

## บทความวิจัย



# การปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ของชนชั้นกลางในสังคมไทยปัจจุบัน

ภัทรพร สิริกาญจน

ชนชั้นกลางเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างสูงในกระบวนการเคลื่อนไหวและพัฒนาพุทธศาสนาของสังคมไทยปัจจุบัน เช่น เป็นโยมอุปัฏฐาก เป็นผู้ปฏิบัติธรรม เป็นผู้บริจาคทรัพย์สนับสนุนกิจกรรมทางศาสนา และเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรม การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความเคลื่อนไหวของชนชั้นกลางในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องน่าสนใจและน่าติดตาม เพื่อเป็นแนวทางประเมินว่า ทิศทางของพุทธศาสนาของไทยนับแต่บัดนี้เป็นต้นไป จะพัฒนาไปในทิศทางใด

ในการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของชนชั้นกลางดังกล่าว ผู้วิจัยได้หาข้อมูลเฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั่วประเทศ โดยการสุ่มตัวอย่างทุกภาครวม 1,000 คน ตลอดจนใช้การสัมภาษณ์เจ้าสำนักหรือครูผู้สอนเพื่อประกอบข้อมูลที่ชัดเจน สถานที่ที่ใช้สำหรับสัมภาษณ์และแจกแบบสอบถามในภาคต่างๆ มีดังนี้

### 1. กรุงเทพฯ

- วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
- วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์

-เสถียรธรรมสถาน ซอยวัชรพล รามอินทรา 55

### 2. ภาคกลาง

- วัดชลประทานรังสฤษฎิ์ ปากเกร็ด นนทบุรี
- ธรรมสถานสวนพุทธธรรม อโยธยา
- สำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว ราชบุรี

### 3. ภาคเหนือ

- วัดท่าเบิ้ง เชียงใหม่

### 4. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ขอนแก่น

### 5. ภาคตะวันออก

- สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม ชลบุรี

### 6. ภาคใต้

- สวนโมกขพลาราม สุราษฎร์ธานี

หนึ่ง ในการเก็บข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ นั้น มีข้อจำกัดและอุปสรรคบางประการที่ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถรวบรวมสำนักปฏิบัติธรรมได้มากตามที่ตั้งความปรารถนาไว้แต่แรก ทั้งนี้เนื่องจากสำนักบางแห่งไม่ประสงค์ให้นักวิจัยไปเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาทางวิชาการ โดยมีเหตุผลว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการฝึกฝนปฏิบัติ ไม่ใช่เรื่อง

ของการเก็บข้อมูล จึงไม่ให้ความร่วมมือในการสำรวจทางวิชาการ นอกจากนี้ บรรยากาศที่มีความขัดแย้งกันในทางศาสนาทำให้สำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งหวาดระแวงว่า การให้ข้อมูลต่างๆ ของสำนักจะนำไปสู่การวิพากษ์วิจารณ์ให้สำนักเกิดความเสียหาย ผู้วิจัยจึงสำรวจได้เฉพาะสำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งเท่าที่ปรากฏข้างต้น ซึ่งไม่มีข้อวิตกกังวลในการสำรวจและให้ความร่วมมือในเรื่องข้อมูลเป็นอย่างดี

### วัดปากน้ำภาษีเจริญ

วัดปากน้ำภาษีเจริญ เป็นสถานที่ฝึกฝนปฏิบัติธรรมตามแนวของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หรือ หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ที่เรียกว่า “วิชชาธรรมกาย” ท่านมีนามเดิมว่า สด มีแก้วน้อย เกิดเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2547 ที่ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี เมื่ออายุ 19 ปี ท่านเกิดเบื่อ อยากบวช แต่ยังต้องทำงานเลี้ยงดูแม่และพี่น้อง ท่านได้บวชเมื่ออายุ 22 ปี ที่วัดสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี มีฉายาว่า จนฺทสโร ในพรรษาต่อมาท่านได้ย้ายมาอยู่ที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม กรุงเทพฯ เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรม จนมีความแตกฉานในภาษาบาลีและคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นอย่างดี และได้ศึกษาวิปัสสนาธุระกับพระวิปัสสนาจารย์หลายรูปจนมีความรู้ความเข้าใจ

จากนั้น ท่านจึงได้แสวงหาที่หลักเรือนมีความวิเวกในพรรษาที่ 11 ท่านจึงได้ไปจำพรรษา ณ วัดโบสถ์บน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ครั้งหนึ่ง ในช่วงที่ดำรงสมาธิมั่นได้เห็นวัดบางปลา ปรากฏขึ้นในนิมิต เมื่อออกพรรษาท่านจึงได้ไปสอนที่วัดบางปลา 4 เดือน และเป็นที่มาของ “ธรรมกาย”

ในปี พ.ศ.2459 ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งมีสภาพชำรุด ทรวดโทรม เหมือน

วัดร้าง เพื่อบูรณะปฏิสังขรณ์เสนาสนะ และถาวรวัตถุในวัด ท่านได้ปรับปรุงจนวัดมีความเจริญและเป็นที่ศรัทธาของประชาชน

ในปี พ.ศ.2499 ท่านอาพาธเกี่ยวกับความดันโลหิตสูง ต่อมาในปี พ.ศ.2500 ท่านได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ที่พระมงคลเทพมุนี และท่านได้มรณภาพเมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2502 สิริอายุ 75 พรรษา

### วิชชาธรรมกาย

แนวปฏิบัติธรรมตามวิชชาธรรมกายมีสังเขปคือ นั่งขัดสมาธิเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือซ้ายจรดปลายนิ้วชี้ขวา แล้วตั้งกายให้ตรง หลังตามีสติตั้งมั่น แล้วกำหนดเครื่องหมายให้เป็นดวงกลมใสเหมือนดั่งเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไสบริสุทธิ โตเท่าแก้วตา เรียกว่า “บริกรรมนิมิต” ผู้หญิงให้กำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา เรียกว่าฐานที่ 1 แล้วบริกรรมภาวนาประคองใจกับเครื่องหมายที่ใส่นั้นว่า “สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง ให้ประคองใจให้นิ่งอยู่ตรงกลางดวงกลมใส่นั้น จากนั้นจึงเลื่อนไปฐานที่ 2 ต่อไป คือที่เพลาตา ตรงหัวตา ผู้หญิงให้กำหนดที่หัวตาข้างซ้าย ผู้ชายไว้ที่หัวตาข้างขวา และภาวนา “สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง ต่อไปให้เลื่อนไปยังฐานที่ 3 คือ กลางศีรษะข้างในและบริกรรม “สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง มีเคล็ดว่าต้องเหลือกตาไปข้างหลังให้ตาข้างเหมือนคนชักจะตาย จากนั้นให้เลื่อนไปยัง ฐานที่ 4 คือ ปากช่องเพดานที่ลำคอกอาหารพร้อมทั้งบริกรรมว่า “สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง และเลื่อนไป ฐานที่ 5 คือ ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก บริกรรม “สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง แล้วเลื่อนไปฐานที่ 6 กลางตัว สุดลมหายใจเข้าออกสะคือ บริกรรม “สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง จึงเลื่อนขึ้นมาเหนือสะดือ 2 นิ้ว เรียกว่า ฐานที่ 7 ถือเป็นศูนย์การเวียน

ว้ายตายเกิด ให้อายุหนึ่งกลางศุนย์นี้ การสอนวิชาธรรมกายในครั้งนั้น เป็นที่สนใจของประชาชนอย่างมาก มีประชาชนมาฝึกฝนปฏิบัติในวัดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จำนวนพระภิกษุสามเณรที่มาปฏิบัติธรรมและจำพรรษาที่วัดก็ทวีจำนวนอย่างต่อเนื่อง ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถของหลวงพ่อดตที่ใช้วิชาธรรมกายรักษาโรคร้ายแรงคือ วัณโรคและโรคเรื้อนของผู้ป่วย 2 คน ให้อายุขาดจนเป็นที่ประจักษ์แก่ญาติโยม ในขณะนั้นก็ทำให้มีผู้เลื่อมใสศรัทธา และเข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อดตมากขึ้น

ในปัจจุบัน วัดปากน้ำภาณีเจริญยังคงเปิดสอนวิชาธรรมกายและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมจากการสัมมนาพระครูธรรมธรรดารวย ปรากฏข้อมูลดังนี้

*วิธีการสอน*

- บรรยายธรรมะ 45 นาที
- เปิดเทปบทสวดของหลวงพ่อดต ประมาณ 15 นาที
- นั่งสมาธิ โดยมีพระผู้สอนกล่าวแนะนำท่านั่ง และเปิดเทปสอนการนั่งสมาธิของหลวงพ่อดต เนื้อหาจะกล่าวถึงการตั้งจิตและลมหายใจ ประมาณ 10 นาที แล้วเจ็บบประมาณ 20 นาที

*วิธีทำสมาธิวิปัสสนา*

บริกรรมภาวนา คือ “สัมมา อะระหัง” บริกรรมนิมิต คือ กำหนดเครื่องหมายเป็นดวงแก้วใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขนแมว โตะเท่าแก้วตา ประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สันฐานกลม เรียบ รอบตัวไม่มีตำหนิ

*ผู้เข้าอบรม*

ประมาณ 3 ใน 4 เป็นผู้หญิง อายุตั้งแต่ 20 – 70 ปี กระจายไม่มากที่วัยใดเป็นพิเศษ อาชีพส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจและเอกชน และค้าขาย

จากแบบสอบถาม 100 ชุด และจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนการปฏิบัติธรรมตามแนววิชาธรรมกายคือ พระครูธรรมธรรดารวย มีข้อสังเกตดังนี้

- 1) มีผู้ปฏิบัติธรรมเพศหญิงมากกว่าชายอย่างเด่นชัดคือ 86% เป็นหญิง และ 14% เป็นชาย และส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานคือ มีอายุระหว่าง 36 – 50 ปี คิดเป็น 43% ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด
- 2) มีการศึกษาชั้นประถมศึกษามากที่สุดคือ 30.2% รองลงมาคือระดับปริญญาตรี มีอยู่ 27.1% และส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดมีรายได้น้อยคือต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน มีอยู่ 55.7% และประกอบอาชีพส่วนใหญ่เป็นพนักงาน/ลูกจ้างเอกชน หรืออาชีพอิสระ
- 3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ถึง 89% เป็นชาวกรุงเทพฯ และส่วนใหญ่เริ่มมาปฏิบัติธรรมเพราะมีเพื่อนชักชวนและอยู่ปฏิบัติธรรมประจำต่อเนื่องเกิน 10 ปี แม้จะไปปฏิบัติธรรมที่อื่นบ้างเป็นครั้งคราว
- 4) แรงจูงใจที่มาปฏิบัติธรรมที่นี้ส่วนใหญ่เกิดจากความศรัทธาในหลวงพ่อดต ผู้ซึ่งมีประวัติชีวิตและการปฏิบัติธรรมที่น่าสนใจ ประกอบกับเรื่องราวที่แสดงให้เห็นถึงบุญญาบารมีต่างๆ ของท่าน เช่น การรักษาโรคให้หายและมีญาณหยั่งรู้อนาคต เมื่อมาปฏิบัติธรรมที่วัดปากน้ำฯ แล้ว แม้จะอยู่ในยุคหลังช่วงชีวิตของหลวงพ่อดต แต่ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติก็พอใจวิธีการฝึกอบรมแบบวิชาธรรมกาย และเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมสามารถแก้ทุกข์ได้ กล่าวคือ 82% ของผู้ตอบแบบสอบถามมีความเชื่อดังกล่าว ซึ่งแสดงว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอาจมีปัญญาหรือความทุกข์ในชีวิตส่วนตัว จึงมาปฏิบัติธรรม ดังเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ยืนยันว่าประโยชน์ในการมาปฏิบัติธรรมที่วัดปากน้ำฯ คือ สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวได้ มีจำนวน 53% และคิดจะมาปฏิบัติธรรมที่นี้ตลอดไป

### วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ตั้งอยู่ที่ถนนมหาราช บริเวณท่าพระจันทร์ ใกล้ท้องสนามหลวง เดิมวัดมหาธาตุเป็นสถานที่ฝึกวิปัสณากรรมฐานของพระทั่วประเทศ โดยจะปฏิบัติที่ระเบียงโบสถ์ของวัด ต่อมาในปี พ.ศ.2503 เกิดวิกฤติคือ พระพิมลธรรมถูกจับกุม คณะสงฆ์จึงให้ยกเลิกการปฏิบัติที่โบสถ์ ย้ายงานวิปัสณากรรมฐานมาที่สำนักงานกลาง กองการวิปัสณากรรมฐานในฐานะสำนักของวัดมหาธาตุ ปัจจุบันเจ้าคณะ 5 เป็นผู้ดูแลสำนักงานกลางนี้

#### ผู้ปฏิบัติธรรม

ที่เป็นรายบุคคล มีหลากหลาย โดยส่วนใหญ่ ประมาณ ร้อยละ 90 เป็นคนในกรุงเทพฯ ส่วนที่เหลืออีก ร้อยละ 10 มาจากต่างจังหวัดซึ่งจะตั้งใจปฏิบัติอย่างน้อย 15 วัน ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ เป็นผู้สูงอายุ และมีประมาณ 10 - 20 คนที่มาประจำ และคนในวัยทำงานจะมาในช่วงเลิกงานหมุนเวียนมาเป็นบางวัน ประมาณวันละ 5 - 6 คน

หมู่คณะ มีสถาบันราชภัฏธนบุรีได้กำหนดวิชา โดยให้นักศึกษาต้องมาปฏิบัติธรรมที่วัดและทางวัดจะเป็นผู้ลงเวลาให้นักศึกษา แต่ละคนจะต้องมา 60 ชั่วโมง และ 80 ชั่วโมง จึงจะผ่าน ในแต่ละรุ่นจะมีนักศึกษาประมาณ 50 - 60 คน และมีประมาณ 3 - 4 รุ่นต่อปี

#### หลักสูตรและวิธีปฏิบัติธรรม

ญาติโยมจะเป็นผู้จัดทุกอย่าง (คน สถานที่ อาหาร) พระเป็นเพียงวิทยากรผู้สอน แต่ละหลักสูตรประมาณ 5 - 7 วัน ในช่วงวันสำคัญทางศาสนา วันสำคัญของชาติ และวันปีใหม่ มีผู้มาปฏิบัติธรรมค่อนข้างมาก ประมาณ 50 - 80 คน สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ อาจารย์ผู้สอนจะดูแลและให้คำแนะนำทุกวันในช่วงสอบอารมณ์ พระและเณรที่เข้ามาบวชที่วัดต้องเข้ามาฝึกกรรมฐานอย่างน้อย 15 วัน การฝึกปฏิบัติธรรมเป็นการเจริญ

วิปัสณาตามแบบสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต และ ธรรม) กำหนดอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน รวมถึงอิริยาบถย่อยต่างๆ ให้มีสติรู้เท่าทันอาการของกาย

ผู้ศรัทธาหลวงพ่อดวงพระธรรมธีรราชชมหามุนีจะบริจาคให้กับทางวัดสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ตั้งแต่รุ่นปู่ย่ามาจนถึงรุ่นลูกหลาน โดยเป็นการช่วยเหลือค่าน้ำ ค่าไฟ และอีกส่วนจะมาจากบริจาคตามกำลังศรัทธาของผู้มาปฏิบัติธรรม ซึ่งมีความเห็นว่า ที่เคยเป็นคนใจร้อน เปลี่ยนเป็นคนใจเย็นขึ้น ผู้มีความทุกข์รู้สึกว่าทุกข์ที่ไม่ได้บรรเทาลง การฝึกสอนอาจมีปัญหาบ้างตรงที่พระผู้สอนมีประมาณ 5 - 6 รูป ซึ่งบางช่วงได้รับนิมนต์ไปงานข้างนอก เช่น ไปบรรยายตามโรงเรียน วิทยาลัย หรืองานของยุวพุทธิกสมาคม และมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หรือช่วยงานของคณะสงฆ์ กรมการศาสนา ทำให้ขาดพระผู้สอน

จากแบบสอบถาม 100 ชุด และจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนคือ พระครูวิมลธรรมรังษี มีข้อสังเกตดังนี้

- 1) ในจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรม 97 คน มีผู้ตอบแบบสอบถาม 53 คน เป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏธนบุรี ซึ่งการเข้ารับปฏิบัติธรรมที่นี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา “ความจริงของชีวิต” ดังนั้น คำตอบจึงเป็น
  - ก) อายุอยู่ในช่วง 18 - 25 ปี
  - ข) การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี
  - ค) รู้จักสำนักครั้งแรกจากอาจารย์ (ที่สถาบันราชภัฏธนบุรี)
  - ง) ระยะเวลาปฏิบัติธรรม น้อยกว่า 1 ปี
  - จ) มีเหตุจูงใจที่มาปฏิบัติธรรมคือ อาจารย์ วิชาที่เรียน และคะแนน

2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นหญิงคือ 77.3% ในขณะที่มีชายเพียง 22.7% และแม้จะไม่นับจำนวนนักศึกษาราชภัฏที่มาฝึกปฏิบัติธรรมเพราะอาจารย์กำหนดให้มาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียน จำนวนผู้

ปฏิบัติส่วนใหญ่ก็ยังมีอายุอยู่ระหว่าง 18 - 25 ปี ซึ่งอยู่ในวัยเรียน และส่วนใหญ่มีคุณวุฒิระดับปริญญาตรี

3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ มีอาชีพอิสระ เช่น ค้าขาย หรือรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ และมีรายได้น้อย คือ ต่ำกว่า 10,000 บาท ต่อเดือน

4) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มาปฏิบัติธรรมตามความสะดวก ส่วนใหญ่พอใจวิธีการสอนและเห็นว่าแก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวได้บ้าง เช่นเดียวกับได้มาพักผ่อนคลายเครียด

5) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่า การศึกษาพระไตรปิฎกมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรมในระดับปานกลาง แต่ความศรัทธาต่อเจ้าสำนักมีความจำเป็นมาก อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่ก็เห็นว่าวิธีการฝึกฝนการปฏิบัติธรรมคือ วิธี “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นไปตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

6) เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่ใช่ผู้มาปฏิบัติเป็นประจำ แต่เป็นคณะบุคคลที่มาปฏิบัติธรรมเฉพาะกิจ จึงไม่แน่ใจว่าจะกลับมาปฏิบัติธรรมที่นี้อีกในครั้งต่อไปหรือไม่

### เสถียรธรรมสถาน

เสถียรธรรมสถานตั้งอยู่ที่เลขที่ 24/5 ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา 55 แขวงจระเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230 ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2530 โดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต และได้รับการสนับสนุนจากกองทุนเสถียรธรรม เพื่อให้สถานี่ในการส่งเสริมการศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ธรรม เสถียรธรรมสถานได้เริ่มดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในชุมชนเน้นชีวิตเด็ก สตรี และนักบวชสตรี ตั้งแต่ พ.ศ.2531 โดยใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม ทำให้เพื่อนมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสุขสงบร่มเย็น และปราศจากปัญหา

### ความเป็นมา

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต บวชที่วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต เมื่อ พ.ศ.2523 โดยพระครูภาวนาภิธาน ซึ่งเป็นเจ้าอาวาส เหตุที่บวชเนื่องจากเห็นคเหน็ยท้อถอยในชีวิตของฆราวาสที่สับสนวุ่นวายและมีปัญหาทุกข์ใจ นานาประการ ท่านเจ้าอาวาสได้สอนให้พิจารณาจิตใจของตนเองจนพบว่าสาเหตุของความทุกข์อยู่ในใจ ไม่ได้อยู่ที่โลกภายนอก นอกจากนี้ ท่านเจ้าอาวาสก็ได้แนะนำให้ซื้อที่ดินใกล้วัดได้แปลงหนึ่ง แม่ชีซื้อได้แต่ยังไม่มีการวางจะใช้ประโยชน์จากที่ดินนั้นอย่างไร ต่อมาอีก 9 เดือน ท่านได้มรณภาพ แม่ชีประสงค์จะแสดงกตัญญูต่อบุคคลที่ต่ออาจารย์ จึงถมที่และเริ่มปลูกต้นไม้ ก่อตั้งเป็นเสถียรธรรมสถาน เมื่อ พ.ศ. 2530 และเริ่มกิจกรรมทางพุทธศาสนาต่อมา

นอกจากพระครูภาวนาภิธานแล้ว แม่ชีคันสนีย์ก็ถือว่าการปฏิบัติธรรมคือ อาจารย์ผู้ชี้ทางธรรมอีกท่านหนึ่ง และเป็นแรงบันดาลใจให้แม่ชีทำงานเพื่อสังคมอย่างเป็นสุข ด้วยนโยบายว่า “ทำงานให้สนุก เป็นสุขในขณะที่ทำงาน กินเก็บใช้แต่พอประมาณ ที่เหลือแบ่งปันกับเพื่อนมนุษย์” แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุตเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพน่าประทับใจผู้พบเห็น มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีศิลปะในการพูดจาและจงใจให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา และมีความสามารถในการเป็นผู้นำ ผลงานในการเผยแผ่พุทธธรรมทำให้แม่ชีเป็นผู้มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับในฐานะผู้นำสตรีชาวพุทธทั้งในประเทศและต่างประเทศ กิจกรรมของเสถียรธรรมสถานมีทั้งการปฏิบัติธรรมเชิงประยุกต์และการปฏิบัติธรรมโดยการภาวนา การปฏิบัติธรรมเชิงประยุกต์แบ่งเป็นกิจกรรม 3 ประเภท คือ

### ก. โลกสวยด้วยพระธรรม

เป็นการจัดชุมชนที่สนับสนุนให้บุคคลทุกกลุ่มอายุ ตั้งแต่เด็ก เยาวชน นิสิต นักศึกษาประชาชนทั่วไป

ตลอดจนนักบวชสตรี ให้รู้จักใช้หลักธรรมและเข้าใจการพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ และเกิดสติปัญญาที่จะทำหน้าที่ทุกหน้าที่ด้วยความแจ่มใส เพราะได้สัมผัสความเป็นอิสระและความสงบเย็นในจิตใจ ประกอบด้วย 3 โครงการย่อย คือ

1. โครงการศิลปะการพัฒนาศีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา (เฉพาะโครงการนี้เป็นโครงการการปฏิบัติธรรมโดยการภาวนา ซึ่งจะแยกกล่าวถึงในหัวข้อต่างหากภายหลัง)
2. โครงการชีวิตเพื่อพระธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โครงการสาวิกาสิกขาต เป็นโครงการของแม่ชีเกี่ยวกับแม่ชีและให้ผู้หญิงสนใจธรรม และปฏิบัติธรรม
3. โครงการนักร้องคุณธรรม เป็นการนำธรรมะไปสู่ นักกีฬา

#### ข. โลกสวยด้วยน้ำใจ

เป็นงานที่สนับสนุนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องจะพัฒนาตนเอง และมีความพร้อมในด้านต่างๆ ได้มาทำแบบฝึกหัดร่วมกันในการให้และการรับ ผ่านการทำงานเพื่อสังคม อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยยึดหลัก “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” อันเป็นแนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุทำให้มีความเบิกบานแจ่มใสในขณะที่ทำงาน ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันในครอบครัวเพราะทำให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความสันติสุขในขณะที่ทำหน้าที่ของตน ประกอบไปด้วย 3 โครงการ คือ

1. โครงการอาสาสมัครโลกสวยด้วยน้ำใจ
2. โครงการสร้างภูมิคุ้มกันให้ครอบครัว (ครอบครัวแห่งสติ)
3. โครงการเผยแพร่สื่อทางธรรม (เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการ)

#### ค. สร้างโลกโดยผ่านเด็ก

เป็นงานเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัยในชุมชน งานปฐมวัยคืองานสร้างชีวิตทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เด็กคือปัจจุบันของชาติที่ควรได้รับการศึกษาอย่างถูกต้องให้สอดคล้องกับธรรมชาติของตน และมีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเพื่อเกื้อกูลกันระหว่างเด็กที่แข็งแรงกับเด็กที่อ่อนแอ นอกจากนั้นกิจกรรมนี้ยังมุ่งสร้างสรรค์สายใยแห่งความรักและความอบอุ่นระหว่างพ่อ แม่ ลูก ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ให้สอดคล้องกันตามธรรมชาติ ประกอบไปด้วย 3 โครงการ คือ

1. โครงการสร้างโลกโดยผ่านเด็ก เป็นโครงการเกี่ยวกับการศึกษาของเด็กระดับปฐมวัย มีโรงเรียนอนุบาล ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ มีโรงเรียนพ่อแม่ เพื่อให้พ่อแม่มีดำริในการเลี้ยงดูลูกอย่างมีเมตตา
2. โครงการเปิดกว้างสำหรับเด็กพิเศษ คือ เด็กตาบอดและพิการซ้ำซ้อน ให้เด็กได้เรียนรู้ธรรมและสัมผัสความอบอุ่นจากผู้อื่น
3. โครงการบ้านสายสัมพันธ์ สำหรับแม่ลูกที่ประสบปัญหาชีวิต บ้านสายสัมพันธ์เป็นบ้านที่ช่วยเหลือเด็กตั้งแต่อยู่ในท้องและช่วยเหลือแม่ที่ถูกทารุณกรรมหรือประมาทพลั้งพลาด ทำให้มีกำลังใจและใช้ธรรมะฟื้นฟูชีวิตจิตใจของตนเอง จนสามารถยืนหยัดต่อไปได้อย่างเป็นสุข

การปฏิบัติธรรมโดยการภาวนา เป็นกิจกรรมในการปฏิบัติธรรมโดยตรง มีชื่อกิจกรรมว่า โครงการศิลปะการพัฒนาศีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ เป็นวิธีการภาวนาที่อบรมจิตให้เป็นอิสระไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใช้ลมหายใจที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้เป็นประโยชน์สูงสุด เป็นเครื่องมือภาวนาให้เกิดความสงบภายใน จนสามารถพิจารณาธรรม และเข้าถึงธรรม

สัจจะได้ คือ เห็นไตรลักษณ์ (ความไม่เที่ยง ความเป็น  
ทุกข์ และความไม่มีตัวตน) ในสิ่งทั้งปวง

#### ผู้เข้าปฏิบัติ

รายบุคคล ในช่วงจันทร์ถึงวันศุกร์ ผู้มาปฏิบัติธรรม  
จะเป็นคนที่ทำงานอยู่ใกล้หรือแม่บ้านและเป็นผู้เข้ามา  
ขอคำปรึกษา ซึ่งกลุ่มนี้จะมีประมาณ วันละ 5 - 10  
คน มักอยู่ในวัยทำงานจนถึงผู้สูงอายุ ส่วนวันเสาร์ -  
อาทิตย์ มักจะมาเป็นครอบครัวจากกรุงเทพฯ และ  
จังหวัดใกล้เคียง อายุจะกระจาย ผู้เข้าปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่  
จะมากันมากในวันอาทิตย์ประมาณ 300 - 400  
คน และจะมากเป็นพิเศษกว่า 1,000 คน ในวันเสาร์ -  
อาทิตย์ สุดท้ายของเดือน ซึ่งเป็นวันที่ทางเสถียรธรรม  
จัดเป็นวันครอบครัวแห่งสติ

#### หลักสูตรปฏิบัติธรรมมี 2 แบบ คือ

1. ทางเสถียรธรรมจัดเอง ซึ่งจะจัดในช่วงวัน  
สำคัญทางศาสนาและวันหยุดนักขัตฤกษ์  
จำนวนวันของแต่ละหลักสูตรขึ้นอยู่กับจำนวน  
วันหยุดของช่วงนั้นเป็นหลัก คือ ประมาณ 3 -  
4 วัน และในช่วงวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5  
ธันวาคม (วันพ่อ) จะจัดนานเป็นพิเศษคือ 10  
วัน ผู้เข้ามาปฏิบัติจะเป็นคนทั่วไป มาจากทุก  
ภาค โดยทราบจากสื่อ แต่ในช่วงปีใหม่และ  
สงกรานต์ผู้เข้าจะมาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่คือ  
วัยรุ่น
2. กลุ่มหรือองค์กรภายนอกขอให้จัด จะจัดจำนวน  
วันตามที่กลุ่มหรือองค์กรนั้นต้องการและเนื้อหา  
ของการบรรยายจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของ  
กลุ่ม เช่น ต้องการกำลังใจ คลายเครียด และ  
ลักษณะของกลุ่ม เช่น อาชีพ วัย

ผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นผู้มีทุกข์เกี่ยวกับ  
ลูก สามี ครอบครัว การงาน และต้องการปฏิบัติธรรม  
ดังนั้นผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จึงมาช่วงหนึ่งแล้วหยุด

คือมาเพราะทุกข์เมื่อหมดทุกข์ก็ไม่มา หรือมาเพราะ  
อยากปฏิบัติธรรมที่จะมาบ่อยช่วงต้นจนปฏิบัติเป็นแล้ว  
จึงหยุดมา (ปฏิบัติเองที่บ้าน) ถ้ามีปัญหาจึงจะกลับมา  
ถามความสนใจของผู้เข้ารับการอบรมนั้น ผู้เข้ามา  
ปฏิบัติเองตามที่ทางเสถียรธรรมจัดจะมีความสนใจใน  
การปฏิบัติมากกว่าผู้ที่มาโดยองค์กรหรือกลุ่ม

จากแบบสอบถาม 103 ชุด และจากการสัมภาษณ์  
แม่ชีพิสมัย แห่งเสถียรธรรมสถาน มีข้อสังเกตเพิ่มเติม  
คือ

1) ผู้ตอบแบบสอบถามมีทั้งผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเป็น  
ประจำ ผู้มาปฏิบัติธรรมเป็นครั้งคราวแบบ “ชาจร”  
และกลุ่มบุคคลที่มาปฏิบัติธรรมตามโครงการของ  
หน่วยงาน ในที่นี้มีผู้ตอบแบบสอบถามประเภทผู้ปฏิบัติ  
ธรรมตามปกติทั้งประจำและไม่ประจำ 83 คน และ  
ประเภทบุคคลตามโครงการ 20 คน ซึ่งเป็นกลุ่มครู  
จากโรงเรียนเอกชน ซึ่งมาเข้ารับการอบรมตาม  
โครงการที่จัดโดยคุรุสภา คำตอบจึงมีนัยตามภารกิจ  
ของตนมากกว่านัยทางศาสนา และแตกต่างจากกลุ่มผู้  
ปฏิบัติธรรมตามปกติ กล่าวคือ

ก) กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามปกติทั่วไปตอบว่า รู้จัก  
สำนักปฏิบัติธรรมครั้งแรกเพราะบ้านอยู่ใกล้หรืออยู่ใน  
ทางผ่าน กลุ่มครูตอบว่ารู้จักเพราะโครงการอบรมของ  
คุรุสภาหรือผู้อำนวยการโรงเรียน

ข) ผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปตอบว่า มาปฏิบัติธรรมในวัน  
อาทิตย์ ในขณะที่กลุ่มครูตอบว่ามาปฏิบัติธรรมในวันที่  
จัดอบรม

ค) ผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปตอบว่า เหตุจูงใจที่มาปฏิบัติ  
ธรรมคือ สถานที่สงบร่มเย็น และผู้ที่มีการศึกษาระดับ  
ปริญญาตรีและปริญญาโทตอบว่า ต้องการค้นหา  
ตัวเอง กลุ่มครูตอบว่า เหตุจูงใจคือ ทางโครงการฯ  
หรือทางโรงเรียนจัดส่งมา ซึ่งแสดงว่า โดยส่วนตัวแล้ว  
ไม่ได้มีความสนใจใฝ่รู้แต่ประการใด

2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นสตรีถึง 89.3% ในขณะที่เป็นบุรุษเพียง 10.7% อาจเป็นเพราะเจ้าสำนักเป็นสตรี และมีโครงการที่เกี่ยวกับสตรีเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เป็นบุรุษมาเข้าโครงการปฏิบัติธรรมเพราะเป็นโครงการเกี่ยวกับการส่งเสริมครอบครัว และติดตามภรรยา มามากกว่าที่จะมาแสวงหาความรู้ความเข้าใจตนเองเพื่อความพ้นทุกข์ตามลัทธิ

3) ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่อยู่ในระยะกลางของวัยทำงาน ซึ่งเป็นระยะที่เพิ่งพ้นจากการศึกษาและอยู่ในช่วงการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงานและชีวิตครอบครัวที่มั่นคง นอกจากนี้ ส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับสูงคือ ระดับปริญญาตรีและปริญญาโท ซึ่งรวมกันถึง 63.4%

4) คำตอบบางคำตอบผู้ตอบเลือกตอบมากกว่า 1 ข้อ จึงทำให้ผลรวมมากกว่าจำนวนผู้ตอบทั้งหมด เช่น คำตอบที่เกี่ยวกับเหตุจูงใจในการปฏิบัติธรรม และเหตุผลในการปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่มีผลกระทบต่อการประเมินคำตอบ และสามารถพิจารณาได้ว่า ผู้ตอบให้ความสำคัญต่อเรื่องใดมากที่สุด

5) ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยที่ประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ และพ้นจากวัยศึกษาเล่าเรียนแล้ว ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพอิสระหรือเป็นพนักงานเอกชน ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน และมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ

6) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มาปฏิบัติธรรมเพราะเพื่อนชักชวน รองลงไปก็เพราะรู้จากรายการโทรทัศน์ และเพิ่งมาปฏิบัติกันได้ไม่ถึง 1 ปี ซึ่งแสดงว่ากิจกรรมของแม่ชีเพิ่งเข้าถึงสาธารณชนได้อย่างกว้างขวางในระยะเวลาไม่นานมานี้ และสื่อมวลชนที่มีบทบาทอย่างสูงในการ “ดึงคนเข้าวัด” คือ โทรทัศน์

7) ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนทั่วไปสนใจในการมาปฏิบัติธรรมที่สำนักคือ ความพอใจในวิธีการฝึกสอน

อบรมตามแบบอานาปานสติภาวนา และเชื่อว่าวิธีการสอนที่นี้เป็นไปตามหลักการทางพุทธศาสนาและแก้ทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่คิดว่าความศรัทธาต่อเจ้าสำนักจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรม แต่ไม่เห็นว่าการศึกษาระดับปริญญาเป็นเรื่องจำเป็นมากนัก

8) ผู้ที่ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่พอใจสถานที่ที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนและคลายเครียด ส่วนใหญ่ตั้งใจจะปฏิบัติธรรมที่นั่นตลอดไป

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของเสถียรธรรมสถาน เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้มาร่วมรู้สึกสนุกสนานและได้สารประโยชน์ร่วมกัน เช่น กิจกรรมวาดภาพหรือสร้างบ้านดิน มีลักษณะส่งเสริมการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีลักษณะเอื้อประโยชน์ให้ผู้มาร่วมกิจกรรมมากกว่าการเรียกร้องเงินบริจาคหรือการพยายามสร้างภาพให้เห็นว่า เจ้าสำนักเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ผู้มีอำนาจพิเศษ จึงสามารถเข้าถึงคนรุ่นใหม่ ปัญญาชน นักพัฒนา และหัวหน้าครอบครัวได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อท่านเจ้าสำนัก คือ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดได้มีแนวคิดและแนวปฏิบัติตามคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ และประกาศตนว่าเป็นศิษย์ของท่านพุทธทาส จึงทำให้ผู้ที่เลื่อมใสศรัทธาท่านพุทธทาสเป็นแนวร่วมและผู้สนับสนุนกิจกรรมของแม่ชีเพิ่มขึ้น

### วัดชลประทานรังสฤษฎ์

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ตั้งอยู่ที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ท่านเจ้าอาวาสองค์ปัจจุบันคือ พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (ในช่วงที่เก็บข้อมูล ท่านยังไม่มรณภาพ—*บรรณาธิการ*) ท่านมีนามเดิมว่า ปิ่น เสน่ห์เจริญ เกิดเมื่อ 11 พฤษภาคม พ.ศ.2454 ปัจจุบันมีอายุ 92 ปี เป็นชาวจังหวัดพัทลุง ท่านบรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ 18 ปี ที่จังหวัด

ระนอง และอุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดนางลาด จังหวัดพัทลุง เมื่อ พ.ศ.2474 หลังจากนั้น ท่านก็มีกิจกรรมทางศาสนาโดยตลอดทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ใน พ.ศ.2480 ท่านไปจำพรรษาที่สวนโมกขพลาราม ตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมจากท่านพุทธทาสภิกขุ และท่าน บ.ช.เขมาภิกขิต (พระราชญาณคดี อดีตเจ้าคณะจังหวัดชุมพร) และเป็น “สามสหายธรรม” ร่วมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนากันมาตั้งแต่นั้น

ท่านได้มาเป็นเจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ เมื่อ พ.ศ.2503 โดยการนิมนต์ของกรมชลประทาน และทำการเปิดวัดอัญเชิญพระประธานขึ้นประดิษฐานบนแท่นในพระอุโบสถ เมื่อครั้งนั้น ท่านยังดำรงสมณศักดิ์เป็นพระปัญญาธานมณี ท่านได้รับรางวัลและการประกาศเกียรติคุณยกย่องจากหน่วยงานต่างๆ เป็นจำนวนมาก เช่น ได้รับรางวัล “สังข์เงิน” เป็นเกียรติในฐานะพระภิกษุผู้เผยแผ่ธรรมะยอดเยี่ยมประจำปี 2520 จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย และได้รับปริญญาคุณฐิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ครั้งล่าสุด คือ ปริญญาศิลปศาสตรคุณฐิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อ พ.ศ.2537

แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของพระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญา นันทภิกขุ) เป็นแนวคิดเชิงประยุกต์ที่ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาตนเอง และพัฒนาสังคมด้วยปัญญา ท่านมีหลักการว่า พุทธธรรมที่จะนำมาเผยแผ่แก่ชาวโลกนั้นจะต้องเป็นพุทธวจนะที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติหรือตรัสไว้เท่านั้น นอกเหนือจากนี้จะไม่เผยแผ่เป็นอันขาด กิจกรรมทางศาสนาหรือศาสนพิธีใดๆก็ตาม ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของพุทธศาสนา ที่มีเนื้อหาและวิถีที่เกื้อกูลต่อการศึกษาและปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชน จะให้การทำงานบำรุงรักษาเสื่อมถอย ท่าน

ไม่เคยร่วมกิจกรรมที่สวนทางกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนา กล่าวคือ ไม่ทำการปลุกเสก สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา สร้างพระพุทธรูป หรือรูปของท่านเองให้เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ กล่าวได้ว่า พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) เป็นบุคคลแรกที่ร่วมแนวทางกับท่านพุทธทาสภิกขุในการต่อต้านความเชื่อและศาสนพิธีทางไสยศาสตร์อย่างรุนแรง โดยเห็นว่าปรากฏการณ์ดังกล่าวเหนี่ยวนำชาวพุทธไปสู่ความโง่มงายและมีคอบอดทางปัญญา

ในด้านการปฏิบัติธรรม พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้จัดสร้างโรงเรียนพุทธธรรมขึ้นเมื่อ พ.ศ.2516 ใช้เป็นศาลาฟังธรรมประจำวันอาทิตย์ และให้บริการแก่ทางราชการเป็นครั้งคราวหรือจัดรายการพิเศษทางธรรมะ ต่อมาท่านได้สร้างสวนพฤกษชาติอันร่มรื่นขึ้นตรงหน้าโรงเรียนพุทธธรรมปลูกต้นไม้นานาพันธุ์ มีสระน้ำ ศาลา และม้าหิน มีบริเวณที่ทำเป็นลานหินโค้งคล้ายที่สวนโมกขพลารามของท่านพุทธทาสภิกขุ และทำเป็นสวนต้นไม้ทั้งหมด ชาวพุทธที่ไปวัดชลประทานฯ เรียกบริเวณนี้ว่า “ลานไม้” ใช้เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางพุทธศาสนา เช่น ไส้บาตร สวดมนต์ ฟังธรรม และบรรพชาสามเณร

ต่อมาพระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้จัดให้มีเขตกัมมัฏฐานขึ้นทางทิศตะวันออกของวัด ก่อสร้างศาลากัมมัฏฐาน บรรจุกันได้ประมาณ 150 คน ปลูกต้นไม้ร่มรื่นโดยรอบ และซุกสระปลูกบัวหลายแห่งตลอดจนสร้างกุฏิหลังเล็กๆ ไว้สำหรับพักปฏิบัติกัมมัฏฐานหลายหลัง การสอนกัมมัฏฐานหรือการปฏิบัติสมาธิภาวนาที่วัดชลประทานฯ ไม่ได้ยึดวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นหลัก จึงไม่มีเอกลักษณ์ทางอารมณ์กัมมัฏฐานที่แน่นอนเหมือนสำนักอื่นๆ ทั่วไป วัดชลประทานฯ เป็นที่รวมอาจารย์กัมมัฏฐานหลายท่าน หลายสำนัก

ความขัดแย้งกันในทางปฏิบัติ บางครั้งก็เป็นประโยชน์ ในการพิจารณาเป็นอารมณ์ก็มีมาตรฐานได้อย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติก็มีมาตรฐานที่วัดชลประทานยัง ได้รับความสนใจจากผู้ปฏิบัติค่อนข้างมาก และมีผู้ เดินทางไปปฏิบัติธรรมทุกวันอาทิตย์และวันพระอยู่ อย่างสม่ำเสมอ

วิธีการฝึกกรรมฐาน ใช้วิธีอานาปานสติ โดยกำหนด ลมหายใจ โดยพระอาจารย์ผู้สอนจะบรรยายวิธีกำหนด ลมหายใจ ประมาณ 30 นาที จากนั้นให้ปฏิบัติ ซึ่ง แล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติจะใช้วิธีใดก็ได้แล้วแต่ความถนัด

ผู้เข้าวัดส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ โดยจะมามากในช่วง วันพระคือ ประมาณ 200 คน ส่วนหนึ่งจะกลับหลัง พระฉัน ในช่วงบ่ายเหลือประมาณ 100 คน และ บางส่วนกลับในช่วงเย็น โดยจะเหลือผู้ค้างคืนที่วัด ประมาณ 40 - 50 คน

การเข้าปฏิบัติธรรมไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ผู้เข้าปฏิบัติจะ นำอาหารมาถวายพระ และแบ่งกันรับประทาน ส่วน ใหญ่จะเตรียมมาพอเพียง ทางวัดไม่ต้องจัดหาเพิ่มแต่ ทีเดียว

ผู้เข้าวัดกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่มุ่งเอาบุญ ไม่ได้มุ่งปัญญา คือ ได้เข้าวัด ถวายข้าวพระ ทำบุญ ฟังเทศน์ ปฏิบัติ กรรมฐาน เกิดความสบายใจ มีความสุข ผู้สอนเห็นว่า ได้ประโยชน์ระดับหนึ่ง (แล้วแต่บุคคล) คือ มีความสงบ เย็นมากขึ้น สบายใจขึ้น ผู้สอนไม่ได้คาดหวังจากผู้มา ปฏิบัติ จึงไม่เห็นว่ามีปัญหาในการจัดการแต่อย่างใด

ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ในขณะ เก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ แยกออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มาปฏิบัติธรรมในวันพระและกลุ่มที่มา ปฏิบัติธรรมในวันอาทิตย์ กลุ่มที่มาปฏิบัติธรรมในวัน พระ ส่วนมากมาเพื่อฟังเทศน์ ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน/กัมมัฏฐาน ส่วนกลุ่มผู้ปฏิบัติ ธรรมในวันอาทิตย์ ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติกรรมฐาน แต่มา

เพื่อฟังเทศน์ ฟังการบรรยายธรรมและใส่บาตร ข้อมูล ทั่วไปจากทั้ง 2 กลุ่ม อาจสรุปได้ดังนี้

1) ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมส่วนมากเป็นสตรี มีอายุเกิน 60 ปี เป็นวัยที่มีเวลาว่างจากงานประจำ และเป็น แม่บ้าน

2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ใน กทม. และมีรายได้ไม่น้อยคือ ต่ำกว่า 10,000 บาท/ เดือน

3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้จักสำนักปฏิบัติครั้งแรก เพราะครอบครัวชักนำมา และได้ปฏิบัติธรรมเป็น ประจำเกิน 10 ปี แม้จะไปปฏิบัติธรรมที่อื่นบ้างเป็น ครั้งคราว

4) เหตุจูงใจที่ทำให้มาปฏิบัติธรรมที่วัดนี้ เพราะ ความศรัทธาในเจ้าสำนัก และเมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วก็ พอใจในวิธีการฝึกอบรม และส่วนใหญ่ไม่ได้สนใจเรื่อง ความศักดิ์สิทธิ์ของเจ้าสำนัก แต่เห็นว่าวิธีการ ฝึกอบรมและการปฏิบัติธรรมสามารถแก้ปัญหาความ ทุกข์ได้

5) ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นว่าวิธีการฝึกฝนอบรมในการ ปฏิบัติธรรมคือ อานาปานสติภาวนาเป็นไปตามหลักคำ สอนทางพุทธศาสนา และการศึกษาพระไตรปิฎก เป็น สิ่งจำเป็นมากต่อการปฏิบัติธรรม

6) ส่วนใหญ่ตั้งใจจะมาปฏิบัติธรรมที่นี้ตลอดไปและ เห็นว่าประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมที่นี้คือ การ แก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวและพักผ่อนคลายเครียดได้ ซึ่งน่าจะเป็นนัยที่แสดงว่า วิธีการฝึกฝนอบรมการ ปฏิบัติธรรม และความร่มรื่นของสถานที่นี้เป็นปัจจัย สำคัญที่จูงใจให้มีผู้สนใจมาปฏิบัติธรรม

7) ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกคำตอบบางข้อมากกว่า 1 คำตอบ จึงทำให้ผลรวมของคำตอบบางข้อมีมากกว่า จำนวนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด

### ธรรมเนียมสถานสวนพุทธธรรม

ธรรมเนียมสถานสวนพุทธธรรม ตั้งอยู่ที่ อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก่อสร้างขึ้นใน พ.ศ. 2539 โดยนายศรีวุฒิ สาขากร ซึ่งเป็นผู้พิพากษาและนางอมรา สาขากร ภรรยาของท่าน บนที่ดิน 1 ไร่เศษ ซึ่งยกให้เป็นมรดกของบุตรของท่าน ทั้งนี้ เนื่องจากตั้งแต่ พ.ศ.2527 ท่านผู้พิพากษาและภรรยา ได้จัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน และเชิญ ดร.สิริ กรินชัย เป็นวิทยากรสอนการปฏิบัติกรรมฐานแก่ผู้สนใจทั่วไปที่บ้านพักของท่านเองในเดือนสิงหาคมเป็นประจำทุกปี ต่อมา มีผู้สนใจเข้ารับการอบรมเพิ่มขึ้นจนเกินกว่าที่จะดำเนินการในบ้านได้ ท่านจึงได้คิดสร้างสำนักปฏิบัติธรรมขึ้น

ปัจจุบัน นางอมรา สาขากร มีอายุ 50 ปี เคยรับราชการเป็นนิติกร ในรัฐวิสาหกิจองค์การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย (ปตท.) 10 ปี ให้คำสัมภาษณ์เกี่ยวกับสวนพุทธธรรมดังนี้ สวนพุทธธรรมมีการจัดการอบรม 2 ส่วน คือ

- 1) มุณินิธสวนพุทธธรรมเป็นผู้จัดการอบรมให้แก่หน่วยงานหรือผู้สนใจที่ติดต่อมาเป็นหมู่คณะ ซึ่งจัดหลักสูตรให้ตามความเหมาะสมกับการนำไปปรับใช้กับงานของกลุ่มผู้รับการอบรม ซึ่งที่ผ่านมามีทั้งภาครัฐและเอกชน
- 2) กลุ่ม/องค์กรภายนอก มีโครงการ หลักสูตร และวิทยากรมาเอง โดยเป็นคณะวิทยากรของ ดร.สิริ กรินชัย โดยขอใช้สถานที่และทางสวนพุทธธรรมให้บริการและอำนวยความสะดวกเรื่องที่พักและอาหารแก่ผู้เข้ารับการอบรมและคณะวิทยากร รวมทั้งจัดเตรียมอุปกรณ์การประชุมให้พร้อมเพรียง

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ให้ข้อมูลในการสำรวจ ประกอบไปด้วยบุคคลทั่วไปและคณะบุคคลจากคณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ ในโครงการหลักสูตรการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข ตามวิธีปฏิบัติธรรมของ ดร.สิริ กรินชัย แนวคิดในการปฏิบัติธรรมของดร.สิริ กรินชัย โดยทั่วไปเป็นแนวคิดที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติธรรมแก้ปัญหาความทุกข์ของตนในปัจจุบันได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่คัดค้านแนวคิดและแนวปฏิบัติตามประเพณีนิยมของชาวพุทธไทยและไม่สร้างความขัดแย้งในสังคม

จากข้อมูลที่ได้จากผู้ปฏิบัติธรรมที่ธรรมเนียมสถานสวนพุทธธรรม สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากเป็นสตรีมีอายุอยู่ในวัยรุ่น (ระหว่าง 18-25 ปี) และมีการศึกษาระดับปริญญาตรี และยังเป็นนักศึกษา
- 2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากมาจากกรุงเทพฯ และอยู่ในกลุ่มผู้มีรายได้น้อยคือ ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน
- 3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากเริ่มรู้จักสำนักปฏิบัติธรรมนี้ เพราะสถาบันการศึกษาหรือเพื่อนชักนำมา และปฏิบัติธรรมที่นี้เป็นเวลาน้อยกว่า 1 ปี (อาจเป็นเพราะระยะเวลาอบรมสั้นและจัดเป็นโครงการเฉพาะกิจ)
- 4) เหตุจูงใจในการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากความศรัทธาหรือเกิดจากมีปัญหส่วนตัว (อาจเพราะถูกชักนำมาตามโครงการของสถาบันหรือหน่วยงานเฉพาะกรณีเท่านั้น) ด้วยเหตุนี้ จึงมาปฏิบัติธรรมตามความสะดวก อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ก็พอใจในวิธีการฝึกอบรม
- 5) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่า วิธีการฝึกฝนอบรมคือ “พองหนอ ยุบหนอ” (ดูอาการพองยุบของท้องตามลมหายใจเข้าออก กล่าวคือ หายใจเข้า-ท้องพอง หายใจออก-ท้องยุบ) สามารถแก้ทุกข์ได้มาก และเป็นไปตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา
- 6) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่า การศึกษาพระไตรปิฎกมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรมในระดับ

ปานกลาง แต่ความศรัทธาต่อเจ้าสำนักและความศักดิ์สิทธิ์ของเจ้าสำนักมีความจำเป็นมาก

7) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่า การปฏิบัติธรรมที่นี้ให้ประโยชน์เพราะแก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวและพักผ่อนคลาดเครียดได้ แต่ไม่แน่ใจว่าจะกลับมาปฏิบัติธรรมที่นี้อีก

### สำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว

สำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว เป็นสาขาหนึ่งของวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ตั้งอยู่ที่ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี เริ่มก่อสร้างขึ้นโดยแม่ชีหวานใจ ชูกร เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ.2526 และได้รับความร่วมมือจากบุคคลหลายฝ่ายเพื่อให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ “เสริมสร้างคุณธรรมของมนุษย์ คุณธรรมของพรหม คุณธรรมของอรุณพรหมและคุณธรรมของพระให้เกิดขึ้นในใจของมนุษย์” ซึ่งเป็นไปตามแนววิชาธรรมกาย และเป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมบำเพ็ญกุศลตามคตินิยมทางพระพุทธศาสนา แม่ชีหวานใจ ชูกร เกิดเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2477 ที่อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม สำเร็จการศึกษาชั้นประถมปีที่ 4 จากโรงเรียนสวนแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม ต่อมาในปี พ.ศ. 2536 ได้รับปริญญาครุศาสตรบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (การศึกษานอกระบบ) จากวิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง โดยอนุมัติจากสภาการศึกษา

เมื่ออายุได้ 12 ปี ท่านได้ตามมารดาไปทำบุญเลี้ยงพระและปฏิบัติธรรมที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และได้ฝึกฝนการปฏิบัติธรรมแบบวิชาธรรมกายจากหลวงพ่อดล จนทสโร จนสำเร็จ ซึ่งหลวงพ่อดลได้เห็นว่าคุณหวานใจ เป็นผู้มีบุญวาสนา จึงเอ่ยกับมารดาของท่านว่า “ลูกคนนีขอให้หลวงพ่อนะ หลวงพ่จะให้ช่วยทำวิชาปราบมาร” มารดาของท่านจึงยกให้ฝึกฝน

อบรมการปฏิบัติธรรมจากหลวงพ่อดลต่อไป และได้บวชชีเมื่อ พ.ศ. 2495 ขณะที่มีอายุได้ 18 ปี ณ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

ปัจจุบัน แม่ชีหวานใจ ชูกร เป็นหัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว ควบคุมและบริหารสำนักปฏิบัติธรรมและกิจกรรมอื่นๆ ทุกประเภทของสำนักฯ นอกจากนั้น ยังเป็นครูอบรมการปฏิบัติธรรมและเป็นวิทยากรบรรยายธรรม ตลอดจนให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตและปัญหาทางธรรมแก่ประชาชนทั่วไป

อย่างไรก็ตาม ในสายตาของผู้ปฏิบัติธรรมหรือศิษย์บางคน แม่ชีหวานใจ ชูกร คือผู้ที่มีอำนาจพิเศษและความศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งทำให้ศิษย์เกิดความเชื่อมั่นศรัทธาและเคารพเลื่อมใสมากกว่าเพียงฐานะของความเป็นครูผู้สอน ความเชื่อมั่นศรัทธาในความศักดิ์สิทธิ์ของแม่ชีหวานใจ ชูกร ได้เชื่อมโยงมาสู่การยอมรับแนวคิดและคำสอนของท่าน ทำให้สำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้วมีผู้มาปฏิบัติธรรมกันอย่างหนาแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันสำคัญและวันเทศกาลทางพุทธศาสนา สำนักฯ จึงมีสิ่งปลูกสร้างโอ่อ่าใหญ่โต มีสถานที่กว้างขวางร่มรื่น และมีสถาปัตยกรรมอันงดงาม อันเป็นผลมาจากการบริจาคทรัพย์เพื่ออุปถัมภ์บำรุงอย่างสม่ำเสมอของผู้ปฏิบัติธรรมนั่นเอง

### ผู้มาปฏิบัติธรรม

รายบุคคล ผู้เข้าปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นหญิงวัยกลางคนขึ้นไป เป็นคนในพื้นที่ใกล้เคียงประมาณ ร้อยละ 30 และมาจากกรุงเทพฯ ร้อยละ 70 โดยทางวัดจะเปิดให้เข้าปฏิบัติธรรมทุกวัน และจะอยู่กี่วันก็ได้แต่ผู้ปฏิบัติ โดยทั่วไปแล้วการบวชชีพราหมณ์ (บวชเนกขัมมะ) มักจะอยู่ระหว่าง 3-7 วัน ซึ่งหมั่นเวียนกันเข้าออกแต่ละวันมีประมาณ 10-20 คน

หมู่คณะ นักเรียนจากโรงเรียนต่างๆ นักศึกษาราชภัฏ ในจังหวัดราชบุรี ซึ่งจะมาเป็นรุ่น และทาง

สำนักจะประเมินครูผู้พามา ถ้าครูอาจารย์สนใจก็ยินดีรับรุ่นต่อไป และหากมีกิจกรรมพิเศษอะไรก็จะแจ้งข่าวให้โรงเรียนนั้นทราบ แต่ถ้าครูไม่สนใจก็จะไม่รับอบรมอีก

จากข้อมูลที่รวบรวมได้จากสำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว มีประเด็นที่น่าสนใจ และน่าสนใจดังนี้

1) จากแบบสอบถามทั้งสิ้น 99 ชุด มีผู้ตอบเป็นเพศชาย 10 ชุด เป็นเพศหญิง 89 ชุด ซึ่งมีนัยยะชี้ว่าสำนักแห่งนี้เป็นที่นิยมในการปฏิบัติธรรมของสตรีมากกว่าบุรุษอย่างเห็นได้ชัด และอาจเป็นไปได้ว่า เจ้าสำนักเป็นแม่ชี จึงทำให้สตรีรู้สึกสะดวกใจในการปรึกษาปัญหาความทุกข์มากกว่าบุรุษ อนึ่ง จำนวนรวมของคำตอบในบางข้อของแบบสอบถามมีมากกว่าจำนวนผู้ตอบ เป็นเพราะผู้ตอบเลือกตอบมากกว่า 1 คำตอบในข้อนั้น

2) ผู้ปฏิบัติส่วนมากมีอายุอยู่ในวัยทำงาน (ระหว่าง 36 – 50 ปี) และมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี

3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มาจากกรุงเทพฯ มีอาชีพอิสระ และมีรายได้น้อย (ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน)

4) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เริ่มมาปฏิบัติธรรมที่นี่เพราะเพื่อนชักชวน และอยู่ปฏิบัติธรรมมาแล้ว 1-5 ปี โดยมาปฏิบัติธรรมตามความสะดวก

5) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มาปฏิบัติธรรมเพราะศรัทธาเจ้าสำนัก พอใจเจ้าสำนัก คิดว่าความศรัทธาคือเจ้าสำนักจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรม และยอมรับว่าความศรัทธาคือสิทธิ์ของเจ้าสำนักมีส่วนอย่างมากในการจูงใจให้ปฏิบัติธรรม

6) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่อื่นด้วย ในขณะที่เดียวกันและเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ได้

7) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เชื่อว่าวิธีการปฏิบัติธรรมที่นี้เป็นไปตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา และตั้งใจมา

ปฏิบัติธรรมที่นี้ตลอดไป อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมเชื่อว่าการศึกษาพระไตรปิฎกมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรมในระดับปานกลางเท่านั้น

### สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม

สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านสวนอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ผู้ก่อตั้งคือ นายธรรมบุญสิงคาลวณิช และพระภิกษุเดือน เนื่องจางงค์ ผู้เป็นศิษย์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์อาสภเถระ ธัมมาจริยะ โดยมีความประสงค์จะยกย่องพระพุทธศาสนาและการวิปัสสนาธุระ จึงสร้างสำนักวิปัสสนาแห่งนี้ขึ้นที่จังหวัดชลบุรี และอาราธนาท่านอาสภเถระให้มาประจำอยู่เพื่อสอนวิปัสสนากรรมฐานเมื่อ พ.ศ.2505 ขณะนั้นสำนักแห่งนี้ยังมิได้รับการตั้งชื่อต่อมานายสัญญา ธรรมศักดิ์ (พ.ศ.2450-พ.ศ.2545) อดีตนายกรัฐมนตรีนครและประธานองคมนตรี ได้เดินทางมาเยี่ยมท่านอาสภเถระ และได้ตั้งชื่อให้สำนักนี้ว่า “สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” มีพระสงฆ์จำพรรษาและดำเนินกิจกรรมด้านการวิปัสสนากรรมฐาน ในช่วงแรกก่อตั้งเพียง 4 รูป (รวมทั้งท่านอาสภเถระ)

พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ เป็นชาวพม่า ปัจจุบันมีอายุ 92 และพรรษา 72 ได้รับความศึกษาพุทธศาสนาที่มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัย ณ ประเทศพม่า จนสำเร็จการศึกษาชั้นธัมมาจริยะ ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของการศึกษาในคณะสงฆ์พม่า จากนั้น ได้ไปศึกษาเพิ่มเติมจากพระมหาเถระพม่าผู้มีชื่อเสียงโด่งดังหลายท่านจนมีความรู้แตกฉาน และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระอาจารย์ชั้นสูงประจำมหาวิทยาลัย มีหน้าที่ให้การศึกษาระดับปริญญา ธรรมกถา และคัมภีร์ทางพุทธศาสนาต่างๆ ตั้งแต่ พ.ศ.2483 เป็นต้นมา ต่อมา ท่านได้อ่านหนังสือแนวปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งรจนาโดยพระอาจารย์มหาสิริสยาตอ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการ

ติดตามไปฝึกฝนวิปัสสนากรรมฐานถึงสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาสถิตของท่านจนเห็นแจ้ง หมดความสงสัยในวิธีการปฏิบัติที่รับรู้จากการอ่าน หลังจากนั้นไม่นาน เมื่อ พ.ศ.2495 พระพิมลธรรมหรือสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ) ซึ่งดำรงตำแหน่งบริหารระดับสูงของคณะสงฆ์ไทยและจำพรรษาอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ได้ดำริที่จะให้มีการบำเพ็ญวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทยจึงได้ติดต่อไปยังสภาการพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยซึ่งทางสภาการพุทธศาสนาฯ ได้มอบหมายให้พระอาจารย์ภักทันทตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ เป็นผู้เดินทางมาสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยทำการสอนอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ เมื่อ พ.ศ.2496 เป็นต้นมา จนมีการก่อตั้งวิเวกอาศรมแล้ว ท่านจึงได้มาประจำอยู่ที่วิเวกอาศรม ปัจจุบันท่านได้ย้ายไปจำพรรษาอยู่ที่วัดภักทันทตะอาสภเถราวาส อำเภอบ้านฉางจังหวัดชลบุรี ซึ่งผู้ศรัทธาได้ร่วมก่อสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ.2542 ปัจจุบัน ผู้ที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ของวิเวกอาศรมคือ พระมหาทองมั่น สุทฺถจิตโต ซึ่งสำเร็จการฝึกฝนปฏิบัติกรรมฐานจากสำนักวิปัสสนามหาธิสัทสนปิตสา ประเทศพม่า

วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ใช้วิธีการสติปัฏฐาน 4 พิจารณาให้รู้เท่าทันอาการของกาย เวทนา จิต และธรรม โดยการภาวนา “พองหนอ – ยุบหนอ” ทำให้มีสติรู้เห็นการเปลี่ยนแปลงของกายและจิตของตน วิธีการนี้รับสืบทอดมาจากสำนักของพระมหาสถิตยะคโค (โสภณมหาเถระ) ประเทศพม่า โดยทั่วไป ผู้ปฏิบัติพึงพระธรรมเทศนา 1 ชั่วโมง และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 8-9 ชั่วโมง ควรปฏิบัติต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 7 วัน ระหว่างนั้น ต้องรักษาศีล 8 และงดการพูดคุย บริเวณที่ปฏิบัติธรรมแยกเขตชายหญิงออกจากกันเป็นสัดส่วน

### ผู้ปฏิบัติ

ส่วนมากเป็นรายบุคคล เป็นหญิงประมาณ 90% ถ้าเป็นคนที่ทำงานมักอยู่ปฏิบัติเพียง 7 วัน แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุหรือเกษียณแล้วจะอยู่ประมาณ 15 วัน – 1 เดือน สำนักกำหนดให้อยู่ไม่เกิน 90 วัน ถ้าเกินกว่านั้นให้ขอเป็นรายๆ ไป ผู้ปฏิบัติส่วนมากเป็นคนมีพื้นฐานการปฏิบัติมาก่อน เพราะที่นี้ฝึกเข้มงวดจริงจังและให้ดูแลตนเอง สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อนจะมีอาจารย์ดูแลประมาณ 2 วัน จากนั้นให้ปฏิบัติเอง

จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม 45 ชุด สรุปได้ดังนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากเป็นสตรี และมีอายุอยู่ในวัยทำงาน (26-35 ปี)
- 2) ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีและมีอาชีพเป็นพนักงานหรือลูกจ้างเอกชนมีรายได้น้อย (ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน)
- 3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและรู้จักสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมเพราะเพื่อนชักชวน รองลงไปเป็นผู้ที่เดินทางมาจากกรุงเทพฯ
- 4) ส่วนใหญ่มาปฏิบัติธรรมได้ไม่นานนักคือ ไม่ถึง 1 ปี และมาปฏิบัติธรรมตามความสะดวก
- 5) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มาที่สำนักฯ เพราะมีความศรัทธาพุทธศาสนา ประกอบกับต้องการแก้ปัญหาส่วนตัว เช่น มีโรคประจำตัวและต้องการหายจากโรคร้ายไข้เจ็บ (เนื่องจากคิดว่าจะเป็นไปได้โดยการปฏิบัติธรรม) และต้องการแสวงหาความหมายของชีวิต ตลอดจนผ่อนคลายความฟุ้งซ่าน
- 6) ส่วนใหญ่พอใจวิธีการฝึกฝนอบรมที่นี้ แม้จะไปปฏิบัติธรรมที่อื่นบ้างเป็นครั้งคราว

- 7) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่าวิธีการปฏิบัติแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ” สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ได้มาก และเป็นไปตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา
- 8) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่า การศึกษาพระไตรปิฎกมีความจำเป็นปานกลางต่อการปฏิบัติธรรม ส่วนความศรัทธาและความศักดิ์สิทธิ์ของเจ้าสำนักมีส่วนจำเป็นมาก
- 9) ส่วนใหญ่ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมที่นี้ตลอดไป เพราะได้พักผ่อนและคลายเครียด
- 10) ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกคำตอบบางข้อมากกว่า 1 คำตอบ จึงทำให้ผลรวมของคำตอบมีมากกว่าจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด

อาจินณสีโล เป็นผู้ดูแลสืบมา โดยได้รับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสในปี พ.ศ.2539 และพระครูธรรมทรสุพันธ์ อาจินณสีโล (ตำแหน่งในปัจจุบัน) ได้ดูแลวัดเป็นต้นมา วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นวัดวิปัสสนากรรมฐานทางภาคเหนือที่ทำการอบรมพระกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ปัจจุบันมีชาวไทยและชาวต่างประเทศเข้ารับการอบรมปฏิบัติต่อเนื่องกันตลอดปีไม่ขาดสาย เป็นวัดแห่งแรกที่มีพระไตรปิฎกฉบับล้านนา และได้ชื่อว่า เป็นวัดที่มีพระไตรปิฎกฉบับภาษาต่างๆ มากที่สุดในโลก วัดร่ำเปิง ตั้งอยู่ที่ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่วิธีที่ใช้ในการปฏิบัติธรรม คือ วิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระมหาศีลสะยาตอ พระอาจารย์ชาวม่า

ผู้เข้าปฏิบัติธรรม แบ่งเป็น

#### สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดร่ำเปิง

วัดร่ำเปิงหรือวัดตโปทาราม สร้างเมื่อ พ.ศ.2035 เป็นวัดร้างเก่าแก่มาหลายยุคหลายสมัย จนกระทั่งปี 2514 ได้ก่อสร้างวิหารขึ้นใหม่ และได้อาราธนาหลวงปู่จันทร์สมหรือครูบาสมมาปกครองดูแลวัดได้ระยะหนึ่ง เมื่อท่านถึงมรณภาพวัดก็ขาดพระจำพรรษา พระครูพัฒนคุณณภิบาล (ทอง สิริมงคล) เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองมางได้ปฏิบัติธุระคงวัดร่ำเปิง เห็นว่าเป็นสถานที่เหมาะแก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงชักชวนชาวบ้านในท้องถิ่นและผู้ใจบุญทั้งหลายช่วยกันบูรณปฏิสังขรณ์ฟื้นฟูขึ้นเปิดเป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดร่ำเปิง ในปี พ.ศ.2518 โดยท่านได้เป็นเจ้าอาวาสจนกระทั่งปี พ.ศ.2534 ท่านได้รับบัญชาให้ไปดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ (เนื่องจากท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เลื่อนตำแหน่งจากพระครูชั้นพิเศษเป็นพระราชาคณะที่ “พระสุพรหมยานเถร” และท่านได้ให้พระปลัดสุพันธ์

1) วิทยุบุคคล เข้าได้ทุกวัน โดยระบุก่อนเข้าว่าจะอยู่กี่วัน (ประมาณ 3 วัน – 1 เดือน) ถ้าต้องการอยู่ต่อก็ดูเป็นรายๆ ไป ซึ่งส่วนใหญ่มักจะอยู่ตั้งแต่ 7 วันขึ้นไป คนที่เข้ามามาจากหลายอาชีพ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาและแม่บ้าน

2) กลุ่มบุคคล ต้องติดต่อกับทางวัดก่อน ขนาดกลุ่มที่เหมาะสมประมาณ 50-60 คน จำนวนวันปฏิบัติขึ้นกับความพร้อมของกลุ่ม ประมาณ 2-7 วัน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มของนักเรียน นักศึกษา ข้าราชการครู ในระดับภาคเหนือหลายจังหวัด เช่น ลำพูน ลำปาง เชียงราย ซึ่งถ้าเป็นระดับนักเรียนให้ถือศีล 5 ถ้าเป็นระดับนักศึกษาและข้าราชการให้ถือศีล 8 ซึ่งส่วนใหญ่จะมาเป็นกลุ่มใหญ่ครั้งละกว่า 100 คน และทางวัดได้เพิ่งเริ่มงานใหม่คือ จัดให้กับกลุ่มอนุบาลโดยจัดโปรแกรม 1 วัน

3) พระภิกษุและเณร ส่วนใหญ่มาจากต่างอำเภอ จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม 99 ชุด สรุปได้ดังนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากเป็นสตรี อยู่ในวัยเรียน และวัยรุ่น (18 – 25 ปี) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และกำลังศึกษาเล่าเรียน จึงมีรายได้น้อย (ต่ำกว่า 10,000บาท/เดือน)
- 2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาและกำลังอาศัยอยู่ในภาคเหนือ ที่มาจากภูมิภาคอื่นมีเพียงส่วนน้อย
- 3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้จักสำนักฯ ครั้งแรก เพราะญาติพี่น้องแนะนำมา รองลงไปก็เพราะเพื่อนชักชวน และปฏิบัติธรรมที่นี่ไม่นาน (น้อยกว่า 1 ปี) โดยมาปฏิบัติธรรมตามความสะดวก
- 4) ส่วนใหญ่มีเหตุจูงใจในการปฏิบัติธรรมคือ มีความศรัทธาในพุทธศาสนาและต้องการความสงบทางจิตใจ และไม่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่อื่นใด เพราะพอใจในวิธีการฝึกอบรมที่นี่ ซึ่งมีแนวปฏิบัติธรรมแบบ “พอหนอ – ขุพหนอ” เป็นหลัก
- 5) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่า วิธีการปฏิบัติธรรมที่นี่เป็นไปตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างมาก และเห็นว่าการศึกษาพระไตรปิฎกเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อการปฏิบัติธรรม (อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา จึงให้ความสำคัญต่อองค์ความรู้ทางพุทธศาสนาไม่น้อยไปกว่าการปฏิบัติ) อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมก็ยอมรับว่าความศรัทธาต่อเจ้าสำนักและความศักดิ์สิทธิ์ของเจ้าสำนักมีส่วนสำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรม (เพราะความศรัทธาทำให้เกิดความเชื่อมั่นและความมั่นใจในความสำเร็จของการปฏิบัติ)
- 6) ส่วนใหญ่ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมที่นี่ตลอดไป เพราะได้พักผ่อนและคลายเครียด และสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวได้
- 7) ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกคำตอบบางข้อมากกว่า 1 คำตอบ จึงทำให้ผลรวมของคำตอบบางข้อมีมากกว่าจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมด

### ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ตั้งอยู่ที่บ้านเนินทอง ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นสาขาของวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ก่อตั้งขึ้นจากดำริของพระเทพสิงหนราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เพื่อ “นำของดีคืนสู่จังหวัดขอนแก่น โดยการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแห่งนี้ไว้เพื่อพัฒนาจิตใจกับประชาชนและเยาวชนของชาติ” ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหายาเสพติดที่เกิดขึ้นในหมู่เยาวชน มีผลทำให้ประเทศชาติล่มสลายได้ จึงจำเป็นต้องปลูกฝังเยาวชนให้มีจิตสำนึกที่ดีงาม การสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมจะทำให้นักเรียน นักศึกษา และเยาวชนทั่วไป มีความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบ มีวินัย ไม่ห่างไกลศาสนา และมีคุณธรรม

ในปี พ.ศ.2536 อาจารย์ถาวร และ ดร.ลำไย โกวิทย์ภากร ได้ถวายที่ดิน 22 ไร่ ในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ให้หลวงพ่ोजรัญเพื่อเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และในปี พ.ศ. 2537 พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมในปัจจุบันได้รับมอบหมายจากหลวงพ่ोजรัญให้เป็น ผู้จัดการอบรมครั้งแรก หลังจากนั้นชาวบ้านใกล้เคียงได้ขอรับรองให้มีพระภิกษุมายอยู่ประจำ หลวงพ่ोजรัญจึงได้ให้พระครูฯ อยู่ประจำที่ศูนย์ตั้งแต่นั้นมา พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ จานุกตโร เป็นชาวจังหวัดมหาสารคาม จบการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิตวิชาชีพ (ปวช.) จากโรงเรียนเทพพาการ

บัญญัติวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ.2531 บวชที่วัดอัมพวันในปี พ.ศ.2535 และเป็นผู้ดำเนินการศูนย์ปฏิบัติธรรม ในปี พ.ศ.2537 เป็นต้นมา จากการสัมภาษณ์พระครูวินัยธร ธีรวัฒน์ มีข้อมูลว่า วิธีปฏิบัติธรรม ใช้วิธีสวดนาคกรรมฐาน สติปัฏฐาน 4 (พองหนอ ยุบหนอ) ตามแบบฉบับที่ใช้อบรมพัฒนาจิตแก่ฆราวาสที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

จากข้อมูลนี้ได้จากแบบสอบถามที่แจกผู้ปฏิบัติธรรม ในโครงการส่งเสริมธรรมนำชีวิต 102 ชุด สรุปได้ดังนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากเป็นสตรี โดยมากกว่าบุรุษถึง 94 :8 และอยู่ในวัยผู้ใหญ่ (36-50 ปี) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพรับราชการ และมีรายได้ไม่น้อยคือ ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน
- 2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้มาจากที่อื่นเป็นจำนวนน้อยมากส่วนใหญ่รู้จักศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ครั้งแรกโดยเพื่อนชักชวน มีบางส่วนที่ทราบเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่นี้จากญาติและจากวัดอัมพวัน
- 3) ส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมที่นี้มาแล้ว 1-5 ปี โดยมาตามความสะดวก และมาปฏิบัติธรรมที่นี้เพราะพอใจวิธีการฝึกอบรม
- 4) จำนวนผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเป็นประจำที่นี้โดยไม่ไปที่อื่นเลยกับจำนวนผู้ที่ไปที่อื่นบ้างเป็นครั้งคราว มีจำนวนใกล้เคียงกัน
- 5) เหตุจูงใจที่มาปฏิบัติธรรมที่นี้คือ ความศรัทธาในเจ้าสำนักเป็นส่วนใหญ่ และคิดว่าความศรัทธาดังกล่าวจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรม ความศรัทธาดังกล่าวมีนัยเกี่ยวข้องกับความรู้สึกดีดีของเจ้าสำนักอยู่ด้วยส่วนหนึ่ง

- 6) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่าวิธีการฝึกฝนอบรมคือ “พองหนอ ยุบหนอ” แก่ทุกซี้ได้และเป็นไปตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างมาก อย่างไรก็ตาม การศึกษาพระไตรปิฎกยังคงจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรม
- 7) ส่วนใหญ่ยืนยันว่า การปฏิบัติธรรมที่นี้มีประโยชน์เพราะแก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวได้ และตั้งใจมาปฏิบัติธรรมที่นี้ต่อไป

### วัดหนองป่าพง

วัดหนองป่าพง ตั้งอยู่ที่ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่รุ่มรื่นและแวดล้อมไปด้วยป่าไม้ตามธรรมชาติ ก่อตั้งขึ้นโดยพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เมื่อ พ.ศ. 2497 เดิมเป็นป่ารกชัฏที่สังคภิเวกและเคยมีพระอาจารย์กรรมฐานใช้เป็นที่พักปฏิบัติธรรมตามธรรมชาติมาก่อน แต่ไม่มีผู้ใดพำนักเป็นการถาวร จนกระทั่งหลวงพ่อชา สุภัทโท เริ่มก่อตั้งสำนักสงฆ์โดยได้รับความร่วมมือจากชาวบ้าน ช่วงแรกที่หลวงพ่อพำนักอยู่ที่บริเวณสำนักสงฆ์เพื่อแสดงธรรม ก็ได้มีเหตุอัศจรรย์เกิดขึ้น ปรากฏเป็นดวงไฟสว่างคล้ายดาวหางลอยจากทิศตะวันตกเฉียงเหนือไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ มีแสงเจิดจ้าจากกลางวัน ถือเป็นนิมิตมงคลในการก่อตั้งวัดหนองป่าพง บางครั้ง ชาวบ้านบางคนก็เล่าว่าสามารถเดินทางลัดเลาะในป่าที่ขมขื่นหรือมาหาหลวงพ่อได้ เพราะเห็นแสงไฟคล้ายตะเกียงนำทางมา แต่พอมาถึงที่แล้วก็ปรากฏว่า ไม่มีแสงไฟแต่อย่างใด

อาจกล่าวได้ว่า วัดหนองป่าพงเป็นต้นแบบของวัดป่าหลายแห่งในประเทศไทยและในต่างประเทศ ที่เป็นที่พำนักและปฏิบัติธรรมของพระภิกษุเถระคัมภีร์กรรมฐานหรือ “พระป่า” เน้นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยและเพิ่มพูนศีล สมาธิ และปัญญา ในบรรยากาศธรรมชาติ

ของป่าที่ส่งเสริมความเรียบง่ายและความกลมกลืนกับธรรมชาติ

คำสอนของหลวงพ่อกา สุภัทโท เน้นความสำคัญของจิต กล่าวคือ เมื่อทำจิตให้สงบเรียบร้อย เป็นสมาธิย่อมเกิดปัญญา เกิดความรู้อันส่งเสริมการปฏิบัติธรรม หลวงพ่อกาจึงสอนให้พิจารณาจิต ทำให้จิตมีสมาธิโดยอาศัยวิธีอานาปานสติ พิจารณาลมหายใจเป็นหลัก พิจารณาอาการเข้าออกของลมหายใจ การสัมผัสของลมหายใจกับช่องทางอวัยวะของเราที่ลมหายใจผ่าน พร้อมกับภาวนาคำว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความไม่อยู่นิ่งของจิตและบรรลุความสงบทางจิตในที่สุด เมื่อจิตสงบก็เกิดปัญญาเห็นความทุกข์และความไม่เที่ยงของชีวิต

จากแบบสอบถามจำนวน 99 ชุด ที่สำรวจความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดหนองป่าพงนั้น ปรากฏข้อมูลสรุปได้ดังนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นสตรี มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป อาจเป็นไปได้ว่า แนวการปฏิบัติธรรมและระเบียบวินัยในการพักอาศัยเพื่อปฏิบัติธรรมมีความเข้มงวด และความเป็นอยู่มีความเรียบร้อย ตามธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งเพื่ออำนวยความสะดวกสบายเกินความจำเป็น จึงเหมาะสำหรับผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง
- 2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน (พ้นจากวัยประกอบอาชีพเพื่อหารายได้หลัก) จึงมีรายได้น้อย (ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน)
- 3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน (พ้น

จากวัยประกอบอาชีพเพื่อหารายได้หลัก) จึงมีรายได้น้อย (ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน)

- 4) ผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนเป็นชาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนใหญ่รู้จักสำนักปฏิบัติธรรม (วัดหนองป่าพง) เพราะอยู่ใกล้บ้านบ้าง หรือญาติชักชวนมาบ้าง
- 5) ส่วนใหญ่มาปฏิบัติธรรมตามความสะดวก โดยมีเหตุจูงใจคือ ความศรัทธาในหลวงพ่อกา สุภัทโท และต้องการทำบุญ และที่ยังคงมาปฏิบัติธรรมอยู่ก็เพราะพอใจในวิธีการฝึกฝน (อานาปานสติภาวนา)
- 6) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่าวิธีอานาปานสติภาวนาหรือกรรมฐานสามารถแก้ทุกข์ได้มาก และเป็นไปตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติธรรมยอมรับว่าการศึกษาระดับปริญญาและความศรัทธาต่อเจ้าสำนักเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติธรรม
- 7) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เห็นว่า การปฏิบัติธรรมที่วัดหนองป่าพงมีประโยชน์เพราะได้พักผ่อนและคลายเครียด (ซึ่งน่าจะเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ของผู้ปฏิบัติ และการปฏิบัติธรรมตลอดจนบรรยากาศอันสงบร่มรื่นตามธรรมชาติ มีส่วนทำให้ความทุกข์อันเกิดจากความเครียดเบาบางลง)
- 8) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมที่นี้ตลอดไป
- 9) ส่วนใหญ่ยอมรับว่าความศรัทธาต่อเจ้าสำนักมีนัยสัมพันธ์กับความศรัทธาของเจ้าสำนัก (หลวงพ่อกา สุภัทโท) ซึ่งมีเรื่องเล่าเกี่ยวข้องกับเหตุอัศจรรย์มากพอสมควรตัวเลือกคำตอบบางข้อ ผู้ตอบเลือกมากกว่า 1 คำตอบ จึงทำ

ให้ผลรวมของคำตอบมากกว่าจำนวนผู้ตอบทั้งหมด

### สวนโมกขพลาราม

สวนโมกขพลาราม ตั้งอยู่ที่ตำบลเสม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เริ่มก่อตั้งขึ้นโดยการริเริ่มสร้างสรรคของท่านพุทธทาสภิกขุ เมื่อ พ.ศ.2475 ให้เป็นที่ปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างปัญญา อันเป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ ชื่อ “สวนโมกขพลาราม” มาจากการที่บริเวณดังกล่าวมีต้นโมกและต้นพลามาต่อกันและตกแต่งตัดแปลงเป็น “สวนโมกขพลาราม” ก็ให้ความหมายว่า “กำลังแห่งความหลุดพ้น” เป็นสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรม แม้ในปัจจุบัน สวนโมกขพลารามจะไม่มีพุทธทาสภิกขุ (พ.ศ.2449 – พ.ศ.2536) แล้ว แต่กิจกรรมทางพุทธศาสนาของสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ยังคงดำเนินต่อไป กิจกรรมที่สำคัญในทางฝึกฝนอบรมการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ธรรมมาศรมธรรมมาตา และธรรมมาศรมนานาชาติ

ธรรมมาศรมธรรมมาตามีเนื้อที่ประมาณ 40 ไร่ อยู่ฝั่งตรงข้ามกับสวนโมกขพลาราม เป็นที่ร่มรื่นด้วยสวนป่าตามธรรมชาติและเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ ทำให้ผู้หญิงได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นสูงสุด และได้รับการฝึกฝนให้เป็นธรรมทูตหญิงเพื่อเผยแผ่พุทธศาสนาในภายหน้า ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ริเริ่มสร้างสรรคธรรมมาศรมธรรมมาตาขึ้นด้วยความเมตตาต่อผู้หญิง ส่วนธรรมมาศรมนานาชาติ หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “สวนโมกขนานาชาติ” ก่อตั้งขึ้นตามคำริขของท่านพุทธทาสภิกขุ เพื่อให้มีสถานที่ที่ร่มรื่นตามธรรมชาติเพื่อเอื้อต่อการฝึกฝนปฏิบัติธรรมให้บรรลุผลมากที่สุด

#### รูปแบบการจัดอบรม

เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวคือ ก) ศีล ฝึกฝนได้โดยใช้ชีวิตที่

สงบเย็น เรียบง่าย และไม่หมกมุ่นในวัตถุอันเป็นส่วนเกินของชีวิต เน้นการปฏิบัติตามระเบียบวินัยอันดีงามของชุมชน การรักษาศูโบสถศีลเป็นบรรทัดฐานขั้นต่ำ และดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ข) สมาธิ ฝึกฝนจิตให้มีคุณภาพด้วยสติและสมาธิ โดยใช้อานาปานสติภาวนาซึ่งฝึกปฏิบัติในทุกอิริยาบถของการดำรงชีวิตตลอดระยะเวลาของการฝึกอบรม ค) ปัญญา ศึกษาหลักธรรมที่เป็นแก่นพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติจนเกิดการพัฒนาปัญญาญาณ รู้แจ้งในความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่ง จุดมุ่งหมายอันเป็นหัวใจสำคัญประการหนึ่งของการอบรมครั้งนี้ ได้แก่ การพัฒนาสภาวะความสงบเย็นภายในจิตใจของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นพื้นฐานเบื้องต้น จึงถือเป็นข้อตกลงที่เคร่งครัดในการงดพูด ติดต่อสื่อสารกับบุคคลต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตลอดระยะเวลาของการอบรม ยกเว้นช่วงเวลาที่กำหนดให้เท่านั้น ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องถือปฏิบัติอย่างจริงจัง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าอบรมที่ธรรมมาศรมนานาชาติ จากการสัมภาษณ์พระสิงห์ทอง เขมियो ผู้ฝึกสอนการปฏิบัติธรรม ซึ่งจำพรรษาอยู่ที่สวนโมกขพลารามตั้งแต่ พ.ศ.2517 และคุณสมชาย โภคามาศ เจ้าหน้าที่ธรรมมาศรมนานาชาติ สรุปข้อมูลได้ว่า สวนโมกขนานาชาติ จัดอบรมเป็นรุ่นๆ ละไม่เกิน 100 คน (มีคณะผู้ฝึกอบรมโดยเฉพาะ) มีหลักสูตรสำหรับนักเรียนเป็นหลักสูตรสั้นๆ ประมาณ 3-5 วัน หลังจากอบรมแล้วอยากอยู่ปฏิบัติต่อก็ได้ และหลักสูตรสำหรับพระ (วันที่ 1-5) พระเป็นผู้จัดดำเนินการ ส่วนหลักสูตรเฉพาะกลุ่ม (วันที่ 12-19) จัดให้ตามที่หน่วยงานต่างๆ ติดต่อกา เช่น นักศึกษา, ศุภกากร, สาธารณสุขและบริษัทต่างๆ เปิดอบรมเป็นการเฉพาะให้ถ้ามีจำนวนคนเข้าร่วม 40-

50 คนขึ้นไป บางชุดจัดหลักสูตร 5 วัน ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มาจากจังหวัดต่างๆ ในภาคใต้ มักเป็นผู้สูงอายุมากกว่าคนหนุ่มสาว 80% เป็นผู้หญิง แต่ก็มีแนวโน้มเป็นผู้ชายเพิ่มมากขึ้น สังเกตได้ว่า ผู้ที่มีอายุ 25-30 ปี สามารถเรียนรู้ได้เร็ว คนที่มีธรรมชาติของจิตที่ช่างสังเกตก็เรียนรู้ได้เร็วเช่นกัน ผู้เข้าอบรมต่างชาติ 80-90% รู้จักการฝึกอบรมดังกล่าวแบบปากต่อปากจากผู้ที่เคยมาเข้าอบรม และมีบางส่วนรู้จักผ่านการประชาสัมพันธ์ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม 55 ชุด สรุปได้ดังนี้

- 1) ผู้มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เป็นสตรี มีอายุ 36-50 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และมีอาชีพรับราชการหรืออาชีพส่วนตัว เช่น ค้าขายและรับจ้าง
- 2) ส่วนใหญ่เป็นผู้มีรายได้น้อย ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน และมีภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้
- 3) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่รู้จักสวนโมกข์ครั้งแรกจากหนังสือรวบรวมคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ และจากการชักชวนของญาติและเพื่อน
- 4) ส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมที่สำนักนี้น้อยกว่า 1 ปี ตามความสะดวก
- 5) การที่มาปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์จนถึงปัจจุบันก็เพราะเห็นว่าคำสอนของพุทธทาสเข้าใจได้ง่าย และนำไปปฏิบัติได้ผลจริง ตลอดจนพอใจในการฝึกสอนอบรมตามแนวอานาปานสติกรรมฐาน
- 6) ผู้ปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ส่วนใหญ่ไปปฏิบัติธรรมที่อื่นบ้างเป็นครั้งคราว

- 7) ส่วนใหญ่เห็นว่าวิถีการศึกษาปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์เป็นไปตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา มาก และสามารถแก้ทุกข์ได้อย่างมาก
- 8) ส่วนใหญ่เห็นว่าการศึกษาพระไตรปิฎกและความศรัทธาต่อเจ้าสำนักจำเป็นมากต่อการปฏิบัติธรรม
- 9) ส่วนใหญ่เห็นว่า ความศรัทธาของเจ้าสำนักไม่มีส่วนเลยในการจูงใจให้ปฏิบัติธรรม (ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพุทธทาสภิกขุที่ไม่ส่งเสริมไสยศาสตร์ อิทธิปาฏิหาริย์ และความศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติ แต่ส่งเสริมการใช้ปัญญาพิจารณาความจริง)
- 10) ส่วนใหญ่เห็นประโยชน์ในการมาปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์เพราะได้พักผ่อนและคลายเครียด ตลอดจนแก้ปัญหาความทุกข์ส่วนตัวได้ และไม่มีผู้ใดเลยที่ตอบว่า จะไม่มาที่นี่อีก

#### ผลสำรวจการปฏิบัติธรรมของชนชั้นกลางทั้ง 4 ภาค

จากการประมวลแบบสอบถามจำนวน 1,000 ชุด ที่เป็นข้อมูลของนักปฏิบัติธรรมชนชั้นกลางทั่วประเทศ มีข้อสังเกตดังนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติธรรมชนชั้นกลางส่วนใหญ่เป็นสตรี และมีจำนวนมากกว่าบุรุษอย่างเห็นได้ชัด คือ เป็นสตรี 80.5% และเป็นบุรุษเพียง 19.5% และอยู่ในวัยผู้ใหญ่มีอายุ 36-50 ปี มีการศึกษาค่อนข้างสูงคือ สำเร็จการศึกษาหรือกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ซึ่งจัดว่ามีวุฒิและคุณวุฒิอยู่ในเกณฑ์ดีพอใช้
- 2) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีอาชีพอิสระ เช่น ค้าขายและรับจ้าง เป็นผู้ประกอบการหรือนายจ้างเป็นส่วนน้อย ซึ่งอาจบ่งชี้ว่า ผู้ประกอบการ นายจ้าง หรือผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคงอาจไม่มีเวลามาปฏิบัติธรรม (เพราะติดพันอยู่ในภาระงานธุรกิจที่ให้ผลประโยชน์สูง)

ไม่สนใจ และไม่เห็นความจำเป็น (จึงมักตอบตนเองว่า “ไม่ว่าง” ที่จะไปปฏิบัติธรรม และจะไปปฏิบัติธรรมเมื่อ “ว่าง” จากงาน) สังเกตได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีรายได้น้อย (ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน) ในขณะที่ ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนน้อยมีรายได้มาก (เกินกว่า 30,000 บาท/เดือน)

3) ผู้ปฏิบัติธรรมชาวกรุงเทพฯ มักเดินทางไปปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมในภาคอื่นๆ และในจังหวัดอื่นๆ ของภาคกลางกลับนิยมปฏิบัติธรรมในท้องถิ่นของตน ทำให้จำนวนผู้ปฏิบัติธรรมชาวกรุงเทพฯ มีมากกว่า ผู้ที่อยู่ในภูมิภาคอื่น

4) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มาปฏิบัติธรรมชั่วคราวระยะเวลาดสั้นๆ ผลสำรวจจึงปรากฏว่า มีการปฏิบัติธรรมไม่ถึง 1 ปี มีผู้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเป็นกิจวัตร นานเกิน 6 ปี เป็นส่วนน้อย และส่วนใหญ่ตอบว่าไปปฏิบัติธรรมที่อื่นเป็นครั้งคราว ซึ่งหมายความว่า จำนวนผู้ปฏิบัติธรรมมักเลื่อนไหล หมุนเวียนไปตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ มากกว่าคงที่อยู่ในสำนักใดสำนักหนึ่ง

5) ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ตอบว่า มาปฏิบัติธรรมตามความสะดวก (62.8%) ซึ่งมีจำนวนมากกว่าคำตอบอื่นๆ มากอย่างน่าสังเกต และส่วนใหญ่ให้คำตอบว่าการปฏิบัติธรรมแก่ทุกชีวิตได้มาก และมีประโยชน์เพราะแก้ความทุกข์ส่วนตัวได้ ตลอดจนทำให้ได้พักผ่อนและคลายเครียด ไม่มีผู้ใดตอบว่าอยากไปนิพพานหรืออยากพบสังขารมรรคของชีวิต เมื่อมาพิจารณาร่วมกับจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นสตรีเป็นส่วนใหญ่ จึงอาจเข้าใจได้ว่าสตรีมีเวลาดว่างมากกว่าบุรุษ (ในเรื่องการประกอบอาชีพและความรับผิดชอบในการทำมาหากิน) มีสถานที่ในการคลายเครียดน้อยกว่าบุรุษ (ซึ่งมีสถานเริงรมย์ สังคม การกีฬา และการสังสรรค์นอกบ้าน) จึงหันมาหาความสงบสุขจากศาสนามากกว่าบุรุษ ทำให้อาจสรุปได้ว่า ถ้าไม่ทุกข์ที่ไม่เห็นความหมายของศาสนาและพัฒนาการทางจิต ความสงบเย็นทางจิตวิญญาณ และการเห็นความจริงตามแนวทางของศาสนาจึงดูเหมือนจะอยู่คนละขั้วกับความเพลิตเพลิตทางประสาทสัมผัสและความหมกมุ่นทางวัตถุอย่างยากที่จะประนีประนอมกันได้ ©