



เท่าที่สังคมนี้อุดมด้วยสันติสุขก็อยู่แค่เอื้อม

โครงการ “เรือนจำเรือนธรรม” ได้พิสูจน์ให้เห็นอย่างเด่นชัดว่าการทำงานด้วยความมุ่งมั่น และด้วยจิตใจที่เป็นกุศลนั้น สามารถที่จะสร้างสรรค์สังคมแห่งความสงบสุขให้เกิดขึ้นได้เสมอ

แม้ว่าสังคมนั้น จะเป็นสังคมที่ได้ชื่อว่า สังคมคนคุกก็ตาม!!!



เรือนจำ

เรือนธรรม



การประชุมวิชาการวิจัยจําวิจัยธรรมศาสตร์
ประจำปี ๒๕๖๓ ในวโรกาสที่
๒๒-๒๓ มิถุนายน
ณ ศูนย์ประชุมอิมพีเรียล

ภาคผนวก 1

ขั้นตอนการจัดฝึกอบรม มาตรฐานที่ต้องจัดวาง ให้เหมือนกันทุกแห่ง

อาจารย์จวน คงแก้ว แห่งส่วนพัฒนาจิตใจและเสริมสร้าง
สมรรถนะผู้ต้องขัง สำนักพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์ ได้กำหนด
แผนงานสำหรับการฝึกอบรมให้เจ้าหน้าที่เรือนจําในโครงการ “เรือน
จําเรือนธรรม” ได้นำไปปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ซึ่งทำให้การดำเนินงานใน
24 เรือนจําและทัณฑสถานทั่วประเทศ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

และนี่คือผังแสดงขั้นตอนการจัดอบรมของเรือนจําและทัณฑสถาน
24 แห่ง

ขั้นตอนการจัดฝึกอบรมโครงการธรรมปฏิบัติ “เรือนจำเรือนธรรม”
เรือนจำและทัณฑสถานขอกรมราชทัณฑ์

ขั้นตอนที่ 1

ประชุมนิเทศเตรียมความพร้อมให้เจ้าหน้าที่ผู้จัดอบรม
/ผู้ต้องขังการจัดเตรียมสถานที่



ขั้นตอนที่ 2

พิธีเปิดการอบรมและบวชเนกขัมมะ



ขั้นตอนที่ 3

การจัดการเรียนการสอน
การใช้หลักศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต



ขั้นตอนที่ 4

โดยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐาน 4
การเจริญจิตภาวนา 4 อริยาบถ (ทำสมาธิเดิน, ยืน, นั่ง, นอน)



ขั้นตอนที่ 5

พิธีเปิดการอบรม/ลาสิกขา ปฏิญาณตนเป็นพลเมืองที่ดี
กล่าวคำน้อมถวายพระราชกุศลถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ขั้นตอนที่ 6

การประเมินผลและรายงานผลการฝึกอบรมต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- กรมราชทัณฑ์
- เรือนจำและทัณฑสถาน
- กระทรวงยุติธรรม
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
- วัดไททรงามธรรมธรราม อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
- วัด ต่าง ๆ ในท้องถิ่นที่เรือนจำและทัณฑสถานตั้งอยู่ โดยผ่านเรือนจำและทัณฑสถาน



การปฐมนิเทศผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ผู้จัดอบรม

1. กรมราชทัณฑ์ได้มีหนังสือสั่งการชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน พร้อมแผนการอบรมให้เรือนจำและทัณฑสถานได้ศึกษาทำความเข้าใจ
2. จัดทำคู่มือแนวทางการจัดอบรมโครงการธรรมปฏิบัติ (เรือนจำเรือนธรรม) เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังกรมราชทัณฑ์ ซึ่งได้กำหนดกรอบ แนวทางการปฏิบัติงาน และกระบวนการจัดฝึกอบรม ตั้งแต่ก่อนเริ่มโครงการ จนถึงสิ้นสุดโครงการ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ของเรือนจำและทัณฑสถานได้ใช้เป็นคู่มือให้การดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และเกิดประสิทธิผลสูงสุด
3. สัมมนา ชี้แจงผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ ให้ทำความเข้าใจในนโยบายการพัฒนาจิตใจผู้ต้องขังตามนโยบายของกรมราชทัณฑ์
4. จัดสรรงบประมาณ ประสานงาน อำนวยการโครงการให้

คำแนะนำ และร่วมจัดกิจกรรมตลอดหลักสูตร

5. จัดสรรวัสดุ อุปกรณ์ ชุดขาว หนังสือสวดมนต์ ให้ทุกเรือนจำ / ทัณฑสถาน ได้มีใช้ระหว่างการอบรม (รายการนี้จะใช้หมุนเวียนกันไปในกลุ่มผู้ต้องขังแต่ละรุ่น แต่บางแห่งถ้าจัดหางบประมาณเสริมได้ ก็อาจจัดให้เป็นสมบัติส่วนตัวได้)
6. เชิญวิทยากร พระวิปัสสนาจารย์ เข้าสอนวิปัสสนากรรมฐานตลอด 5 วัน อย่างมีคุณภาพ





การปฐมนิเทศให้ผู้เข้าอบรม(ผู้ต้องขัง)

การเตรียมความพร้อมให้กับผู้ต้องขังที่เข้าอบรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในการปฏิบัติตัวและแนวทางการปฏิบัติธรรม ซึ่งจากการประเมินผลก่อนเข้าอบรมจะพบว่าผู้ต้องขังมากกว่าร้อยละ 80 ยังไม่เข้าใจแนวทางของหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใน 4 อริยาบถและผลของการปฏิบัติธรรมที่จะก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต

โดยในส่วนของ การปฏิบัติตนนั้น ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน เจ้าหน้าที่ในส่วนของเรือนจำและส่วนพัฒนาจิตใจ กรมราชทัณฑ์จะร่วมกันปฐมนิเทศตั้งแต่การแต่งกายด้วยชุดขาวปฏิบัติธรรม การรับประทานอาหารทั้งในส่วนที่รับศีล 8 ซึ่งต้องไม่รับประทานอาหารขบเคี้ยวในมือเย็น (หลังเที่ยงวัน) แบบนักบวช แต่จะดื่มน้ำปานะแทนอาหารได้ 1 มื้อ เช่น น้ำถั่วเขียว , น้ำฟักทอง, นม เป็นต้น

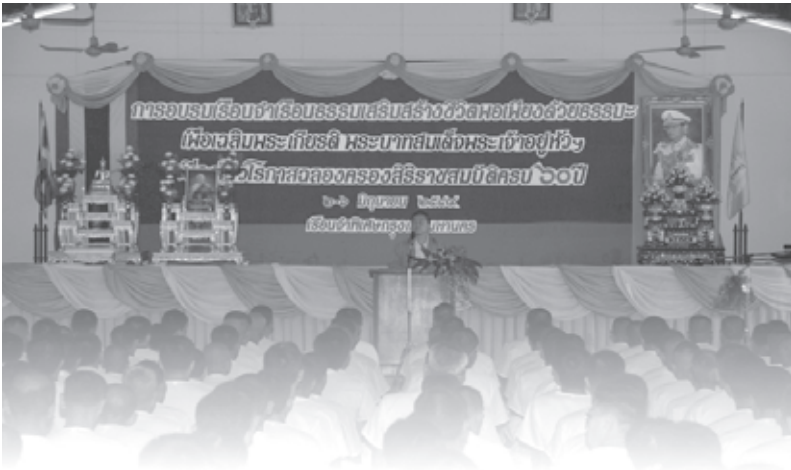
ส่วนบางเรือนจำจะอบรมแบบรับศีล 5 เพื่อความเหมาะสม และสะดวกในการจัดเตรียมอาหารก็ได้ ขอเพียงให้ทุกคนปฏิบัติธรรมได้นอกจากนี้ยังได้ทำความเข้าใจในกิจกรรมการเรียนการสอนตลอด 5 วันทำการ โดยมีกิจกรรมตั้งแต่ 05.00 - 21.00 น. ของทุกวัน

ในส่วนของการเรียนการสอนที่เป็นเรื่องการปฏิบัติธรรมจริงนั้น เรือนจำหรือทัณฑสถานแต่ละแห่งจะได้นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ และ / หรือ พระอาจารย์ในท้องถิ่นที่ได้เคยช่วยเข้ามาสอนธรรมะให้กับเรือนจำได้เข้ามาให้ความรู้และแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจว่า ธรรมะคือธรรมชาติในชีวิตที่เราจักต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติอย่างมีความสุขและการปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องที่สามารถทำได้ทุกคนด้วยวิธีง่ายๆ ที่เราจะกำหนดจิตและการกระทำที่รู้เท่าทันกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง เพื่อชำระจิตของเราให้เกิดความสะอาดแข็งแรง ไม่ฟุ้งไปตามกระแสของกิเลส มีสติควบคุมพฤติกรรม





การจะละจากกิเลสได้นั้น พระพุทธเจ้าให้บำเพ็ญเพียร จนสามารถรู้แจ้งเห็นจริงตามธรรมชาติ ด้วยวิธีการเข้าถึงธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลายแม้แต่ตัวเรา ทุกคนยึดมั่นถือมั่น คิดว่าตัวตนนั้นเป็นของเรา การจะละอุปาทานขั้นนี้ได้ นั้น ทุกคนต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นทางสายเอกขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้ทุกอริยาบถ ในชีวิตประจำวัน โดยมีสติกำหนดรู้ การเดิน ยืน นั่ง นอน หรือแม้แต่เวลาการทำงาน และได้ให้ทุกคนได้ลองปฏิบัติจริง และสอบอารมณ์ธรรมเพื่อเป็นการประเมินผลในเบื้องต้นก่อนจัดอบรมจริงในระดับหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและคลาย ความวิตกกังวลได้มาก ทำให้มีความพร้อมในการเข้ารับการอบรมได้ดียิ่งขึ้น



การจัดเตรียมสถานที่

เรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่งโดยภารกิจหลักแล้วการดำเนินงานภายในจะแบ่งออกเป็นฝ่ายต่างๆ ประกอบด้วย ฝ่ายควบคุมและรักษาการณ์ ฝ่ายฝึกวิชาชีพ ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายพยาบาล เป็นต้น ซึ่งจะมีการทำงานเพื่อฝึกวิชาชีพหรือให้บริการตรวจสุขภาพ เรียนหนังสือ ปฏิบัติธรรมทุกวัน ซึ่งในการจัดอบรมโครงการธรรมปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง (เรือนจำเรือนธรรม) จะเป็นงานในความรับผิดชอบของฝ่ายการศึกษา งานพัฒนาจิตใจ ที่มีนุศนาจารย์อยู่ประจำแห่งละอย่างน้อย 1 คน

ฉะนั้นเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานตามโครงการดังกล่าวจึงมอบหมายให้ ฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ ดำเนินการเป็นหลักมีข้าราชการเจ้าหน้าที่ฝ่ายอื่นร่วมเป็นคณะกรรมการและคณะทำงานทั้งหมด ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน เป็นประธาน ในกรณีปิดเรือนจำ



ส่วนบางแห่งที่จัดอบรม แบบเป็นรุ่น ก็ให้เรือนจำพิจารณา มอบหมาย ความรับผิดชอบตามความเหมาะสม ฉะนั้น ทุกส่วนฝ่ายจักต้องให้ความร่วมมือและเสียสละอันมีจิตเป็นกุศล เข้าใจแนวทางการปฏิบัติตามแนวทางของศาสนาในเรื่องการสร้างศรัทธา โดยเฉพาะสถานที่ที่มีความเป็นสัปปายะ ซึ่งทำอย่างไรจะจัดคุก

ให้เป็นวัดหรือมีบรรยากาศเหมือนวัดมากที่สุด โดยจัดสถานที่ทั้งเรือนจำให้มีบรรยากาศเป็นวัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรม มีการผูกผ้า ประดับธง จัดตั้งพระบรมฉายาลักษณ์ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สมเด็จพระบรมราชินีนาถ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ผู้ต้องขัง ได้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสองพระองค์ท่านและผืนแผ่นดินไทย พร้อมทั้งจะกำหนดจิตมีสติตั้งใจอบรม น้อมถวายส่วนกุศล แต่พระองค์ท่าน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นประชาชนที่ดี มีคุณค่าต่อประเทศชาติ อย่างยั่งยืนต่อไป



ในส่วนของห้องปฏิบัติธรรม ใช้ห้องประชุมที่มีขนาดความจุสำหรับผู้เข้าอบรมนั่งได้ 400-1,700 คน ในการจัดอบรม แบบปิดเรือนจำและจัดสถานที่นั่งได้ 50-200 คน ในการจัดอบรมแบบเป็นรุ่น โดยจัดบรรยากาศเหมือนกัน โดยเฉพาะด้านหน้าเวที จัดโต๊ะหมู่บูชาพระประธาน เป็นองค์แทนของ พระศาสดา ครูอาจารย์ในสายวิปัสสนากัมมัฏฐาน และโต๊ะหมู่พระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระบรมราชินีนาถ

การจัดสถานที่ และการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้สะอาด สวยงามร่มเย็น มีส่วนอย่างมากในการน้อมนำจิตใจผู้ต้องขัง ตลอดจนแขกผู้มีเกียรติที่มาร่วมงานในพิธีเปิด-ปิด จนได้รับความชื่นชมจากคณะสงฆ์ที่เห็นกรมราชทัณฑ์ มีการพัฒนาจิตใจ ญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา ที่ถูกแนวทาง และทำคุณให้เป็นวัดได้อย่างเป็นรูปธรรม



พิธีเปิดการอบรมและบวชเนกขัมมะ

ในการอบรมจัดให้มีพิธีเปิดการอบรมในส่วนของฆราวาสและพิธีสงฆ์ ดังนี้

1. พิธีเปิดของฝ่ายฆราวาส

ประธานในพิธี ได้แก่เอกอธิบดีกรมราชทัณฑ์ รองอธิบดี ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม หรือผู้ว่าราชการจังหวัดรองผู้ว่าราชการจังหวัดหัวหน้าส่วนราชการในจังหวัดซึ่งเรือนจำ/ทัณฑสถานจัดฝึกอบรมได้รับเกียรติจากบุคคลดังกล่าวมาเป็นประธานในพิธี เช่น เรือนจำกลางลพบุรี เรือนจำอำเภอบึงกาฬ จังหวัด



หนองคาย ผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นประธานในพิธีเปิด

เมื่อพิธีเริ่ม เจ้าหน้าที่และผู้ต้องขัง โดยผู้บัญชาการเรือนจำนำ ผู้อบรมทั้งหมด เข้าร่วมพิธี โดยประธานจุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย ผู้อำนวยการ/ผู้บัญชาการเรือนจำ จุดธูปเทียน หน้าโต๊ะหมู่บูชา รูปถ่ายพระครูภาวนานุศาสตร์ (หลวงพ่อใหญ่) เจ้าอาวาสวัดไตรงาม ธรรมธาราม เพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทิต์ที่ท่านนำแนวทางปฏิบัติ ตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ที่ได้ปฏิบัติแล้ว มาเผยแพร่สอนให้แก่ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา

ต่อจากนั้น ประธานจะเปิดกรวย ถวายเครื่องสักการะพระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราช และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เพื่อแสดงความจงรักภักดีเทิดพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศล ในวโรกาสทรงครอง



สิริราชสมบัติ ครบ 60 ปี ที่
จะเวียนมาถึง และถวาย
บังคมหน้าพระรูปสมเด็จพระ
พระนเรศวรมหาราช สม
เด็จพระเอกาทศรถ สมเด็จพระ
พระพี่นางสุพรรณกัลยา และ
สมเด็จพระเจ้าตากสิน
มหาราช สมเด็จพระปียมหาราช เพื่อเป็นการถวายราชสักการะแต่
ดวงพระวิญญาณของทุกพระองค์

บางแห่งอาจจะตั้งพระบรมฉายาลักษณ์บูรพมหากษัตริราชเจ้า
พระองค์อื่นๆ ตามความเหมาะสมเพื่อน้อมระลึกถึง พระมหากษัตริย์คุณ
และแสดงความจงรักภักดี อันเป็นการสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าอบรม
ได้ตระหนักที่จะตั้งมั่นร่วมกัน ปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างกุศลร่วมกันได้
เป็นอย่างดี ประทานรับกล่าวรายงานให้โอวาท และกล่าวเปิดการอบรม
พร้อมอาราธนาประธานฝ่ายสงฆ์ทำพิธีบวชนกขัมมะต่อไป





2. พิธีเปิดทางฝ่ายคณะสงฆ์

ได้กราบนิมนต์พระคุณเจ้า คณะสงฆ์ 9 รูป ประกอบด้วยเจ้าคณะจังหวัด หรือเจ้าคณะอำเภอ เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมคณะสงฆ์ เจริญพระพุทธมนต์ทำบุญถวายภัตตาหาร เพื่อความเป็นสิริมงคล พร้อมเป็นประธานในการบวชเนกขัมมะให้กับผู้เข้าอบรมให้ธรรมโอวาท เพื่อเป็นการสร้างศรัทธา ขวัญและกำลังใจ ในการปฏิบัติธรรม โดยทุกคนต้องใช้ความเพียรเป็นที่ตั้ง ฯลฯ พร้อมให้พรกรวดน้ำ แผ่เมตตา ซึ่งทำให้บรรยากาศที่ทุกคนรู้สึกชื่นใจอิมบุญเนื่องจากได้ร่วมกันอนุโมทนาสร้างคุณความดี พร้อมๆ กัน นับ 100-1,000 คน เป็นภาพที่มีคนใส่ชุดขาว ถือศีลในเรือนจำที่สวยงาม และสร้างความประทับใจให้กับทุกท่านที่ได้เข้าไปร่วมอนุโมทนาบุญพิธี และร่วมปฏิบัติธรรมอย่างไม่เคยมีในประวัติศาสตร์ของกรมราชทัณฑ์มาก่อน

หากเป็นการจัดพิธีเปิดแบบประหยัดเรียบง่าย ก็ทำได้ คือนิมนต์เฉพาะพระวิปัสสนาจารย์มาเป็นประธานฝ่ายสงฆ์เพื่อนำวชเนกขัมมะสมาทานศีล แล้วให้กรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติกันในเรือนจำและทัณฑสถานหลายแห่งไปแล้วเช่นกัน ซึ่งเป็นไปตามความพร้อมของแต่ละแห่ง โดยมีได้บังคับว่าจะต้องนิมนต์พระจำนวนเท่านั้นเท่านั้นรูป





พิธีปิดการอบรม-ลาสิกขา และปฏิญาณตนเป็นพลเมืองดี

เป็นพิธีการที่จัดให้ผู้เข้ารับการอบรมได้กล่าวปฏิญาณตนเป็นประชาชนที่ดีของแผ่นดิน และลาบวชจากการนุ่งขาวห่มขาวโดยผู้บัญชาการเรือนจำ หรือผู้แทน หัวหน้าฝ่ายควบคุมและรักษาการณีกล่าวรายงานผลต่อ ประธานฝ่ายฆราวาส อธิบดีกรมราชทัณฑ์หรือผู้แทน โดยมีพระเถระผู้ใหญ่ในพื้นที่ เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พระวิปัสสนาจารย์ และพระภิกษุ จำนวน 9 รูป เจริญพระพุทธมนต์ ประพรมน้ำมนต์ เพื่อความเป็นสิริมงคล

ในกรณีที่ไม่มีสะดวกจะนิมนต์พระที่รูปมาทำพิธีก็ได้ หรือจะมีเพียงพระวิปัสสนาจารย์เพียงองค์เดียวก็ได้ โดยไม่ต้องมีพิธีเจริญพระพุทธมนต์



เนกขัมมะ ถวายรูปเทียนแพ ขอขมาต่อพระวิปัสสนาจารย์และเจริญพุทธมนต์ ถวายเครื่องปัจจัยไทยธรรม

ประธานสงฆ์ให้ธรรมโอวาทแก่ผู้เข้าอบรม และมีกิจกรรมอำลาสุดท้ายของพิธีปิด เพื่อให้ผู้เข้าอบรมออกมาแสดงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับอบรมตลอดหลักสูตร โดยเรียกผู้แทน แห่งละ 5-10 คน ออกมาพูดกล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจ และกล่าวขอบคุณผู้บริหารองค์กรที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม ที่จัดให้มีการอบรมขึ้น



จัดให้มีการมอบวุฒิบัตรแก่ผู้แทนผู้ต้องขัง (หรือมอบวุฒิบัตรให้ผู้เข้าอบรมทุกคนแล้วแต่กรณี) จากนั้นให้ตัวแทนกล่าวนำปฏิญาณตน ถวายพานพุ่มลาบวช

ต่อจากนั้น จัดให้พระอาจารย์ ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ ได้ออกมา
ด้านหน้าหอประชุมให้ผู้อบรมทุกคนได้มาราบขอบคุณ พุดคุย กับ
พระอาจารย์ในช่วงสุดท้ายอีกครั้ง ทำให้เป็นบรรยากาศที่อบอุ่น ซาบซึ้ง
และเป็นขวัญกำลังใจแก่ผู้ต้องขังได้เป็นอย่างดียิ่ง

จากนั้นทำการประเมินผลโครงการ โดยให้ผู้เข้าอบรมได้แสดง
ความคิดเห็น โดยกรอกแบบสอบถามตามความเป็นจริง เป็นอันเสร็จ
สิ้นกิจกรรมในกระบวนการจัดฝึกอบรมที่เสร็จสมบูรณ์



อิสราภาพทางใจ

แม่กายจะผูกจงจำ





ภาคผนวก 2

การจัดการเรียนการสอน โดยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในมหาสติปัฏฐาน 4

ในบทนี้จะได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการอบรมแก่ผู้ต้องขัง ซึ่งใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันในทุกเรือนจำทั่วประเทศ ซึ่งน่าจะเป็นแนวทางหนึ่งในการรับไปปรับใช้กับองค์กรอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี เพราะสมบูรณ์พร้อมด้วย กระบวนการคิด การนำเสนอ การปฏิบัติและการนำไปใช้ประโยชน์

ตลอดเวลาการอบรมทุกวันในเวลา 05.00 น. ถึง 06.00 น. จัดให้ผู้เข้ารับการอบรมทำวัตรสวดมนต์เช้า และเวลา 18.00 น. ถึง 21.00 น. ทำวัตรสวดมนต์เย็น และนั่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นประจำ



ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรมทั้ง 5 วัน 4 คืน โดยคณะเจ้าหน้าที่จาก ส่วนพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างสมรรถนะผู้ต้องขัง กรมราชทัณฑ์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายการศึกษาและอนุศาสนาจารย์ของเรือนจำ/ทัณฑสถาน ผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน และเจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วม บวชนกขัมมะปฏิบัติวิปัสสนากัมม์มีฐานด้วย ตลอดเวลาการอบรม

การปฏิบัติธรรมภาคกลางวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 น. ถึง 11.30 น. และเวลา 13.00 น. ถึง 15.30 น. ได้นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์บัณฑิต สุจินธัมโม จากวัดไทรงามธรรมธาราม จ.สุพรรณบุรี พระครูสุวัฒน์วรกิจ วัดช้าง จ.อ่างทอง ซึ่งเป็นศิษย์ในพระครูภาวนา อนุศาสน์ (หลวงพ่อใหญ่) ปฏิบัติธรรมในลักษณะเดียวกัน คือมหาสติ ปฏิฐาน 4 พระอาจารย์ไชโย กิตติสัทโท ตลอดจน พระวิปัสสนาจารย์ ในท้องที่ของแต่ละจังหวัด ให้แนวทางการปฏิบัติ ลักษณะการฝึกอบรมเริ่มจาก พระวิปัสสนาจารย์ให้กัมม์ฐานเบื้องต้น และแนะนำ การปฏิบัติตามมหาสติปฏิฐาน 4 คือ

1. พิจารณาเห็นกายในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ได้แก่การนั่งสมาธิยกมือขยับนิ้วกระทบกันจับความรู้สึกคือ ให้สติสัมปชัญญะอยู่ที่ฝ่ามือ ยืนสมาธิกำหนดจับความรู้สึกที่เท้ากระทบพื้น และเดินจงกรมก้าวซ้ายก็รู้ว่าก้าว เท้าขวาก้าวก็รู้ว่าก้าวโดยไม่มีการบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น สังเกตจับความรู้สึกอยู่เนืองๆ ทำต่อเนื่องบ่อยๆ ทำให้สติรู้เท่าทันจิต เห็นการเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถต่างๆ

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีสติอยู่กับทุกอิริยาบถอย่างจดจ่อต่อเนื่อง สมาธิรวมตัวกันมากขึ้นแล้วจะเกิดปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของรูป-นามอย่างหนึ่งซึ่งเป็นสหายเรามาตั้งแต่เกิด นั่นคือ เวทนา ได้แก่ความรู้สึกเสวยอารมณ์ทางกายและจิต โดยเฉพาะทุกขเวทนา มีอาการเจ็บปวดมีนชา เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาพบีบคั้นยากจะทน พระวิปัสสนาจารย์จะเน้นเรื่อง การพิจารณาทุกข์ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปดังพุทธพจน์ว่า “สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีการดับไปเป็นธรรมดา” แม้ทุกขเวทนามก็เช่นเดียวกัน ขอให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสติกำหนดดูเวทนา ไปเรื่อยๆ ในไม่ช้าทุกขเวทนาจะบางจางหายไปเอง

3. การพิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ได้แก่การมีสติพิจารณาให้เห็นธรรมชาติของจิตว่ามีลักษณะ ดันรน สับสน ชัดส่าย รักษายาก ห้ามได้ยาก ดังนั้นการฝึก

จิตจึงเป็นเรื่องดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ ปกติจิตของคนนั้นเป็นที่หมักหมมกิเลสสะสมมาเป็นเวลายาวนานหลายภพหลายชาติ จึงเห็นได้ว่ามนุษย์ที่เกิดมาไม่มีใครสอนให้โลกก็โลกเป็น ไม่มีใครสอนให้โกรธก็โกรธเป็น ไม่มีใครสอนให้หลงก็หลงเป็น และจิตที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของโลกะ โทสะ โมหะ จะเป็นตัวบงการให้คนทำความชั่ว ทำบาปต่างๆ เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ร่ำไป วิถีปัสสนากรรมฐานคือ การมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน กำหนดจับความรู้สึกนึกคิดที่จิตปรุงแต่งตามสภาพความจริง โดยปราศจากการฝืนการบังคับ ก็จะสามารถกำจัดโลกะ โทสะ โมหะ ไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสอีกต่อไป

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

การปฏิบัติในหมวดของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจะเกี่ยวเนื่องกับอายตนะ คือตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัสถูกต้อง ใจกับธรรมารมณ์ ดังนั้นจะต้องปฏิบัติตรงต่อสิ่งเหล่านี้ คือการได้ยิน ลิ้มรส ได้กลิ่น สัมผัสถูกต้อง และรู้เท่าทันเท่านั้น ไม่ล่วงเลยไปมากกว่านั้น เพราะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านั้นก็จะเกิดการปรุงแต่ง และกิเลสก็จะเข้ามาทำอันตรายได้ เปรียบเสมือนการขับรถที่ผู้ขับขี่ไม่สามารถบังคับหรือหยุดรถตรงตามที่ต้องการได้ ก็จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุไปชนกับรถคันอื่น หรือชนสิ่งกีดขวางได้



ในขณะปฏิบัติธรรมทั้ง 4 ฐาน คือ นั่ง ยืน เดิน นอน สมานนั้น ผู้เข้าอบรมจะเกิดทุกข์เป็นที่ตั้ง เพราะวิปัสสนาจารย์จะให้อารมณ์พร้อมสอบอารมณ์ธรรมะตลอดเวลา เพื่อให้ทุกคนมีจิตสำนึกในเรื่องเหตุผลบุญกรรมนั้นมีจริง ใครทำกรรมอย่างไรต้องได้รับอย่างนั้น ทำให้ผู้ต้องขังได้คิดธรรมมองเห็นเหตุแห่งความเป็นจริง และทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดจากกรรม มีจิตศรัทธาตั้งมั่นเพื่อน้อมนำบุญกุศลให้ตนเองสามารถรักษาจิตให้ผ่องใส และยอมรับผลของกรรมที่ได้กระทำมาแล้ว ได้เป็นอย่างดียิ่ง

นอกจากนี้ การให้อารมณ์ธรรมปฏิบัติของพระวิปัสสนาจารย์ยังช่วยประดับประคองนำจิตของผู้ปฏิบัติให้พบกับสภาวะธรรมและเดินถูกทางอีกด้วย เมื่อหมดเวลาการปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์และผู้เข้ารับการอบรม ร่วมแผ่เมตตา น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรม



ราชินีนารถ แผ่ส่วนกุศลแต่ดวงพระวิญญาณบูรพมหากษัตริย์ในอดีตทุกพระองค์และให้ผู้มีพระคุณได้แก่บิดามารดาตลอดจนเจ้ากรรมนายเวร และสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้แผ่เมตตาให้ตนเองเป็นสุข และได้พบธรรมะด้วยตนเองจากสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ทำให้ทุกคนเข้าใจชีวิตใน วัฏฏะสงสาร

หรือการเวียนว่ายตายเกิด ทิศทางในการดำเนินชีวิต เข้าใจแก่นแท้ของหลักศาสนาพุทธอย่างที่ไม่เคยได้พบมาก่อน

นอกจากนี้ ในการจัดการเรียนการสอน พระวิปัสสนาจารย์จะให้ อารมณธรรมปฏิบัติและสอนการดำเนินชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

ความหมายและประเภทของสมาธิ การฝึกหัดทำสมาธิ มีเป้าหมาย 2 ประการ คือ ฝึกหัดทำสมาธิเพื่อละกิเลสกับทำเพื่อให้จิตแข็งแรงมีสติมั่นคง จนพลังจิตมีประสิทธิภาพสูงขึ้น การเตรียมตัวทำสมาธิ การฝึกสมาธิในแบบอานาปานสติ ผลสำเร็จของสมาธิและประโยชน์ ความสำคัญของอานาปานสติ พร้อมทั้งให้ผู้อบรมได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เห็นผลของสภาวะธรรมที่

เกิดขึ้นในตัวเราเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อบรรลุแล้ว เห็นเอง”

และสุดท้ายของการเรียนแต่ละวัน จะสรุปเรื่องการปฏิบัติธรรม ทุกคนต้องนำมาใช้ให้เป็นกิจวัตร เพราะจะเป็นการรักษา กาย ใจ ให้ปลอดภัยจากกิเลส และเป็นคนมีความประพฤติดีตลอดไปอย่างยั่งยืน

นับว่าเป็นหลักสูตรการอบรม ที่สั้นกระชับ แต่ได้ประสิทธิผลอย่างแท้จริง อันพิสูจน์ได้จากผู้เข้ารับการอบรมรุ่นแล้วรุ่นเล่า ซึ่งจะได้กล่าวถึงในบทต่อไป



ความหมายและประเภทของสมาธิ

สมาธิคืออะไร? ตามพจนานุกรมได้อธิบายไว้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต การสำรวมใจ ความแน่วแน่ของจิต การตรึงตรองอย่างเคร่งครัดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

สมาธินั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับจิต การทำจิตให้มั่นคง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้กวัดแกว่ง ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่เกาะเกี่ยวกันด้วยสิ่งอื่น ไม่ให้ไปไปตามกระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ประสบด้วยตา หรือหู จมูก ลิ้น ใจ หรือเรียกว่า อินทรีย์ หรือหากถือว่าทวารการรับรู้โลกภายนอก เราก็เรียกว่าอายตนะภายในทั้ง 6 ซึ่งคู่กับ อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง รส กลิ่น สัมผัส ธรรมารมณ์

สมาธินั้นได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งใจไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไปจากเรื่องที่เราต้องการ ความตั้งใจนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียน การอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิ จะเขียน จะอ่าน จะสอน จะฟังคำบรรยายของอาจารย์ก็ต้องใช้สมาธิ ดังที่เรียกว่า ตั้งใจอ่าน ตั้งใจเรียน ตั้งใจฟัง ซึ่งต้องอาศัยกายและใจมีความพร้อมประกอบกัน

การฝึกสมาธิ ฟังเข้าใจธรรมชาติของจิตก่อน โดยปกติจิตตั้งเดิมนั้นมีธรรมชาติประภัสสรใส กระจ่างกล่าวคือมีความพร้อมที่รับอารมณ์ต่างๆ ที่จรมา เป็นธรรมชาติที่ฝึกหัดได้ การเศร้าหมอง หรืออาการแจ่มใสของจิตก็มีขึ้นด้วยการฝึกหัดนี้เอง จิตหรือใจ หรือมโนะนี้มีธรรมชาติของการดิ้นรน กวาดแกว่ง ชัดส่าย ท่านเปรียบเหมือนอาการของลิงที่ไม่อยู่นิ่ง ชุกชอน ดังนั้นเราจะเห็นว่าวันหนึ่งๆ เราคิดเรื่องสารพัดอย่าง รับอารมณ์ร้อยแปดประการ ดังนั้น จึงยากที่จะมีสมาธิในการประกอบกิจการงานให้บรรลุประสงค์ได้เต็มที่ตามเป้าหมาย



เป้าหมายในการทำสมาธิ

1. ทำสมาธิ เพื่อแก้อารมณ์ และกิเลสของใจ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ้งใจให้กระสับกระส่าย เกลียต กลัว ขลาด ฯลฯ เมื่อเป็นดังนั้นก็ต้องฝึกหัดสงบใจ จากอารมณ์รัก จากความชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษาต่อการทำงานที่จะพึงทำ ตลอดจนศีลธรรมอันดีงามของสาธุชน

2. ทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น ให้มีพลังขึ้น เหมือน การออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีกำลังเรียวแรง จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อ หัดทำสมาธิบ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อหนึ่งเป็น ประจำก็ทำให้พลังจิตมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งเราสามารถไช้ประโยชน์ จากสมาธิได้ทั้งสองประการข้างต้น

ประเภทของสมาธิในพุทธศาสนา

แบ่งได้เป็น 2 ประการ ด้วยกัน คือ

1. สมถะกัมมัฏฐาน

แปลว่า การทำจิตให้สงบ หรือการทำสมาธิตามอุบายที่กำหนดให้ สมาธิแบบนี้ พบได้ในทุกศาสนาเพราะเป็นเพียงยึดมั่นอุบายบางสิ่งบางอย่างมาเป็นอุบายให้จิตเกิดความสงบ พอมดหมอผีก็สามารถฝึกได้

2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน

แปลว่า การฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในขั้นสูง หรืออาจกล่าวได้ว่าทำให้ปัญญาเกิดรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความจริงสมาธิแบบนี้มีในเพียงพุทธศาสนา เพราะเป็นสมาธิที่อาศัยปัญญาแล้วเข้าไปตัดกิเลส อันเป็นต้นตอแห่งความทุกข์ ตามคำสอนในพุทธศาสนา เป็นสัมมาทิฐิ

วิปัสสนา คือ จุดหมายของพุทธศาสนา กล่าวคือ เป็นการใช้สมาธิ โดยมีสติเป็นประธานมีปัญญาเป็นตัวพิจารณาเข้าไปตัดกิเลส โดยเน้นตัววิมุตติคือ ความหลุดพ้นไม่ถือนั่นตามอำนาจกิเลส หลุดพ้นจากสิ่งสมมติอันมีอยู่ในโลก ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดนี้ คือ เป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนาผู้ที่เข้าถึงสมาธิทั้งสองขั้นคือ ทั้งสมถะและวิปัสสนาย่อมเข้าถึงกระแสเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันตสาวก เข้าถึงสมาบัติอันประณีตขั้นสูงสุด คือ ขั้นที่ 9 เรียกว่า สัตถุญาเวทิตินิโรธ คือ ความดับแห่งสัญญาและเวทนา หรือเรียกว่า นิโรธสมาบัติ คือ ภาวะที่สัญญาและเวทนาหยุดการทำงานทำหน้าที่ของตนเองเป็นความสุขขั้นสูงสุด



อาการของสมาธิ 3 ชนิด

1. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิหรือจิตที่แน่วแน่ชั่วขณะ
2. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียดๆ เกือบแน่วแน่
3. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิหรือจิตใจแน่วแน่ในอารมณ์
เข้าสู่ภาวะของ 4 ฌาน หรือสมาบัติ (ฌาน 8 คือ
รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4)

อาการของสมาธิทั้ง 3 นี้เป็นภาวะที่จิตลึกซึ่งสงบนิ่ง เป็นผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทำสมาธิที่เรียกว่า สมถะ เป็นโลกีย์สุข จัดเป็นความสงบระงับกิเลสได้เพียงชั่วคราวหรือชั่วขณะที่อยู่อารมณ์ฌาน ซึ่งอาจถอยกลับเข้าสู่สภาพเดิมได้ยังไม่แน่นอน เราเรียกว่า โลกีย์วิโมกข์ คือ ความหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ คือกิเลสถูกข่มไว้ด้วยพลังสมาธิข่มไว้เหมือนหินทับหญ้า ยกหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมงอกงามดังเดิม ซึ่งยังไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา

การเตรียมการและเตรียมตัวทำสมาธิ

เพื่อความสะดวกและเหมาะสม มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรคำนึงถึงสถานที่อันสัปปายะเสริม การปฏิบัติ ดังนี้

1. สถานที่ ต้องสงบ เยียบ
2. ทำนั่งหรือยืน ต้องอยู่ในอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย สบายมากที่สุด
3. อาหาร คือ เว้นอาหารที่ก่อให้เกิดความกำหนัด ง่วงนอน ย่อยยาก กลิ่นแรง มีนเมา ไม่ควรรับประทานมากเกินไป น้อยเกินไป.
4. การหลับตาหรือลืมตา ข้อดีหลับตา คือ อารมณ์ข้างนอก ไม่เข้ามากระทบ ข้อจำกัด คือ ทำให้ง่วง ข้อดีของการลืมตา คือ ทำให้ไม่ง่วง ข้อจำกัด คือ ฟุ้งซ่านเพราะเห็นอารมณ์ ภายนอก ทางที่ดีควรใช้วิธีมองที่ปลายจมูก กล่าวคือลืมตา ครึ่งหนึ่ง



การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ (มหาสติปัฏฐานสูตร)

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นแบบที่เหมาะสมกับจริตสำหรับทุกคน และเป็นแนวทางที่ถูกต้องตามพุทธวจนะเป็นแบบที่นิยมปฏิบัติของชาวพุทธ เพราะง่ายต่อการปฏิบัติ อานาปานสติ แปลว่า การกำหนดรู้การหายใจเข้า หายใจออก

โครงสร้างอานาปานสติ 4 โดยย่อ

- ขั้นที่ 1 รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจยาว
- ขั้นที่ 2 รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจสั้น
- ขั้นที่ 3 รู้ความที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย
- ขั้นที่ 4 ระงับลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย
- ขั้นที่ 5 รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับปิติ
- ขั้นที่ 6 รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับสุข
- ขั้นที่ 7 รู้ความที่ปิติ - สุขที่ปรุงแต่งจิต
- ขั้นที่ 8 ระงับปิติ - สุขที่ปรุงแต่งจิต
- ขั้นที่ 9 รู้ลักษณะจิตทุกชนิดตามความจริง
- ขั้นที่ 10 บังคับจิตให้ปราโมทย์ (ตามต้องการ)
- ขั้นที่ 11 บังคับจิตให้ตั้งมั่น (ตามต้องการ)
- ขั้นที่ 12 บังคับจิตให้สลัดสิ่งควรสลัดได้
- ขั้นที่ 13 ใช้จิตตามพิจารณาความไม่เที่ยงของทุกสิ่ง
- ขั้นที่ 14 ใช้จิตตามพิจารณาวิราคะที่เกิดขึ้น
- ขั้นที่ 15 ใช้จิตตามพิจารณาความดับทุกข์ที่เกิดขึ้น
- ขั้นที่ 16 ใช้จิตพิจารณาอาการสลัดคือสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น

ขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติ

การปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือการทำสมาธิ โดยยึดเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง หรือเป็นอุบายในการจับให้ใจจดจ่ออยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งนั่นเอง ซึ่งมีวิธีการหลากหลาย ในที่นี้ขอนำเสนอ วิธีที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนมา และได้รับความนิยมนำปฏิบัติโดยทั่วไป

วิธีที่ 1 กำหนดลมหายใจยึดพระรัตนตรัย

1. ตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้ายาวๆ นึกว่า พุท
2. มีสติปล่อยลมหายใจออกยาวๆ นึกว่า โธ
3. ตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้ายาวๆ ว่า ธัม
4. มีสติปล่อยลมหายใจออกยาวๆ นึกว่า โม
5. ตั้งสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้ายาวๆ ว่า สัง
6. มีสติปล่อยลมหายใจออกยาวๆ นึกว่า ฆะ





ให้กำหนด 3-7 ครั้ง เมื่อจิตสงบ ต่อจากนั้นค่อยกำหนดคำ
บริการกรรมแก่พุท-โธ เท่านั้น เมื่อจิตละเอียดค่อยกำหนดรู้เพียงลม
หายใจเข้าออกกว่าละเอียดหรือหยาบ มีสติที่ลมหายใจเข้าออก

วิธีที่ 2 ให้ตั้งใจมีสติกำหนดหายใจโดยไม่ต้องใช้บริการมใด
กล่าวคือ กำหนดหายใจเข้า – ออกให้รู้ละเอียดหรือหยาบเท่านั้น

วิธีที่ 3 ให้ตั้งใจมีสติ กำหนดรู้กายส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นนิมิต
เครื่องหมาย จะเป็นส่วนใดๆ ก็ได้ เช่น กำหนดการยุบพองของ
ท้องของเราเป็นนิมิตก็ได้ หรือแม้บางครั้งอาจจะใช้การยกแขน
ขึ้นลงเป็นจังหวะก็ได้ การกำหนดสมาธิเช่นนี้เพื่อให้จิตมีหลัก
ยึดเกาะ ปิดกั้นความดิ้นรนทางใจ

วิธีที่ 4 ให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจให้เห็นชัด วิธีนี้ เหมือนกับการกำหนดรู้อารมณ์ในใจขณะเดินจงกรม การฝึกสมาธิแบบวิธีนี้ เราจะใช้สติเข้าไปจัดอารมณ์ในขณะนั่งหรือเดินว่าจิตหรืออารมณ์ในขณะนั้นคิดหรือเสวยอารมณ์ใดๆ อยู่ กล่าวคือให้รู้ตามว่า จิตคิดอะไร เช่น โกรธ เกลียด รัก อิจฉา นินทา เพื่อน เป็นต้น

วิธีที่ 5 การกำหนดลมหายใจโดยวิธีนับ

ช่วงที่ 1 นับซ้ำๆ ตามหายใจเข้า - ออก

เคล็ดลับการนับห้ามนับต่ำกว่า 5 แต่ไม่เกิน 10 การนับควรนับเป็นคู่ โดยนับถึงคู่ที่ 5 แล้วเริ่มตั้งนี้





1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

(.....แล้วเริ่มใหม่.....)

ช่วงที่ 2 นับเร็วๆ กล่าวคือกำหนดลมหายใจเข้าออกปรากฏ
แก่ใจอย่างชัดเจนแล้วนับตามคราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจ
เข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมมาถึงช่องจมูก นับเร็ว จาก 1
ถึง 5 แล้ว ขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 ไปเรื่อยๆ เอาสติกำหนดจุดที่ลมกระทบ
คือปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่ง) เท่านั้น ดังนี้

12345

123456

1234567

12345678

123456789

12345678910

(.....แล้วเริ่มใหม่.....)





ประโยชน์และความสำคัญของอานาปานสติ

1. ตรงตามพุทธพจน์ และพุทธจริยาวัตร
2. เป็นธรรมชาติ สามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา
3. เป็นการกำหนดรู้โดยตรงไม่ต้องสร้างจินตนาการ จึงไม่เกิดสภาพที่น่ากลัวและยึดติด
4. สามารถทำได้ตลอดเวลาและสถานที่ที่อยากทำ
5. เป็นพื้นฐานในการฝึกสัมมาสมาธิต่อไป
6. ช่วยพัฒนาความจำ ความคิดและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้
7. เป็นบ่อเกิดในความสุขใจ



ผลสำเร็จของสมาธิ

จิตของผู้ปฏิบัติสมาธินั้น จะละเอียดประณีตขึ้นไปตามระดับ จนเข้าถึงภาวะสงบนิ่ง จนถึงขั้น อธิปนาสมาธิ เรียกว่า ฌาน (Absorption) ซึ่งมี 2 ระดับใหญ่ แบ่งย่อยเป็นชั้นละ 4 รวมเป็น 8 ดังนี้

1. รูปฌาน 4

- 1.1 ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิचार ปิติ สุข เอกัคคตา
- 1.2 ทุติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
- 1.3 ตติยฌาน มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา
- 1.4 จตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

2. อรูปฌาน 4

- 2.1 อากาสนัญญายตนะ คือ ฌานที่กำหนดอากาศไม่มีที่สุด
- 2.2 วิญญาณัญญายตนะ คือ ฌานที่กำหนดวิญญาณไม่มีที่สุด
- 2.3 อากิญจัญญายตนะ คือ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด
- 2.4 เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง





ความหมายขององค์ฌาน

1. **วิตก** แปลว่า ความตรึง หรือตรึง หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไปในอารมณ์หรือยักจิตใส่อารมณ์
2. **วิचार** แปลว่า ความตรองคือเอาจิตผูกพันกับอารมณ์เปรียบเทียบ แท้จริงองค์ฌานทั้งนี้ มีความต่อเนื่องกัน ท่านเปรียบเหมือนคนเอาภาชนะสำริดที่มีสนิมไปขัด วิตกเหมือนมือจับภาชนะไว้ วิचारเหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปสีมา หรือเหมือนนายช่างหล่อ วิตกเหมือนมือที่กดหล่อ วิचारณ์เหมือนมือที่แต่งหล่อขึ้น รูปหม้อนั่นเอง
3. **ปิติ** แปลว่า ความอึดใจ ตี๋มต่ำ เอิบอึด หมายถึง อากาโรแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย มี 5 ชนิด คือ
 1. ขุททกาศปิติ ปิติเล็กน้อย ขนชูชัน น้ำตาไหล
 2. ขณิกาปิติ รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะ ดุจฟ้าแลบ
 3. โอกันตिकाปิติ คือ รู้สึกซู่ๆ เป็นพักๆ ดุจฟ้าแลบ
 4. อุพเพงคาศปิติ คือ ปิติโลดลอย ออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น อุทาน ตัวเบา ลอยตัว ฯลฯ
 5. ผรณาศปิติ คือ ความซ่าน รู้สึกเย็นเอิบอาบสบายตี๋มต่ำ

4. **สุข** แปลว่า ความสุขหมายถึงเอาความสำราญ ขึ้นฉ่ำ คล่องใจ ไม่มีการบีบคั้น ครอบงำใดๆ ความแตกต่างระหว่างปีติกับสุข ปีติ คือ ความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ สุข คือ ความยินดีในการเสวยอารมณ์ที่ต้องการ ท่านเปรียบเหมือนคนหลงทางในทะเลทรายเหนื่อยอ่อนทั้งร้อนทั้งหิวกระหายต่อมามีคนเดินทางสวนมาแล้วถามทางได้คำตอบว่า มีหมู่บ้านแอ่งน้ำอยู่ใกล้ๆ หลังจากเข้าไปถึงได้ดื่มกินพักผ่อน นอนหลับสบาย

อาการดีใจเมื่อได้ยินข่าว เรียกว่า ปีติ

อาการชื่นใจเมื่อได้พักผ่อนดื่มน้ำ เรียกว่า สุข

5. **อุเบกขา** แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง ความเฉย ดูอย่างสงบตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกไปในฝักฝ่าย บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นข้าศึก คือ นิวรรณ์ 5

6. **เอกัคคตา** แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ได้แก่จิตสมาธินั่นเอง



คณะกรรมการ
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

ที่ปรึกษาคณะกรรมการ

นายไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม	ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์
พลตรี จำลอง ศรีเมือง	ประธานที่ปรึกษา
พลเอก ปรีชา เอี่ยมสุพรรณ	ที่ปรึกษา
พลเอก บวร งามเกษม	ที่ปรึกษา
นายลิขิต เพชรสว่าง	ที่ปรึกษา

คณะกรรมการ

พลตำรวจเอก เสรีพิศุทธิ์ เตมีयाเวส	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ รักษาการประธานกรรมการ
นายนิพนธ์ สุรพงษ์รักเจริญ	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
นายอนุสรณ์ ธรรมใจ	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
นายแพทย์ อัมพล จินดาวัฒน์	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
ผู้แทนกระทรวงวัฒนธรรม	กรรมการ
ผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการ	กรรมการ
ผู้แทนสำนักงบประมาณ	กรรมการ
ผู้แทนสำนักงาน	
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ	กรรมการ
ผู้แทนสำนักงานบริหาร และพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)	กรรมการ
ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา พลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม	กรรมการและเลขานุการ
นายประกอบ นวลขาว	ผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการโครงการจัดทำเอกสารเผยแพร่
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

ที่ปรึกษาโครงการ

นางสาวนราทิพย์ พุ่มทรัพย์	ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนา พลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
นายแก้ว วิฑูรย์เชียร	ที่ปรึกษาด้านสื่อและรณรงค์

คณะกรรมการโครงการ

นางวิไลวรรณ ถึกไทย	ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารแผน 1
นายนิพนธ์ ธนธัญญา	เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน 1
นายณัฐฐ์บรรจง เดชวิริยะชาติ	เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน 1
นางสาวสุชุมล มลิวัลย์	เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน 1
นางอนุสรณ์ ปัทมสังข์	เจ้าหน้าที่ระดับกลาง ฝ่ายบริหารแผน 1
นางสาววรลักษณ์ สุขสละ	เจ้าหน้าที่ระดับกลาง ฝ่ายบริหารแผน 1

ผู้เขียน

บริษัท สไต้ลส์ ครีเอทีฟ เฮ้าส์ จำกัด



ท่านผู้สนใจ สามารถ **Download** หนังสือได้ที่
www.moralcenter.or.th