

ศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว  
ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย  
A STUDY ON THE PRINCIPLES AND METHODS OF THE PRACTICE  
KAMMAṬṬHĀNA OF PHRADHATUDOIKAEW'S SANGGHA SCHOOL,  
MAE PHRIK SUB-DISTRICT, MAE SUAY DISTRICT,  
CHIANG RAI PROVINCE

พระรุ่งโรจน์ ธีรปญโญ (วันใจ)<sup>๑</sup> Phra Rungrot Thīrapañño (Wanjai)



## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธานุญาต ๒) เพื่อศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ๓) เพื่อวิเคราะห์หลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

วิธีการวิจัย เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดย ศึกษาจากเอกสาร สังเกตการณ์ และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น ๑๖ รูป/คน ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ เจ้าสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย จำนวน ๑ รูป และ กลุ่มที่ ๒ พระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ๙ รูป และโยคีผู้ปฏิบัติทั้งชายและหญิง ในสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย จำนวน ๖ คน

ผลการวิจัย พบว่า กรรมฐานคือวิธีการปฏิบัติเพื่อเตรียมใจให้เหมาะแก่ต่อการพัฒนาหรือยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นพ้นทุกข์ กรรมฐานมี ๒ ประเภท คือ ๑) สมถกรรมฐาน มุ่งปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ และ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน การพิจารณาสรรพสิ่งตามความเป็นจริงจนหลุดพ้นจากกิเลส สมถกรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติ ๔๐ วิธี เช่น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ วิปัสสนา

---

<sup>๑</sup> นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา : หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา, ๒๕๕๙.

กรรมฐาน คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ส่วนหลักการและวิธีการปฏิบัติของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย พบว่า เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของพระครูสุกิจจานุรักษ์ (ก่วน อคควโย) วัดตะเคียนทอง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง โดยขณะปฏิบัติให้หลับตาเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถในการเดิน ๖ จังหวะ ดังปฏิบัติในการเดินจงกรมทั่วไป เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พบว่า มีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกันบางประการ เช่น วิธีการเดินที่ต้องหลับตา การบอกชั้นของการบรรลุฌาน และญาณ ขั้นตอนดังกล่าว ซึ่งในพระไตรปิฎกไม่มี ขั้นตอนดังกล่าว อย่างไรก็ตามผลจากการปฏิบัติ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมทางกาย ที่สงบเสงี่ยมเรียบร้อยขึ้น พฤติกรรมทางวาจา มีการสำรวมวาจามากขึ้น และพฤติกรรมทางใจ มีความสุขสงบทางจิตใจมากขึ้น

**คำสำคัญ :** กรรมฐาน, วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน, สติปัฏฐาน ๔, การสอบอารมณ์

## Abstract

This thesis had three objectives i.e.; 1) to study the principles and method of Kammatthāna practice in Theravada Buddhism Scripture, 2) to study the principles and method of Kammatthāna practice of Phra That Doi Kaew Sanggha's School in Mae Phrik Sub-district, Mae Suay District, Chiang Rai Province, and 3) to analyze the principles and method of practice meditation of Phra That Doi Kaew Monastery in Mae Phrik Sub-district, Mae Suay District, Chiang Rai Province

This work was a qualitative research. it studied from the documents, observation and the interviews. The sample grouping were 16 persons namely; group 1 the head monk of practice meditation of Phra That Doi Kaew Monastery in Mae Phrik Sub-district, Mae Suay District, Chiang Rai Province 1 persons, group 2 Buddhist monks who were practiced meditation of Phra That Doi Kaew Monastery about 9 persons and the other practice (male and female) about 6 persons.

The findings revealed that Kammatthāna is the practice for suitable make mind to develop or upgrade mind for being free from suffering. The Kammatthāna has two kinds namely; 1) Samathakammattthāna, emphasizes practice for making peace of mind and 2) Vipassanākammatthāna, the considering everything according to the truth until liberation from passion. Samathakammattthāna are 10 practices namely; Kasinī 10, Asubha 10, Anusati 10, Bāhmavihāra 4, Arūpa 4, Āhārepaṭṭikūlsaṅgā 1, Catudhāvavaṭṭāna 1. Vipassanā kammatthāna is the practice based on the Mahāsatiṭṭhāna 4 namely; Kāyānu passanāsatiṭṭhāna Vedanāsatiṭṭhāna Cittānupassanāsatiṭṭhāna Dhammānu passanāsatiṭṭhāna.

In part of the principles and method of practice meditation of Phra That Doi Kaew Monastery in Mae Phrik Sub-district, Mae Suay District, Chiang Rai Province found that it was practiced based on Mahāsatiṭṭhāna 4 of Phrakrusukiccanuraksa's guideline (Koun Aggavayo), Wattakieanthong, Maung District, Rayong Province as practice with eyes closing for walking surrounds in 6 steps. When analytical comparative with Buddhist scripture found that it had some different issue as closing eye for walking surrounds, tell step for Jhāna and Ñāṇ completed that that step was not appeared in Tipiṭaka. However, the result of that practice found that the practice had better on the body, speech, mind and had further happiness in them mind.

**Keywords :** Kammatthāna, the Method of Kammatthāna Practice,  
Mahāsatiṭṭhāna 4, Emotion Examination

## บทนำ

สมัยพุทธกาล มีเหล่าพระสาวกและชนทั้งหลายต่างได้ทูลถามข้อธรรมและปัญหาต่าง ๆ จากพระพุทธองค์มากมายซึ่งพระสาวกและชนทั้งหลายล้วนเป็นผู้ที่สั่งสมปัญญาบารมีมาแต่ชาติปางก่อน ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ได้ให้คำตอบแบบโดยตรงแบบโดยย่อและแบบพิสดารได้ทำให้คลายจากความสงสัยแล้ว ยังสามารถเกิดปัญญาเห็นธรรมกันเป็นส่วนมาก บางท่านบรรลุธรรมได้อย่างฉับพลัน ดังเช่น พระพาหิยะเถระ ได้บรรลุธรรมที่นำไปสู่การรู้แจ้งแห่งทุกข์ด้วยปัญญา เพียงได้ฟังธรรมว่า

พาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่เพียงรับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ เธอพึงรักษาอย่างนี้แล เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟังเมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่าได้รับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้งเมื่อนั้นเธอก็จะไม่มี เมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้นเธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้นเธอก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์<sup>๒</sup>

ข้อความที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้นี้ บ่งบอกถึงวิธีการศึกษาโดยการใช้ปัญญารู้แจ้งในธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นทางกาย วาจา และใจ ด้วยคำสำคัญว่า “สักแต่ว่า” และคำว่า “เธอไม่มี” เป็นกุญแจไขให้คลายความเห็นผิด คิดผิดว่ามีตัวตน ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงนำไปสู่ ความดับทุกข์ ด้วยปัญญาบารมีที่ได้สั่งสมมาของพระพาหิยะเถระ จึงสามารถเปิดประตูออกจาก ภพชาติได้ด้วยปัญญากาลเวลาล่วงเลยมาถึงปัจจุบัน ๒๕๖๐ ปี เมื่อสิ้นพระพุทธองค์ที่จะตรัสสอนธรรม ที่สัตว์โลกควรรู้ตามจริตนิสัย ว่าผู้ใดสมควรจะบรรลุธรรมด้วยปัญญาหรือธรรมข้อใดที่เหมาะสมแก่คนที่จะไปโปรดเพื่อให้พ้นจากทุกข์ มีข้อกังขาและปัญหาต่าง ๆ ในวิธีการสอนที่เรียกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเข้าถึง มรรคผลนิพพาน ยังมีมากขึ้นเป็นลำดับ ผู้คนในปัจจุบันได้ค้นพบพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแก่พระพาหิยะเถระเช่นนี้ ก็จะตีความกันไปต่าง ๆ นานา ว่าวิธีการปฏิบัติ และขั้นตอน “สักแต่ว่า” เป็นอย่างไร จะทำอย่างไรให้สำเร็จหรือ พยายามตีความว่า วิธีการที่จะทำ “ไม่มีเธอ” (คือความไม่มีตัวตน) นั้นทำอย่างไร ทั้ง ๆ ที่พระธรรมก็ยังมิอยู่ในรูปพระไตรปิฎกที่เราใช้ศึกษาเล่าเรียนกันจนมาถึงปัจจุบัน แม้พระพุทธองค์ปรินิพพานนานแล้ว ก็ตรัสไว้อย่างชัดเจนในวัคกสิสูตรว่า “ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ความจริงเมื่อเห็นธรรมก็เชื่อว่า เห็นเราเมื่อเห็นเราก็มองว่าเห็นธรรม”<sup>๓</sup> ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา มีเนื้อหาธรรมที่ลึกซึ้งและมีเหตุมีผลในตัวเองและ

<sup>๒</sup> พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

<sup>๓</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๙.

มีความพิสดารลึกซึ้งสุขุมคัมภีร์ภาพ ด้วยอรรถและพยัญชนะ มิใช่คำท่องบ่นภาวนา ที่ให้ผู้คนมาเชื่อถือโดยปราศจากปัญญา ดังนั้น ผู้ที่ต้องการศึกษาให้เข้าถึงสังขารม หรือ ธรรมะที่มีจริงนั้น ต้องทุ่มเทกำลังสติปัญญาเพื่อเข้าถึงธรรมตามความจริง ทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติ คือเนื้อหาหลักธรรมคำสอนจากพระไตรปิฎก และคัมภีร์ต่าง ๆ ด้านปฏิบัติคือการทำวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดการรู้แจ้งโดยปัญญาตามหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การรู้แจ้งตามองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยง่าย เพราะมิได้เกิดจากความนึกคิด ตีความหรือไตร่ตรองแต่ประการใด ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

ธรรมที่เราบรรลุแล้วนี้เป็นธรรมที่ลึกซึ้ง ยากที่จะเห็นได้ สัตว์อื่นจะตรัสรู้ตามได้ยาก เป็นธรรมสงบ ระงับ ประณีต ไม่เป็นวิสัยที่จะหยั่งลงได้ด้วยความคิด เป็นธรรมละเอียดอ่อน บัณฑิตจะพึงรู้แจ้งได้ การเห็นธรรมอันเป็นทางดำเนินไปสู่พระนิพพานที่ลึกซึ้งและเห็นได้ยากนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่ามีทางสายเดียว ปราภฏในสติปัญญาสูตร ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน หนทางนี้คือสติปัญญา ๔ ประการ”<sup>๔</sup>

การปฏิบัติแบบสติปัญญาฐานนี้ได้รับการเผยแผ่มาจนถึงปัจจุบัน ที่เรียกกันว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” หมายถึง การเห็นแจ้ง และวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้งนั้นมีหลายแบบ ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยเป็นหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนา และมีวิธีการสอนที่แตกต่างกันไปของแต่ละสำนัก เพราะวิธีการสอนที่ดีย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อกูลในการปฏิบัติไปสู่การรู้แจ้ง แม้จะเป็นธรรมที่ลึกซึ้ง เห็นได้ยากยิ่ง ไม่สามารถเห็นแจ้งได้ด้วยความคิดคำนึง ไตร่ตรอง อีกทั้งมิได้เป็นการปฏิบัติเพื่อได้ลาภ ได้ยศ ชื่อเสียงตำแหน่งแต่อย่างใด แต่กลับเป็นที่ต้องการและได้รับความสนใจจากผู้คนในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพของผู้คนในสังคมปัจจุบันแตกแยก ความสามัคคีกันในสังคม มีการ เอารอดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว เกิดการแก่งแย่งชิงดีเพื่อหวังอำนาจทางสังคม ผู้คนมากมายท้อแท้ หมดหวัง พากันหาที่พึ่งทางใจที่ไม่อิงวัตถุ วิปัสสนากรรมฐานเป็นหนึ่งในทางเลือกที่สามารถทำให้เกิดความรู้แจ้งในโลกุตตรธรรม อันได้แก่ มรรคผล นิพพาน<sup>๖</sup> ได้ ดังนั้น การปฏิบัติมี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน ปฏิบัติแล้วใจสงบมีกำลัง และ วิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติแล้วใจมีปัญญา เห็นตามสภาพตามความเป็นจริงของชีวิต

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

<sup>๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๖</sup> ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค*, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑.

ว่า มีความเปลี่ยนแปลง เป็นทุกซ์ไม่อยู่ในอำนาจ ในความหมายโดยอรรถนัย จะขอกกล่าวแต่เพียง วิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวนั้น ดังนี้

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อากังขยสูตร<sup>๗</sup> พระพุทธองค์ตรัสถึงคำว่า “วิปัสสนา” ไว้ชัดเจนมากซึ่งท่านตรัสโดยลำดับ คือ ฌาน วิปัสสนา และเรื่อนว่าง ดังตัวอย่าง ข้อที่ ๑๗ ของพระสูตร ที่ท่านตรัสว่า “หากภิกษุพึงหวังว่า เราพึงทำให้แจ่มแจ้งโตวิมุตติ อันไม่มี อาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึง อยู่ในปัจจุบัน ภิกษุนั้นพึงทำให้ศีลให้ บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌานประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรื่อนว่าง”<sup>๘</sup> ในอรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายความของวิปัสสนาว่า เป็นปัญญา อันเห็นแจ้ง ที่เกิดจากการกำหนดรู้ หรือการใคร่ครวญพิจารณาสังขารธรรม โดยความเป็น สภาวะไม่เที่ยง เพราะความเปลี่ยนแปลง แปรผันไป ด้วยอำนาจแห่งศีล ที่มีอนิจจลักษณะเป็น ตัวบ่งบอก เป็นทุกซ์ เพราะความเบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และไม่ใช้ ตัวตน เพราะบังคับไม่ได้ ในคัมภีร์สุกขาให้ความหมายคำว่า วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็น สังขารธรรม โดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ ไม่ใช่ตัวตน หรือปัญญาที่เห็นเห็นรูป-นาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ ไม่ใช่ตัวตน โดยสรุป “วิปัสสนา” คือปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่ เที่ยง ความเป็นทุกซ์ ความไม่มีตัวตน<sup>๙</sup> เหล่านี้เกิดจากการปฏิบัติธรรม ซึ่งปรากฏเฉพาะใน พระพุทธศาสนาเท่านั้น สำนักสงฆ์พระธาตุตอดอยแก้ว บ้านไธ้ม หมู่ ๑๐ ตำบลแม่พริก อำเภอแม่ สรวาย จังหวัดเชียงราย ได้ดำเนินการให้การอบรม ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ – ๒๕๕๓ ได้ศึกษาเล่า เรียนวิปัสสนากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรม โดยมีพระอาจารย์สมศรี กลยาณสิริ (พลศิลา) เป็นผู้แนะนำสั่งสอนและสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน และเป็นเจ้าสำนักสงฆ์ เป็นชาวจังหวัด สระแก้ว ท่านเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานที่ได้รับการฝึกฝนวิปัสสนากรรมฐานจาก หลวงปู่ก้วน อคควโย หรือ พระครูสุกิจจานุรักษ์ แห่งวัดตะเคียนทอง ตำบลแก่ง อำเภอมือง จังหวัดระยอง ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาจากวัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่ได้รับการถ่ายทอด จากพระครูสุกิจจานุรักษ์ (หลวงปู่ก้วน อคควโย) คือวิปัสสนา กรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรม

ผู้วิจัยเห็นว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรมของท่านมี ประโยชน์ในหลาย ๆ ด้านเพราะดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงเห็นว่าน่าจะได้ทำการวิจัยและ

<sup>๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

<sup>๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

<sup>๙</sup> พระมหาเด่น กลยาณวิโช (รุ่งกุล), “ศึกษาวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

บันทึกไว้อย่างมีระเบียบแบบแผนเพื่อจะได้ทำเป็นคู่มือในการปฏิบัติแก่ผู้สนใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรมสืบไปในภายหน้า

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรมของท่าน พร้อมทั้งสืบค้นในพระไตรปิฎก อรรถกถา เพื่อมาประกอบการสอนของสำนักสงฆ์พระธาตุตอดยแก้วอำเภอมะสรวยจังหวัดเชียงราย เพื่อประโยชน์ให้แจ้งหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๑๐</sup>

จากที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยเห็นว่าวิธีการสอน วิปัสสนากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรมของสำนักสงฆ์พระธาตุตอดยแก้ว เป็นวิธีการสอนที่น่าสนใจ และแตกต่างจากสำนักอื่น ๆ ที่รับรู้มา จะมีความสอดคล้องกับวิธีการสอนที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกหรือแตกต่างอย่างไร เนื่องด้วยผู้วิจัยเห็นความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ถูกต้อง ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ ให้เป็นไปโดยนิสสรณัตถปริยัติ อีกทั้งต้องการไขปัญหาข้อใจ ของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรมของสำนักสงฆ์พระธาตุตอดยแก้ว อำเภอมะสรวย จังหวัดเชียงราย รวมทั้งจะศึกษาวิเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรมของสำนักนี้ ว่าจะมีหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงกัน เพื่อขจัดทั้งข้อสงสัย สร้างความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในหนทางสู่ความดับทุกข์ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อย่างแท้จริงจึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษา ได้ทำการศึกษาวิจัยและทำการบันทึกไว้เป็นหลักฐาน

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักสงฆ์พระธาตุตอดยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอมะสรวย จังหวัดเชียงราย
๓. เพื่อวิเคราะห์หลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักสงฆ์พระธาตุตอดยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอมะสรวย จังหวัดเชียงราย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาจากเอกสาร รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง และมีการสัมภาษณ์ประกอบ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งอาศัย

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๔.

แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เป็นลักษณะของคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended Question) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

### ๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑.๑ เจ้าหน้าที่ส่งเสริมพระธาตุตอดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย จำนวน ๑ รูป

๑.๒ พระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักส่งเสริมพระธาตุตอดอยแก้ว ๙ รูป และโยคีผู้ปฏิบัติทั้งชายและหญิง ในสำนักส่งเสริมพระธาตุตอดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย จำนวน ๖ คน โยคีผู้ปฏิบัติในสำนักส่งเสริมตอดอยแก้ว จำนวน ๑๖ รูป/คน

### ๒. เครื่องมือที่ใช้

เนื่องจากการวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการบันทึกข้อมูล ได้แก่ ๑) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ๒) การสังเกตการณ์

#### ๒.๑ การสร้างเครื่องมือ

๒.๑.๑ กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๒.๑.๒ กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือวิจัย โดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา

๒.๑.๓ ศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แนวคิด ทฤษฎี และผลงานที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๔ ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ จากผลงานวิจัยอื่นที่มีลักษณะเหมือนกัน/คล้ายกัน

๒.๑.๕ สร้างเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๒.๑.๖ นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านที่ตรงกับงานวิจัยที่ทำ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

๒.๑.๗ จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

#### ๒.๒ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒.๒.๑ ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้า เพื่อให้ได้ข้อมูล การปฏิบัติกรรมฐานตามทางสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท และข้อมูลสำนักส่งเสริมพระธาตุ



ดอยแก้ว จากข้อมูลที่มีไว้แล้ว ในลักษณะของตำรา เอกสารทางวิชาการ รายงาน และการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต

๒.๒.๒ ทำการรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ตามกรอบแนวคิดและขอบเขตการวิจัย

๒.๒.๓ ใช้วิธีสร้างคำถาม เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

๒.๒.๔ ขอนหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์เก็บข้อมูล จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

๒.๒.๕ นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญกับงานวิจัยที่ทำ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ทำการเก็บข้อมูล

๒.๒.๖ เก็บข้อมูล โดยทำการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ที่ได้จัดเตรียมไว้ จากบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) จำนวน ๑๖ รูป/คน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ เจ้าสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย และกลุ่มที่ ๒ พระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว จำนวน ๙ รูป และโยคีผู้ปฏิบัติทั้งชายและหญิง ในสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย จำนวน ๖ คน

๒.๒.๗ ตรวจสอบความสมบูรณ์ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ทำการเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกตามประเด็นคำถาม แล้วนำข้อมูลจากที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ สรุปผล และนำเสนอเป็นรายงานการวิจัยในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

### ๒.๓. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากเอกสารและจากการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และสังเคราะห์ในกรอบวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และนำข้อคิดเห็นต่าง ๆ ของแต่ละท่านมาแนะนำเสนอเป็นรายบุคคล และนำเสนอผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของการบรรยายตามเนื้อหา โดยจัดเนื้อหาเป็นหมวดหมู่แล้วแบ่งออกเป็นตอน ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย นำเสนอในรูปแบบบรรยายเชิงพรรณนา

## ผลการวิจัย

การศึกษางานวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

### ๑. หลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนายุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานแยกได้เป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑. สมถะ คือ ความสงบ ความตั้งมั่นของจิต ทำไปเพื่อได้ฌาน ยังตัดกิเลสไม่ขาด ไม่ถึงนิพพาน ไม่สิ้นภพ สิ้นชาติ ยังอยู่ในวัฏฏสงสาร ๒. วิปัสสนา คือ เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์เคลื่อนไหว ใจที่คิด ทำไปเพื่อเกิดญาณ หรือปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ วิปัสสนาคือ การมีสติจดจ่อไปที่ลักษณะที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันอารมณ์ของรูปนามตามจริง ที่ปรากฏในฐาน ๔ ฐาน คือ ๑) กาย คือ อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ๒) เวทนา คือ การกำหนดรู้เวทนาตามสภาวะเกิดขึ้นและดับไปตามหลักของเวทนานุปัสสนา จึงเป็นการตัดวงจรของสังสารอย่างแท้จริง เมื่อต้นเหตุไม่เกิด อุปาทาน ภพ ชาติ ขราและมรณะเป็นต้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อบุคคลขจัดต้นเหตุได้อย่างนี้ วงเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาที่ถูกขจัดไป ๓) จิต คือ การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้สักแต่ว่าจิตมีลักษณะรู้อารมณ์ เป็นนามธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิต ที่มีระคะ การพิจารณาจิตที่มีโทสะเป็นต้น ๔) ธรรม คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ หมวด ประกอบด้วย หมวดนิเวรณ ๕, หมวดชั้น ๕, หมวดอายตนะ ๑๒, หมวดโพชฌงค์ ๗, และหมวดสังขะ ๔, ให้เห็นเป็นจริง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา เป็นการปฏิบัติที่ใช้ใจเป็นตัวกำหนดความนึกคิดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น คือ ปรมาตถลักษณะ และ สามัญญลักษณะ เป็นขั้นตอนของการกำหนดรู้ เป้าหมายการสิ้นสุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

### ๒. หลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

ผลการวิจัยพบว่า สำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้วได้ใช้หลักการปฏิบัติตามทางสติปัญญา ๔ แบบหลับตาเดินจงกรมเป็นหลักในการเรียนการสอนกรรมฐาน เพื่อลดขั้นตอนปฏิบัติลง ลดการกำหนดทางตาทิ้งไป เหลือแต่เสียงอย่างเดียวที่เราจะกำหนดรู้มีสติรู้เสียงแล้วก็ปลงทิ้งไป ทำให้เข้าสมาธิได้เร็ว พร้อมทั้งได้สอนการปฏิบัติกรรมฐาน คือ สอนสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติ ซึ่งมีขั้นตอนวิธีก่อนฝึกกรรมฐาน และจัด ระเบียบขึ้นเพื่อให้โยคีผู้ปฏิบัติถือเป็นหลักให้เหมาะสมรัดกุมและเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังต่อไปนี้

๑. ผู้ปฏิบัติต้องมีใบสุทธิและหนังสือรับรองความประพฤติ (บรรพชิต) และบัตรประชาชน มาแสดงเป็นหลักฐาน

๒. ผู้ปฏิบัติคฤหัสถ์จะต้องได้รับคำยินยอมจากสามี ภรรยา ผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษรและต้องรับศีล ๘ ทุกคน

๓. ผู้ปฏิบัติจะต้องจัดหาเครื่องใช้ที่จำเป็นตลอดจนเครื่องนอนมาด้วยตนเอง เป็นต้น

อีกทั้งวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสงฆ์พระธาตุคอกยแก้ว เมื่อผู้ปฏิบัติได้พระอาจารย์สอนแล้ว พระอาจารย์ผู้สอนจะแนะนำ ทำความเข้าใจผู้ปฏิบัติให้จัดทำภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อนลงมือปฏิบัติดังนี้ คือ ๑) การตัดปิลิโธป ปิลิโธ หมายถึง ความหวัง ความกังวล ถ้ายังมีปิลิโธอยู่ก็ยากที่จะปฏิบัติ เพราะไม่อาจทำจิตใจให้เป็นสมาธิได้เนื่องจากคอกยกังวลสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ปิลิโธมี ๑๐ ประการ ๒) ตัดความกังวลเล็กน้อยในวันลงมือปฏิบัติ หรือในวันก่อนลงมือปฏิบัติโดยให้จัดการกับสิ่งน่ากังวลเล็กน้อยเสีย ๓) ชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนลงมือปฏิบัติ โดยให้ผู้ปฏิบัติชำระศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ คือ สมาทานศีลก่อน เพราะศีลสนับสนุนให้จิตเป็นสมาธิ และสมาธิเป็นฐาน คือ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา มีการสอนการปฏิบัติการณ์จนครบแบบหลังตา การนั่งสมาธิ ระยะเวลาการปฏิบัติ ๔ ขั้นตอน คือ

๑. ตามลำดับขั้น ระยะเวลาในการนั่งกำหนดหรือเดินจงกรม ต้องขึ้นตามลำดับของขั้นญาณ เช่น การปฏิบัติหลังจากให้กรรมฐานครั้งแรก จะให้นั่ง ๑๕ นาที เดิน ๑๕ นาที และค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามพระวิปัสสนาจารย์บอก ให้ทำกี่นาที ตามความแก่กล้าของญาณ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ - ๘ คือ

๑) อุทัพพญาณ ปัญญากำหนดพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และความดับไปของรูปนาม พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้ง ในจิตจนเป็นเหตุให้ทราบชัดว่า สิ่งทั้งปวงมีความเกิดขึ้นแล้วก็ล้วนแต่ต้องดับไปเป็นธรรมดา

๒) ภังคญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม คือ อุปาทะความเกิดขึ้น ฐิติ ความตั้งอยู่ มีอยู่ แต่ปรากฏไม่ชัดเจน เพราะวิปัสสนาญาณมีกำลังกล้าขึ้น รูปนามปรากฏเร็วขึ้น จึงเป็นเหตุให้พิจารณาเห็นชัดลงไปเฉพาะในส่วนแห่งความดับอันเป็นจุดจบสิ้น ว่าสังขารทั้งปวงล้วนดับสลายไปทั้งสิ้น

๓) ภัยตัญญูญาณ ปัญญากำหนดพิจารณาเห็นรูปนามโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่ต้องแตกสลายไปทั้งสิ้น

๔) อาทีนวญาณ ปัญญากำหนดพิจารณาเห็นทุกข์ เห็นโทษของรูปนาม คือ เมื่อเห็นรูปนามล้วนแต่แตกสลายเป็นของน่ากลัวตามลำดับแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นว่า รูปนามทั้งปวงล้วนแต่เป็นทุกข์ เป็นโทษ

๕) นิพพิทาญาณ เป็นปัญญากำหนดพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายในรูปนาม คือ เมื่อเห็นทุกข์ เห็นโทษของรูปนามแล้ว ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ไม่รื่นเริง เพลิดเพลิน หลงใหลในรูปนาม

๖) มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญากำหนดพิจารณาปรารถนาอยากจะทำ ออก อยากจะหนี อยากหลุดพ้นไปจากรูปจากนาม เพราะพิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษ และเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามที่ผ่านมา

๗) ปฏิสังขยาญาณ ปัญญากำหนดพิจารณาทบทวนไตรลักษณ์ อีกเพื่อที่จะหาทางหลุดพ้นไปจากรูปนาม คือตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ไม่ย่อท้อ ใจหนักแน่นมั่นคง เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว สู้ตาย

๘) สังขารุเปชาญาณ ปัญญากำหนดพิจารณาวางเฉยเป็นกลางในรูปนาม คือ ทราบชัดตามความจริงในรูปนามแล้วจึงเป็นผู้มีใจเป็นกลาง วางเฉยได้จะให้นั่ง ๓๐ นาที เดิน ๓๐ นาที หรือเท่าไร แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็อยู่ที่ความสามารถของผู้ปฏิบัติด้วยที่พระวิปัสสนาจารย์ต้องคำนึงถึงการปรับอินทรีย์ การแก้อารมณ์ก็ไม่สามารถกำหนดเวลาลงไปได้แน่นอน แต่จะต้องไม่เกินอย่างละ ๑ ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การเดินจงกรม เพราะถ้านั่งและเดินนานจะติดเพลิน จะไม่มีปัญญาในการกำหนดรู้สภาวะอารมณ์ปัจจุบัน (สมาธิหัวข้อ : ความเพลิดเพลินในสมาธิ)

๒. ตามลำดับความเพียร ถ้าผู้ปฏิบัติมีความขยันหมั่นเพียร ญาณขึ้นเร็ว การกำหนดเวลาเวลาปฏิบัติก็จะขึ้นให้เรื่อย ๆ ตามพระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้

๓. ตามลำดับสมาธิ ถ้าผู้ปฏิบัติฝึกฝนสมาบัติชนิดนาน ๆ ถ้ามีสมาธิก็จะนั่งได้ นาน ๆ ตั้งแต่ ๑๕ นาทีขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงสูงสุดนาน ๒๔ ชั่วโมง

๔. การให้บทเรียนใหม่ ๆ สำหรับโยคีผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำนักสงฆ์พระธาตุตอดยแก้วจะแนะนำ พระวิปัสสนาจารย์ให้บทเรียนกรรมฐานใหม่ ๆ ๒ ลักษณะ คือ

๑) ให้ตามปกติของสภาวะอารมณ์ มีการเดินจงกรมระยะไหน นั่งกำหนดญาณอะไร นานเท่าไร

๒) ให้ตามแต่สภาวะอารมณ์อันเป็นปัญหาเฉพาะหน้า คือ ให้เพื่อแก้ปัญหาผู้ปฏิบัติ และเสริมสำหรับผู้ที่วิริยะญาณขึ้นเร็วเป็นกรณีพิเศษ ทั้งการนั่งกำหนดลมหายใจว่าพองก็ระยะ ยุบก็ระยะ การเดินจงกรมจะลดจะเพิ่มไม่แน่นอน เวลานั่งจะลดจะเพิ่มไม่แน่นอน แต่เพื่อป้องกันการติดในความสงบ (เพลิน) เพื่อความสะดวกในการปรับอินทรีย์ จะให้นั่งไม่เกิน ๓๐ นาที เพื่อให้มีสติในการกำหนดรู้อารมณ์ป้องกันการเกิด (สมาธิหัวข้อ : ความเพลิดเพลินในสมาธิ) และวิธีการประเมินผลการสอบอารมณ์ของสำนักสงฆ์พระธาตุตอดยแก้ว โดยการใช้บุพเพนิวาสานุสสติญาณในการสอบอารมณ์เป็นต้น

### ๓. หลักและวิธีการสอนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

ผลการวิจัยพบว่า มีการสอนตามทางสติปัฏฐาน ๔ ที่มีในพระไตรปิฎก คือ การเดิน การนั่ง การยืน การนอน แต่ที่สำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้วมีการสอนแบบหลับตาเดินจงกรม นั้นนับว่าเป็นสิ่งที่แปลกใหม่สำหรับการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติแบบนี้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน สำคัญตรงว่าเมื่อเรามาปฏิบัติด้วยตนเอง ลงมือทำเองถึงจะเข้าใจว่าการเดินจงกรมแบบหลับตานี้มีความสำคัญอย่างไร การเดิน ๖ จังหวะเหมือนการเดินจงกรมทั่วไป แต่มีการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการเดินจงกรมแบบหลับตาเดิน ทำให้เรารู้ว่าขณะเดินจงกรมหลับตานั้นจะรู้วาระของสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นองค์ประกอบในการเดินจงกรม ในการพิจารณากายก็ตาม เวหนาก็ตามที่เราเดินอยู่ก็ตาม จะเป็นเวทนาทางอารมณ์ เวทนาทางกายและจิตเกิดขึ้น เป็นจิตที่สงบก่อนที่เราจะเกิดความสงบได้ก็ต้องผ่านอารมณ์ เจตสิกทั้งหลายได้ โดยการพิจารณา เลยเกิดความสงบเกิดธรรมที่สูงสุดของมรรคผลที่ทำให้เราเดินทางไปสู่มรรคและผลได้ นี่เป็นแนวปฏิบัติที่นำไปสู่การปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบรรลุฌานและญาณ ตามแนวทางของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ได้มีการสอนวิปัสสนาญาณ ๘ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้วเท่านั้นที่ ให้โยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐานดูอาการที่ท้องพองที่ระยะ พองอย่างไร มีอาการอย่างไรบ้าง และท้องยุบที่ระยะ ยุบอย่างไร มีอาการอย่างไรบ้าง ท้องพอง ท้องยุบ ในส่วนที่เป็นลักษณะที่แตกต่างจากพระไตรปิฎก คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งไม่มีการกล่าวอ้างไว้ในพระไตรปิฎก ความแตกต่างของวิธีการสอนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้วที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น อาจจะต่างจากคำสอนในพระไตรปิฎกก็เป็นได้

### ข้อเสนอแนะ

#### ๑. ข้อเสนอแนะสำหรับการเรียนการสอนปฏิบัติ

๑.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษานั้นผู้ปฏิบัติกรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบหลับตาเดินจงกรมก็คือ ผู้สนใจปฏิบัติกรรมฐานแนวหลับตาเดินจงกรมควรทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ก่อนให้ว่าการปฏิบัติที่เรียกว่ากรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรมโดยแท้จริงนั้นเป็นไปเพื่อปัญญาดับทุกข์ มิได้เป็นไปเพื่อได้อิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ การปฏิบัติต้องอยู่ในกรอบแห่งสติปัฏฐาน ๔ และควรตรวจสอบหรือประเมินการปฏิบัติว่าเป็นไปตามลำดับแห่งวิสุทธิ ๗ หรือ วิปัสสนาญาณ ๑๖ หรือ วิปัสสนาญาณ ๘ ของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว หรือไม่ เพื่อกันความพลั้งเผลอและปฏิบัติหลงทาง

๑.๒ ผู้สอนควรศึกษาในด้านวิธีการสอนหรืออธิบายวิธีการต่าง ๆ นั้น ควรตรวจสอบว่าวิธีการใดสามารถทำให้ผู้รู้ปฏิบัติระลึกถึง รูป-นามตามความจริง และเข้าถึงไตรลักษณ์ได้หรือไม่ หากไม่เริ่มต้นที่รู้จักรูป-นาม ก็ไม่ใช่วิปัสสนา (เพราะญาณที่ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ ต้องแยก รูป แยกนามก่อน รู้ว่าอันไหนรูป อันไหนนาม) นั่นเอง หากผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจ และยึดมั่นอยู่บนหนทางเส้นนี้อย่างแน่วแน่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เอากายและจิตทุ่มเทเต็มที่ จะรู้จริงทำจริงปฏิบัติจริง ก็จะได้เห็นของจริง คือได้ธรรมสูงสุดสามารถดับทุกข์ได้ จึงนับว่าเป็นการสืบทอด และรักษาพระพุทธศาสนาโดยแท้จริง

๑.๓ การปฏิบัติกรรมฐาน ตามรูปแบบของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว เป็นทางเลือกหนึ่งของการศึกษา ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งเป็นส่วนช่วยจรโรลงพระพุทธศาสนา อาจจะเป็นทางเลือก สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานแบบหลับตาเดินจงกรม ซึ่งมีจุดหมายปลายทางและผล เป็นอย่างเดียวกันกับสำนักอื่นๆ คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นทางเอกในพระพุทธศาสนา

## ๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๒.๑ ควรมีการวิจัยเรื่องหลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ แบบหลับตาเดินจงกรมที่เหมาะสมตามวัยของผู้ปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เป็นหลักสูตรในโรงเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา

๒.๒ ควรมีการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักสงฆ์พระธาตุดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย เรื่อง สติปัฏฐาน ๔ แบบหลับตาเดินจงกรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่ทุกคนในสังคม

๒.๓ ควรมีการขยายผลการวิจัยเรื่องศึกษาหลักและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสงฆ์ดอยแก้ว ตำบลแม่พริก อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ไปใช้ทดลองจัดอบรมให้หน่วยงาน องค์กร และสถาบันต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้างต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกณณกสังคหวิภาคปกณณกสังคหวิภาค**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระมหาเด่น กลยานวิโช (รุ่งกุล). “ศึกษาวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

