

## การปฏิบัติกรรมฐานกับวิถีชีวิตของมนุษย์ THE MEDITATION PRACTICE WITH HUMAN LIFESTYLES

ภูเมศร์ ศักดิ์จันทร์<sup>1</sup>, พระครูวินัยธรรุฒิชัย ชยวฑูโต<sup>2</sup>  
Phumet Sakchan<sup>1</sup>, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานกับวิถีชีวิตของมนุษย์ จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานเป็นแนวปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำจิตใจเกิดความสงบโดยใช้การฝึกสมาธิ การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา ซึ่งการพัฒนาจิตที่ใช้ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ของสติ โดยใช้แนวการปฏิบัติกรรมฐานของคนไทยเพื่อให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเรียบง่ายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐานทั้ง 5 สาย คือ สายการปฏิบัติพุทโธ สายการปฏิบัติพัฒนาจิตของสายอานาปานสติ สายการปฏิบัติพองหนอและยุบหนอ สายการปฏิบัติรูปนาม และสายการปฏิบัติสัมมาอะระหัง ซึ่งทั้งหมดเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกันเพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายของการบรรลุนิพพาน ตลอดจนการนำรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานทางพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้หลากหลายด้านเพื่อประโยชน์ทางการยึดเหนี่ยวจิตใจ เกิดความสงบ และการนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์จากการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและพร้อมยอมรับผลที่เกิดขึ้นแล้วนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี โดยมุ่งหมายให้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ

**คำสำคัญ :** การปฏิบัติกรรมฐาน, จิตใจ, ความสงบ, พระพุทธศาสนา

### ABSTRACT

This academic article aims to study the practice of meditation (Kammatthana) and its relationship with human life. The study found that The meditation practice is a practice of calmness and insight meditation to calm the mind by training the mind, meditating, and developing of wisdom. The development of the mind using the foundation of the emotion of mindfulness, using the meditation practice of Thai people to live a good and simple life according to the principles of Buddhism. There are 5 meditation patterns: the Buddha practice, the Anapanasati mind development practice, the Expanding and Decreasing practice, the Form

<sup>1,2</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahamakutrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding author: E-mail: wattchai.pet@mbu.th

and Name practice, and the Samma Arahang practice. All of these are patterns of practice that are consistent with each other to lead practitioners to the goal of attaining nirvana, as well as to apply the Buddhist meditation practice in various aspects for the benefit of holding the mind, creating peace, and leading to liberation from suffering from understanding what happens with reason and being ready to accept the results that occur, leading to solving problems in the right way. To developed a fully human being in both body and mind.

**Keywords:** Meditation, Mind, Peace, Buddhism

## บทนำ

สังคมในยุคปัจจุบันมีเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษา ด้านสังคมและด้านการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องด้วยมีเหตุปัจจัยและสิ่งเร้ามากมาย เข้ามากระทบแล้วเป็นแรงผลักดันทำให้เกิดวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสภาพบริบทของแต่ละบุคคล ซึ่งมนุษย์ตามสภาพบริบททั่วไปในอดีตนั้นมีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความต้องการของตนเองโดยอยู่บนปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีพหรือที่เรียกว่า ปัจจัย 4 (four requisites) ซึ่งประกอบด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งต้องแสวงหาและเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ (สมิตรา โสริวัฏกุล, 2565) แต่ในยุคดิจิทัลของศตวรรษที่ 21 นี้ ด้วยมนุษย์ล้วนมีความต้องการปัจจัยพื้นฐานการดำเนินชีวิตมากกว่าที่เป็นอยู่ก่อนหน้า เนื่องด้วยหลากหลายสาเหตุปัจจัยความต้องการที่ไม่สิ้นสุดเพื่อที่จะให้ตนเองมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านการเงิน ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านสุขภาพเป็นต้น เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น

แต่ในมุมมองกลับกันถ้ามนุษย์มองความหมายที่เป็นแก่นแท้ของคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นเป็นการดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิดอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี (เกริก พิสัยพันธ์, 2022) ซึ่งเป็นความต้องการที่แท้จริงของมนุษย์ตามวิถีการดำเนินชีวิต

ด้วยเหตุผลดังกล่าวส่งผลให้มนุษย์ทั้งหลายมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและสมถะตามหลักพระพุทธศาสนาและเป็นไปตามความต้องการด้านคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการนำหลักการปฏิบัติกรรมฐาน (meditation practice) เข้ามาช่วยพัฒนาจิตใจและมุ่งค้นหาสู่ความสงบของชีวิต ตลอดจนเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากความต้องการของตนเอง ด้วยเหตุนี้ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามา มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์มากขึ้นเพื่อตอบสนองมุ่งหมายของชีวิตในหลากหลายมิติ

## การปฏิบัติกรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ได้ให้ความหมายของกรรมฐาน เป็น ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึงอุบายทางใจ 2 ประการ คือ สมถกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2565) ให้ความหมายว่ากรรมฐานคือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา นิยมเขียนว่า “กรรมฐาน” โดยประกอบด้วยหลักทั่วไป คือ สมถกัมมัฏฐานเป็นกรรมฐานเพื่อการทำจิตใจให้สงบหรือวิธีฝึกอบรมเจริญ

จิตใจและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือวิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา (ปณฺธธเรียรชยพฤกษ์ และคณะ, 2021) นอกจากนี้ Nyanatiloka ได้กล่าวถึงกรรมฐาน (Kammattthana) ซึ่งแปลว่าที่ตั้งแห่งการงานหรือมีการปฏิบัติสมาธิ โดยเป็นคำที่ใช้ในความหมายของวิชาการทำสมาธิและใช้ในความหมายของการฝึกสมาธิ (ภาวนา) ดังนั้นกรรมฐานจึงเป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบโดยใช้การฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา และการทำสมาธิ ถือเป็นรูปแบบของการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545)

การปฏิบัติกรรมฐานตามสมถกรรมฐาน มีแนวทางที่ปฏิบัติทั้งหมด 40 วิธี ประกอบด้วยดังนี้ 1) กสิณ 10 เป็นการเพ่งกสิณทั้งสิบ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือแสงสว่าง เป็นต้น เพราะสมถกรรมฐานเป็นการบริหารจัดการจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ โดยการเพ่งกสิณจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ใจเราจดจ่อและไม่ฟุ้งซ่าน 2) อสุภะ 10 เป็นการเพ่งของไม่งาม เช่น เพ่งไปที่ศพที่น้ำเกลียด มีน้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น 3) อนุสสติ 10 เป็นการระลึกถึงบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิ เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ เป็นต้น 4) อัปปมัญญา 4 เป็นการแผ่เมตตาให้กับสรรพสิ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ โดยอัปปมัญญา 4 เป็นการฝึกจิตให้เกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 5) อหារูปฏิกุศลสัญญา เป็นการพิจารณาอาหารที่เรากินเข้าไปว่าเป็นของไม่งามเป็นเพียงสิ่งสำหรับกินเพื่อดำรงชีวิต 6) จตุธาตุววัตถาน เป็นการพิจารณาธาตุทั้งห้าในร่างกาย ว่าตัวเรานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ช่วยละความยึดติดในร่างกายของตัวเอง และ 7) อรูปกัมมัฏฐาน 4 เป็นการพิจารณาว่าทุกสิ่งคือความว่างเปล่า (Nyanatiloka, 2007)

การปฏิบัติกรรมฐานตามวิปัสสนากรรมฐานหรือสติปัฏฐาน 4 (พระมหาไพจิตร อดุลมธโม, 2564) ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรืออารมณ์ของสติ ประกอบด้วยกาย เวทนา จิต และธรรม โดยวิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักการใช้สติและปัญญากำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริงจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายนั้น ล้วนทุกอย่างอยู่บนความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ โดยเริ่มตั้งแต่การวิปัสสนาญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณซึ่งเป็นปัญญารู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต และนิพพาน

บุณชญา วิวิธขจร (2559) ได้กล่าวถึงวิปัสสนาสติปัฏฐานมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่เรื่อยๆและพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในอยู่เรื่อยๆ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่เรื่อยๆ การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก 4) อิมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่เรื่อยๆ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่เรื่อยๆ และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกอยู่เรื่อยๆ โดยมีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ทั้งหมดนี้เป็นความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม

ทั้งนี้สมถกรรมฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อมุ่งมั่นให้เกิดความสงบในจิตใจและทำให้เกิดสมาธิมุ่งให้จิตตั้งมั่นระงับจากความฟุ้งซ่านทั้งปวง ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงโดย

ภาวนาตามสภาวะความเป็นจริงในขณะนั้น โดยถือเป็นการปฏิบัติที่เอื้อเพื่อต่อกันและนำมาปฏิบัติควบคู่กันอยู่เสมอเพื่อให้จิตเกิดความสงบ สมาน และปัญญา (พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม, 2564) ดังนั้นการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบโดยใช้การฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา และการทำสมาธิ ถือเป็นรูปแบบของการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา โดยการใช้ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรืออารมณ์ของสติ

## หลักปฏิบัติกรรมฐานของสังคัมไทย

ในสภาพสังคมปัจจุบันมีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย มนุษย์ก็เช่นกันได้มีความมุ่งหมายเพื่อการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายอย่างสมถะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการกำหนดจิตใจมุ่งค้นหาสู่ความสงบของชีวิตและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามามีส่วนสำคัญต่อการใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์มากขึ้นเพื่อตอบสนองมุ่งหมายของชีวิตในมนุษย์หลายๆ คนทำให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามามีบทบาทและความสำคัญต่อชีวิตคนในหลากหลายมิติ ทั้งนี้เพื่อการเจริญสติ การฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิก็ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีการนำแนวคิดเรื่องการใช้สติ หรือการฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิมาประยุกต์ใช้ทั้งในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน และองค์กรต่างๆ ตลอดจนงานพัฒนาโปรแกรมการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติ วิธีการ และแนวทางในการฝึกปฏิบัติเรื่องสติ (เกริก พิสัยพันธ์, 2022) โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อแก้ไขและจัดการปัญหาต่างๆ ของชีวิตในแต่ละด้าน เช่น ด้านครอบครัว ด้านการเรียนรู้อ ด้านสังคม และด้านสุขภาพ เป็นต้น

ปัจจุบันประเทศไทยมีแนวการปฏิบัติกรรมฐานสายต่างๆ จำนวนมาก ทั้งสายการปฏิบัติกรรมฐานที่มีมาแต่ตั้งเดิมยาวนานหลายร้อยปี และสายการปฏิบัติกรรมฐานที่มีความเจริญงอกงามตามครรลองตลอดจนได้รับความเลื่อมใสมากขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีสายการปฏิบัติกรรมฐานที่เพิ่งได้รับความนิยมในยุคปัจจุบันและอาจเป็นสายการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญในอนาคตต่อไป โดยพระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย (2563) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย ทั้ง 5 สายกรรมฐาน ดังนี้

1) การปฏิบัติสายพุทโธ เป็นที่รู้จักกันว่าเป็นแนวปฏิบัติของพระป่าที่อาศัยการปฏิบัติธุดงค์ที่มุ่งขัดเกลากิเลสเพื่อหาทางพ้นทุกข์ เรียกว่า พระกรรมฐาน โดยการปฏิบัติสายนี้แพร่หลายในหมู่พระภิกษุซึ่งได้รับการยกย่องและมีชื่อเสียงปรากฏอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงมีการเรียกว่า สายพุทโธ (สายธุดงค์กรรมฐานอีสาน) หรืออาจเรียกตามชื่อของพระอาจารย์ที่เป็นต้นกำเนิดที่ทำให้รูปแบบการปฏิบัติสายนี้แพร่หลายก็จะเรียกว่าสายของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งมีวิธีการในการฝึกด้วยการกำหนดลมหายใจคู่กับคำภาวนาพุทโธในขั้นสมาธิ และมีการกำหนดแยกธาตุชั้นในขั้นวิปัสสนา โดยใช้รูปแบบการเดินจงกรมและนั่งสมาธิและมีเป้าหมายมุ่งปฏิบัติเพื่อหมดกิเลส โดยจะเน้นเป็นการสอนพระภิกษุซึ่งจะปฏิบัติตามวัตร 14 ประการ ซึ่งเน้นธุดงค์วัตรเพื่อการทรมานกิเลสอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติตัดขาดจากทางโลก โดยใช้วิธีการสอนแบบแนะนำให้ตรงจรัส และไปปฏิบัติด้วยตนเอง

2) การปฏิบัติพัฒนาจิตของสายอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาส) เรียกว่า อานาปานสติภาวนาแนวสวนโมกข์หรือเรียกว่า แนวพุทธทาสภิกขุ โดยการปฏิบัตินี้เริ่มจากการที่หลวงปู่พุทธทาสได้นำอานาปานสติสูตรตามที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายมาทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และนำมาอธิบายขยายความสู่ภาคปฏิบัติ โดยหลวงปู่พุทธทาสกล่าวว่าอานาปานสติสูตรตามที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้เป็นอานาปานสติสมบูรณ์แบบที่นำไปสู่บรมธรรมหรือการพ้นทุกข์ได้ตลอดสายดังกล่าวคือ ให้แนวทางตั้งแต่แรกกระทำจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยมีหลักการปฏิบัติ คือ การเจริญสมาธิตามหลักอานาปานสติ 16 ชั้น และ

ได้ให้เทคนิคการปฏิบัติแบบวิปัสสนาลัดสั้นที่เน้นการปฏิบัติเพื่อนำมาดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยมีรูปแบบการปฏิบัติใช้ทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการทำงาน ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติธรรมและเน้นการมีวิถีชีวิตที่อยู่อย่างต่ำทำอย่างสูง อธิบายได้ว่าเป็นใกล้ชิดธรรมชาติและห่างจากวัตถุนิยม โดยการสอนด้วยการบรรยายเป็นหลักเพื่อให้ไปปฏิบัติเอง และให้รู้ผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเอง

3) การปฏิบัติสายพองหนอและยุบหนอ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในประเทศไทยในฐานะเป็นแนวปฏิบัติของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ซึ่งเป็นการปฏิบัติแพร่หลายจากการนำของพระธรรมธีรราชฆราวาส (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ) ซึ่งได้ไปศึกษาและปฏิบัติกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ณ ประเทศเมียนมา โดยปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาวงศ์ที่สืบทอดกันมา อันมีหลักปฏิบัติด้วยการเจริญสติปัฏฐานที่เน้นอารมณ์หลัก คือ การกำหนดพองยุบของท้องในเวลาปฏิบัติ และกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่ผ่านมาจากอายตนะ โดยใช้รูปแบบการเดินจงกรม 6 ระยะการนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อยที่เป็นไปตามลำดับขั้น เน้นการฝึกเข้มตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่องในสถานที่ปฏิบัติซึ่งมีจุดมุ่งหมายให้บรรลุวิปัสสนาญาณและหมดกิเลสในที่สุด โดยมีการสอบอารมณ์รายบุคคล

4) การปฏิบัติสายรูปนาม เป็นที่รู้จักในประเทศไทยโดยการสอนของอาจารย์แนบ มหานิรันดร์ ซึ่งเป็นศิษย์เอกของท่านภททันตะวิลาสภิกษุชาวเมียนมา ซึ่งได้เดินทางมาเข้ามาสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยตามประวัติเล่าว่าท่านอาจารย์ภททันตะเป็นผู้ที่แตกฉานทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาจากการเข้าศึกษาหลักสูตรพระบาลีพระไตรปิฎกของคณะสงฆ์เมียนมาและได้ออกแสวงหาอาจารย์สอนวิปัสสนา ตลอดจนได้ไปศึกษาความรู้การปฏิบัตินี้มาจากโยมซึ่งเป็นศิษย์ของอาจารย์มิงกุนสยาตอ ได้ค้นพบการปฏิบัติจากการเข้าถ้ำเก็บตัวปฏิบัติตามสติปัฏฐานถึง 10 ปีจนเข้าใจ และท่านวิลาสก็ได้ไปศึกษาต่อจากฆราวาสท่านนี้ 4 เดือน จนกระทั่งเกิดเห็นหนทางจริงแห่งญาณโดยมีหลักการปฏิบัติจากการฝึกสติปัฏฐานเน้นอิริยาบถ 4 เพื่อกำหนดรูปนามปัจจุบันและมุ่งให้รู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนาม รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นโดยไม่มีรูปแบบปฏิบัติและไม่มีการสอบอารมณ์

5) การปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง เป็นที่รู้จักกันว่าเป็นแนวการปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดาวกาน้ำทิพย์เจริณ) หรือการปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งเกิดจากการค้นคว้าปฏิบัติอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน มีหลักการปฏิบัติโดยเริ่มจากการกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้ว บริกรรมภาวนาว่าสัมมาอะระหัง และเอาใจไว้ศูนย์กลางกาย ซึ่งใช้การนั่งสมาธิและการฝึกในทุกอิริยาบถมุ่งให้ปฏิบัติได้เข้าถึงพระธรรมกายภายในแล้วจึงไปเจริญวิปัสสนา โดยรูปแบบการสอนเป็นการแสดงธรรมเทศนา แนะนำการปฏิบัติ และไปปฏิบัติด้วยตนเองตามลำดับ ส่วนท่านที่มีผลการปฏิบัติที่ดีก็จะเข้าหลักสูตรปฏิบัติแบบเข้มเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานและดับทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น (พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย, 2563)

ฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานของคนไทยเพื่อการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายอย่างสมถะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐานทั้ง 5 สาย ซึ่งมีรูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักปฏิบัติและมุ่งเป้าหมายไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน โดยมีความแตกต่างกันเพียงเทคนิควิธีการปฏิบัติและวิธีการสอนการวัดผลเพียงเท่านั้น

## การนำไปใช้ตามวิถีชีวิตมนุษย์แนวพุทธ

ประเทศไทยได้รับอิทธิพลการเผยแพร่พุทธศาสนาเข้ามาในดินแดนประเทศอย่างยาวนาน โดยมีหลักฐานทางทางประวัติศาสตร์ของการเผยแพร่พระพุทธศาสนาเข้ามาตั้งแต่สมัยโบราณในอาณาจักรสุโขทัย และได้รับอิทธิพลมากขึ้นทั้งในสมัยอยุธยาและกรุงธนบุรี ตลอดจนการยึดถือเป็นศาสนาประจำชาติจนมาถึง ยุครัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน ด้วยเหตุหลายปัจจัยในสภาวะการณ์ปัจจุบันส่งผลทำให้คนไทยใช้พระพุทธศาสนา เป็นสิ่งสำคัญในการยึดเหนี่ยวจิตใจ การทำกายใจให้เกิดความสงบมุ่งสู่ธรรมะ ตลอดจนการนำไปสู่การหลุดพ้น จากทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานเข้ามามีบทบาทสำคัญและเป็นเครื่องมือเพื่อ ช่วยให้ประชาชนหรือผู้ที่มีความเสื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนาเกิดความสงบทั้งทางกายและจิตใจ เข้าใจสิ่ง ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมนำไปสู่กระบวนการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกวิธี ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานได้นำไปประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลายในหลายๆด้าน (พระมหายงยุทธ ธีระมโหม, 2023) ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี ด้านการสร้างศรัทธาในผู้คน ด้านการบริหารการปกครอง ด้านการบำบัดรักษา โรคร้ายต่างๆ และด้านการดำเนินวิถีชีวิตของมนุษย์

**วิถีชีวิตมนุษย์ด้านการศึกษา** การนำการปฏิบัติกรรมฐานมาประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษาโดยความ มุ่งเน้นให้มนุษย์เกิดกระบวนการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าว คือ เป็นการพัฒนา ทางสติปัญญาเพื่อให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ถึงพร้อมแก่การเรียนรู้โดยพัฒนาทั้งทางกาย จิต และสติปัญญา โดยพระสงฆ์ ขนดิล (2020) ได้ศึกษาถึงคุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนา จังหวัดนครศรีธรรมราชในสังคมปัจจุบันโดยนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พบว่าข้อปฏิบัติที่ ได้ฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาทำให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยหลักการสอนปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาใช้รูปแบบการสอนให้เจริญอานาปานสติ ทำให้เกิดคุณค่าทางจริยธรรมของระดับบุคคลโดยมี คุณค่าทางจิตใจทำให้เกิดความสงบ มีความสุข จิตใจผ่องใส เกิดความเมตตา ให้อภัยต่อกัน และควบคุม อารมณ์ตนเองได้ และพระราชรัตนมงคลได้นำไปใช้เพื่อพัฒนาทางการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ กรรมฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พบว่านักศึกษามีความเข้าใจหลักการปฏิบัติ กรรมฐานตามวิธีการอบรมของวิทยากรโดยปฏิบัติในหลักกรรมฐาน 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อให้รู้เข้าใจและเป็นแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และปัญญา (พระราชรัตนมงคล, 2560)

ทั้งนี้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เยาวชนสนใจการปฏิบัติธรรมของกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน โดย พบว่าปัจจัยที่ทำให้เยาวชนสนใจการปฏิบัติธรรมประกอบด้วย 1) ความเชื่อในหลักคำสอนทางพุทธศาสนา เช่น ความเชื่อเรื่องเหตุและผล เรื่องกรรมและผลของกรรม เรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และเพื่อทำให้ถึงซึ่งความพ้นจากทุกข์ในชั้น 5 (พระนิพนพาน) เป็นต้น 2) ภัยแล้งที่มีส่วนช่วยให้สนใจ การปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นแบบอย่างและชักชวนให้ได้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่เด็ก เช่น การทำบุญ การไปวัดและการ ฟังธรรมเป็นการสั่งสมอุปนิสัย เป็นต้น และ 3) การจัดโครงการปฏิบัติธรรมที่น่าสนใจ เช่น โครงการธรรมะ สัจจราคาญสมาธิภาวนาการบวชพระวัดป่าสายกรรมฐาน เป็นต้น เพื่อให้เกิดความสนใจและมีส่วนทำให้เยาวชน ร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลการศึกษาวิจัยข้างต้นเป็นกระบวนการนำการปฏิบัติกรรมฐานไปประยุกต์ใช้กับ ด้านการศึกษาต่อไป (พระสุทิวาธร ทรงไกรสร, 2565)

**วิถีชีวิตมนุษย์ด้านสังคม** การนำแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานมาประยุกต์ใช้ด้านสังคมซึ่ง เกี่ยวข้องกับขนบธรรมเนียมประเพณี การสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นในองค์กร ตลอดจนการบริหารบ้านเมืองและ การปกครอง โดยใช้หลักการสร้างสมาธิเข้ามามีส่วนในการสร้างความสงบสุขและเกิดสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้ เกิดขึ้นในตัวบุคคลและสังคมตามมา เมื่อตัวบุคคลมีความพร้อมการพัฒนาในด้านต่างๆทางสังคมก็มักเกิด

ความสำเร็จที่ตามมา โดยการประยุกต์นำการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นแนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดมหาสารคาม พบว่าการนำเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานโดยเส้นทางภายในชุมชนและเส้นทางเชื่อมโยงกันระหว่างจังหวัดซึ่งใช้รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวที่สำคัญทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การสวดมนต์ การทำบุญ และการไหว้พระ ตลอดจนการศึกษาทางพระพุทธศาสนาส่งผลทำให้ผู้คนให้ความสนใจมากขึ้น (ฉลองพันธ์จันทร์ และคณะ, 2560) นอกจากนี้พระเมธีสุตาภรณ์ และคณะ (2559) ได้ใช้แนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานมาพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเช่นกัน ซึ่งผลที่ได้มีความสอดคล้องกันทั้งศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวสามารถรองรับการเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวได้ ตลอดจนเป็นการเสริมสร้างอัตลักษณ์ขอแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมให้นักท่องเที่ยวสัมผัสธรรมชาตาระบบนิเวศที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมตามวิถีของพระสายกรรมฐาน สัมผัสวิถีวัฒนธรรมพุทธ และรับประสบการณ์ตรงจากการเรียนรูกรรมฐานในแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมที่มีหลักการที่ต้องตรงตามหลักพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้การประยุกต์แนวปฏิบัติกรรมฐานเพื่อใช้ในการขับเคลื่อนเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพระยะท้ายของชีวิตในสังคมไทย (พระอาจารย์แสนปราชญ์ ปัญญาโม, 2566) โดยการฝึกปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 นำหลักและวิธีการตายดีในทางพระพุทธศาสนา คือ การปรับกระบวนการความคิดของผู้ป่วยให้เห็นว่า “กายป่วย...แต่...ใจไม่ป่วยก็ได้” ซึ่งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่น ส่งผลทำให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาตามพระธรรมเทศนาจนเห็นตามความเป็นจริงและบรรลุธรรม โดยมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยได้มีความตระหนักในเรื่องการเตรียมความพร้อมของชีวิต เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงการดูแลระยะท้าย ในทุกมิติ การเพิ่มคุณภาพชีวิตและการบำบัดหรือบรรเทาความทุกข์ซึ่งสอดคล้องกับทำงานของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ในการส่งเสริมสิทธิของการแสดงเจตนาตามมาตรฐาน 12 แห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ตลอดจนนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขในการยกระดับให้มีสถานชีวภิบาลเกิดขึ้นทุกตำบลมีการดำเนินการโครงการและกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างความยั่งยืนของศูนย์พุทธวิธี เช่น โครงการอาจารย์ใหญ่ให้ธรรมทาน การพัฒนาระบบและกลไกเพื่อบูรณาการการดูแลผู้ป่วยร่วมกับหน่วยงานหลัก ทั้งภาครัฐและเอกชน สร้างอาคารสุคติพุทธวิมาน พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และสร้างเครือข่ายพุทธจิตอาสา เป็นต้น ดังนั้นการประยุกต์ใช้การปฏิบัติกรรมฐานแนวพุทธกับสังคมไทยมีความสอดคล้องและสืบทอดกันมาอย่างยาวนานจนกลายเป็นวิถีมนุษย์กับสังคมอย่างสมบูรณ์สอดคล้องกับ ศิริ ฮามสุโพธิ์ ว่าด้วยชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมเป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรมกับสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคม (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2551)

**วิถีชีวิตมนุษย์ด้านดำเนินชีวิต** การนำแนวทางของการปฏิบัติกรรมฐานมาประยุกต์ใช้กับด้านกรดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน โดยการกำหนดสภาวะกายและจิตผ่านกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้อันเป็นทุกข์ และนำไปสู่วิธีการดับทุกข์เพื่อให้พ้นจากวิภวสังสารที่ประกอบด้วย การเกิด แก่ เจ็บ และตาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง (ความโลภ ความโกรธ และความหลง) เน้นการทำความเข้าใจด้วยปัญญาและพิสูจน์ข้อเท็จจริงจนเห็นว่าทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์และให้ดำเนินชีวิตโดยยึดทางสายกลางอย่างมีสติเพื่อบรรลุมุ่งสู่นิพพาน (ปิ่นฉัตร เจริญชัยพุกข์ และคณะ, 2021) โดยต้องเป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติและความจริงยึดหลักอย่างมีเหตุผลและวิจารณ์ญาณ

นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2553) ได้จำแนกคุณภาพชีวิตโดยเน้นที่การใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ด้านคุณภาพชีวิตระดับพื้นฐานคือระดับที่ภูมิมักัดละเป็นการมีสุขภาพที่ดีมีพละนามัยและมีปัจจัยเครื่องรักษาส่งเสริมสุขภาพ การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ การมีอาหารที่มีคุณค่ามีกินและกินเป็น การมีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่เหมาะสมไม่แออัดสะอาดสะอึกและสบายต่อการดำเนินชีวิตการทำงานและการเดินทาง การมีครอบครัวซึ่งมีกำลังพอบำรุงเลี้ยงได้อยู่กันด้วยความสุขทั้งอบอุ่นและร่มเย็น การอยู่ร่วมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ได้รับผิดชอบเอื้อเฟื้อมีน้ำใจเกื้อการุณย์ผูกมิตรและชวนชวนทำกิจที่เป็นประโยชน์ การมีเวลาว่างเป็นของตนเองและรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการเสนอความรื่นรมย์บันเทิงที่ไร้โทษ ระดับที่ 2 ด้านคุณภาพชีวิตระดับพัฒนาการหรือระดับสัมปราชัยกัตละเป็นการมีการศึกษาเข้าใจเท่าทันเหตุการณ์มีประสบการณ์ที่เป็นฐานของการดำเนินชีวิตและตัดสินใจอย่างฉลาด การมีวิจรรณญาณพิจารณาเหตุปัจจัยรู้จักคิดรู้จักแก้ปัญหาดำเนินชีวิตด้วยปัญญาที่มีคุณวิริยที่จักแก้ไขทุกขได้ การมีจิตใจที่พัฒนาอุปด้วยคุณธรรมและจริยธรรมเชื่อมั่นในการทำความดีประพฤติดังมาสุจริตทั้งกายวาจาใจมั่นใจในคุณค่าแห่งชีวิตของตน การมีสุขภาพจิตที่ดีมีความมั่นคงทางจิตใจมีเจตคติตั้งงามจิตใจปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใสเป็นสุขมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และ ระดับที่ 3 ด้านคุณภาพชีวิตระดับเอื้อโอกาสหรือระดับอุภยัตละเป็นการมีความปลอดภัยทั้งกายใจ การอยู่ในสังคมที่มีสวัสดิการและบริการดีอำนวยความสะดวก เสรีภาพ ความเสมอภาคและไมตรีสังเคราะห์ การอยู่ในสังคมที่อำนวยความสะดวกในการทำงานที่ตนถนัดโอกาสในการเรียนรู้และเข้าถึงวิทยาการต่างๆโอกาสในการมีส่วนร่วมในสังคมในชุมชนและในทางการเมืองและโอกาสในการได้รับความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ การอยู่ในสังคมที่มีระเบียบมีขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายที่เป็นธรรมและเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม การมีธรรมชาติแวดล้อมที่เกื้อกูลรื่นรมย์สวยงามผืนน้ำอากาศบริสุทธิ์ไร้มลพิษ จากข้างต้นจึงเป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่เป็นการดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม (เกริก พิสัยพันธ์, 2022) ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความคิดอย่างเพียงพอจนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี

บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตตามทรรศนะของพระครูภาวนาสังวรวิจิตรจะมีลักษณะต่างๆ คือ 1) คนที่ฝึกจิตแล้วจิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน 2) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 3) ได้ญาณทัศนะ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ 4) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และ 5) ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง (พระครูภาวนาสังวรวิจิตร, 2558) นอกจากนี้ศศิญาดา ธนยศโสภณ ได้ศึกษาประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี ผลที่ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาชีวิตที่ดีขึ้น มีสติสมาธิเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาของชีวิตได้อย่างรอบคอบ มีความอดทนมองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีหลักในการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ทำให้ความโลภความโกรธความหลงลดน้อยลง มีสมาธิในการทำกิจการและงานได้อย่างต่อเนื่องเป็นระเบียบแบบแผน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ความจำดีขึ้น ตลอดจนงานวิปัสสนากรรมฐานยังสามารถช่วยเหลือบิดามารดา ญาติพี่น้อง และคนรอบข้างใหม่มีความสุขร่วมกัน (ศศิญาดา ธนยศโสภณ, 2015)

นอกจากนี้การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียดก็เป็นส่วนหนึ่งของมิติทางด้านการดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคน (พระมหาอนันต์อนุตโร, บุญร่วม คำเมืองแสน และพระมหาพจน์ สุวโจ, 2565) โดยพบว่าการเจริญกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายและจิตของผู้ปฏิบัติมีสุขภาพที่ดีและควรเจริญในตนเป็นอย่างยิ่ง สำหรับความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ควรรีบหาวิธีบำบัดรักษาเพื่อไม่ให้เกิดความร้ายแรงต่อร่างกายและจิตใจ และการบำบัดความเครียดด้วย



วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยบริหารจัดการจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน มีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย ทำให้จิตมีความสุข การปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นวิธีการที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษาความเครียดของมนุษย์ได้เป็นอย่างดีเมื่อสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้สุขภาพกายดีตามมา

## สรุป

กรรมฐานเป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบโดยใช้การฝึกอบรมจิตใจ การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา โดยถือเป็นรูปแบบของการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา โดยใช้ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรืออารมณ์ของสติ สำหรับคนไทยนั้นใช้การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายอย่างสมถะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐานทั้ง 5 สาย คือ สายการปฏิบัติพุทโธ สายการปฏิบัติพัฒนาจิตของสายอานาปานสติ สายการปฏิบัติพองหนอและยุบหนอ สายการปฏิบัติรูปนาม และสายการปฏิบัติสัมมาอะระหัง ตามลำดับ ซึ่งทั้งหมดมีรูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกันกับหลักการปฏิบัติและมุ่งเป้าหมายให้ผู้ฝึกและปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานเหมือนกัน นอกจากนี้คนไทยได้นำการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นสิ่งสำคัญในการยึดเหนี่ยวจิตใจและเกิดความสงบมุ่งสู่ธรรมะ ตลอดจนการนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ โดยการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและยอมรับพร้อมนำไปสู่กระบวนการแก้ไขปัญหอย่างถูกวิธี ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานนำไปประยุกต์ใช้หลากหลายด้านเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น ด้านการศึกษา ด้านสังคม และด้านการดำเนินชีวิต เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

- เกริก พิสัยพันธ์. สติปัญญา 4 ก้าวการพัฒนาคุณภาพชีวิต. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 7(3), (กันยายน-ธันวาคม 2565). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฉลอง พันธุ์จันทร์ และคณะ. (2560). แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐานในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดมหาสารคาม. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการย่อยที่ 2 แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงศาสนาและวิปัสสนากรรมฐาน ในพื้นที่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดมหาสารคาม.
- บุญชญา วิวิธขจร. (2559). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา 4. สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปิ่นฉัตร เจริญชัยพฤกษ์, พระมหาบุญรอด มหาวิโร (สีบ่วง), และทองอินทร์ มนตรี. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา 4 เส้นทางพันทุกข์. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 6(3), (กันยายน-ธันวาคม 2564). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. การพัฒนาตนตามหลักมหาสติปัญญา 4. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 1(2), (กรกฎาคม-ธันวาคม 2558). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). พุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด.
- (2553). พุทธวิธีแก้ปัญหาในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

- พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม. (2564). เอกสารประกอบการสอน BU 5008 การปฏิบัติกรรมฐาน (Meditation Practice).
- พระมหาญยุทธ ธีรธมโม. (2566). รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานและการประยุกต์ใช้ในสังคมไทย. วารสารมหาจุฬาริชาการ, 10(3), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา, 6(1), (ฉบับรวมที่ 10). ธรรมธारा.
- พระมหาอนันต์อนุตโตโร, บุญร่วม คำเมืองแสน, และพระมหาพจน์ สุวโจ. การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, 5(2), (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565). มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- พระเมธีสุตาภรณ์ และคณะ. (2559). การพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์แผนงานวิจัยการพัฒนาศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวทางพุทธธรรม ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
- พระสงฆ์ชัย ขนดีโพโล (สมรูป). (2563). คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชายนา จังหวัดนครศรีธรรมราชในสังคมปัจจุบัน. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 7(4). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชรัตน์มงคล (มนตรี อภิมนติโก, ยางธิสาร). (2560). แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. วารสารครุศาสตร์ คณะครุศาสตร์, 2(3). มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- พระสุทธิวัชร ทรงไกรศร. (2565). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เยาวชนสนใจการปฏิบัติธรรมของกลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระอาจารย์แสนปราษฎ์ ปัญญาโม. (2566). “ตายดีวิถีพุทธ” ศูนย์พุทธวิธิตูแลผู้ป่วยระยะท้าย (Buddhist Hospice Care Center). ศูนย์พุทธวิธิตูแลผู้ป่วยระยะท้ายดูแลสงฆอาพาธ-ผู้ป่วยยากไร้ วัดป่ากรรมฐาน บ้านโนนสะอาด (ธ)
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2565). พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศศิญาดา ธนยศโสภณ. (2558). ประสิทธิภาพของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2551). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สมิตรา โสริวกุล. (2565). การศึกษาวิเคราะห์การดำรงชีวิตตามหลักปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Nyanatiloka. (2007). Buddhist Dictionary: a manual of Buddhist Terms and Doctrines. Bangkok: O.S.Printing House.