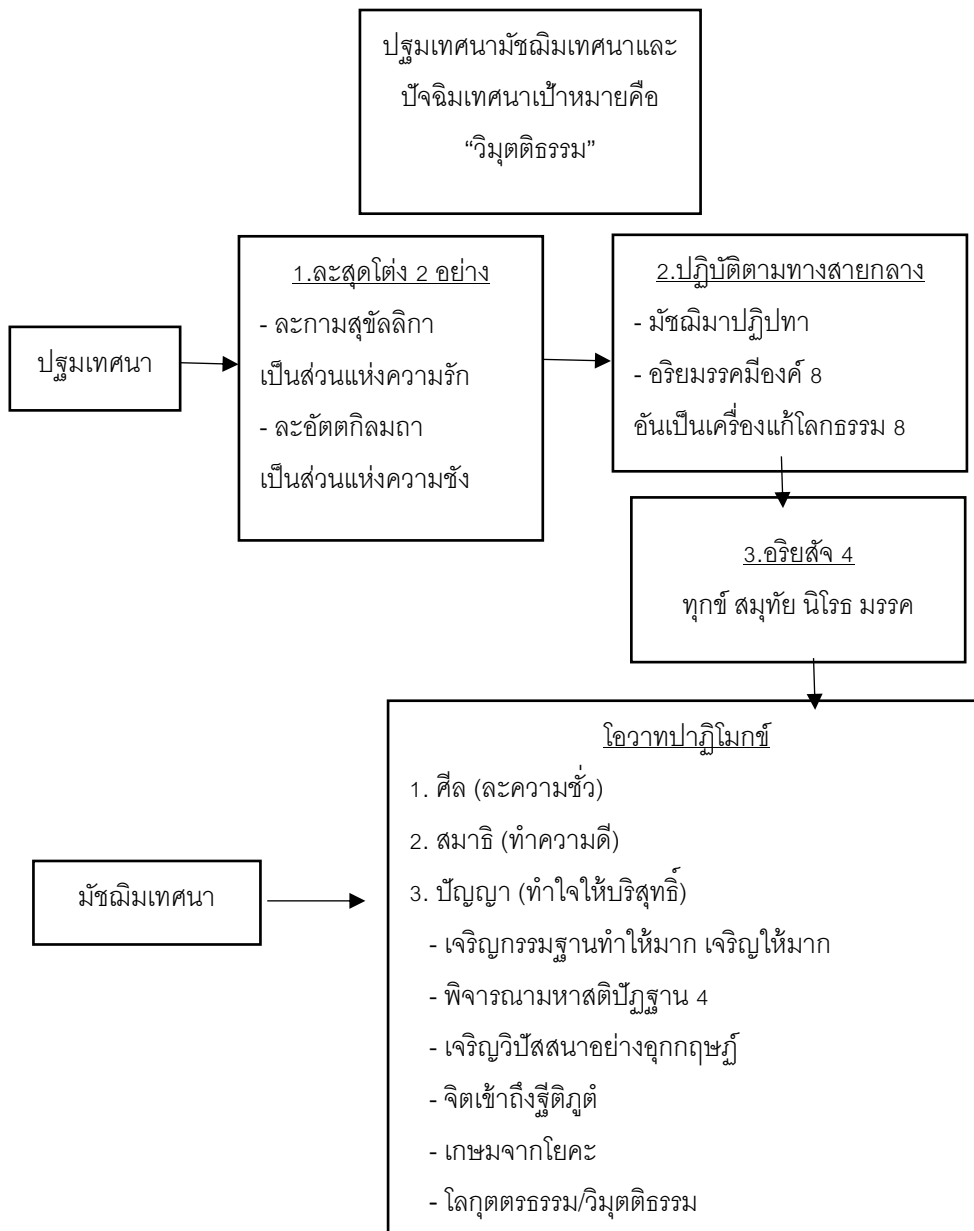
14) อภิกิริยาเป็นที่สุดโลก : สุตสมมติบัญญัติ อธิบายตามแผนภูมิดังนี้

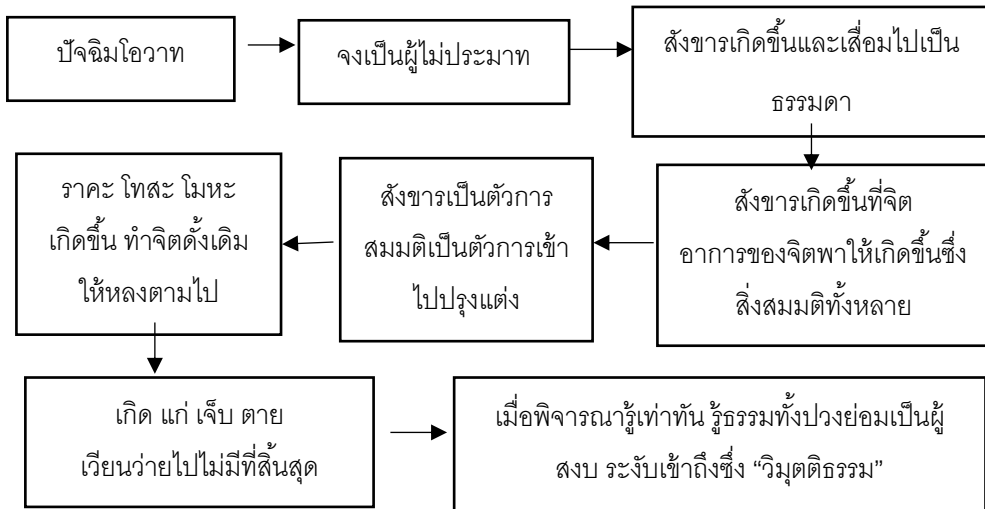


15) สัตตवास 9 อธิบายตามแผนภูมิดังนี้



16) ความสำคัญของปฐมเทศนา มัชฌิมเทศนา และปัจฉิมเทศนา อธิบายตามแผนภูมิดังนี้





17) พระอรหันต์ทุกประเภท บรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ

ผู้จะได้อัสวักขยญาณจำต้องบำเพ็ญ ไตรสิกขา ให้บริบูรณ์ทั้ง 3 พระอรหันต์ทุกประเภท ต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติทั้งปัญญาวิมุตติ

**รูปแบบการปฏิบัติสายบริการภavanaพุทธโธ**

**รูปแบบและวิธีปฏิบัติ**

ท่านสอนให้ปฏิบัติใจของตนเอง เพราะคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง 3 นี้ สำเร็จด้วยใจ ล้วนเป็นคุณสมบัติของใจทั้งนั้น ท่านจึงสอนให้ปฏิบัติใจของตนให้เป็นคนหมั่นคนขยัน ไหว้พระทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน “ปฐมัม ยามัม จงกมาย นิสซัค อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตัม ปรีโสเธติ” เวลาก่อนเข้านอนตอนหัวค่ำให้เดินจงกรมแล้วทำพิธีไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิ ภavanaทำให้จิตสงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อนเข้านอน

“อพุทธมตตัม จงกมาย นิสซัค อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตัม ปรีโสเธติ” เวลาเที่ยงคืน นอนตื่นขึ้นเป็นเวลาที่สงบสงัดดี ให้เดินจงกรม ทำพิธีไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภavana ทำจิตให้สงบ และตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแน่ว จึงนอนต่อไปอีก

“ปัจจุณัม ยามัม จงกมาย นิสซัค อวารณียะหิ ธมเมหิ จิตตัม ปรีโสเธติ” เวลาปัจจุบันสมัย จวนใกล้รุ่ง ให้ลุกขึ้นแต่เช้า ล้างหน้า เช็ดหน้าเรียบริ้ว แล้วทำพิธีไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภavanaทำให้สงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแน่ว แล้วเดินจงกรมต่อไปอีกจนแจ้งเป็นวันใหม่ จึงประกอบภาระงานต่อไป (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 72)

**การนั่งสมาธิ**

การปฏิบัติในท่านั่งสมาธิ นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หลังตรง สวรรวมจิตนึกว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ที่ใจ ไม่กังวลหรือคิดเรื่องอื่น เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้าบริการภavanaว่า “พุท” เมื่อหายใจออกบริการภavanaว่า “โธ” ให้มีสติรู้ตามลมหายใจเข้าออก ขณะหายใจเข้าต้นลมที่ปลายจมูก กลางลมที่อกหรือหัวใจ ปลายลมที่ท้องน้อย เมื่อปฏิบัติได้คล่องแล้ว ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่จุดใดจุดหนึ่ง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตว่า วิธีกำหนดที่จุดไหนสบายที่สุด ให้กำหนดจุด

นั้น ขณะปฏิบัติความคิดเกิดขึ้นให้มีสติ รู้ทันความคิดนั้นว่ากำลังคิดอยู่ขณะที่เจริญอานาปานสติเมื่อจิตเป็นสมาธิสมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียด มากขึ้นตามลำดับ จิตจะแน่วแน่มารวมเป็นหนึ่งเดียว และมีเทคนิคการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้จิตสงบเร็วขึ้น คือพยายามบริกรรมพุทโธทุก ๆ กิจกรรมที่ทำ จนทำให้จิตกับคำบริกรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตของผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงความสงบได้ง่าย (พระมหารุ่งเรือง ปะมะชะ, 2558 : 12) ส่วนคำแนะนำการฝึกจากหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร เจ้าของหลักสูตรครูสมาธิแนะนำให้นั่งสมาธิครึ่งชั่วโมงจะได้ผลเร็วขึ้น วิธีนั่งสมาธิดังนี้

นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายตรง ยกมือพนมระหว่างอก กล่าวคำอธิษฐานสมาธิ “ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณพระพุทธรูปเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดา มารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้เจ้าของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังฆโธ...พุทโธ ธัมโม สังฆโธ...พุทโธ ธัมโม สังฆโธ... ๆ ๆ เอามือลงวางบนตัก มือขวาทับมือซ้าย หลังตาเบา ๆ บริกรรม พุทโธ ๆ ๆ ... ในใจจนกว่าจะเลิกตามเวลาที่กำหนด หลังจากนั้นให้ตั้งใจสวดแผ่เมตตาพิเศษ ดังนี้

สัพเพ สัตตา สະทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด

กะตัง ปุญญัง ณะลัง มัยหัง, สัพเพ ภาคี ภาะวันตุ เต

ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ (มันตรัย , 2009)

## การเดินจงกรม

การเดินจงกรม เป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ มีวิธีการเดินจงกรม ดังนี้

ระยะทางของทางเดินจงกรมไม่ได้จำเพาะว่าควรจะทำไต่ขึ้นอยู่กับสถานที่ที่จะเดิน 10 ก้าวหรือ 20-30 ก้าว เมื่อกำหนดทิศทางทางเดินจงกรมเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้เดินประนมมือระลึกถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีอุปการคุณ ทั้งหลาย ตั้งจิตระลึกถึงความมุ่งหมายที่จะได้บำเพ็ญเพียรด้วยการเดินจงกรม ปล่อยมือลงมา มือขวาทับมือซ้ายวางไว้ใต้สะดือ ทอดสายตาลงต่ำ สำรวมขณะเดิน ใช้สติกำหนดอาการเคลื่อนไหวของเท้าขวา เท้าซ้าย เมื่อ ก้าวเท้าขวาบริกรรมว่า “พุท” ก้าวเท้าซ้ายบริกรรมว่า “โธ” ให้มีสติขณะยกเท้า ขณะก้าวเท้า ขณะเท้าแตะพื้น อาจจะเดินเร็วหรือช้าก็ได้ หากจิตฟุ้งซ่านให้กำหนดเดินช้า ๆ (พระมหารุ่งเรือง ปะมะชะ, 2558, หน้า 12)

คำแนะนำการฝึกจากหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร เจ้าของหลักสูตรครูสมาธิแนะนำให้เดินจงกรมครึ่งชั่วโมงจะได้ผลเร็วขึ้น ขั้นตอนของการเดินจงกรม

1. กำหนดเส้นทางจงกรม
2. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอกแล้ว หลังตากล่าว คำอธิษฐานเดินจงกรมว่า “เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” ขอให้ใจของข้าพเจ้าจงสงบเป็นสมาธิ ยกมือที่พนมสูงขึ้นระหว่างคิ้ว กล่าวในใจว่า “สาธุ”
3. เอามือลง ใช้มือขวาจับมือซ้าย ห้อยมือพอสบายไม่เกร็ง
4. กำหนดจิตไว้ที่หน้าผาก ไม่ต้องหลังตา ตามองทางเดินจงกรมไกลกว่าตัวประมาณ 1.5-2 เมตร
5. เริ่มบริกรรมคำว่า “พุทโธ ๆ” อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวาเดินตามด้วยเท้าซ้าย ไม่ช้าหรือเร็วเกินไปเดินในลักษณะเดินปกติ
6. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรง แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น

7. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก กล่าวในใจว่า “สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ” ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เกิด แล้วยกมือที่พนมขึ้นระหว่างคิ้วแล้วกล่าวในใจว่า “สาธุ” เป็นอันจบพิธีการเดินจงกรม (มนตร์ย 2009, ออนไลน์)

### การทำสมาธิขั้นพื้นฐานของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)

หลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มี 2 รูปแบบคือ 1) สมถกรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ หรือธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิตจากนิวรณ์ปิเลส 2) วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมการเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง (พระมหาบุรุษเรื่อง ปะมะชะ, 2558 : 19) ซึ่งหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ท่านออกแบบหลักสูตรการทำสมาธิ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานถึงขั้นสูง คำสอนที่สำคัญของท่านคือเรื่องการทำสมาธิแบบบริการ “การบริการ ทำให้จิตเป็นหนึ่ง จิตเป็นหนึ่ง ทำให้เกิดความสงบ” การทำสมาธิจะทำให้เกิดพลังจิตได้ เรียกว่า “พลังจิตตามภาพ” การทำสมาธินี้จะกำจัดความคิดและพลัง อารมณ์ออกไปจนกว่าจิตจะสงบ พลังจิตที่ได้จากการทำสมาธิจะแบ่งออก เป็น 2 ประเภท คือ 1) พลังหลัก จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิต ไม่มีการแตกสลายตามกายเนื้อแต่สะสมข้ามภพข้ามชาติได้ 2) พลังเฉลี่ย จะถูกใช้ไปในชีวิตประจำวันการทำสมาธิคือการแกะเอาอารมณ์ออกจากจิต เปรียบเสมือนการแกะสนิมออกจากเหล็ก ยิ่งแกะออกมากเท่าไร จิตจะสงบนิ่ง (พรเทพ โสภาคำ, 2564 : 6)

ตามแนวคำสอนของหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร ในการทำสมาธิขั้นพื้นฐานนั้นมีวิธีการสอนและสื่อการเรียนการสอนแบ่งได้เป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เริ่มต้นจากผู้ปฏิบัติจะต้องสวดมนต์ทำวัตรบูชาพระรัตนไตร และกล่าวคำปฏิญาณตน ก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง ซึ่งทางภาคทฤษฎีจะมีอาจารย์สาธิตจะมีสรุปบรรยายในแต่ละหัวข้อและมีเทปคำบรรยายของหลวงพ่อหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโรทุกวันที่มีการเรียน เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจในการเรียนได้มากยิ่งขึ้น สามารถเรียนได้ทุกที่ ทุกเวลาตามระเบียบกำหนด ไม่ตึง (ตึง) ไม่หย่อนเกินไป เรียกว่าพอดี (ทางสายกลาง) ซึ่งการทำน้อยได้แต่ผลมากมหาศาล ใช้เวลาน้อยที่สุด รวบรวมบันทึกทุกแง่มุมทุกปัญหาที่มีคำตอบ ถ่ายทอดและเขียนเป็นตำราหนังสือ สมาธิทั้ง 3 เล่ม โดยการเรียนการสอนนั้นจะอยู่ในรูปออนไลน์และออนไลน์ตามที่สาขาหรือทางกลุ่มได้ กำหนดไว้การเดินสมาธิหรือที่เรียกว่า เดินจงกรมนั้น เป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ โดยการเดินตามปกติตามจริตของผู้ปฏิบัติ เดินจงกรมให้เป็นการต่อเนื่องประมาณ 30 นาทีก่อนที่จะนั่งสมาธิ โดยเส้นทางเดินจงกรม สำหรับเดินไป – กลับมา ในระยะทางเดินจงกรมไม่เท่ากัน เพราะจัดให้ พอเหมาะกับสถานที่ ๆ มีอยู่ การนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักการวางจิตในเบื้องต้นนั้น มีการใช้ฐาน หมายถึงที่ตั้ง การตั้งจิตไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่งชื่อว่า ที่ตั้งของจิต เมื่อมีที่ตั้งก็เอาจิตวางไว้ตรงนั้น ใช้เวลาในการนั่งสมาธิ เป็นเวลา 30 นาที (อัญชลี หัดสา และคณะ, 2566 : 160)

### อานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิตามที่หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร

อานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิตามที่หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร กล่าวไว้ในหลักสูตรครูสมาธิมีทั้งหมด 12 ข้อคือ

1. ทำให้หลับสบาย คลายกังวล
2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ
3. ทำให้สมองปัญญาดี
4. ทำให้มีความรอบคอบ
5. ทำให้ระงับความร้ายกาจ

6. บรรเทาความเครียด
7. มีความสุขพิเศษ
8. ทำให้จิตใจอ่อนโยน
9. กลับใจได้
10. เวลาสั้นลงพบทางดี
11. เจริญวาสนาบารมี และ
12. มีจิตเป็นกุศล

นอกจากผู้ปฏิบัติสมาธิเป็นประจำจะบังเกิดประโยชน์ต่าง ๆ กับตนเองแล้ว ยังส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเป็นคนมีเหตุผล มีความรับผิดชอบสูง และมีความเมตตาเพิ่มขึ้น ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่งผลให้สังคมเกิดความสามัคคี มีความเป็นเอกภาพ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากเกิดขึ้นในสังคมใด สังคมนั้นก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ ผู้คนอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข ไม่มีความแตกแยกหรือขัดแย้งกัน (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร, ออนไลน์)

### สภาพที่เอื้อต่อการที่จะปฏิบัติกรรมฐานให้สำเร็จผล

ในการประพฤติธรรมนั้น สิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติธรรมก็มีความสำคัญมากเพราะจะเป็นเหตุเกื้อกูลให้การปฏิบัตินั้น มีความก้าวหน้า ไม่ติดขัด ขัดข้อง และส่งเสริมการปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี มีหลักการดังนี้

#### หลักสัปปายะ 5

สัปปายะ หมายถึง ธรรมอันเป็นที่สบายเหมาะสม เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวยแก่การเจริญ กรรมฐาน ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย มี 5 ประการ คือ

- 1) อุตสัปปายะ หมายถึง สภาพสิ่งแวดล้อม อุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป อากาศถ่ายเทได้สะดวกไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่อับชื้น
- 2) อาหารสัปปายะ หมายถึง อาหารสบาย มีอาหารที่หาได้ง่ายเหมาะสมเกื้อกูลต่อสุขภาพ
- 3) เสนาสนะสัปปายะ หมายถึง อาคาร สถานที่ ที่อยู่อาศัยสบาย และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติกรรมฐาน
- 4) บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลสบาย มีกัลยาณมิตรดีมีพระวิปัสสนาจารย์ที่ดี แนะนำ สั่งสอนแนวปฏิบัติให้ถูกต้อง
- 5) ธรรมสัปปายะ หมายถึง ธรรมสบาย ธรรมเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคล ไม่ตึงไม่หย่อนจนเกินไป เป็นธรรมะที่ปฏิบัติแล้วให้ผลได้รวดเร็ว (พระมหารุ่งเรือง ปะมะชะ, 2558 : 31)

#### คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงสัปปายะไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. อาวาสสัปปายะ ไม่ไกลทางสัญจรไปมา ไม่ใกล้บ่อน้ำ อันจะเกิดความรำคาญ จากผู้คนที่อยู่อันเป็นที่สบายไปมาจอบจอบจากกันจ้อกแจ้กไม่ขาดสาย แต่ควรเป็นสถานที่ที่วิเวก สงัด จากสิ่งทีรบกวนความสงบ และมีรั้วรอบขอบชิด ไม่ต้องห่วงเรื่องคนร้าย
2. โคจรสัปปายะ ทางเดินอันเป็นที่สบาย หมายถึงทางที่จะเดินจงกรม ก็สะดวกสบาย ไม่ถูกแดดมากนัก ทางไปนิมิตบาททั้งเที่ยวไปเที่ยวกลับ ก็ไม่ต้องเดินทวนตะวันให้แดดส่องหน้าแสงเข้าตา เพราะการถูกแดดมาก ก็จะทำให้เกิดทุกขเวทนา อันเป็นปฏิปักษ์กับสมาธิ

3. ภัตตสัปปายะ การฟังการพูดอันเป็นที่สบาย หมายความว่า ควรฟังหรือควรพูดในเรื่องที่จะโน้มน้าวจิตใจให้เกิด สัทธา วิริยะ และความสงบระงับ อันจะเป็นคุณแก่การเจริญกรรมฐาน ให้เว้นการฟังการพูดที่ไม่เป็นสัปปายะนั้นเสีย

4. บุคคลสัปปายะ บุคคลเป็นผู้ที่สบาย หมายถึงบุคคลที่จะติดต่อกับหา ควรเป็นผู้ที่มั่นในศีลธรรมซุกจุกแนะนำไปในทางที่ให้เกิดความมักน้อย ความเพียร ความสงบระงับ ยิ่งเป็นผู้ที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็ยิ่งจะเป็นคุณมาก ให้เว้นจากบุคคลที่ฟังชานและมากไปให้ทางกามารมณ์ ในทางโลกียสุข

5. อุตุสัปปายะ ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึง ความร้อนความเย็นของอากาศตาม ฤดูกาล เช่น บางฤดูก็ร้อนจัดมาก บางฤดูก็หนาวเสียเหลือเกิน หรือกลางวันร้อนจัด แต่กลางคืนก็เย็นมากจนถึงกับหนาว อย่างนี้คงไม่สบายแน่อาจเกิดเจ็บป่วยได้ง่าย จำต้องเลือกให้เหมาะสมแก่ความเคยชินของตนที่พอจะทนได้

6. อาหารสัปปายะ อาหารอันเป็นที่สบาย หมายถึงว่า ควรบริโภคแต่อาหารที่จะเป็นคุณเป็นประโยชน์ แก่ร่างกายเป็นประมาทโดยไม่ต้องคำนึงถึงรสของอาหาร แม้รสจะดีแต่ถ้าเสาะท้องหรือทำให้ท้องขึ้นท้องเฟ้อก็ควรงดเสีย เฉพาะภิกษุควรพิจารณาด้วยว่าตำบลนั้น อัดคัดขาดแคลนจนถึงกับบิณฑบาตไม่ได้พอขบฉันหรือไม่ด้วย ส่วนผู้ที่มีผู้ส่งเสียอาหาร ก็ให้ทำความเข้าใจว่าอาหาร ที่เป็นชิ้นใหญ่ก็ให้หันให้เล็กพอควร ที่เป็นผักก็ต้องตัดหรือม้วนให้พอดีคำที่มีกระดูกหรือก้างก็ให้จัดการเอาออกเสียให้หมดด้วย

7. อิริยาบถสัปปายะ อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึง อิริยาบถ 4 เเดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถใดทำให้จิตคิดพล่านไป ไม่สงบ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่เป็นที่สบาย จึงไม่ควรใช้ อิริยาบถนั้น แต่เมื่อจำเป็นก็ให้ใช้แต่น้อย มีข้อที่ควรระวังในอิริยาบถนอนอยู่ว่า นอนเพื่อกำหนด หรือ เพราะร่างกายต้องการพักผ่อนอย่างแท้จริง ไม่ใช่นอนด้วยอำนาจแห่งโกลีซชชะ เพราะหน่ายจากความเพียร (พระมหากรุ่งเรือง ปะมะชะ, 2558 : 32)

### บทสวดอธิษฐานสมาธิและขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิ

บทสวดในการเตรียมความพร้อม ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้กายสามัคคี ใจสามัคคี และ วาจาสามัคคี จึงจะมีพลังแห่งความสามัคคี เป็นพลังแห่งความดี มาเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเตรียมพร้อมในการประพฤติปฏิบัติธรรม คือ ใจจะรู้ ใจจะตื่น ใจจะสงบ ใจจะเบิกบานในการปฏิบัติธรรม และ ใจพร้อมที่จะทำสมาธิให้เกิดความสงบสุขมากขึ้น ซึ่งมีบทสวดอธิษฐานก่อนทำสมาธิ และบทสวดแผ่เมตตาหลังทำสมาธิ ดังนี้ (พระเอกลักษณ์ มั่นอาษา, 2561 : 74-75)

#### บทสวดอธิษฐานเดินจงกรม

“เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาพุทโธ พุทโธ พุทโธ”

#### บทสวดแผ่เมตตา

“สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เกิด”

#### บทสวดอธิษฐานนั่งสมาธิ

“ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดา มารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ (3 จบ) พุทโธ พุทโธ พุทโธ”

#### บทสวดแผ่เมตตา

“สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวีโน

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด

กะตัง ปุญญัง ฆะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภาวันตุเต

ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วน ได้เสวยผลบุญอันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ ๆ”

## คำสมาทานกรรมฐาน (ย่อ)

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า ขอสมาทานเอา ซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิ และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิด ในชั้นธสันดาน ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้า จะตั้งสติกำหนดไว้ ที่รูปนามปัจจุบัน เพื่อให้เห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เพื่อเบื้อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อให้เห็นแจ้ง ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ ฯ (พระเทพสิทธิมนี วิ., 2562 : 114)

## วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ได้แสดงวิธีการเจริญสมาธิแบบต่าง ๆ ไว้ ดังต่อไปนี้

### การเจริญสมาธิวิธีธรรมชาติ

เป็นหลักปฏิบัติที่แสดงให้เห็นถึงการของการจิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับจนกระทั่ง เกิดสมาธิขึ้น โดยแสดงให้เห็นถึงสภาวะจิตที่เริ่มเกิดจากมีปราโมทย์ หรือเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากการทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความอิมใจ (ปีติ) ร่างกายจึงผ่อนคลาย สงบ จิตใจสงบ (ปัสสัทธิ) มีความสุข และสมาธิก็เกิดขึ้นตามลำดับ (กัลยาณมิตร, 2558, ออนไลน์) ดังนี้

ปราโมทย์ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงเหตุที่มาของความปราโมทย์ อันเป็นต้นทางแห่งสมาธิไว้ดังต่อไปนี้

1) เกิดจากการประพฤติปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในศีล และด้วยศีลที่รักษาดีแล้ว ย่อมทำให้เกิดความปราโมทย์ ดังนี้

“วินัย ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่สังวร (ความสำรวม), สังวร ย่อมมีเพื่อประโยชน์ แก่วิปัสสิการ (ความไม่เดือดร้อนใจ), วิปัสสิการ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์, ความปราโมทย์ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ปีติ (ความอิมใจ) ปีติ ย่อมมี เพื่อประโยชน์แก่ปัสสัทธิ (ความสงบ), ปัสสัทธิ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความสุข, ความสุข ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่สมาธิ (ความตั้งใจมั่น), สมาธิ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นตามเป็นจริง), ยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่อนิพพิทา (ความเบื่อหน่าย), นิพพิทา ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่วิราคะ (ความสำรอกกิเลส), วิราคะย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่วิมุตติ (ความหลุดพ้น) วิมุตติ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่วิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นความหลุดพ้น), วิมุตติญาณทัสสนะ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่อนุปาทาปรินิพพาน (ความดับสนิทหาเชื้อมิได้)” (พาหิรนิทานวรรณา, วินัยปิฎก อรรถกถา, มก. เล่ม 1 : 171)

บุคคลที่มีศีลย่อมไม่เดือดร้อนใจ และทำให้จิตสงบได้ตามลำดับ ดังนั้นบุคคลที่จะปฏิบัติธรรมให้ผลการปฏิบัติก้าวหน้าไปตามลำดับ จำต้องสมาทานรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ศีลจึงเปรียบเสมือนบันได เพื่อนำไปสู่สมาธิและธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

2) เกิดจากการได้ศึกษาธรรมะ ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม จึงเกิดความปราโมทย์ สมาธิจึงเกิดขึ้นดังนี้ “ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพรูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ภิกษุผู้รอบรู้และรู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะ เป็นครู รูปใดรูปหนึ่ง ย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุ ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอ ผู้รอบรู้ รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดเมื่อใจมีปีติ กาย ย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยความสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิมุตตายนะข้อที่หนึ่ง

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่ง ย่อมไม่แสดงธรรมแก่ภิกษุ อีกอย่างหนึ่ง ย่อมแสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เธอเป็นผู้รอบรู้และรู้ธรรม ในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุแสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ความ

ปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อม  
เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่ก็เป็นวิมุตตายตนะ ข้อที่สอง

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปร่างหนึ่ง ย่อมไม่แสดง  
ธรรมแก่ภิกษุ ทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร อีกอย่างหนึ่ง ย่อมกระทำการ  
ทอ้งบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาโดยพิสดาร เธอเป็นผู้รู้ธรรมและเป็นผู้รู้ธรรมใน ธรรมนั้น โดย  
ประการที่ภิกษุ กระทำการทอ้งบ่นธรรม ตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมา ความปราโมทย์ ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้ธรรม  
ผู้รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น  
นี่ก็เป็นวิมุตตายตนะข้อที่สาม

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปร่างหนึ่ง ย่อมไม่แสดง  
ธรรม ทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟังตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ทั้งไม่กระทำการทอ้งบ่นธรรมตามที่ได้  
ฟัง ตามที่ได้เรียนมา อีกอย่างหนึ่ง เธอตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามธรรม ตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ  
เธอเป็นผู้รู้ธรรมและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามธรรมตามที่ได้ฟัง  
ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ ความปราโมทย์ ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้ธรรมผู้รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ  
กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่นนี่เป็น วิมุตตายตนะข้อที่สี่

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปร่างหนึ่งย่อมแสดงธรรม  
ทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมา แก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ทั้งไม่กระทำการทอ้งบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง  
ตามที่ได้เรียนมาโดยพิสดาร ทั้งไม่ตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามธรรม ตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ อีก  
อย่างหนึ่ง สมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เธอเรียนดีแล้ว ทำไว้ในใจดีแล้ว ทรงไว้ดีแล้ว แหงตลอดดีแล้ว ด้วย  
ปัญญา เธอเป็นผู้รู้ธรรมและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้นโดยประการที่สมาธินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ภิกษุ เรียนดี  
แล้ว กระทำไว้ในใจดีแล้ว ทรงไว้ดีแล้ว แหงตลอดดีแล้วด้วยปัญญา ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้ธรรม ผู้  
รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี่ก็  
เป็นวิมุตตายตนะ ข้อที่ห้า” (ทีฆนิกาย ปาฏิหารค, มก. เล่มที่ 16 ข้อ 419 : 416-418)

### 3) เกิดจากความสามัคคี ประองตองกัน ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ในสมัยใด ภิกษุทั้งหลายพร้อมเพรียงกัน ชื่นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน (กลมเกลียวเป็น  
อันหนึ่งอันเดียวกัน) เป็นประหนึ่งว่านมประสมกับน้ำ มองดูกันและกันด้วยปิยจักขุในสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลาย  
ย่อมได้บุญมากในสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายชื่อว่าอยู่อย่างพรหม คือ อยู่ด้วยมุทิตา (พรหมวิหาร) อันเป็นเครื่องพัน  
แห่งใจ (จากริษา) ปิตีย่อมเกิดแก่ผู้ปราโมทย์ยินดี กายของ ผู้มีใจปิตีย่อมระงับ ผู้มีกายระงับย่อมเสวยสุข จิต  
ของผู้มีสุขย่อมเป็นสมาธิ” (อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต, มก. เล่มที่ 34 ข้อ 535 : 428)

### 4) เกิดจากการสำรวมอินทรีย์ คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างไร ภิกษุ สำรวมจักขุอินทรีย์อยู่ จิตก็ไม่  
แส้ไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักขุ ภิกษุ นั้น มีจิตไม่แส้ไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปิตีก็  
เกิด เมื่อใจเกิดปิติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีความสุขที่ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว  
ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุ นั้น ก็ถึงความนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท  
แท้จริง ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวม ชิวหินทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส้ไปในรสทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวม  
มโนอินทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส้ไปในธรรมารมณ์ทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยใจ ภิกษุผู้มีจิต ไม่แส้ไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อ  
เกิดปราโมทย์แล้ว ปิตีก็เกิด เมื่อใจเกิดปิติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบแล้วก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีความสุขก็  
ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุ นั้น ถึงความนับว่าเป็นผู้

ด้วยความไม่ประมาท ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยประการฉะนี้” (สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค, มก. เล่มที่ 28 ข้อ 144 : 166)

## บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิต โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเอง ที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญองกาม ให้เข้าใจถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย ได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกาย ทั้งทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจและทางปัญญาเป็นลำดับ ซึ่งปัจจุบันได้มีแนวการสอนกรรมฐานหลากหลายโดยแบ่งออกเป็นสายหรือสำนักต่าง ๆ แต่ละสายแต่ละสำนักก็มีวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตนซึ่งได้รับสืบทอดมาจากบูรจารย์ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของบูรพาจารย์ผู้เป็นต้นแบบแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นต่างกันไป ซึ่งผู้เขียนได้ศึกษาการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานของเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) เนื่องจากผู้เขียนเห็นว่าท่านเป็นพระผู้ประปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบรูปหนึ่ง และได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเข้มงวด ตลอดจนความเพียรในการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านได้สั่งสมมาโดยตลอด ซึ่งท่านมีวิธีการสอนและสื่อการเรียนการสอนแบ่งได้เป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เริ่มต้นจากผู้ปฏิบัติจะต้องสวดมนต์ทำวัตรบูชาพระรัตนไตร และกล่าวคำปฏิญาณตน ก่อนเข้าเรียนทุกครั้ง ซึ่งทางภาคทฤษฎีจะมีอาจารย์สาสมาธิจะมีสรุปบรรยายในแต่ละหัวข้อ และมีเทปคำบรรยายของหลวงพ่อหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโรทุกวันที่มีการเรียน เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจในการเรียนได้มากยิ่งขึ้น สามารถเรียนได้ทุกที่ ทุกเวลาตามระเบียบกำหนด ไม่ตรง (ตั้ง) ไม่หย่อนเกินไป เรียกว่าพอดี (ทางสายกลาง) ซึ่งการทำงานได้แต่ผลมากมหาศาล ใช้เวลาน้อยที่สุด รวบรวมบันทึกทุกแง่มุม ทุกปัญหา มีคำตอบ ถ่ายทอดและเขียนเป็นตำราหนังสือ สมานทั้ง 3 เล่ม โดยการเรียนการสอนนั้นจะอยู่ในรูปออนไซต์และออนไลน์ตามที่สาขาหรือทางกลุ่ม ได้กำหนดไว้การเดินทางหรือที่เรียกว่า เดินทางกรรมนั้น เป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ โดยการเดินตามปกติตามจริตของผู้ปฏิบัติ เดินทางกรรมให้เป็นการต่อเนื่องประมาณ 30 นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ โดยเส้นทางเดินทางกรรม สำหรับเดินไป – กลับมา ในระยะทางเดินทางกรรมไม่เท่ากัน เพราะจัดให้ พอเหมาะกับสถานที่ ๆ มีอยู่

การนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักการวางจิตในเบื้องต้นนั้นมีการใช้ฐาน หมายถึงที่ตั้ง การตั้งจิตไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่งชื่อว่า ที่ตั้งของจิต เมื่อมีที่ตั้งก็เอาจิตวางไว้ตรงนั้น ใช้เวลาใน การนั่งสมาธิ เป็นเวลา 30 นาที จาก การปฏิบัติสมาธิเป็นประจำจะบังเกิดประโยชน์ต่าง ๆ กับตนเองแล้ว ยังส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเป็นคนมีเหตุผล มีความรับผิดชอบสูง และมีความเมตตาเพิ่มขึ้น ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่งผลให้สังคมเกิดความสามัคคี มีความเป็นเอกภาพ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากเกิดขึ้นในสังคมใด สังคมนั้นก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ ผู้คนอยู่ด้วยกันอย่างสันติสุข ไม่มีความแตกแยกหรือขัดแย้งกัน ซึ่งในการประพฤติธรรมนั้น สิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติธรรมก็มีความสำคัญมากเพราะจะเป็นเหตุเกื้อกูลให้ในการปฏิบัตินั้น มีความก้าวหน้า ไม่ติดข้อง ขัดข้อง และส่งเสริมการปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีด้วยหลักสัปปายะ

## เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณมิตรเพื่อนแท้สำหรับคุณ. (2558). วิธีปฏิบัติกัมฐานในพระไตรปิฎก. [ออนไลน์], แหล่งที่มา:  
[https://kalyanamitra.org/th/article\\_detail.php?i=8623](https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=8623)
- ทีฆนิกาย ปาฏิหารค, มก. 16/419/416-418
- พระเทพโสภณ. (2564). การสมาธิเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักบริหารกรณีศึกษาการทำสมาธิตามแนวทาง  
(สมเด็จพระญาณวชิโรดม). วารสารโครงการทวีปริญญาทางรัฐประศาสนศาสตร์และบริหารธุรกิจ.
- พระครูนิสัยปริยัติกิจ (เฉลิม แชนอก). (2554). การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่  
เทียน จิตตสุโข และหลวงพ่จรัญ ฐิตธมโม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพสิทธิมนี วิ. (2562). คู่มือสวดมนต์ แปล และ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สถาบัน  
วิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. นิตยธรรมการพิมพ์ นนทบุรี.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2540). พระพุทธศาสนาในเอเชีย. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระมหารุ่งเรือง ปะมะชะ. (2558). สำนักปฏิบัติธรรม : การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานภาคอีสาน.  
ปริญญาคุชฌ์บัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- พระมหาวิชัย วุฑฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย.  
วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา, 6(1), (ฉบับรวมที่ 10) ปี 2563.
- พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร. (ม.ป.ป.). ทำสมาธิทำไม. [ออนไลน์], แหล่งที่มา:  
<https://www.willpowerinstituteusa.com/th/ทำสมาธิทำไม/>
- พระเอกลักษณะ มั่นอาษา. (2561). การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของ พระธรรมมงคล  
ญาณ (หลวงพ่วิริยงค์ สิริธโร) กับหลวงพ่เทียน จิตตสุโข หลวงพ่จรัญ ฐิตธมโม และท่านติช นัท  
ธันท์. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรังสิต.
- พาหิรนิทานวรรณนา, วินัยปิฎก อรรถกถา, มก. 1/171
- มัน ตรี. (2009). การทำสมาธิ แนวหลวงพ่วิริยงค์. [ออนไลน์], แหล่งที่มา :  
<https://www.madchima.org/forum/index.php?topic=4967.0;wap2>
- มูลนิธิธรรมทานกุศลจิตและพิพิธภัณฑจักร์โรงพุทธศาสนา. (2563). มุตโตทัย แนวทางการปฏิบัติให้ถึงความ  
หลุดพ้น (พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ) . บันทึกโดยพระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร (2486). จัดพิมพ์เพื่อ  
เผยแผ่เป็นธรรมทานเนื่องในโอกาสครบรอบ 150 ปีแห่งชาติกาลหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. มูลนิธิธรรมทาน  
กุศลจิต พิพิธภัณฑจักร์โรงพุทธศาสนาและบริษัทเอนไลเทินคอร์ปอเรชั่น จำกัด.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). โครงการวิจัย “กัมมัฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีการปฏิบัติและการสืบทอด” .  
ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุน  
สนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค, มก. 28/144/166
- อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต, มก. 34/535/428
- อัญชลี หัตสาและคณะ. (2566). ผลการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานตามแนวคำสอนสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวง  
พ่วิริยงค์ สิริธโร) ของชุมชนในเขตพื้นที่วัดป้อมวิเชียรโชติการาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร.  
วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 6(2), (เมษายน-มิถุนายน 2566).