

## การตีความการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

### An Interpretation of Dhamma Practice in Theravada Buddhism

นางสาวอรอาไพ สามขุนทด\*

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.\*\*

ผศ.วัชรพงษ์ ชุ่มดวง\*\*\*

#### บทคัดย่อ

บทความนี้ศึกษาการตีความการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันเหมือนหรือต่างกับที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างไร การศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารที่เขียนโดยปราชญ์ผู้รู้อธิบายถึงการปฏิบัติธรรม พบว่ามีลักษณะคล้ายกัน การปฏิบัติธรรมคือการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ปราชญ์ผู้รู้ได้ขยายความอย่างละเอียดและแบ่งการปฏิบัติธรรมเป็นระดับพื้นฐานและระดับเข้มข้น แต่จากการสำรวจความเข้าใจโดยทั่วไปด้วยการสืบค้นจากเว็บไซต์และศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสารพบว่ามีความแตกต่างกัน ส่วนที่มีเนื้อหาสอดคล้องกันคือเรื่องหลักธรรมและวิธีการปฏิบัติธรรม แต่คนทั่วไปจะให้ความสำคัญในเรื่องสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรมและหลักสูตรการเข้าปฏิบัติธรรมซึ่งถือเป็นเพียงส่วนย่อยของการปฏิบัติธรรมตามความหมายในพระไตรปิฎก ส่วนที่แตกต่างไปมากที่สุดคือการแต่งกายด้วยชุดสีขาวนุ่งซัดสมาธิหลับตา ซึ่งในพระไตรปิฎกและเอกสารที่เขียนโดยปราชญ์ผู้รู้ไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องเครื่องนุ่งห่มแต่อย่างใด นับเป็นตัวอย่างของการตีความให้ความหมายและความเข้าใจที่สามารถให้ผลแตกต่างกันไป

**คำสำคัญ** : การตีความ, การปฏิบัติธรรม

#### Abstract

This article seeks to explore interpretation and understanding of dhamma practice in Theravada Buddhism. The extent to which the public interpretation differs from the Tipitaka. The interpretation in the Tipitaka and books by venerable scholars provides similar explanation. Dhamma practice is the way to behave following to dhamma or the teaching of the Buddha. The scholars clearly explain more in details and classify dhamma practice into standard and intensive level. The outcomes widely differ in search engine and books. The similar meaning occurs in dhamma and

---

\* นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

\*\* คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

\*\*\* อาจารย์ประจำคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

how to practice dhamma. The public seems to emphasize on places for dhamma practice and/or meditation course, which is merely a small part referring to the Tipitaka. The most different interpretation represents in wearing white clothes, sitting cross-legged, and closing eyes, whereas the Tipitaka and books by scholars have never focused clothes at all. This is a case of interpretation and understanding.

**Keywords:** interpretation, dhamma practice

## ๑. บทนำ

พระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และทรงสั่งสอนไว้เมื่อกว่า ๒,๕๐๐ ปีมาแล้ว ผ่านการทรงจำ สังกายนา แปลความ บันทึกลง และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยสภาพสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา จึงหลีกเลี่ยงมิได้ที่จะต้องมีการตีความและอธิบายทำความเข้าใจเพื่อให้สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ตามที่พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. กล่าวถึงความหมายของการตีความว่า หมายถึง “การหาวิธีทำความเข้าใจคำสอนของพระศาสดาให้ถูกต้องเที่ยงตรงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้”<sup>๑</sup> โดยเสนอแนวทางการตีความไว้ว่า

ความหมายของพุทธพจน์ไม่ได้อยู่ที่ตัวบท (text) หรือตัวข้อความที่จะตีความเพียงอย่างเดียว หากแต่เกี่ยวโยงสัมพันธ์ (relative) กับบริบท (context) แวดล้อมอื่นๆ ด้วย ในการตีความจึงควรพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ อย่างรอบด้าน เช่น การวิเคราะห์ทางไวยากรณ์หรือทางภาษาศาสตร์ การพิจารณาพระประสงค์หรือเจตนารมณ์ (intention) ของพระพุทธเจ้าในการตรัสข้อความนั้นๆ การพิจารณาว่าข้อความนั้นๆ เกิดขึ้นที่เหนดเวลาใดและแสดงแก่ใคร เป็นต้น<sup>๒</sup>

การตีความการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาย่อมจะหลากหลายไปตามศรัทธา มุมมอง ความรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล คำที่สื่อถึงหรือคำอธิบายการปฏิบัติธรรม เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา นุ่งขาวห่มขาว เวียนเทียน ทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม กรวดน้ำอุทิศบุญ ปล่อยปลา ไล่ชีวิตโคกระบือ งดเหล้าเข้าพรรษา ถือศีลกินเจ รักษาศีลห้า ถือศีลแปด นั่งหลับตา สงบนิ่ง เข้าคอร์สวิปัสสนา ปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ ไมโครธ ลดละกิเลส เดินจงกรม เข้าจาน เจริญสติ เจริญปัญญา มรรคผล นิพพาน ฯลฯ ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่ใช่เรื่องของการปฏิบัติธรรม แต่เมื่อพิจารณาจากความหมายอย่างละเอียดก็จะพบว่ามีความแตกต่างกันไป ทั้งยังสามารถตีความต่อไปได้อีกว่าแต่ละคำหรือข้อความนั้นมีความหมายอย่างไร ลึกซึ้งแค่ไหน สื่อความอะไรบ้าง

<sup>๑</sup> พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร., “พระพุทธศาสนากับศาสตร์แห่งการตีความ”, เอกสารประกอบการสอน, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๕.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗-๘.

ผู้เขียนจึงประสงค์ที่จะศึกษาการตีความการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันคืออะไร การอธิบายของปราชญ์ผู้รู้เป็นอย่างไร เหมือนหรือต่างกับในพระไตรปิฎก เริ่มต้นจากการศึกษาความเข้าใจโดยทั่วไป จากนั้นจึงศึกษาจากเอกสารตำราวิชาการโดยปราชญ์ผู้รู้และจากพระไตรปิฎกซึ่งถือเป็นแหล่งข้อมูลขั้นต้นในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำมาสรุปผลต่อไป

## ๒. ความเข้าใจโดยทั่วไปของการปฏิบัติธรรม

เพื่อให้ได้ภาพรวมของการตีความการปฏิบัติธรรมของคนทั่วไป จึงสำรวจดูว่ามีความเข้าใจหรือมองภาพลักษณะของการปฏิบัติธรรมไว้อย่างไร ด้วยการสืบค้นในเว็บไซต์ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่เข้าถึงได้ง่ายสะดวกรวดเร็วเป็นที่นิยม ใช้คำว่า ปฏิบัติธรรม ในโปรแกรมสำหรับการค้นหาทุกเกิล เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙ ผลการค้นหาเว็บไซต์พบว่าในหน้าแรกซึ่งมีทั้งหมด ๙ อันดับ มี ๔ เว็บไซต์มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแนะนำสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรม มีรายชื่อ ที่อยู่ และรายละเอียดของสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ หลากหลายรูปแบบทั่วประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นวัดรวมทั้งสำนักสงฆ์ สถานปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติธรรม ศูนย์วิปัสสนา ฯลฯ และอีก ๔ เว็บไซต์ มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักสูตรปฏิบัติธรรมหรือการเข้าไปปฏิบัติธรรมในสถานที่นั้นๆ กำหนดระยะเวลา ๓ วัน ๗ วัน เป็นต้น หรือมีช่วงเวลาวันเดือนปีกำหนดไว้แล้ว ผลการค้นหารูปภาพพบว่าในหน้าแรก ภาพเกือบทั้งหมดเป็นภาพบุคคลใส่ชุดสีขาว นั่งขัดสมาธิหลับตา ทั้งแบบกลุ่มและแบบคนเดียว ส่วนอีก ๒ ภาพ เป็นภาพกราฟิกที่ยังสื่อถึงการใส่ชุดสีขาว นั่งขัดสมาธิ ผลการค้นหารีดิโอพบว่าในหน้าแรกซึ่งมีทั้งหมด ๑๐ อันดับ ล้วนมีเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติธรรมหรือวิธีการปฏิบัติธรรมโดยพระสงฆ์

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและอ้างอิงได้จึงศึกษาเพิ่มเติมจากแผ่นพับและเอกสารเผยแพร่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ตลอดจนหนังสือของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ<sup>๓</sup> ซึ่งรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรม มีรายละเอียดของสถานปฏิบัติธรรม ๕๐ แห่งทั่วประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นวัด รวมทั้งธรรมสถาน สำนักสงฆ์ สำนักปฏิบัติธรรม สถานปฏิบัติธรรม อาศรม สมาคม ปรากฏข้อมูลเบื้องต้นของแต่ละสถานที่ แผนที่ ภาพบรรยากาศ ภาพคนใส่ชุดสีขาวนั่งขัดสมาธิหลับตา แนวปฏิบัติ เช่น สติปัฏฐาน ๔ อานาปานสติ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว บริกรรมพุทโธ อิริยาบถ ๔ พองยุบ ฯลฯ ส่วนใหญ่มีข้อมูลของการจัดอบรมหรือคอร์สสำหรับการปฏิบัติธรรม ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน การปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางศาสนา การจัดอบรมเฉพาะสำหรับหมู่คณะ ตลอดจนการจัดกิจกรรมแบบไม่ค้างคืน บาง

<sup>๓</sup> การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, *เที่ยวทั่วไทยให้ถึงธรรม: แนะนำ ๕๐ สถานปฏิบัติธรรมทั่วประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์วังกลม จำกัด, ๒๕๕๓).

แห่งมีการกำหนดให้รักษาศีลแปด ห้ามพูดคุย แต่งกายด้วยชุดสีขาว แต่บางแห่งซึ่งมีเป็นจำนวนไม่มากนัก ไม่ได้มีการจัดอบรมเป็นคอร์ส ไม่ได้มีตารางในการปฏิบัติ ไม่ได้กำหนดรูปแบบการแต่งกาย เพียงแต่ให้ผู้สนใจสามารถเดินทางเข้าไปพักในสถานที่เพื่อปฏิบัติธรรมได้เอง

การสำรวจความเข้าใจโดยทั่วไปว่า การปฏิบัติธรรมคืออะไร การสำรวจเบื้องต้นด้วยการค้นหาในโปรแกรมสำหรับการค้นหาภูเก็ล พบข้อมูลสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรมและคอร์สการปฏิบัติธรรม ภาพการใส่ชุดสีขาวนั่งขัดสมาธิหลับตา ตลอดจนหลักธรรมคำสอนและวิธีการปฏิบัติธรรม ส่วนการสำรวจและศึกษาเพิ่มเติมจากแผ่นพับเอกสารเผยแพร่และหนังสือ พบข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรม แนวทางการปฏิบัติธรรมแบบต่างๆ ตลอดจนข้อมูลของการจัดอบรมหรือคอร์สสำหรับการปฏิบัติธรรม การรักษาศีล การแต่งกายด้วยชุดสีขาว ภาพการนั่งขัดสมาธิหลับตา แต่บางแห่งซึ่งมีเป็นจำนวนไม่มากนัก ไม่ได้มีการจัดอบรมหรือกำหนดรูปแบบอะไรมากนัก ซึ่งจะเห็นได้ว่าการตีความและมีความเข้าใจคำว่าปฏิบัติธรรมแตกต่างกันไป แต่พอจะสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมในความเข้าใจของคนทั่วไปคือการเข้าโครงการเพื่อไปถือศีล สวดมนต์ ฝึกสมาธิ และเจริญกรรมฐาน

### ๓. การปฏิบัติธรรมหมายถึงอะไร

การศึกษาค้นคว้าเพื่อหาความหมายของการปฏิบัติธรรม เริ่มต้นจากการสืบค้นในพระไตรปิฎกแล้วจึงศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากเอกสารที่เขียนโดยปราชญ์ผู้รู้หลายๆ ท่านเพื่อนำมาพิจารณาประกอบกัน การศึกษาและสืบค้นด้วยโปรแกรมค้นหาในพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ค้นเจอคำว่าปฏิบัติธรรม ๑๒๖ แห่ง ใน ๒๑ เล่ม ส่วนใหญ่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก เป็นการกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรม ปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม ปฏิบัติธรรมให้เสมอต้นเสมอปลาย สร้างบุญกุศลเอาไว้ การถือปฏิบัติธรรม รักษาสิกขาบท ปฏิบัติธรรมของพระตถาคต ปฏิบัติธรรม อยู่รักษาศีล ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐-๑๑ ๑๓-๑๕ ๑๗-๒๖ ๒๙-๓๐ ๓๓ และ ๓๖ รายละเอียดเนื้อหาของคำว่าปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกสามารถจำแนกได้ ๓ ลักษณะ คือ วิธีการปฏิบัติธรรม อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม และชักชวนให้ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ ไม่พบการอธิบายโดยตรงว่าปฏิบัติธรรมหมายถึงอะไร หากแต่สามารถเทียบเคียงและตีความได้จากการอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติธรรม

เนื้อความเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก เป็นการอธิบายว่าการกระทำเช่นไรเป็นการปฏิบัติธรรม เช่น อังคุตตรนิกาย ดิกนิบาต ลักษณะสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงธรรม ๓ ได้แก่ กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต บุคคลประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้พึงทราบว่าเป็นบัณฑิต เราจักถือ

ปฏิบัติธรรม ๓ ประการนั้น<sup>๔</sup> สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค สูตรที่ ๒-๔ พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม สรุปความว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม มีธรรมอันเหมาะสมคือพึงเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (เห็นทุกข์ เห็นอนัตตา) ในรูปฯ เวทนาฯ สัญญาฯ สังขารฯ วิญญาณ ก็กำหนดรู้รูปฯ รู้วิญญาณ เมื่อกำหนดรู้รูปฯ รู้วิญญาณ ย่อมพ้นจากรูปฯ จากวิญญาณ ย่อมพ้นจากชาติขรามรณะ โสกะปริเวททุกข์โทมนัสและอุปายาส และย่อมพ้นจากทุกข์<sup>๕</sup> ขุททกนิกาย สุตตนีบาต นาวาสุตต พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุรุษผู้มีปัญญา ไม่ประมาท คบบุคคลผู้เป็นพหูสูต เช่นนั้น ทำธรรมนั้นให้มีประโยชน์ ใคร่ครวญแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมเป็นผู้รู้แจ้ง แสดงธรรมแก่ผู้อื่นและเป็นผู้ละเอียด”<sup>๖</sup> ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามวรรค ชัคควิสาณสูตร จตตถาวรค<sup>๗</sup> พระปัจเจกพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมสมควร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติสมควร การปฏิบัติไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติเอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่เสมอ สติและสัมปชัญญะ เหล่านี้เรียกว่าธรรมสมควร” ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ปาสาทิกสูตร<sup>๘</sup> กล่าวถึง ศาสดาเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าและธรรมก็เป็นอันศาสดากว่าไว้ดี เมื่อมีผู้กล่าวกับสาวกว่า ท่านจงปฏิบัติธรรมที่ศาสดาของท่านแสดงไว้บัญญัติไว้เถิด ผู้ปฏิบัติตามนั้นจะประสบบุญเป็นอันมากเพราะในธรรมวินัยที่พระศาสดากว่าไว้ดีประกาศไว้ดีเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้ เป็นไปเพื่อความสงบระงับ

การพิจารณาเนื้อความประกอบคำว่าปฏิบัติธรรมเพื่อทำความเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ถูกต้องเที่ยงตรงมากที่สุด ตามทฤษฎีที่อ้างไว้ตอนต้น ว่าการตีความควรพิจารณาเนื้อหาข้างเคียงความเกี่ยวข้องของสัมพันธและบริบทแวดล้อม ควบคู่กันไปกับตัวคำหรือข้อความ จากเนื้อความของคำว่าปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก สังเกตได้ว่าการเน้นย้ำไปที่การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมซึ่งสามารถสรุปความหมายได้ว่า เป็นการปฏิบัติชอบปฏิบัติตามธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้บัญญัติไว้ การอธิบายวิธีการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นความประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ ไม่ประมาท คบพหูสูต ปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม รักษาศีลให้บริบูรณ์ สำรวมอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค มีความเพียร สติ สัมปชัญญะ รวมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมสูงสุดคือการพ้นทุกข์ ตลอดจนชักชวนให้ปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าเองก็ทรงเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

<sup>๔</sup> คุรายละเอียดใน อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๒/๕๙.

<sup>๕</sup> คุรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๐-๔๒/๕๗-๕๘.

<sup>๖</sup> ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๒๐/๕๗๓.

<sup>๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๐/๑๕๕/๔๙๐.

<sup>๘</sup> คุรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๖๘/๑๒๘-๑๒๙.

การศึกษาค้นคว้าความหมายของการปฏิบัติธรรมจากปราชญ์ผู้รู้ปรากฏข้อมูลดังนี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก<sup>๙</sup> แสดงธรรมบรรยายแก่กลุ่มปฏิบัติธรรมในหัวข้อเรื่อง อย่างไรก็ตามที่เรียกว่าปฏิบัติธรรม สรุปความได้ว่า การปฏิบัติธรรมมีคุณค่ามีประโยชน์ให้ความสุข นำชีวิตเข้าสู่ทางชอบ ปฏิบัติชอบทางกายวาจาใจ ประมวลเข้าในหลักใหญ่ ๓ ข้อคือ ศีลสมาธิ ปัญญา หรือพระโอวาท ๓ ข้อของพระพุทธเจ้าได้แก่ สัพพปาปสส อกรรม การไม่ทำบาป กุศลสุปัสมปทา การทำกุศล สจิตตปริโยทปนํ การชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งสรุปเข้าในกันและกันคือ ศีลกับการไม่ทำบาปทั้งปวง สมาธิกับการทำกุศลให้ถึงพร้อม ปัญญากับการชำระจิตของตนให้ผ่องใส การที่จะพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีพลังยิ่งขึ้นจะต้องมีการปฏิบัติอันเรียกว่ากรรมฐาน ซึ่งแปลว่าทำงาน เป็นการงานทางจิตใจได้แก่ สมถกรรมฐาน ทำงานให้ได้รับความสงบของใจ และวิปัสสนากรรมฐาน ทำงานให้ได้รับความรู้แจ้งเห็นจริง ทั้งหมดนี้ล้วนตั้งอยู่ในจิตใจเป็นสำคัญ จะต้องรักษาจิตใจด้วยอาศัยสติคือความระลึกรู้ อันเป็นข้อสำคัญในการปฏิบัติธัมมะ พระพุทธเจ้าจึงได้สอนให้มีสติระลึกได้ว่าเป็นเช่นนี้และให้มีสตินี้เองคอยระมัดระวังรักษาจิตใจนี้อยู่

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์พระพรหมคุณาภรณ์ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ซึ่งไม่มีคำว่า ปฏิบัติธรรม แต่มีคำอื่นๆ ที่ใกล้เคียงได้แก่ “ปฏิบัติหมายถึง ประพฤติ กระทำ บำรุง เลี้ยงดู”<sup>๑๐</sup> “ธรรมหมายถึง สภาพที่ทรงไว้ ธรรมดา ธรรมชาติ สภาวะธรรม สัจธรรม ความจริง เหตุ ต้นเหตุ สิ่ง ปรากฏการณ์ ธรรมารมณ์ สิ่งที่เกิดคิด คุณธรรม ความดี ความถูกต้อง ความประพฤติชอบ หลักการ แบบแผน ธรรมเนียม หน้าที่ ความชอบ ความยุติธรรม พระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งแสดงธรรมให้เปิดเผยปรากฏขึ้น”<sup>๑๑</sup> และ “ธรรมปฏิบัติหมายถึง การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรม”<sup>๑๒</sup> สำหรับการอธิบายความหมายของการปฏิบัติธรรมท่านได้กล่าวไว้อย่างละเอียดในหนังสือปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง<sup>๑๓</sup> สรุปความว่า ปฏิบัติธรรมคือเอาธรรมมาปฏิบัติ เอามาใช้ดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ ทำให้ชีวิตที่ดีมีความสุข คำว่า ปฏิบัติ เดิมแปลว่าเดินทาง คล้ายกับปฏิบัติพาแปลว่าทางคือที่จะเดิน ชีวิตก็เป็นการเดินทาง เดินแปลงมาเป็นดำเนิน การดำเนินชีวิต ถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้องก็เรียกว่าเดินทางชีวิต

<sup>๙</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, โสฬสปัญหา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๑๗-๒๑.

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๖.

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓-๗.

อย่างถูกต้องคือดำเนินชีวิตได้ดี การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้นต้องมีอยู่ตลอดเวลา เป็นอันว่าการปฏิบัติธรรมนี้เป็นเรื่องที่กว้างมาก หมายถึงการนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ทำทุกเรื่องทุกอย่างให้ถูกต้อง ให้ดี ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ เพราะจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดั่งงามมีความสุขที่แท้จริง

ท่านพุทธทาสภิกขุ<sup>๑๔</sup> กล่าวว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม ธรรมะคือหน้าที่ การทำหน้าที่ของตนคือการปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติพระศาสนา อยู่ที่ไหนก็ทำหน้าที่ ศาสนาอยู่ที่การทำหน้าที่ มารู้อีกตัวเป็นการปฏิบัติธรรมะแล้วก็พอใจว่าเป็นความสุขที่แท้จริง ทุกๆ อิริยาบถเป็นการทำงาน จะทำอะไรจะเคลื่อนไหวอะไรเป็นการงานหมด รู้ว่าเป็นธรรมะหมด มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิในการทำ มีความสุข เกิดจากความพอใจที่ได้ทำ พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี<sup>๑๕</sup> กล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมคือการนำธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ไปทำที่วัด(ตลอดเวลา) แต่คือการทำลงไปในชีวิต มีชีวิตอยู่ที่ไหนควรมีการปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั่น” ราชบัณฑิตยสถาน<sup>๑๖</sup> ให้ความหมายของคำว่า “ปฏิบัติธรรม หมายถึง ประพฤติตามธรรม เจริญภavana”

การศึกษาค้นคว้าการตีความของการปฏิบัติธรรมจากพระไตรปิฎกและปราชญ์ผู้รู้จะเห็นว่ามีความคล้ายคลึงกัน การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรม ประพฤติธรรม คุณธรรม ความดี สรุปลงในศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติธรรมคือการเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นไปด้วยดี การทำงานหรือการทำหน้าที่ก็คือการปฏิบัติธรรม มีชีวิตอยู่ที่ไหนควรมีการปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั่น ไม่จำกัดว่าจะต้องไปวัดหรือเข้าป่าหรืออยู่บ้าน เมื่อมีสติระลึกรู้ มีศีล มีสมาธิในการทำ มีความสุข เกิดจากความพอใจที่ได้ทำ เกิดปัญญา ก็คือการได้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นจึงมีคุณค่ามีประโยชน์ ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุข ได้นำชีวิตเข้าสู่ทางชอบ ปฏิบัติชอบทางกายวาจาใจ จนกระทั่งที่สุดคือความรู้แจ้งเห็นจริง พันทุกซ์

#### ๔. การตีความการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมมีความหมายกว้างตามความหมายของธรรม ครอบคลุมตั้งแต่สิ่งดีงาม บุญกุศลทั้งหลายที่นำไปสู่ความสุข จนถึงการปฏิบัติเจริญภavana เพื่อให้เข้าถึงความจริงที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์หรือนิพพาน สามารถแบ่งการปฏิบัติธรรมออกเป็นระดับพื้นฐานและระดับเข้มข้นตามที่พระ

<sup>๑๔</sup> พุทธทาสภิกขุ, ธรรมะคือหน้าที่, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็ท พลัส จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๓๒-๓๘.

<sup>๑๕</sup> พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, การปฏิบัติธรรมคือ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/vajiramedhi/posts/10151876551936167?fref=nf> [๑๒ ส.ค. ๒๕๕๙].

<sup>๑๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๒ ส.ค. ๒๕๕๙].

พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไว้ในหนังสือปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง<sup>๑๗</sup> สรุปความว่า การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องกว้าง ไม่เฉพาะการที่จะปลีกตัวไปอยู่วัดอยู่ป่าไปนั่งบำเพ็ญสมาธิ อันนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น การปฏิบัติธรรมต้องมีตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติสิ่งนั้นทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้องก็เป็นการปฏิบัติธรรม เมื่อทำงานหรือทำหน้าที่อย่างถูกต้องตั้งใจทำให้ดีให้เกิดคุณประโยชน์ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ดียิ่งก็เป็น การปฏิบัติธรรม สอดคล้องกับที่พระไพศาล วิสาโล<sup>๑๘</sup> กล่าวถึงความหมายของการปฏิบัติธรรม สรุปความว่า ปฏิบัติธรรมมีความหมายกว้างก็เพราะคำว่า ธรรมะ หมายถึงสิ่งดีงามที่นำไปสู่ความสุข หรือจะหมายถึงความจริงที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนั้น ปฏิบัติธรรมจึงมีความหมายใหญ่ๆ ๒ อย่าง ๑) การปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม เช่น การให้ทาน รักษาศีล ชื่อสัตย์สุจริต ประกอบสัมมาอาชีวะ รวมไปถึงการฝึกให้มีคุณภาพจิตที่ดี เช่น มีเมตตา เอื้อเฟื้อ ไม่เห็นแก่ตัว เรียกว่าปฏิบัติตามทำนองคลองธรรมคือการฝึกกายวาจาใจให้ตรงตามประกอบไปด้วยคุณธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณคนปฏิบัติกันทั่วไป ๒) การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมความจริงคือทำให้เกิดปัญญา เข้าใจความจริง เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่สามารถยึดติดถือมั่นได้ ก็ปล่อยวาง จิตเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความทุกข์ เน้นไปที่การภาวนาโดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เข้าถึงความจริงของกายและใจ ในความหมายนี้คนเข้าใจกันน้อยและปฏิบัติกันน้อยแต่เป็นสิ่งสำคัญมาก

การปฏิบัติธรรมยังจำแนกได้เป็นสำหรับพระสงฆ์และฆราวาส ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)<sup>๑๙</sup> ได้แบ่งการปฏิบัติธรรมไว้ ๒ ชุดคือ ๑) ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา เน้นสำหรับพระสงฆ์ ศีลคือตัวของเราที่แสดงออกมาภายนอกทางกายและวาจา สมาธิลึกเข้าไปข้างในอยู่ที่จิตใจ ปัญญาเป็นขั้นที่อาศัยจิตนั้นทำงานให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ๒) ทาน ศีล ภาวนา หรือ บุญสิกขาหรือบุญสิกขา แปลว่าการฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญองงามขึ้นในความดี เน้นสำหรับคฤหัสถ์ เน้นส่วนภายนอกมากขึ้น ทานเป็นการเอาสิ่งของไปให้แก่ผู้อื่น การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกัน ศีลก็มาอยู่ที่ตัว ภาวนาก็เข้าไปในตัวก็คือสมาธิและปัญญา ทั้งสองชุดที่จริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่แยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน สำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านนอก สำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านใน สารสำคัญมาปรากฏเด่นที่การปฏิบัติ การศึกษาต้องเน้นที่การปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพ้นทุกข์เป็นสำคัญ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ัมมกถิกสูตร<sup>๒๐</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า “หากภิกษุเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, หน้า ๕-๖.

<sup>๑๘</sup> พระไพศาล วิสาโล, “ปฏิบัติให้เห็นความจริง”, **วารสารธรรมมاتا**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.visalo.org/article/dhammamata6\\_3.htm](http://www.visalo.org/article/dhammamata6_3.htm) [๑๒ ส.ค. ๒๕๕๙].

<sup>๑๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, หน้า ๑๑-๑๔.

<sup>๒๐</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖/๒๖.



เพื่อคลายกำหนดเพื่อดับอวิชชา ควรเรียกได้ว่าภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม” หากต้องการปฏิบัติธรรมในระดับเข้มข้นก็สามารถสมาทานจุดตั้งอันเป็นข้อวัตรสำหรับปรารภความเพียร “พระผู้มีพระภาคได้ทรงอนุญาตจุดตั้งไว้สำหรับกุลบุตรทั้งหลายผู้สละโลกามิสแล้ว ผู้ไม่เสียดายอาลัยในร่างกายและชีวิต ผู้ปรารถนาจะทำข้อปฏิบัติอันสมควรแก่นิพพานให้ถึงพร้อม”<sup>๒๑</sup> สอดคล้องกับที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)<sup>๒๒</sup> อธิบายจุดตั้งคือองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ข้อปฏิบัติเข้มงวดที่สมรักรใจสมาทานประพฤติประจำตัวชั่วระยะกาลสั้นหรือยาวหรือแม้แต่ตลอดชีวิต เป็นอุบายขัดเกลากิเลส

การปฏิบัติธรรมในระดับพื้นฐานของฆราวาส เช่น การปฏิบัติฆราวาสธรรม ๔ ดังปรากฏในอาฬวกสูตร<sup>๒๓</sup> สรุปความว่า บุคคลอยู่ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธา มีสัจจะ ทมะ จิตี จาคะ ละโลกนี้ไปแล้วยอมไม่เสรำ้าโคก การปฏิบัติธรรมในระดับเข้มงวดของฆราวาส เช่น การรักษาศีลอุโบสถ ดังกรณีของนางวิสาขาที่ปรากฏรายละเอียดในอุโปสถสูตร<sup>๒๔</sup> สรุปความได้ว่า นางวิสาขาเข้าไปยังบุพพารามเพื่อที่จะรักษาอุโบสถ พระพุทธเจ้าตรัสถึงอุโบสถ ๓ คือ โคบาลอุโบสถ(อุโบสถที่ปฏิบัติอย่างคนเลี้ยงโค) นิคัณฐอุโบสถ(อุโบสถที่ปฏิบัติอย่างนิครนถ์) และอริยอุโบสถ(อุโบสถปฏิบัติอย่างอริยสาวก) ซึ่งโคบาลอุโบสถและนิคัณฐอุโบสถไม่มีผลมาก ไม่มีอาานิสงส์มาก ไม่มีความรุ่งเรืองมาก ไม่แผ่ไพศาลมาก ส่วนอริยอุโบสถคือการทำจิตที่เคร่งหมองให้ผ่องแผ้วยอมมิได้ด้วยความเพียร ระลึกถึงตถาคต พระธรรม พระสงฆ์ ศีลและเทวดา ในส่วนของการระลึกถึงศีล ท่านให้ระลึกถึงศีลของตนที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เพราะปรารถนาศีลจิตจึงผ่องใสเกิดความปราโมทย์ ละเครื่องเคร่าหมองแห่งจิต ตอนท้ายของพระสูตรได้อธิบายศีลอุโบสถคือ ไม่พึงฆ่าสัตว์ ไม่พึงลักทรัพย์ ไม่พึงฉ้อโกงจากเมถุน ไม่พึงพูดเท็จ ไม่พึงดื่มน้ำเมา ไม่พึงบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ไม่พึงทัดทรงดอกไม้ ไม่พึงลูบไล้ของหอม ไม่พึงนอนบนเตียงบนพื้นหรือบนที่ปูลาดไว้ ผู้มีศีลรักษาอุโบสถทำบุญที่มีสุขเป็นกำไร ไม่ถูกนิินทา ย่อมเข้าถึงสวรรค์ อริยอุโบสถที่บุคคลรักษานี้ย่อมมีผลมาก มีอาานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมากแผ่ไพศาลมาก

จากความหมายที่กว้างของการปฏิบัติธรรม สามารถสรุปได้เป็นการปฏิบัติธรรมสำหรับพระสงฆ์และสำหรับฆราวาส ได้แก่ ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา และ ปุญญศึกษาหรือบุญศึกษา ทาน ศีล ภาวนา เป็นแนวทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของแต่ละเพศ และยังมีแนวทางการปฏิบัติธรรมในระดับพื้นฐานที่ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ถือเป็นปฏิบัติเป็นปกติ เช่น ศีล ๒๒๗ สำหรับพระสงฆ์ ศีล ๕ สำหรับฆราวาส กับการปฏิบัติธรรมในระดับเข้มข้นที่ถือปฏิบัติในเวลาที่เหมาะสมเพื่อปรารภความเพียรฝึกฝนตน จุดตั้งควัตถุสำหรับพระสงฆ์ ศีลอุโบสถสำหรับฆราวาส เป็นต้น

<sup>๒๑</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒๒/๘๓.

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕๔.

<sup>๒๓</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๔.

<sup>๒๔</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๒๗๙-๒๘๐.

## ๕. บทสรุป

การสำรวจความเข้าใจโดยทั่วไปด้วยการค้นหาในโปรแกรมกูเกิล ประกอบกับการศึกษาจากเอกสาร พอจะสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมในความเข้าใจของคนทั่วไปคือการเข้าโครงการ แต่งกายด้วยชุดสีขาว เพื่อไปรักษาศีล สวดมนต์ นั่งขัดสมาธิหลับตา ผีอกสมาธิ และเจริญกรรมฐาน ส่วนการศึกษาเนื้อความการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก เน้นย้ำไปที่การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ รักษาศีลให้บริบูรณ์ สำรวมอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค มีความเพียร สติ สัมปชัญญะ ปฏิบัติเพื่อดับอวิชชา สรุปได้ว่าการปฏิบัติธรรมคือการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สำหรับการศึกษาเอกสารที่เขียนโดยปราชญ์ผู้รู้ ได้แก่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พุทธทาสภิกขุ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี และราชบัณฑิตยสถาน ท่านได้ให้ความหมายใกล้เคียงกัน การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อยู่ในขอบเขตของศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดจนการเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต มีชีวิตอยู่ที่ไหนควรมีการปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั่น กระทบได้ตลอดเวลาไม่จำกัดว่าจะต้องไปวัดหรือเข้าป่าหรืออยู่บ้าน เมื่อมีสติระลึก รู้ มีศีล มีสมาธิในการทำ มีความสุข เกิดจากความพอใจที่ได้ทำ เกิดปัญญา ก็คือการได้ปฏิบัติธรรม

เมื่อวิเคราะห์ความหมายของการปฏิบัติธรรมซึ่งครอบคลุมตั้งแต่สิ่งดีงาม บุญกุศลที่นำไปสู่ความสุข จนถึงการปฏิบัติเจริญภาวนาที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ สามารถแบ่งการปฏิบัติธรรมได้เป็น ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) สำหรับพระสงฆ์ และบุญสิกขา (ทาน ศีล ภาวนา) สำหรับฆราวาส ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของแต่ละเพศ และยังจำแนกเป็นแนวทางปฏิบัติธรรมในระดับพื้นฐาน ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การรักษาศีล ๒๒๗ สำหรับพระสงฆ์ ศีล ๕ สำหรับฆราวาส กับการปฏิบัติธรรมในระดับเข้มข้น ถือปฏิบัติในบางโอกาสที่เหมาะสม เพื่อปรารภความเพียรหรือฝึกฝนตน ธุดงค์วัตรสำหรับพระสงฆ์ ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถสำหรับฆราวาส เป็นต้น

เมื่อประมวลผลการศึกษาทั้งหมด การสืบค้นจากพระไตรปิฎกและการค้นคว้าจากเอกสารที่เขียนโดยปราชญ์ผู้รู้ได้ให้ความหมายและอธิบายถึงการปฏิบัติธรรมในลักษณะคล้ายกัน ถือได้ว่าถูกต้องตรงกัน การปฏิบัติธรรมคือการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยที่ในเอกสารตำราได้มีการขยายความเพิ่มเติมเพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น แต่เมื่อเปรียบเทียบกับ การสืบค้นจากเว็บไซต์และหนังสือทั่วไป พบว่ามีการตีความแตกต่างกันไป มีทั้งส่วนที่มีความสอดคล้องใกล้เคียงคือเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมและวิธีการปฏิบัติธรรม ส่วนที่ต่างกันเล็กน้อยคือสถานที่สำหรับการปฏิบัติธรรมและคอร์สหรือหลักสูตรการปฏิบัติธรรมที่ผู้คนที่ไปดูจะให้ความสำคัญหากเป็นเพียงส่วนย่อยส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมตามความหมายในพระไตรปิฎก รวมทั้งในเอกสารตำราที่ปราชญ์ผู้รู้ได้อธิบายไว้ ก็ยังมีส่วนที่เน้นย้ำว่าการปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องไปยังที่หนึ่งทีใด การเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมน่าจะสงเคราะห์ลงในระดับการปฏิบัติธรรมแบบ

เข้มข้นสำหรับฆราวาสที่ถือปฏิบัติในบางโอกาสเท่านั้น ส่วนที่แตกต่างไปมากที่สุดคือการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าชุดสีขาวและการนั่งขัดสมาธิหลับตา ซึ่งในพระไตรปิฎกและเอกสารตำรามิได้ให้ความสำคัญในเรื่องเครื่องนุ่งห่มแต่อย่างใด ส่วนลักษณะการนั่งนั้นในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงการนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก<sup>๒๕</sup> หรือนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นมุ่งเฉพาะกรรมฐาน<sup>๒๖</sup> คำว่านั่งคู้บัลลังก์อธิบายว่าเป็นผู้นั่งขัดสมาธิ<sup>๒๗</sup> โดยมีได้กล่าวถึงการหลับตานั้น ภาพดังกล่าวจึงน่าจะเป็นเรื่องของภาพลักษณ์ที่คนส่วนใหญ่ในสังคมปัจจุบันมองว่าการปฏิบัติธรรมควรเป็นเช่นนั้นมากกว่า ผลการศึกษา<sup>๒๘</sup>จึงเป็นตัวอย่งกรณีหนึ่งของการตีความคำสอนของพระศาสนาที่สามารถให้ผลแตกต่างกันไป อาจมีความถูกต้อง โกล้เคียง หรือคลาดเคลื่อนไปแล้วแต่กรณี อย่างไรก็ตาม การศึกษาในครั้งนี้เป็นเพียงการสำรวจและรวบรวมข้อมูลอย่างคร่าวๆจากการสืบค้นผ่านเว็บไซต์และเอกสารภายในระยะเวลาจำกัดเพื่อให้เห็นภาพกว้างเบื้องต้นเท่านั้น หากต้องการศึกษาให้ลึกซึ้งควรมีการวางแผนสำรวจเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอย่างละเอียดให้ครอบคลุมรอบด้าน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม หากผู้ใดสนใจก็ควรศึกษาหาความรู้โดยตรงจากพระไตรปิฎกหรือตรวจสอบจากปราชญ์ผู้รู้ครูบาอาจารย์ เพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่คลาดเคลื่อน เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และเลือกวิธีการปฏิบัติได้เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน การปฏิบัติธรรมนั้นก็จะมีคุณค่า เกิดประโยชน์ ให้ความสุข สามารถดำเนินชีวิตเข้าสู่ทางชอบ จนกระทั่งเข้าถึงเป้าหมายอันสูงสุดของการปฏิบัติธรรมคือการพ้นทุกข์ ตามหลักที่ว่า พระพุทธศาสนาคือศาสนาของการปฏิบัติ ชาวพุทธจะต้องศึกษาและลงมือปฏิบัติ การทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็คือการปฏิบัติธรรม

### บรรณานุกรม

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) และ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ. **เที่ยวทั่วไทยให้**

**ถึงธรรม: แนะนำ ๕๐ สถานปฏิบัติธรรมทั่วประเทศไทย.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์วงกลม จำกัด, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.

<sup>๒๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

<sup>๒๖</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕, อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๑๘๒/๒๑๒.

<sup>๒๗</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๓๕/๓๙๕.

- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระไพศาล วิสาโล. “ปฏิบัติให้เห็นความจริง”. **วารสารธรรมมาตา**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.visalo.org/article/dhamma\\_mata6\\_3.htm](http://www.visalo.org/article/dhamma_mata6_3.htm) [๑๒ ส.ค. ๕๙].
- พระมหาจุฑาชัย วชิรเมธี. **การปฏิบัติธรรมคือ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.facebook.com/vajiramedhi/posts/10151876551936167?fref=nf> [๑๒ ส.ค. ๒๕๕๙].
- พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. “พระพุทธศาสนากับศาสตร์แห่งการตีความ”. **เอกสารประกอบการสอน**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พุทธทาสภิกขุ. **ธรรมะคือหน้าที่**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็ท พลัส จำกัด, ๒๕๕๗.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> [๑๒ ส.ค. ๒๕๕๙].
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **โสฬสปัญหา**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.