

# แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าป่ากแฮด

เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว

A Guideline of The Insight Meditation Practice in The Center of Wat Pa  
Champakhaed Hachaphong, Vientien City, in Lao People's Democratic Republic

บุญส่ง สิ้นธนอก<sup>1</sup> และ สมเดช นามเกต<sup>2</sup>

Boonsong Sinnok<sup>1</sup> and Sondech Namket<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>1,2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University<sup>1,2</sup>

## บทคัดย่อ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าป่ากแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ 1. เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าช้าป่ากแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว และ 3. เพื่อศึกษาผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าช้าป่ากแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ หลักมหาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบการสอนเพื่อให้บุคคลเกิดปัญญาพิจารณาตามที่ทรงแสดง จนรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม บรรลุผลนิพพานพ้นจากทุกข์ที่สุด

2) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าช้าป่ากแฮด นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว ปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 และอิงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก มีการเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน โดยเน้นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในอริยาบถทั้งหลาย ให้เห็นรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน โดยเน้นการปฏิบัติในห้องกรรมฐานมากกว่าการปฏิบัติรวมเป็นหมู่คณะ

3) ผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าช้าป่ากแฮด นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว ผู้เข้าปฏิบัติมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่สามารถเข้าใจหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างมีความสุข

**คำสำคัญ:** การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, สำนักวัดป่าช้าป่ากแฮด

## Abstract

This research aims to 1) to study the Buddhist concept of Vipassana, the practical quintessence of the teaching of the Buddha, in Theravada Buddhism 2) to study Vipassana Meditation Practice process at Wat Pa Sampakhad, Hadsaifong Village, Vientiane Lao PDR. and 3) to study the positive influences and advantages of Vipassana Meditation Practice at Wat Pa Sampakhad Meditation Center to the meditators. The research utilizes a qualitative method and area-based study which collected and complied data by documentary review, participatory observation and in-depth interview.

The research findings emerged as follow:

1) As the Buddhist concept of Vipassana, The Satipatthana or the Four Foundations of Mindfulness have been emphasized as the one and only way for the purification of beings. The discourse describes various meditation objects classified into four groupings. These are to be applied to develop mindfulness of things as they really are. They are: Kayanupassana Satipatthana: Body Contemplation, Vedananupassana Satipatthana: Feeling contemplation, Cittanupassana Satipatthana: Consciousness Contemplation, Dhammanupassana Satipatthana: Mental Object Contemplation.

2) Vipassana meditation: the development of insight, at Wat Pa Sampakhad Meditation Center, Hadsaifong Village, Vientiane, Lao PDR. is mainly based on the Four Foundations of Mindfulness as mentioned in the Satipatthana Sutta and The Visuddhimagga text. These are to be applied to develop mindfulness of things as they really are. One can learn and practice Vipassana Meditation in class at Wat Pa Sampakhad Meditation Center.

3) With engaging in Vipassana Meditation at Wat Pa Sampakhad Meditation Center, the mediators do not only gain knowledge on the Buddha's teachings: Satipatthana Sutta, realize the realization of the nature of existence but can enhance their consciousness and get a decent life quality also. Besides, Vipassana Meditation have been shown to positively affect quality of life, empowers community capacity for self-reliance, particularly generate faith, wisdom and knowledge as immunity against changes within communities.

**Keywords:** Vipassana Meditation Practice, Wat Pa Sam Pak Had

## บทนำ

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของข้อมูลข่าวสาร และเทคโนโลยีมากมายที่ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วโลกต้องมีการปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อก้าวให้ทันโลกแห่งความเป็นจริง และโลกออนไลน์ จึงมีการแบ่งแยกของประชาชนผู้ที่ตามทันและตามไม่ทันอันส่งผลให้เกิดความทุกข์ เพราะการที่ก้าวไม่

ทันการเปลี่ยนแปลง การหาทางออกของปัญหาเพื่อที่จะทำให้เข้าใจโลกในสังคมปัจจุบันบางครั้งคือการเข้าวัด เพื่อที่จะเป็นการศึกษาหลักธรรมเรียนรู้และปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะเป็นการเข้าใจชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้นด้วยการเข้าวัด ปฏิบัติธรรมปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นวิธีการที่จะเป็นการเรียนรู้การดำเนินชีวิตบนหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา คือทางสายกลางที่สร้างความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน กัมมัฏฐานคือที่ตั้ง แห่งการงานของจิต หมายถึง การเอาจิตไปผูกหรือไปพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตเกิดความสงบและเห็น แจ่มตามความเป็นจริง ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็คือเพื่อชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความ บริสุทธิ์ หมดจด จนกระทั่งบรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา (พระศรีวรญาณ วิ, 2554) การปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้น มีความเชื่อมั่นและให้การยอมรับแนวการ ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามหลักคำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้พัฒนาตนเองจากระดับที่เป็น ปุถุชนธรรมดากลายเป็นพระอริยบุคคล (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), 2532) ในอุดมคติของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือสมถกัมมัฏฐานได้แก่ กัมมัฏฐานที่เป็นอุบาย เพื่อทำความสงบใจจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเพื่อทำความรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร กัมมัฏฐานทั้ง 2 ประเภทนั้น มีสิ่งสำหรับให้จิต เข้าไปยึดหรือเข้าไปกำหนดเรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐาน มีความแตกต่างกัน คือ สมถกัมมัฏฐาน มีอารมณ์ 40 อย่าง ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีขั้น 5 อย่างตนะ 12 ธาตุ 18 เป็นต้น เป็นอารมณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538) สรุปได้ว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกหัดจิตใจ หรือการอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบและให้เกิดปัญญา การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความ มั่นคงเพื่อการดำรงชีวิตให้มีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) และความสุขที่ได้รับนั้นก็เป็ นความสุขที่เที่ยงแท้และยั่งยืน ต้องอาศัยความเข้าใจ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ และเข้าใจในสิ่งทั้งหลาย ตาม ความเป็นจริงจนกว่าจะหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานด้วยปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไป ของโลกและชีวิตจนทำให้จิตใจเป็นอิสระข้ามพ้นความทุกข์ปราศจากปัญหาถึงความเป็นอิสระโดย สมบูรณ์

สำนักวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว เป็นสำนักวิปัสสนา กรรมฐานที่อยู่ท่ามกลางชุมชนเกษตรกรรมและชุมชนเมืองที่ประชาชนทั้งหมดของพื้นที่นับถือพระพุทธศาสนา เป็นศาสนาหลักมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นรูปแบบการปฏิบัติของทางวัดที่เป็น รูปแบบเพื่อให้ประชาชนที่มีความสนใจเข้ามาศึกษา เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เข้าใจยากให้ เข้าใจง่าย เพราะในสภาวะสังคมปัจจุบันที่เห็นประชาชนทั้งจากภายในเมืองใหญ่ที่มีปัญหาความไม่สมหวังในการ ดำเนินและใช้ชีวิตเข้ามาพึ่งพิงธรรมเทศนา ทำบุญ ร่วมกิจกรรมของทางสำนัก จากการสอบถามและรับฟัง ปัญหาของผู้ที่เข้ามาสำนักโดยภาพรวมจะเห็นปัญหาของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ามาปฏิบัติที่หลากหลาย เช่น การโดนเอารัดเอาเปรียบเพราะความเห็นแก่ตัวของคนบางกลุ่มทำให้การดำเนินชีวิตขาดหลักธรรมที่แท้จริง การเข้าวัดเพื่อต้องการสร้างภาพโดยที่ไม่อยากเข้า การที่ไม่สมหวังในเรื่องของความรัก ความผิดหวังต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งเมื่อผู้ที่มีปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เข้ามาสำนักเพื่อที่จะเป็นการสร้างบุญ ทำความดี เข้าใจหลักธรรม เข้าใจ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ด้วยการเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อที่จะเป็นการปลูกศรัทธาที่แท้จริงต่อพระพุทธศาสนาก่อนที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เข้าใจวิธีการดำเนินชีวิตตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เมื่อเสร็จสิ้นตามกระบวนการของทางสำนักกลับเข้าสู่สังคมจะเกิดการดำรงชีวิตอย่างมี ศีล สมาธิ มีปัญญาที่จะอยู่เหนือความทุกข์ มีความสุขในการดำเนินและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษา แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว เพื่อที่จะได้ศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเพื่อที่จะศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว ที่จะใช้เป็นแนวทางในการได้รวบรวมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามคำสอนพระพุทธเจ้า และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของทางสำนักเพื่อการพัฒนามีผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว ให้ได้รับการศึกษาเรียนรู้หลักธรรมที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดการบูรณาการกับการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขเพื่อที่จะเป็นการนำเสนอการศึกษาเรียนรู้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตที่จะเป็นเข้าใจชีวิตที่แท้จริงอันจะเป็นการใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับตัวเองและพระพุทธศาสนาให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว
3. เพื่อศึกษาผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว

### วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพและลงภาคสนาม มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) คือ พระไตรปิฎกของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พุทธศักราช 2539 ประกอบไปด้วย คัมภีร์พระไตรปิฎก พระสูตรตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก ปกรณวิเสส อรรถกถาพระวินัยปิฎก อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก อรรถกถาปกรณ์วิเสส
2. รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ แหล่งข้อมูล หนังสือ ตำรา เอกสาร ที่มีผู้ประพันธ์เกี่ยวกับประวัติของพระธาตุ เว็บบไซต์ ตลอดจนงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการวิจัย ที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการแนวคิดการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาในสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งภายในประเทศลาว และต่างประเทศ เพื่อที่จะเป็นการศึกษา ความเหมือนและความต่าง ข้อดี และข้อเสียของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็น

อย่างไร เพื่อที่จะเป็นแนวคิด และทฤษฎี ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การศึกษา การเรียนรู้ ที่จะส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

3. เรียบเรียงข้อมูล ได้แก่การนำเอาข้อมูลทั้งสามส่วนที่ค้นคว้าได้จากข้อมูลปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 และอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการ และเอกสารสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการวิจัย นำมาเรียบเรียงให้เป็นไปตามลำดับชั้นของวัตถุประสงค์ทั้งสามข้อที่ตั้งไว้เพื่อทำการวิจัยในครั้งนี้ การลงพื้นที่เพื่อศึกษารูปแบบของการปฏิบัติของทางวัดป่าช้าปากแฮด เมืองหาดทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว ที่ประกอบไปด้วยหนังสือ สื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของทางวัด และข้อมูลการสัมภาษณ์ แล้วจึงนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานภาคสนาม มาทำการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วจำแนกเป็นองค์ความรู้จากการวิจัย แล้วทำการสรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลการวิจัย

**กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก** ในการวิจัยภาคสนาม เป็นขั้นตอนเก็บข้อมูล โดยการเลือกจากประชากรกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 25 รูป/คน ที่มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และวัตถุประสงค์ของทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าปากแฮด เมืองหาดทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด เพื่อที่จะได้คำตอบจากคำถามที่หลากหลายองค์ความรู้ ของผู้ให้ข้อมูล

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** คือ แนวทางการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบการสัมภาษณ์ปลายเปิดเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ดังนี้ 1. ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา 2. นำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา 3. นำแบบสัมภาษณ์เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 5 รูป/คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์ 4. นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และ 5. นำแบบสัมภาษณ์ไปใช้ในการวิจัยเมื่อได้แบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ก็จะใช้แบบสัมภาษณ์ในการลงพื้นที่การวิจัย โดยใช้เครื่องมือประกอบการสัมภาษณ์ คือ หนังสือขออนุญาตในการสัมภาษณ์ที่มหาวิทยาลัยเป็นผู้ออกให้ เพื่อให้ผู้ที่ให้ข้อมูลยินยอมให้สัมภาษณ์ เช่น การถ่ายภาพนิ่ง การบันทึกวีดีโอ การบันทึกเสียง เป็นต้น ก็จะมีเครื่องมือ คือ กล้องบันทึกภาพ โทรศัพท์ เครื่องบันทึกเสียง ประกอบในการเก็บรวบรวมข้อมูล

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ 1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย เพื่อลงพื้นที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าปากแฮด เมืองหาดทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว 2. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 ฉบับ โดยการบันทึกภาพบันทึกวีดีโอ และบันทึกเสียง และรับคืนมาด้วยตนเอง และ 3. เมื่อได้แบบสัมภาษณ์มา รวมทั้งข้อมูลการ

สัมภาษณ์ที่ได้บันทึกจากการ บันทึกเสียง และวิดีโอ จำนวน 25 ฉบับ ถือว่าเป็นแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้ว นำมารวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ 3 ข้อ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทำการสัมภาษณ์ที่เป็นเอกสารสัมภาษณ์ การบันทึกเสียง การบันทึกภาพ ทำการจัดหมวดหมู่โดยใช้วัตถุประสงค์ของการวิจัยแบบออกเป็นประเด็นของการศึกษา เช่นประเด็นที่ผู้ให้สัมภาษณ์ที่ตรงกัน และแตกต่างกัน เป็นข้อมูลสารสนเทศ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานภาคสนาม
2. นำประเด็นวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ ของการวิจัยมาเป็นตัวกำหนดในการวิเคราะห์ข้อมูลให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยแต่ละข้อ แต่ละด้านของการวิจัย
3. จำแนกองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาในแต่ละบทตามลำดับ และจำแนกองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาภาคสนาม มาสรุปเป็นองค์ความรู้ของการวิจัย เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและตอบปัญหาของการวิจัย
4. สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญของการวิจัยมาสรุปโดยการพรรณนา
5. นำผลสรุปของการวิจัยมาสู่การอภิปรายผลการวิจัยเพื่อที่จะได้เข้าใจการเชื่อมโยงรูปแบบของการวิจัย แนวคิดทฤษฎีของการวิจัย งานเขียนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์กันกับเรื่องที่ทำกรวิจัยให้เกิดองค์ความรู้ของการวิจัยเพื่อที่จะได้นำไปใช้ให้เกิดผลประโยชน์ได้ง่ายและครอบคลุมของการวิจัย
6. จัดทำข้อเสนอแนะของการวิจัยโดยแบบออกเป็นข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป ซึ่งอาจมีบางประเด็นที่ไม่สมบูรณ์ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อที่จะได้ศึกษาทำการวิจัยในครั้งต่อไป

### ผลการวิจัย

หลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือการสอนให้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นหลัก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาโดยเน้นอานุสาสนีปาฏิหาริย์เป็นสำคัญ โดยทรงใช้วิธีในการสอนวิปัสสนาภาวนา ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 5 แบบคือ 1) การกำหนดลมหายใจเข้าออกการพิจารณาลมหายใจเข้าออก 2) กำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากการกำหนดอาการของอวัยวะแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย 3) พิจารณาอาการ 32 อาการ 32 ซึ่งมีอยู่ในร่างกาย ได้แก่ อวัยวะส่วนต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมอ ดิ เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมูก เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และน้ำมูตร ในการพิจารณาอาการ 32 นี้ ให้พิจารณาลักษณะของอาการนั้น ๆ ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา 4) พิจารณาธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุ และ 5) พิจารณาศพ ศพนี้ มีลักษณะแตกต่างกัน แล้วแต่ที่ไว้เร็วหรือช้า ตลอดจนเป็นกระดูกและเอ็น ถอน รวม 9 ชนิด ในการพิจารณา จะต้องใช้สติพิจารณาเปรียบเทียบกับกายของเราว่า จะต้องเน่าเปื่อยไปอย่างนั้นเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา



2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา ซึ่งเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์กำลังเกิดขึ้นว่า สุขหรือทุกข์อย่างไร หรือเมื่อรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้สัมผัส หรือได้สัมผัส กิเลสชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น ซึ่งเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้จิตมีอารมณ์อย่างไร เช่นเมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางสังขารชั้น คือความคิดนึก และสัญญาชั้น คือความจำได้หมายรู้ กล่าวคือเมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความล่งเลงสงสัย ซึ่งเรียกว่า นิรวณ ก็ต้องกำหนดรู้ ได้สัมผัสหรือได้ถูกต้องสิ่งของ ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง

เมื่อจะกล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐานนี้มีใช้อะไรอื่นนอกจากการใช้สติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะที่หนึ่ง ๆ นั้น เรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรหรือกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งนี้ กำหนดกันเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น ไม่พิจารณาย้อนไปถึงการกระทำหรืออิริยาบถ หรือความรู้สึกนึกคิด ในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ไม่ว่าจะช้านานหรือเร็วเพียงใด แม้ในวินาทีที่ล่วงไปแล้วก็ไม่ให้คำนึงถึง และไม่ให้พิจารณาล่วงหน้าถึงการกระทำ หรืออิริยาบถ หรือความรู้สึกนึกคิดในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ตามปกติมนุษย์เราไม่เคยได้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันมาก่อน แต่ชอบกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่อาจจะเกิดขึ้น คือพิจารณาแต่อดีตและอนาคต แต่ในการชำระใจให้บริสุทธิ์นี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น เพราะฉะนั้น ทฤษฎีนี้จึงได้ชื่อว่า ปัจจุบันธรรม

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าช้าปากแสด เมื่อหาทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว เป็นไปตามหลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 และอิงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก มีการเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน โดยเน้นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้งหลาย ให้เห็นรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน โดยเน้นการปฏิบัติในห้องกรรมฐานมากกว่าการปฏิบัติรวมเป็นหมู่คณะ มีการสอบอารมณ์เพื่อแก้ไขสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ เป็นระยะตามความเหมาะสมและอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมของรูปนามความเป็นจริง คลายความยึดมั่นถือมั่น สามารถพาตนเข้าถึงมรรคผลได้ ซึ่งแนวทางนี้ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบันและได้รับความสนใจจากบรรดาพุทธบริษัทชาวลาว หันมาสนใจเรียนรู้และปฏิบัติกันมากขึ้นเรื่อย ๆ และพัฒนาเป็นองค์กรเพื่อขยายผลสู่ระดับชาติและนานาชาติต่อไป

ผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว 1) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านบุคคล การดูแลตนเอง ใส่ใจตนเอง ทุกการ

กระทำทุกคำพูด เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม และ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน 2) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ (อวิดีกมะกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม 3) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว เป็นครอบครัวที่มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต 4) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ทำให้อยู่กับหมู่คณะอย่างปกติสุข และ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาดเพราะมีสติดีขึ้นมีจิตใจ สงบเย็น ความคิดก็ปลอดโปร่ง คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้อย่างใจเย็นด้วยวิธีที่ถูกต้อง ทำงานได้ดีมาก ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะสติสมบูรณ์มากขึ้น 5) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม เป็นการเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงไม่สร้างความแตกแยกทางสังคม และ 6) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา ที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าใจแล้วความยึดมั่นหลงใหลในตัวตนของเราก็จะลดน้อยลงส่งผลให้มีสัมมาทิฐิ

## อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่า ชำปอกแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว งานวิจัยนี้พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ใช้วิธีการเจริญสติพิจารณา กายโดยใช้สติกำหนดรู้อาการ โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ จนประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ 4 รูปแบบ คือมีรูปแบบที่มีการเจริญสมถภาวนานำหน้า การเจริญวิปัสสนานำหน้าการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป และการพิจารณาความทุกข์ในธรรมเป็นอารมณ์โดยผู้ปฏิบัติต้องถึงพร้อมด้วยสติ สัมปชัญญะและมีความเพียรเพียรกิเลส หมั่นสังเกตและปรับอินทรีย์ของตนให้พอดีอยู่เสมอ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการเดียวที่ทำให้เกิดการรู้แจ้งในอริยสัจ 4 หรือเรียกอีกชื่อว่า อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และส่งผลไปสู่การบรรลุมรรคญาณผลญาณ และนิพพาน ผู้ที่ปรารถนาความเพียร มีสติกำหนดรู้รูป นามตามความเป็นจริง ไม่ลดละ ย่อมเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ในปัจจุบันชาติถึงแม้มีอาจเข้าถึงได้ก็ย่อมมีอุปนิสัยติดติดตามไปภายหน้า ที่สอดคล้องกับ พระธรรมวโรดม วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรมหรือรูปนาม โดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (พระธรรมวโรดม, 2550, น. 263.) และพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของ ภาวนา ไว้ว่า เป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกิริยา หมายถึง การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าชำปอกแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว เป็นหลักสูตรการสอนมีโครงสร้างหลักสูตรที่ประยุกต์ตามวิถีชีวิตตามบุคคลผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติ



โดยแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับนักบวช และหลักสูตรสำหรับฆราวาส ส่วนของนักบวช หรือพระภิกษุ สามเณร จะเน้นการศึกษาพระอภิธรรมเป็นเบื้องต้น เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา สามารถกำหนดรู้รูปนามขั้น 5 โดยความเป็นรูป นามปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง ไม่ผิดเพี้ยนไปจากปรมาตมธรรมเพื่อที่จะเป็นการศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัยของพระภิกษุสามเณรส่วน ที่จะเป็นการทำ ความเข้าใจโครงสร้างและรูปแบบของหลักหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ที่มีการสร้างความเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อที่จะเป็นการเรียนรู้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและวิธีการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าสืบต่อไป ส่วนฆราวาสนั้น จะเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ประกอบด้วยการเข้ามาฟังธรรมเทศนาเรื่องหลักธรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อที่จะเป็นคติที่ดีในการดำเนินชีวิตและเป็นการสร้างศรัทธาให้ถึงพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติธรรมตามโปรแกรมของทางวัดที่มีระยะเวลา 3 วัน 7 วันตามความสะดวกของผู้เข้ามาปฏิบัติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยการปฏิบัติ การภาวนา ที่มีความสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้อธิบายการภาวนา ไว้ว่า หมายถึง การเจริญหรือการฝึกสมาธิในขั้นต่าง ๆ ได้แก่ 1) บริกรรมภาวนา คือ การบริกรรม ในการฝึกสมาธิขั้นเตรียมความพร้อม 2) อุปจารภาวนา คือ ขั้นจวนเจียน ฝึกสมาธิจนเข้าถึงอุปจารสมาธิ 3) อัปปนาภาวนา คือ ขั้นแน่วแน่ว จิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) ที่เป็นการการอบรมจิตเพื่อให้เกิดกุศลขึ้นกับจิตใจ ด้วยความพากเพียรจดจ่อต่อเนื่อง ทั้งด้วยอุบายสงบใจและอุบายให้เกิดปัญญา สามารถประจักษ์แจ้ง ในสภาวะธรรม มีผลทำให้เกิดเป็นฌาน สมาธิและเป็นมรรคผล นิพพานในที่สุด (ขุนสรพกิจโกศล, 2537)

ผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าช้าปากแสด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ ประกอบด้วยหลายด้าน ขอบเขตของการปฏิบัติ กรรมฐานแบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้มี กาย เวทนา จิต ธรรม 4 อย่างนี้ จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 (พุทธทาสภิกขุ, 2535) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ (อริตักกมะกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัวยุคชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฝ่าฝืน เว้นจากอบายมุขและสิ่งมอมเมาทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน เป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุขไม่มีปัญหาเป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพลิงบริโศคปัจจัย 4 และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกาย และ จิตใจ ให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย 4 ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาของเราแล้วสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนเป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่นานหลงไหล น่ารปรารถนา หากใครหลงเข้าไปยึดมั่นด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจกิเลส ตัณหาอุปาทาน มาณะ ทิฏฐิ นั้นโดยใช้ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติเบื้องต้นจากนั้นแล้วลงมือปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพราะว่าหลักธรรมทุกหมวดมี

ความสัมพันธ์กันและกันตามหลักปฏิจสุมุบาทการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต ให้เข้มแข็ง ให้ควรค่าแก่การทำงาน ในการประกอบกิจการต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมี สติสัมปชัญญะ อยู่เสมอก็เชื่อว่าเจริญกรรมฐานไปในตัวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา ผู้เจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้พิจารณาสภาวธรรมที่เกิดเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่อง แล้ว วิปัสสนาญาณ จะเริ่มพัฒนาและคมชัดขึ้นตามลำดับ โดยประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด คาคะเน หรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น แต่เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นให้เห็นจากการปฏิบัติจริงเมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแล้วย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้เจริญกรรมฐานมีสมรรถภาพ และ คุณภาพ สูงขึ้นตามลำดับมีสติปัญญามองเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง จึงจะปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตอิสระจากทุกข์ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือสังคมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน ในชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เรารู้จักคำว่าจาคะคือการให้การเสียสละสิ่งของ ในที่นี้ในนามที่เราเป็นชาว พุทธศาสนิกชนเราก็มีทั้งการให้ทานเรียกว่าแบ่งปันสิ่งของอุปถัมภ์วัดวาอารามสร้างน้ำกระทำบุญให้แก่พระเจ้าพระสงฆ์ เพื่อให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้อยู่ได้สัน เรายังต้องรู้จักการทานไม่ว่ามีน้อยทานมากอย่างนี้ก็ไม่ถูกต้องให้พอดีพองามตามสมควรแก่ฐานะของตน มีหลายคนที่มาปฏิบัติธรรมอยู่ในสถานที่นี้ในเมื่อกลับ ไปบ้านก็รู้จักใช้ชีวิตอย่างประหยัดดำรงชีวิตอย่างพอเพียง นี่จะเห็นได้ว่าผลของการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องธรรมดาเป็นเรื่องที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก ทำให้คนส่วนมากรู้จักประมาณในการบริโภคเพราะความโลภของคนเรานั้นถ้าเราไม่รู้จักคำว่าเมื่อพองมันก็จะโลพอยู่อย่างนั้นแหละจะทำให้เราไม่พออยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ นี่จึงเป็นการขัดเกลากิเลสสามตัวใหญ่ นั่นก็คือความโลภความโกรธ และความหลงนั่นเอง ให้เบาบางเมื่อกิเลสสามตัวใหญ่นี้เบาบางลงแล้ว เราก็จะเห็นว่าจิตใจเราก็มืดความโรงโปร่งเบาสบายมีความสุขในการสร้างชีวิตอย่างพอเพียง ที่มีความสุขสอดคล้องกับ พระมหาบูรณะ ชาตเมธ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ)ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” สรุปผลการศึกษาได้ว่าการเจริญสติและปัญญาในการคุ้มครองอินทรีย์ เพื่อจะรักษาสภาพของจิตไม่ให้หลงไปตามกิเลสที่เข้ามากระทบ ความตอนหนึ่งในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ความว่า บุคคลรักษาสินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความสำรวมระวัง เรียกว่า สติสังวร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่า “ภิกษุรักษาสินทรีย์คือจักขุ เชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุอินทรีย์” ถ้าบุคคลทั่วไปพึงรู้เลืกรับอารมณ์ที่พอเหมาะ เช่น จะชมรายการโทรทัศน์หรือฟังวิทยุก็ควรที่จะชมหรือฟังรายการที่เหมาะสม ควรปิดกั้นกระแสกิเลสด้วยบานประตูคือสติ หรือคอยปิดกั้นกระแสกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ด้วยสติ แต่ถ้าจะตัดกระแสกิเลสเหล่านั้นต้องตัดด้วยปัญญา (พระมหาบูรณะ ชาตเมธ, 2543) และพระมหาปาน อานนุโธ ได้กล่าวไว้ใน หนังสือธรรมะในทางพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เอาไว้ว่า อารมณวิปัสสนามี 6 อย่าง คือ ชนธ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจสุมุบาท 12 ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ควรศึกษาให้รู้และเข้าใจอย่างละเอียด ในอารมณวิปัสสนาทั้ง 6 ให้ละเอียด จึงจะสะดวกแก่การกำหนดอารมณ์ในเวลาปฏิบัติเพื่อให้เกิด

ความ ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องเอาใจใส่ในการกำหนดรู้รูปแบบอันเป็นอารมณ์วิปัสสนา อย่าได้ขาด (พระมหาปาน อานนุโธ, 2553)

## สรุปองค์ความรู้

ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติกรรมฐาน คำสอนของพุทธศาสนาถือเป็นรากฐานของมนุษย์สัมพันธ์ รวมทั้งมีแนวปรัชญาเกี่ยวกับมนุษย์สัมพันธ์อยู่ด้วย เพราะมีหลักคำสอนที่ขัดเกลาจิตใจของมนุษย์จากระดับต่ำสุดไปถึงระดับสูงสุด คือ ตั้งแต่เข้าใจตนเองไปถึงเข้าใจผู้อื่น หากบุคคลใดปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ได้นำหลักพุทธศาสนาไปประยุกต์เพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ เนื่องจากหลักกรรมของพุทธศาสนาหลายประการที่เป็นการสร้างความรักความศรัทธาให้กับคนอื่น และแน่นอนว่าเมื่อใครก็ตามที่นำหลักกรรมของพุทธศาสนาไปปฏิบัติย่อมเกิดประโยชน์แก่ตนเอง

1. ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ การบริหารจัดการ เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม นุ่มนวล มีความหนักแน่นมั่นคง แข็งแกร่ง ฝอยคลาย และสงบสุข ซึ่งมีการฝึกเพื่อให้บรรลุผลดังกล่าวมากมายหลายวิธี ส่วนการเจริญปัญญานั้น คือการฝึกให้รู้จักคิด อย่างที่เรียกว่า “คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น”นั่นเอง การบริหารจัดการเป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เรียกว่า สมาธิภาวนา ส่วนการเจริญปัญญาคือ การฝึกให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนาคนที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนา จะเป็นคนมีคุณภาพจิต สรรสภาพทางจิต และสุขภาพจิตที่ดีที่สมบูรณ์ มีความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องการเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำองค์ธรรมที่เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ คือ “สติ” เพราะสติเป็นเครื่องตั้งและควบคุมจิตไว้กับอารมณ์นั้น ๆ การฝึกสมาธิโดยอาศัยสติเป็นตัวนำ แยกได้เป็น 2 วิธี ใหญ่ ๆ คือ 1. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์เพื่อให้เกิดปัญญา ได้แก่การใช้สตินำทางให้เกิดปัญญาหรือทำงานร่วมกับการใช้ปัญญา โดยมีสติควบคุมอารมณ์และใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณา ให้รู้และเข้าใจอารมณ์นั้น ๆ วิธีการฝึกแบบนี้ไม่ได้เน้นที่สมาธิ แต่สมาธิได้รับการฝึกและเจริญสมาธิไปด้วย และพร้อมที่จะช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น การฝึกเช่นนี้ได้แก่การฝึกโดยวิธีของสติปัฏฐาน เรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

2. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิหรือมุ่งสู่การสร้างสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่การใช้สติคอยควบคุมอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นหรือเป็นวิธีตรงจิตให้อยู่กับอารมณ์นั้น ๆ เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง

2. ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา การฝึกให้เกิดปัญญาสามารถกระทำได้ 2 ทางคือ ด้วยการฟัง ด้วยการคิด และการลงมือกระทำ โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ 1. สุตมยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการฟัง อันได้แก่ ฟังการอบรม ฟังการบรรยาย ฟังการอภิปราย ฟังการเสวนา ฟังการระดมสมอง การอ่านตำราหรือเอกสารต่าง ๆ การได้ดูได้ฟังจากสื่อต่าง ๆ เป็นต้น ในการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส เช่น การดู การฟัง และการอ่านเพื่อให้เกิดปัญญาต้องรู้จักเลือกพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะสิ่งที่รับรู้ โดยเลือกรับรู้ในสิ่งที่ประโยชน์สร้างสรรค์ โดยเฉพาะการรับรู้จากสื่อต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันสามารถรับรู้ได้ง่าย เพราะระบบการสื่อสารที่ทันสมัยและรวดเร็ว 2. จิตตามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากความคิด เป็นความคิดที่เป็นระบบถูกต้อง ความคิดที่ละเอียดลึกซึ้ง ความคิดแบบแยกคาง ความคิดรอบด้านที่เรียกว่า ความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นบ่อเกิด

แห่งความรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย พระพุทธเจ้าได้แบ่งการคิดออกเป็น 10 วิธีที่เรียกว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งทั้ง 10 วิธีมีลักษณะร่วมกัน 4 ประการ

3. ประโยชน์และคุณค่าทางด้านสังคม "สมาธิ" ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์เฉพาะผู้ที่ฝึกเป็นประจำเท่านั้น ยังส่งผลทางบวกไปยังบุคคลรอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ ตลอดจนจนเป็นการสืบสาน ต่ออายุ พระพุทธศาสนาอีกด้วย สมาธิ จึงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการผ่อนคลายในเบื้องต้น แต่ยังส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึง ความสุขอันเกษม คือพระนิพพานอีกด้วย ผลต่อสังคมและประเทศชาติ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหา อาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การ ช่มชู้ โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มิมีจิตใจอ่อนแอหวั่นไหวต่อ อำนาจสิ่งยั่วยวนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่าง ฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้ ทำให้เกิดความมี ระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบ วินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมก่งายทิ้ง ขยะบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่ระเบียบวินัยของประชาชน ทำให้ สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาธิในสังคม มีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงาน สูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมส่วนรวม สมาธิในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะ สละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมาข่มขู่ให้ เกิดความแตกแยกก็จะเป็นผลสำเร็จ เพราะสมาธิในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจสง่าผ่าเผย ผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัว ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

4. ประโยชน์และคุณค่าในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ 1) ด้านชีวิตประจำวัน 1. ช่วยให้ คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน 2. ช่วยเสริมให้มีสุขภาพ แข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิคุ้มกันโรคภัยในตัว 2) ด้านศีลธรรมจรรยา 1. ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้ที่มีความ ประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ร่างกายประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย 2. ย่อมเป็นผู้ที่มีความมก น้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ 3. ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่า ประโยชน์ส่วนตน ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน 3) ผลต่อครอบครัว ทำให้ครอบครัวมี ความสงบสุข เพราะสมาธิในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกัน ด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำให้ ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาธิต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ที่มิมีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

สรุปได้ว่าการศึกษากัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาพบว่าการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นอรรถสำคัญยิ่งในทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏใน พระไตรปิฎกมี 2 อย่างคือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน 1) การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิด ความสงบ ให้แน่วแน่จนจิตตั้งมั่นแนบสนิทจนนุ่มดังลงไปสู่สิ่งนั้นสิ่งเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) ไม่พุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน 2) การ ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของจนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหลักใน การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันต่อ มาโดยลำดับและให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติได้จริงคือ มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางอันประเสริฐ เป็นหนทางสายเอก ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้อาศัยใช้เป็นหนทางเสด็จไปสู่ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน ในการปฏิบัตินั้นจะใช้ สมถะเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ หรือจะใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานล้วน ๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้นหลักการ ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ จึงเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ผลของการเจริญสมถ ภาวนาและผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จึงมีความเกี่ยวเนื่องและเกื้อกูลซึ่งกันและกันอยู่ ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติในขั้นต้นจนถึงขั้นสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน บุคคลผู้ที่มีความปรารถนา ที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ในวัฏฏสงสารนี้ จะต้องดำเนินไปตามหนทางนี้ ซึ่งเป็นหนทางดำเนินไป ของพระอริยบุคคลทั้งหลายได้แก่ การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยความอดทนพากเพียร พยายาม และมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ก็จะสามารถบรรลุธรรมในขั้นสูงได้ จนหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมี ข้อเสนอแนะในการวิจัย สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็น ที่ควรจะนำไปศึกษาเพิ่มเติม คือ

1. ศึกษาความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
2. ศึกษาการเผยแผ่ธรรมและวิปัสสนาภาวนาในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
3. ศึกษาเปรียบเทียบผลงานในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระมหาเถระในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
4. ศึกษาการฝึกสมาธิและอานิสงค์ของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาอย่างถูกวิธี



## เอกสารอ้างอิง

- ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). (2537). *ลักษณะที่จุดกะแห่งปรมัตถธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองวิริยะพัฒนา.
- พระศรีวรญาณ วิ. (2554). *หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ใน เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพฯ: เพ็ทแอนด์โฮม.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต). (2532). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน). (2550). *อภิธัมมัตถวินิยาฎน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กาญจนบุรี: ม.ป.ท.
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). *อานาปานสติสมบูรณแบบ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระมหาบุรณะ ชาตเมธ. (2543). *การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาปาน อานนฺโท. (2553). *ธรรมาภิบาลพระพุทธศาสนา*. เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.