

วิทยานิพนธ์

แนวทางในการออกหนังสือพิมพ์สื่อนานุกรมฐาน



A000156  
000153  
000159

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า นนทบุรี - ลาดกระบัง

เพื่อเป็นส่วนประกอบการศึกษา

A00  
#019824

โดย

สมิทธิ์ หวังเจริญ

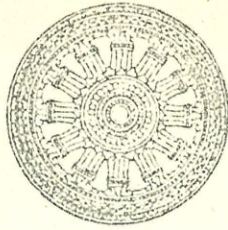
นักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาควิชาคุรุศาสตร์อุตสาหกรรม (สาขาศึกษาศาสตร์)

วันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

คณะกรรมการที่ปรึกษา ประจำตัวนักศึกษา ใ้ทิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
 แล้วเห็นสมควร เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาบัตรศาสตรบัณฑิตสาขา-  
 ศึกษาศาสตร์ (สาขาสถาปัตยกรรม) ของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชา ศึกษาศาสตร์  
 อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า นนทบุรี - ลาดกระบัง



..... ประธาน  
 B ..... กรรมการ  
 ..... กรรมการ  
 ..... กรรมการ  
 ..... กรรมการ  
 ..... กรรมการ  
 ..... กรรมการ



คติธรรม

อชเชว กิจจมาตปปี โภ ชญญา มรณํ สุเว

ควรทำความเพียรเผ่าผลาญกิเลสเสียแต่วันนี้ ใครบ้างจะรู้ตัวว่าจะตายพรุ่งนี้

เมื่อมีโอกาสอันประเสริฐเข้ามาสู่ร่มกาสาที่สดชื่นในชั่วระยะเวลาสั้นๆ ตาม  
ประเภทนิยมของไทยแล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จะนำปัญหาประทุพบุคลิกิตตนด้วยความ  
เพียร เพื่อทำให้กองกิเลสเบาบางลงไปบ้าง เป็นการขัดเกลาจิตใจให้สะอาดส่องใส ให้สม  
กับพระดำริสัจธรรมขององค์พระบรมศาสดา

ในการขัดเกลาจิตใจให้ออกจากจิตใจนั้น มีวิธีการเป็นลำดับขั้นในการ  
บำเพ็ญดังนี้

๑. ศีล กล่าวรวมกับกษาย วาจา ไม่เรี่ยรายตามพหุชนบัญญัติ
๒. สมาธิ ผกผันบำเพ็ญสมาธิ ทำจิตใจให้แน่วแน่มั่นคงอยู่ในอารมณ์  
เดียวเป็นนิจ
๓. ขันติ อบรมบ่มขันติในใจโดยถูกต้อง มองเห็นสิ่งที่อยู่รอบๆ  
ตัว โดยเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ชีวิตของคนเรานั้นน้อยนิด ไม่ทันถึงร้อยปีก็จะต้องตายไปอย่างแน่นอน ทั้งความ  
ตามองจะมากล้ากรายเรณเมื่อไร เราก็ไม่อาจรู้ได้ ดังนั้น จึงควรทำความเพียรเผ่าผลาญ  
กิเลสเสียแต่วันนี้ อย่าผัดวันประกันพรุ่งเลย เพราะไม่มีใครเลยที่จะรู้ตัวว่าจะตายวัน  
พรุ่งนี้ หรือมะรืนนี้.

(พระวิสุทธรังษี)  
เจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวราราม  
เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของสถาบัน	2
วัตถุประสงค์ของคณะครุศาสตร์ และวิทยาศาสตร์	3
วัตถุประสงค์ในการ เขียนวิทยานิพนธ์	4
เหตุผลในการ เลือกรูปแบบ	5
ขอบ เขตของงาน	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
บทนำ	8
บทที่ 1	
— ประวัติความเป็นมาของการทำวิทยานิพนธ์ ในประเทศไทย	10
— สำนักวิทยานิพนธ์ ประวัติความเป็นมา	17
— วัตถุประสงค์เพื่อ หลักสูตร	21
— สถิติเกี่ยวกับการดำเนินงานประเภท อาคารส่วนบริหาร	29
— อาคาร อำนวยการ	39
— ห้อง เจ้าอาวาส (อาจารย์ใหญ่)	42
— ห้อง ผู้ช่วยเจ้าอาวาส	43
— ห้อง เก็บ เอกสาร	44
— ส่วนสำนักงานทะเบียน และประชาสัมพันธ์	45
— ห้องประชุมครู	46
— ห้อง ทดสอบ อารมณ	48
— ห้องพยาบาล	49
— ห้องพัสดุ	50
	51

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		หน้า
บทที่ 3	อาคารสวนการศึกษา ของสำนักวิปัสสนากรรมฐาน	52
	- ลักษณะและสถานที่สำหรับบำเพ็ญวิปัสสนา	57
	- กุฏิ	59
	- โบสถ์ วิหาร	60
	- เมรุ	63
	- ศาลาการเปรียญ	63
	- หอกลอง หอระฆัง	65
	- สถานที่และความเหมาะสมในการทำวิปัสสนา	69
	- แบบแผนที่โดยลำดับของการปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม	71
	- ครุภัณฑ์นักเรียน	79
บทที่ 4	- อุปกรณ์ และ เครื่องมือ เครื่องใช้	82
	- หอสมุด	88
	อาคารประถมศึกษา	88
	- โรงอาหาร	88
บทที่ 5	- โรงครัว	95
	การสวดมนต์	105
	- น้ำดื่ม น้ำใช้ และการระบายน้ำ	109
	- การระบายน้ำ	112
	- การกำจัดขยะมูลฝอย	112
	- หอน้ำ และ หองส้วม	115
บทที่ 6	อิทธิพลในการออกแบบ	118
	- เทศบัญญัติเกี่ยวกับอาคาร	118
	- การระบายอากาศ	119
	- แสง, สี, เสียง	119

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุป	135
ภาคผนวก	
ความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน	138
การฝึกจิตคืออะไร	143
หลักฐานในพระสูตรต่างๆ เกี่ยวกับวิปัสสนา	147
ความรู้ 16 ชั้นของวิปัสสนา	153
สมถภาวนา และสมถกรรมฐาน	156
ปัญญาธรรมสมาธิ	157
วิธีเพ่งกลิ่น	176
วิธีเจริญอยู่กับมัจฉาน	180
ทางไปสู่นิพพาน 2 ทาง	182
การเตรียมตัวเพื่อเข้าวิปัสสนา	185
วิธีรักษาสมาธิควบสติ	192
การเดินจงกรม	193
การนั่งทำสมาธิ	201



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

- แผนภูมิ การปกครองคณะสงฆ์	205
- หลักความมั่นคงทางศาสนวัตถุ	206
- หลักความมั่นคงทางศาสนธรรม	207
- หลักความมั่นคงทางศาสนบุคคล	208
- อัตรากำลังและงบประมาณปี 2512	209
- งบประมาณแผ่นดินและงบประมาณศาสนสมบัติกลาง ที่ได้รับ เป็นรายปี 2503 - 2512	210
- ตารางจำนวนวัด ภิกษุ สามเณร คิเณย์ และชีใน การปกครอง คณะสงฆ์ พ.ศ. 2513	211
- ตัวอย่างกฎวิปัสสนา วัดราชสิทธาราม	224
- บรรณานุกรม	225



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

การทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อนำมาประกอบเป็นแนวทางในการออกแบบสำนัก  
 วิปัสสนากรรมฐาน เป็นงานวิจัยภาควิทยานิพนธ์ ของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ภาควิชา  
 คุรุศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาสถาปัตยกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ มีจุดมุ่ง  
 หมายเพื่อค้นคว้าศึกษาหาความรู้ และแก้ปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ของการทำวิปัสสนากรรม  
 ฐาน เพื่อสนองความต้องการของผู้ที่เจ็บไข้ด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ในบรรดูลตามจุดมุ่ง  
 หมาย

ในการค้นคว้า ได้รับความช่วยเหลือจากท่านอาจารย์ พระครูสมุห์ ศรี-  
 สุวรรณ อาจารย์วิปัสสนากรรมฐาน สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระนารายณ์มหาราช จ.  
 นครราชสีมา ท่านเจ้าอาวาสวัดปากน้ำภาษีเจริญ ท่านเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ พระอา-  
 จารย์และญาติโยมอีกหลายท่าน จึงขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

สมิทธิ หวังเจริญ

### วัตถุประสงค์ของสถาบัน

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เป็นสถานการศึกษาและวิจัยระดับอุดมศึกษา มีฐานะเป็นกรมในทบวงมหาวิทยาลัย สถาบันนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะผลิตครูช่างระดับปริญญาและสูงกว่าทุกสาขาวิชา วิศวกรและสถาปนิกระดับปริญญาทุกสาขา ช่างเทคนิค ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และทำการวิจัยทางเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์

หลักสูตรการศึกษา เป็นการศึกษาระดับอุดมศึกษารับนักศึกษาซึ่งสำเร็จจากมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ แผนกวิทยาศาสตร์ โดยผ่านการสอบคัดเลือกจากสภาการศึกษา

สถาบันจัดวางหลักสูตรการศึกษาที่ทันสมัยในแนวของสถาบันเทคโนโลยี วัตถุประสงค์ คือ

๑. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มีหลักสูตร ๓ ปี ผลิตช่างเทคนิค ที่เพื่อเป็นผู้ประสานงานระหว่างคนงานช่างฝีมือ กับวิศวกร สถาปนิก หรือมัณฑนากร ใช้เวลาเรียนในแต่ละสาขาวิชาเป็นเวลา ๓ ปี

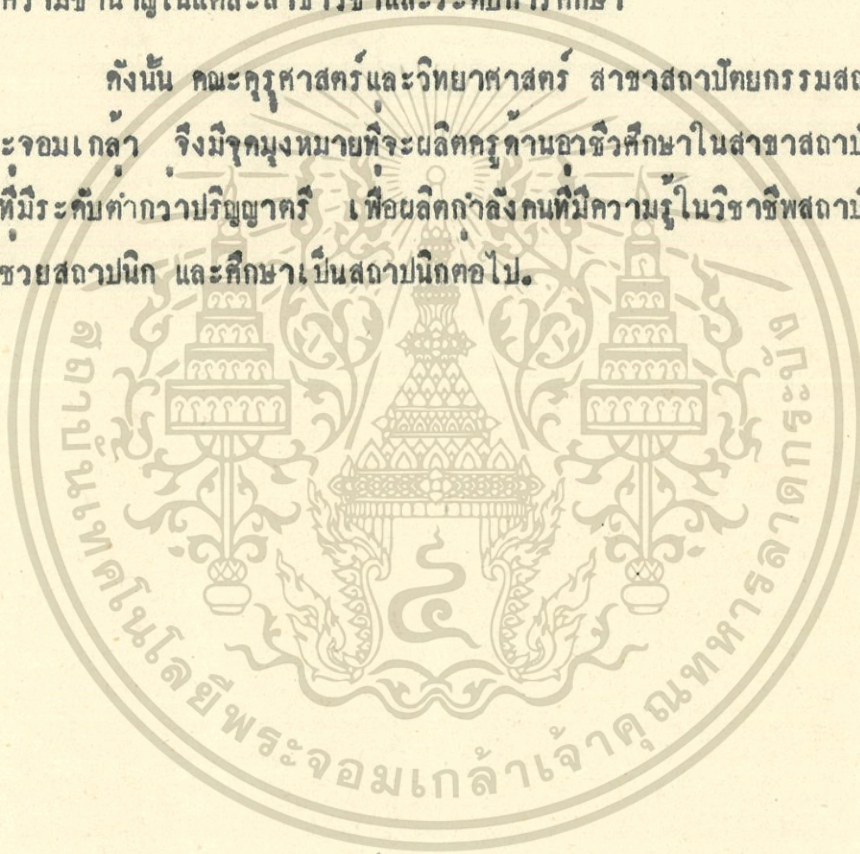
๒. ระดับปริญญาตรี เป็นการผลิตครูช่าง วิศวกร สถาปนิก และมัณฑนากรระดับปริญญา โดยคัดเลือกผู้มีความสามารถจริง ๆ จากผู้ที่สำเร็จจากระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เข้าเรียนในชั้นปีที่ ๔ - ๕ เป็นเวลา ๒ ปี เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วจะได้รับปริญญาบัตรในแต่ละสาขาวิชา เพื่อออกไปทำงานด้านพัฒนาการอุตสาหกรรม และจะผลิตครูช่างระดับปริญญา หรือสูงกว่าโดยคัดเลือกผู้มีความสามารถสูง จากผู้ที่สำเร็จปีที่ ๓ เข้าศึกษาในชั้นปีที่ ๔ - ๕ เป็นเวลา ๒ ปี เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว จะได้รับปริญญาบัตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมในแต่ละสาขาวิชา เพื่อออกไปทำการสอนช่างเทคนิคและช่างฝีมือในระดับต่ำกว่าปริญญาในแต่ละสาขาวิชา

วัตถุประสงค์ของคณะครุศาสตร์และวิทยาศาสตร์สาขาสถาปัตยกรรม เนื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากในปัจจุบัน สังคมของประเทศไทยมีแนวโน้ม เปลี่ยนแปลงไปในด้านพัฒนาอุตสาหกรรม และเทคโนโลยีมากขึ้น ทำให้ขาดกำลังคนที่มีความรู้ทางสาขาวิชาชีพต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจอีกเป็นจำนวนมาก ดังนั้นรัฐฯ จึงริบเร่งสนับสนุนทางการศึกษาค้นคว้าชีวิตศึกษา อย่างกว้างขวางให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ โดยผลิตผู้สอนที่มีคุณวุฒิความชำนาญในแต่ละสาขาวิชาและระดับการศึกษา

ดังนั้น คณะครูศาสตร์และวิทยาศาสตร์ สาขาสถาปัตยกรรมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะผลิตครูด้านอาชีวศึกษาในสาขาสถาปัตยกรรม แก่สถาบันที่มีระดับต่ำกว่าปริญญาตรี เพื่อผลิตกำลังคนที่มีความรู้ในวิชาชีพสถาปัตยกรรม ในระดับผู้ช่วยสถาปนิก และศึกษาเป็นสถาปนิกต่อไป.



## วัตถุประสงค์ของการเรียนวิทยานิพนธ์

๑. เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายการเผยแพร่พระศาสนา
๒. เพื่อสนองความต้องการของการเรียนวิปัสสนา
๓. เพื่อเสริมสร้างการประพฤติปฏิบัติและการเรียนรู้ หลักธรรม
๔. เพื่อให้ได้ผลคุ้มค่าในการไปใช้สำนักวิปัสสนา
๕. เพื่อผลในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอาคารเรียนให้ เป็นไปตามประ  
โยชน์ใช้สอย
๖. เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้เจริญวิปัสสนา
๗. เพื่อจัดทำนโยบายและหลักการสอนให้ เป็นไปตามขั้นตอนให้ถูกต้อง  
ความหลักเกณฑ์ใด
๘. เพื่อการบริหารให้ถูกต้องตามลักษณะของแต่ละคณะ
๙. เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการเผยแพร่ธรรมของศาสนาพุทธและ  
การปฏิบัติงานของกรมศาสนา

# เหตุผลในการเริ่มโครงการ

- ๑. เพื่อประกอบการเรียนวิชา Education Building
- ๒. เพื่อให้เป็นไปตามโครงการแผนของการศึกษารวมของพุทธศาสนาใน  
แต่ละภาคและแต่ละจังหวัด
- ๓. เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้รับความรู้เรื่องการใช้อาคารสำนักวิปัสสนา

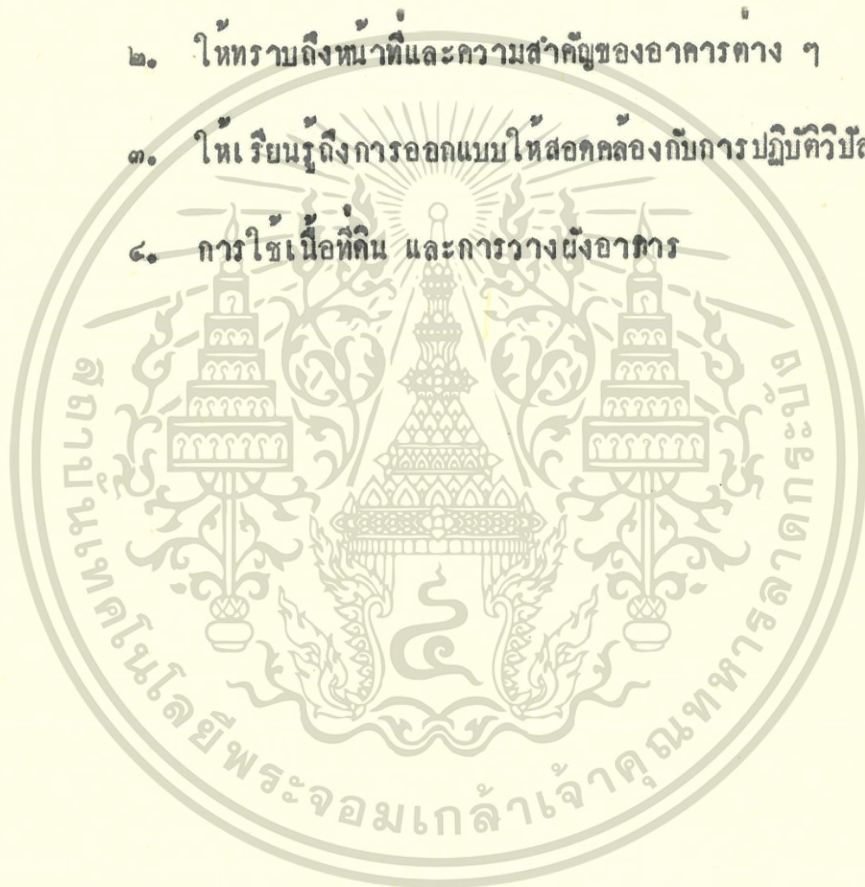
## กรรมฐานในเรื่อง

- สถานที่ตั้งที่เหมาะสม
- ขนาดและสภาพสัญลักษณ์ของอาคาร
- การใช้ประโยชน์และการวางผังอาคาร
- ปัญหาการใช้อาคาร

- ๔. เพื่อให้บุคคลทั่วไปมีนับถือศาสนาพุทธได้เข้ามาใช้ศึกษาหลักธรรม
- ๕. เพื่อใช้เป็นศูนย์กลางการติดต่อแลกเปลี่ยนความรู้และปฏิบัติ
- ๖. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าต่อไป

### ขอบเขตของงาน

๑. เป็นการทำให้โครงการออกแบบสำนักวิปัสสนาที่สามารถให้สังฆาวาส  
ฆราวาส ชาย หญิง และผู้สนใจได้เข้าศึกษา
๒. ให้ทราบถึงหน้าที่และความสำคัญของอาคารต่าง ๆ
๓. ให้เรียนรู้ถึงการออกแบบให้สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา
๔. การใช้เนื้อที่ดิน และการวางผังอาคาร



## ประโยชน์จะได้รับ

๑. การทำวิทยานิพนธ์นี้ เพื่อประกอบการเรียน  
๙ Education Building "
๒. ทำให้มีความรู้ในการออกแบบอาคารประเภทนี้
๓. ทำให้เกิดประสบการณ์ในการค้นคว้าการทำวิทยานิพนธ์
๔. ทำให้ทราบถึงจุดบกพร่องในการใช้อาคารสถานที่
๕. เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ที่ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมต่อไป
๖. ทำให้สอดคล้องกับการเผยแพร่พุทธศาสนาของชาติ และการปฏิบัติ  
งานของกรมศาสนา
๗. ทำให้บุคคลทั่วไปได้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาว่ามีผลอะไร
๘. สร้างทัศนคติที่ดีต่อยุคเข้าศึกษา

บทนำ

พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมได้เข้าถึง "ความว่าง" ว่างนั้นไม่ใช่ของกลมหรือเหลี่ยม ไม่ใช่ของขาวหรือดำ ไม่ใช่โคหรือเล็ก ไม่มีหัวหรือหาง ไม่มีไม้หรือของที่สั้นหรือของยาว ไม่ใช่อันแรกและอันสุดท้าย หากเป็นความว่างอันเป็นธรรมชาติของพุทธะซึ่งมีอยู่ในจิตใจทั้งเกิมนอกบุคคลทุกคน สำหรับพุทธศาสนาที่แสดงออกถึงพุทธบัญญัติ จึงมีอยู่สภาวะเดียวเป็นเอกไม่เป็นของคู่ คือความเป็นพุทธไม่แสดงออกด้วยความยิ่งใหญ่ในโลกไม่ต้องการความเจิดจ้าของแสงสี และความมั่งคั่งของของฟ้า ตลอดเวลามนุษย์มีความหลงผิดปรุงแต่งมาก ก็ยิ่งไกลพุทธบัญญัตินั้นเท่านั้น ในสมัยก่อนงานสถาปัตยกรรมทางศาสนาจะเต็มไปด้วยการตกแต่งประดับประดาประคามากมายด้วยสีสันทันต์ แสดงถึงศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ต่อพระพุทธศาสนาในรูปศิลปะจักรพรรดิ จึงวิจิตรพิศดารมาก ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้องนักในพุทธบัญญัติ ทางที่ถูกต้องควรที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา ควรมีลักษณะแสดงออกซึ่งความเป็นสันโทษและเรียบง่าย ประกอบด้วยความว่าง ซึ่งแสดงถึง "อนัตตา" อันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา

พุทธศาสนาส่วนใหญ่ให้เราฝึกคือ เอกกิเลสว่าเป็นของ เราให้รู้ว่ามันแค่ของจริงอันนั้นหาใช่ตัวเราไม่ พระพุทธเจ้าสอนให้เราหลุดพ้นแสดงถึงสภาพ "สูญญตา" ซึ่งหมายถึงความว่าง ว่างจากความหมายแห่งเป็นคู่ควบ ว่างสภาวะที่จะเข้าไป ยึดถือ นั่นคือพุทธศาสนาแท้ เป็นหัวใจของพุทธศาสนา สิ่งที่เราเรียกว่า หัวใจของพุทธศาสนา คือ โอวาทปาติโมกข์

- เว้นจากการทำชั่ว
- ทำแต่ความดี
- ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ผุดผ่อง

ยังมีความเข้าใจผิดอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเข้าใจ พุทธศาสนาผิดจน ถึงกับไม่สนใจในพุทธศาสนา หรือสนใจอย่างเสียไม่ได้ ข้อนี้คือความเข้าใจที่ว่า พุทธ-

ศาสนาไว้สำหรับคนที่เบื่อโลกแล้ว หรือ เหมาะแก่บุคคลที่จะจากสังคมไปอยู่ตามป่าตามเขา คือไม่ต้องการผลอะไรอย่างโลก ๆ อีกสืบไป ข้อนี้มีผลทำให้เกิดกลัวขึ้น ๒ อย่าง คือกลัวว่าจะต้องสลัดสิ่งนี้ที่สวดยาม เชื้อขอรอย สุนัขสนานในโลกโดยสิ้นเชิงอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งคือกลัวความยากลำบากเนื่องจากภารกิจที่ต้องไปอยู่ในป่าอย่างถึ มุนินั่นเอง บางคนถึงกับจะเหมาหรือเอาเอาเองว่า บุคคลใดหรือสำนักไหนมีการสั่งสอนพุทธศาสนาอย่างถูก ต้องแล้วที่หนึ่งมีแต่การชักชวนให้คนทิ้ง เทียบเวรณ บุตร ภรรยา สามี ออกไปอยู่ป่าเขาเอง ไม่อยากจะทำอะไรของกับสำนักนั้น และยังเกลี้ยกล่อมไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับค่ายเพราะเกรงว่าจะถูกชักจูง หรือเกลี้ยกล่อมให้ไปหลงไหลอยู่ในป่านั้นเอง พุทธศาสนาไม่ใ้มีหลักเช่นนั้น การที่มีค่ากล่าวถึงภิกษุอยู่ในป่า การสรรเสริญประโยชน์ของป่า หรือแนะนำให้ไปทำกรรมฐานตามป่านั้น มิใช่หมายความว่าต้องไปทนทรมาณอยู่ในป่าอย่างเดียว แต่หมายถึงที่ป่าเป็นแหล่งวางจากการรบกวน ปายอนอำนวยความสะดวกและส่งเสริมการกระทำทาง จิตใจถ้าใครสามารถหาสถานที่อื่นซึ่งมีไร่ป่า แต่อำนวยความสะดวกเหมือนกันก็แล้วก็ได้(๑)

(๑) เรียนจิตพุทธศาสนา ตามแนวคำสอนของ พุทธทาสภิกขุ โรงพิมพ์อาศรมอักษร -

พระนคร ๒๕๐๖  
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับใช้ในงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติความเป็นมาของการทำวิปัสสนากรรมฐาน ในประเทศไทย

ความเป็นมาของการทำกรรมฐานนี้ เราจะนับได้ว่ามีจุดเริ่มต้นตั้งแต่พระพุทธเจ้า  
โคตรงบ่าเพ็ญเพียร เพื่อหาหลักสัจธรรม จนกระทั่งพระองค์โคตรงตรัสรู้ เมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕  
ค่ำ เดือน ๖ ที่เรียกว่า วันวิสาขบูชาในปัจจุบัน

(๑)

หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญเพียรทางกายซึ่งไม่ทำให้พระองค์ตรัสรู้ อนุต  
ตส สัมมา สัมโพธิญาณ พระองค์จึงหันมาบำเพ็ญเพียรทางใจ โดยเริ่มเสวยพระกระยาหาร  
ณ วันเพ็ญวิสาขมาส กลางเดือน ๖ นั้นเอง ตอนเช้าพระองค์ทรงรับข้าวมธุปายาสจากนางสุชา-  
ลาแล้วเสด็จมุ่งหน้าไปยังฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับต้นพระศรีมหาโพธิ์ เสด็จจร  
สนามพระวรกาย แล้วเสด็จกลับมาประทับ ณ ภายใต้อนุไมเพื่อเสวยพระกระยาหาร เสร็จจาก  
เสวยพระกระยาหารแล้ว เสด็จลงไปยังฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ทรงทำการอธิษฐานลอยถาดว่า  
"ถ้าหากข้าพเจ้าจะโคตรบรรลุ อนุตตสัมมาสัมโพธิญาณแล้วไซ้ร ขอให้อากทองคำใบนี้จึงลอยทวน  
กระแสน้ำ ทันทันตาของข้าก็ลอยทวนกระแสน้ำไปได้ ๕๐ ศอก และไปหยุดจมลงในเส้นคิง  
ตรงกับต้นพระศรีมหาโพธิ์ที่ตรัสรู้พอดีถึงคำอธิษฐาน พระองค์ทรงอธิษฐานเป็นยี่งนัก เสด็จข้าม  
แม่น้ำเนรัญชราไปยังแคว้นมหาโพธิ์ ทรงรับชฎากุสะ ๘ กามีออกจากโศภณพราหมณ์แล้ว เสด็จจร  
ไปยังต้นพระศรีมหาโพธิ์ ทรงลาชฎากุสะ ๘ กามีอนันท์เป็นที่ประทับนั่ง พร้อมทั้งกับทรงอธิษ-  
ฐานจิตว่า

"คราใดที่ข้าพเจ้ายังมีโคตรตรัสรู้ อนุตต สัมมาสัมโพธิญาณแล้วไซ้ร ครานั้นข้าพเจ้า  
จะมียอมลุกขึ้นมาจากอาสน โขนิบัลลังก์นี้ ถึงแม้เลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่เพียงหนัง  
เส้นเอ็นกระดูกก็ตามที"

ณ คีวันเพ็ญวิสาขมาส พระองค์โคตรตรัสรู้ญาณที่ ๓ ตั้งแต่ปฐมยาม มัชฌิมยาม บัจฉิม  
ยาม โดยลำดับในเวลาปัจจุบันสมัยใกล้สว่างพระองค์ก็โคตรตรัสรู้อนุตตการ สัมมาสัมโพธิญาณ ณ  
ภายใตรมอัสสัตราพฤษ (พระศรีมหาโพธิ์) นั้นเอง (๑)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การที่ทรงใช้สมาธิจนทำให้พระองค์ประสบผลสำเร็จนี้ก็ด้วย การกระทำวิปัสสนากรรมฐาน นับแต่นั้นมาก็ทรงจาริกสั่งสอนบุคคลสาวก ทั่วไปจนปรินิพพาน ได้มีผู้สืบศาสนาต่อมา เช่น ศาสตราชิน วรกรรมุณ หรือพระมหาวิระ เกิดในสมัยพุทธกาลเป็นพระสาวกของพระพุทธองค์ เป็นพระอรหันต์ สั่งสอนประชาชนอยู่ ๓๐ ปี จึงได้ตั้งลัทธิขึ้นขึ้น โดยอาศัยหลักของการทำวิปัสสนาเป็นมัตถฐานในการปฏิบัติซึ่งจะกล่าวต่อไปในบทลัทธิเช่น และการปฏิบัติลัทธิเช่นนี้เข้ามาเผยแพร่ในประเทศจีนราว ๑๐๐๐ - ๑๓๐๐ ปีมาแล้ว

ยุครุ่งเรืองของพุทธศาสนาในอินเดีย

ยุคพุทธศาสนารุ่งเรืองในอินเดียโดยเฉพาะสมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาลเพียงเล็กน้อย ศาสนาเช่นโดยเฉพาะท่านศาสดามหาวิระ เป็นคู่แข่งในด้านความนิยมนับถือกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างมากมาย เพราะที่เกิดของมหาวิระอยู่ที่เวสาลี (ทางเมืองปัตน "ปารุสุมิตร์" ไปเพียงเล็กน้อย) แคนประเทศศาสนาของมหาวิระอยู่ที่เมืองราชคฤห์ จนกระทั่งนิพพานที่ป่าวาฬูรี ห่างจากนครราชคฤห์ไปเพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าของเราทรงประสูติที่ลุมพินีแม่จะไกลจากพุทธคยาประมาณ ๒๐๐ กม. เช่นแต่ในเรื่องทางศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงยึดเอา "พุทธคยา" เป็นแดนให้กำเนิดทางพุทธศาสนา และได้ทรงวางรากฐานการประกาศพุทธศาสนา ณ พระเวฬุวัน (วัดแรกของพระพุทธศาสนาที่พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงถวายเป็นครั้งแรก) ในนครราชคฤห์นั่นเอง ดังนั้น การประกาศพุทธศาสนาของพระพุทธองค์จึงเรียกได้ว่า ประกาศพุทธศาสนาในทวมกลางเจ้าแห่งลัทธิศาสนาผู้ยิ่งใหญ่ทั้งนั้น และด้วยพระปรีชาสามารถของพระองค์ที่เป็นยอดมนุษย์แท้จริงในยุคนั้น พระองค์จึงได้สามารถแหวกกงแห่งลัทธิศาสนาทั้งปวงในขณะนั้น นำพระพุทธศาสนาให้เข้าถึงจิตใจของปวงชนได้เป็นอย่างดี ยกแม้พระเจ้าพิมพิสารก็ได้รับเอาพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ และประจำราชสำนักในตอนนั้น ภายหลังพุทธกาลเล็กน้อย (๒๑๘ ปี) กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ของอินเดีย คือพระเจ้าอโศกมหาราช ก็ได้ทรงรับเอาพระพุทธศาสนาไว้เป็นศาสนาประจำชาติ และได้ทรงทะนุบำรุงพระ-

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พุทธศาสนาอย่างมากมายไพศาล ในทางประวัติศาสตร์ ได้บันทึกประวัติและผลงานของพระองค์ไว้อย่างมากมาย

ยุคเสื่อมของพระพุทธศาสนาในอินเดีย

ความเกิณของพระพุทธศาสนานั้น ตามที่เราเข้าใจกันว่าเป็นจุดสุดยอด ก็คือสามารถทำให้เข้าถึง "ความหลุดพ้นได้" เรียกว่า "วิมุติ" บาง "วิโมกซ์" บาง สุกแต่ประสงค์จะเรียก ความเกิณของพระพุทธศาสนาในสังคมประชาชนอินเดีย นั้นนับว่าเป็นลักษณะที่เกิณอย่างยอดเยี่ยมนั้นคือ พระพุทธศาสนาปรับระดับด้วยหลัก "กฎแห่งกรรม" ทุกคนเกิดมาเป็นมนุษย์ชาติแล้ว จะดีหรือชั่ว ก็ด้วยการกระทำของตัวเองเป็นมูลเหตุ และเป็นปัจจัยเท่านั้น คนใจต่ำตีมาก ก็ตีมาก คนใจต่ำชั่วมาก ก็เสียคนเป็นการลงล้าง และคัดค้านด้วยระบบ "วรรณะ" ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ยิ่งของอินเดีย เพราะเรื่องของคน มนุษย์ชาติในอินเดีย นั้นต้องเป็นไปตาม "ระบบวรรณะ" อย่างเคร่งครัด (วรรณะ ๔ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ วาณิช-แพทย์ ชูทร) ความเคร่งครัดในเรื่องวรรณะนี้ พุทธให้เข้าใจง่าย ๆ คือแรงงานผิดวรรณะไม่ได้ (ถ้าผิดวรรณะเรียก จัณฑาล หรือสันธาน) กินรวมไม่ได้ นอนรวมไม่ได้ เรื่องผิดวรรณะที่ไม่ได้ ๆ ยังมีอีกมาก และถือเคร่งคักมาจนทุกวันนี้ แม้โลกจะเจริญอย่างไรไม่สำคัญ "การถือวรรณะ" ยังคงสำคัญยิ่งสำคัญสำหรับคนอินเดียอย่างมั่นคง ปัญหาหนักหน่วงมาก เพราะเป็นเรื่องคุณภาพสังคมอินเดีย แม้รัฐบาลอินเดียก็พยายามอย่างยิ่งที่จะหาทางแก้คุณภาพสังคมของอินเดียให้มีมาตรฐานที่ราบรื่นกลมกลืนเพื่อความเจริญ และยิ่งใหญ่อของชาติอินเดียสืบไป

ยุคเสื่อมของพระพุทธศาสนาในอินเดีย นั้น ความจริงได้เสื่อมเริ่มตั้งเค้าใหญ่แห่งความเสื่อมมาตั้งแต่ตอนปลายรัชสมัย ของพระเจ้าอโศกมหาราชแล้ว พระเจ้าอโศกมหาราชนั้นใคร ๆ ก็ยอมรับและยอมรับว่าเป็นองค์พระมหากษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ เกரியไกรของอินเดียอย่างแท้จริง คำสั่งที่เป็นพระบรมราชโองการ เพื่อให้ประชาชนชาวอินเดียประพฤติปฏิบัติตามที่ดี และแม้ "ศิลาจารึกของพระเจ้าอโศก" ก็ล้วนเป็นเนื้อหาจากธรรมในพระพุทธศาสนาที่พระ-

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องสมุด  
คณะครูศาสตร์อุตสาหกรรม

องค์ใดทรงเคารพนับถืออย่าง เป็นชีวิตจิตใจแทบทั้งนั้น แต่จะอย่างไรก็ดี พระเจ้าอโศกมหาราช ก็ยอมชาวซึ่งพระทัยที่ว่า "อันพระบรมพุทธานุชาตของพระองค์นี้ คงจะดำรงอยู่ในแผ่นดิน คินที่ยังมีการ ถือเรื่อง "วรรณะ" อย่างเคร่งครัดมาก ทั้งนี้ก็โดยที่พระองค์ได้ทรงค้นพบความหมองของพระพุทธานุชาตในประการที่สำคัญคือ พวกเคียวรลีย์ได้ปลอมบวชเป็นภิกษุในพระพุทธานุชาต เป็นจำนวนมาก พวกเคียวรลีย์เหล่านี้ไม่ประพฤติธรรม ไม่ประพฤติพระวินัย มุ่งหาตลาดภณทำให้พุทธานุชาตหมอง และเสื่อมเสีย ตกเป็นขี้ปากของประชาชนชาวบ้านว่า พระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธานุชาตประพฤติไม่ดีไม่งาม เป็นที่รังเกียจเสื่อมศรัทธาของประชาชน ด้วยความรัก และเคารพในพระพุทธานุชาตอย่างแรงกล้า พระเจ้าอโศกมหาราชจึงถึงกับได้ใช้มาตรการเด็ดขาดกับพวกเคียวรลีย์ - ปลอมบวช โดยได้มีพระราชโองการให้จับลี้กทั้งหมด เป็นจำนวนมหาศาลในครั้งนั้นถึง ๕๐,๐๐๐ คน คักเลือกไว้เฉพาะพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธานุชาตเท่านั้น นี่คือขบขทหรือแผนทำลาย พระพุทธานุชาตครั้งยิ่งใหญ่ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช แผนการทำลายนี้ พระเจ้าอโศกา ยังทรงค้นพบต่อไปว่า มิใช่เรื่องตัวบุคคลเป็นมลเหตุประการเดียว (หมายถึงการถือเพศเป็นภิกษุสงฆ์ในพระพุทธานุชาต ซึ่งกำลังได้รับความเคารพศรัทธา อย่างสูงจากประชาชนอย่างมากมายนั้น ลือเพียงบวชบวชโดย ก็เพื่อที่จะฉ้อให้หมดได้)

แต่ยังทรงค้นพบว่า พวกเคียวรลีย์ - ปลอมบวชเหล่านี้ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากพวกนิมวรรณะเป็นอย่างมาก ยากที่จะหันเหและเปลี่ยนความรู้สึกที่ยังรากแก้วลงลึกเสียแล้วนี้ได้ ในขณะที่เดียวกันพระองค์ได้ทรงพิจารณาถึง "อันตรายของพระบรมพุทธานุชาตที่จะสถิตสถาพรอยู่ด้วยศรัทธาบริวารในแดนพระพุทธานุชาต ค้นกำเนิดนี้จักเป็นการยากโดยแท้ เพราะมีภัยอันตรายโดยรอบข้าง" นี้แหละเป็นประการสำคัญที่สุด พระเจ้าอโศกา ได้ทรงคิดหาทางที่จะกำจัดมอบหมายฝากฝังพระพุทธานุชาตไว้ให้ดำรงอยู่กับโลกต่อไป แผนการสงพระเถระผู้ทรงคุณธรรม

ไปประกาศพระพุทธศาสนาถึงนานาประเทศ.....รวมถึง ๕ สายใหญ่ภายใต้ราชูปถัมภ์ของพระเจ้าอโศกมหาราชรวมทั้งสายที่ยัง "สุวรรณภูมิ" ของพระมหาเถระโสภะ และพระอุตรระ ซึ่งเป็นมรดกทางพระพุทธศาสนาที่ประเทศไทยรับไว้ ก็ได้มาพร้อมกันในตอนนั้น นี้เป็นเหตุการณ์หลังพุทธปรินิพพานเพียง ๒๐๐ ปีเศษ และทั้ง ๆ ที่พระเจ้าอโศกมหาราชยังทรงอำนาจเกรียงไกร ภัยของพระพุทธศาสนาก็ยังได้เกิดขึ้นร้ายแรงเพียงนี้ และก็จริงดังที่พระเจ้าอโศกฯ ได้ทรงคาดคำนึงถึงกาลอันยาวไกลได้อย่างถูกต้อง อันเนื่องด้วยภัยของพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง เพราะภายหลังจากสิ้นสมัยพระเจ้าอโศกแล้ว พระพุทธศาสนาก็ถูกภัยอันตรายต่าง ๆ เบียดเบียนโดยรอบข้าง แม้จะปรากฏในทางประวัติศาสตร์ว่า บางสมัยมีกษัตริย์ชาวพุทธขึ้นปกครองประเทศและได้ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ก็เป็นไปได้ช่วยชด ชั่วสมัยเท่านั้น.

ขอกล่าวย้อนถึงสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชที่ ๓ ได้ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาออกมาเผยแพร่ทางตะวันออกสู่แดนสุวรรณภูมิ คือประเทศไทยในสมัยนั้น พระพุทธศาสนาที่เข้ามาเผยแพร่มุ่งลู่ทิศหินยานและมหายาน แต่ทั้ง ๒ ลัทธินี้มีหลักการสอนปฏิบัติ การทำวิปัสสนาทั้ง ๒ แบบ จึงกล่าวได้ว่า การทำวิปัสสนากรรมฐานที่มั่นคงในเมืองไทย เริ่มมีมาตั้งแต่พระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิ

พระพุทธศาสนาได้เข้ามาประดิษฐานในประเทศไทย เมื่อประมาณพ.ศ. ๓๐๐ - ๔๐๐ โดยการนำของพระเถระ ๒ รูป คือ พระโสณเถระ และ พระอุตรเถระ สมณวงศ์ในประเทศของเราไม่เคยปรากฏว่าขาดสูญพระมหากษัตริย์ทรงเอาพระราชหฤทัยบำรุงพระพุทธศาสนาสืบมาทุกสมัย ครั้นปรากฏว่าสมณวงศ์ในประเทศอื่นประพฤติจึงามนาเลื่อมใส ก็เอาพระราชหฤทัยอาราธนาขอสมณวงศ์ในประเทศให้ดีขึ้น เช่นสมัยสุโขทัย พระร่วงเจ้าทรงอาราธนาพระสงฆ์ชาวลังกา แม้พระสงฆ์ ภิกษุ สามเณรบางองค์ก็ได้บวชแปลงใหม่ในพระสงฆ์

ลังกาด้วย ในสมัยอยุธยาที่เช่นเดียวกัน ปรากฏว่าพระสงฆ์แบบลังกาได้รับพระราชูปถัมภ์ไว้ในพระราชอาณาจักร มีกุลบุตรเลื่อมใสศรัทธา บรรพชาอุปสมบทในคณะสงฆ์นั้นสืบมา ตั้งแต่แรกตั้งกรุงศรีอยุธยาจนถึงเสียกรุง

การคณะสงฆ์ในสมัยโบราณของประเทศไทยได้แบ่งงานออกเป็น ๒ ฝ่าย คือฝ่ายกัณถธุระ เรียกว่า คามวาสี เอาธุระทางการศึกษาเล่าเรียนพระคัมภีร์ มีพระสังฆราชเป็นประมุข และมีสังฆนายกเป็นผู้รับสนองพระราชบัญชาบริหารหมู่คณะในฝ่ายนั้น ๆ ส่วนฝ่ายวิปัสสนาธุระ เรียกว่า อรัญญวาสีบ้าง วณวาสีบ้าง เอาธุระศึกษาอบรมทางสมณะและวิปัสสนา มีพระสังฆราชเป็นประมุข และมีสังฆนายกเป็นผู้รับสนองพระราชบัญชาบริหารหมู่คณะในฝ่ายนั้น ๆ เช่นเดียวกัน ระเบียบนี้คงดำเนินมาจนถึงปลายกรุงศรีอยุธยาจึงเปลี่ยนแปลงใหม่มีพระสังฆราชเพียงองค์เดียว แต่ยกให้มีสังฆนายกสองฝ่ายคือ ฝ่ายคามวาสีและอรัญญวาสี หรือเรียกว่าฝ่ายชวาและฝ่ายช้าย ต่างก็รับสนองพระบัญชาของสมเด็จพระสังฆราชไปบริหารงานในฝ่ายของตน ระเบียบนี้ได้มีมาถึงสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ เสด็จลงไปเมื่อสมัยรัชกาลที่ ๕ ทรงออกพระราชบัญญัติลักษณะการปกครอง คณะสงฆ์ ร.ศ. ๑๒๑ (๒๔๔๔) โดยจัดการปกครองอนุโลมฝ่ายบ้านเมือง เจ้าคณะบริหาร การคณะในท้องถิ่นย่อมมีหน้าที่บริหารทางฝ่ายกัณถธุระ ทั้งทางวิปัสสนาธุระ เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงทางบริหารอย่างนี้ ชูระทั้งสองจึงได้รับความเอาใจใส่ไม่เท่ากัน งานฝ่ายกัณถธุระได้เจริญก้าวหน้าไปมาก แดงงานฝ่ายวิปัสสนาธุระซบเซาลง การที่ยังคงมีอยู่ก็โดยอุปนิสัยของพระเถาเถระ ผู้เห็นความสำคัญของงานฝ่ายได้เอาใจใส่ปฏิบัติแนะนำศิษยานุศิษย์ในทางนี้สืบ ๆ กันมา

พระภิกษุสามเณร ในคณะธรรมยุติกายันแรกเอาธุระทั้งสองอย่าง หน้าฝนซึ่งเป็นฤดูกาลเข้าพรรษาได้เอาธุระศึกษาเล่าเรียนพระคัมภีร์ พอดกหน้าแล้งมักเอาธุระทางวิปัสสนา ออกแสวงหาที่วิเวกบำเพ็ญสมณธรรม แม้พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสถาปนา

คณะกรรมการฯ ขณะยังทรงผนวชอยู่ก็ทรงเอาพระทางวิปัสสนาด้วย ได้เสด็จออกไปถึงหัวเมืองเหนือ เช่น เมืองสุโขทัย เป็นต้น พระเถระผู้ใหญ่ในคณะกรรมการแรกมีชื่อเสียงทางวิปัสสนาพระหลายรูป เช่น

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ศรี) วัดสัมพันธวงศ์ พระนคร

พระอมราภีรักษิต (เกิด) วัดบรมนิวาส พระนคร

พระครูศรีปัญญาณี (อน) วัดเทพนิมิตร ฉะเชิงเทรา

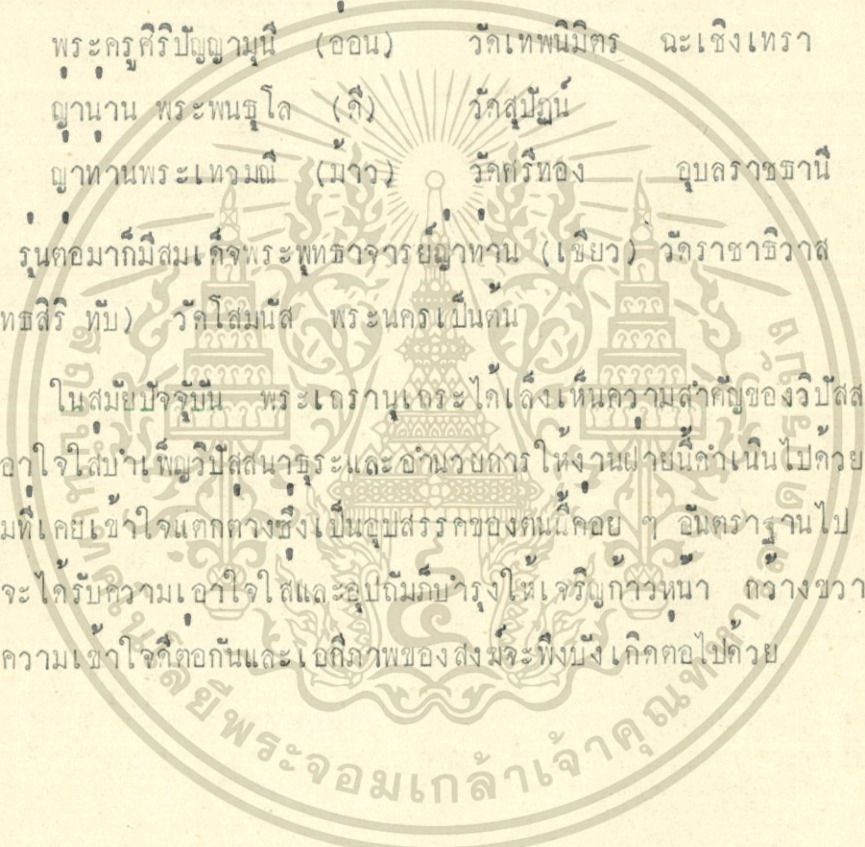
ญาณาน พระพนธุโล (ลี) วัดสุทัศน์

ญาณานพระเทวเมธี (นาว) วัดศรีทอง อุบลราชธานี

รุ่นต่อมาก็มีสมเด็จพระพุฒาจารย์ญาณาน (เขี้ยว) วัดราชาธิวาส สมเด็จพระ

วันรัต (พุทธสิริ ฑี) วัดโสมนัส พระนคร เป็นต้น

ในสมัยปัจจุบัน พระเถระท่านใดได้สังเกตเห็นความสำคัญของวิปัสสนายิ่งกว่าแต่ก่อน จึงเอาใจใส่บำเพ็ญวิปัสสนาธุระและอำนวยความสะดวกให้งานฝ่ายนี้ดำเนินไปด้วยเป็นต้นาโมทนา ความที่เคยเข้าใจผิดต่างซึ่งเป็นอุปสรรคของคณะคือ ย่ำ อันตราฐานไป หวังในเวลาต่อไปงานนี้จะได้รับความเข้าใจและอุปถัมภ์บำรุงให้เจริญก้าวหน้า ถวายขวางกว่าปัจจุบัน และหวังว่าความเข้าใจที่คลอกันและเอื้อเฟื้อของสงฆ์จะพึงบังเกิดต่อไปด้วย



"The Meditation house"

สำนักวิปัสสนากรรมฐาน

มนุษย์เราทุกวันนี้มีความเป็นอยู่ที่สับสนวุ่นวายทางกายและจิตใจ ความเป็นอยู่อันวุ่นวายนี้เกิดขึ้นมาตามวิวัฒนาการของความเจริญทางด้านวัตถุและเราทุกคนต่างมีความสัมพันธ์กับความ เป็นอยู่สองลักษณะ คือ สภาวะของความเคลื่อนไหวและกรหยุดนิ่ง สภาวะของการเคลื่อนไหวไปมามีอยู่ทั่วไปในชีวิตประจำวันของคนเราทุกคน อาทิเช่น ในชวระกิจการทำงาน การเรียนตาง ๆ เป็นต้น และจากภาวะของความเคลื่อนไหวนี้เอง ทำให้จิตใจของมนุษย์มีความตึงเครียด เมื่อเป็นดังนี้จึงมีความต้องการภาวะอีกอย่างหนึ่ง อันจะทำให้สภาพจิตใจมนุษย์อยู่ในสภาพที่สมดุล ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป จะเห็นได้จากบุคคลในอาชีพตาง ๆ ไม่ว่าจะเป็นพอดชา ข้าราชการ ครู ทูต ฯลฯ อาชีพ ตางก็มีภาวะหน้าที่การงาน ความสับสนวุ่นวายที่มีผลต่อจิตใจอันเกิดจากความเครียดในปัญหาชีวิตหน้าที่การงานตาง ๆ ทำให้ไม่มีความสงบสุขที่อาจจะแสดงออกทางอารมณ์กับผู้อื่นได้ เช่นครู แสดงออกกับลูกศิษย์จนลืมจรรยาครู ซึ่งอาจเกิดเพราะไม่เคยเรียนวิชาครูมาก่อน เรียนแต่วิชาชีพแล้วมาเป็นครูสอน เพราะครูเป็นแม่พิมพ์ที่สำคัญที่สุดที่สามารถจะสร้างที่ตนคิด ความรู้ ความสามารถในด้านตาง ๆ ได้

ด้วยเหตุนี้เอง การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับความเป็นอยู่ของคนเราทุกคน "การพักผ่อนทางร่างกายนั้นเราทุกคนอาจทำได้ทุกขณะที่ต้องการ แต่การพักผ่อนทางจิตใจเป็นของที่ทากันไม่ได้ง่ายนัก" (๑)

การศึกษาเรื่องของศาสนา ไม่ว่าจะศาสนาใดก็ตามย่อมสามารถทำให้ผู้ที่ศึกษานั้นมีจิตใจสงบ และในการศึกษาพระพุทธศาสนานี้เอง มีการศึกษาอย่างหนึ่งที่ว่าด้วยการทำจิตใจให้สงบ การศึกษานี้คือ การบำเพ็ญฐาน หรือการวิปัสสนา "การทำวิปัสสนานี้มีทากันในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานและฝ่ายหินยาน การวิปัสสนาที่เราเรียกกันติดปากในปัจจุบัน คือการบำ-

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพ็ญญาณเช่นนั้นเอง" (๒)

"ฌาน หรือวิปัสสนาที่เราเรียกกันอยู่นี้เป็นคำบาลีที่มาจากคำสันสกฤตที่ว่าชยาน  
ที่เราแปลเป็นภาษาไทยว่าเพ่ง หมายถึงวิธีการอย่างหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบเกิดปัญญาด้วยการ  
ใช้ตาเพ่งบ้าง ใจเพ่งบ้าง สูดกลิ่นที่ถูกเพ่งจะการใช้ตา หรือใจ "(๑) แต่โดยโวหารอีก  
อย่างหนึ่ง อาจหมายถึงการภาวนา ( Meditation ) เพราะการเพ่งเป็นการภาวนา  
เหมือนกันคำว่า ภาวนาตรงกับภาษาอังกฤษว่า Meditation แปลว่าทำให้เจริญถ้าทำ  
ให้สมาธิให้เจริญเรียกว่าสมาธิ ภาวนา หรือสมถภาวนา ( Concentration Developtment )  
ถ้าทำให้ปัญญาให้เจริญ เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา ( Insight Development )

คำว่า Meditation แปลว่าการเพ่งบ้าง การบำเพ็ญฌานบ้าง การ  
ภาวนาบ้าง แล้วแต่ด้านไหนจะเหมาะแก่ความไทย ส่วนคำว่า Concentration  
นอกจากจะแปลว่า "สมาธิ" แล้วยังแปลว่า "ตรึงจิตมัน" "การทำจิตให้ตั้งมั่น" แคว  
ความเป็นอันเดียวกัน Meditation หมายถึงสมถและวิปัสสนาเพราะฌานแบ่งออกเป็น  
๒ ชนิด คือ

- (๑) อารัมมณูปนิชฌาน (เพ่งอารมณ์) คือสมถภาวนา ( Concentration Development )
- (๒) ลักขณูปนิชฌาน (เพ่งลักษณะ) คือวิปัสสนาภาวนา ( Insight Development )

พระอาจารย์แบ่งการบำเพ็ญฌาน คือพระโคตมพุทธเจ้า "ปราศจากปัญญาย่อม  
ไม่มีฌาน ปราศจากฌานย่อมไม่มีปัญญา และท่านผู้ที่มีทั้งฌาน และปัญญา ก็ย่อมอยู่ใกล้นิพพาน"  
เพื่อให้เข้าใจ ความหมายของพุทธวจนะ เหล่านี้ก่อนอื่นจำเป็นที่ต้องคำนึงถึง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเห็นที่เด่น ๆ บางประการ เกี่ยวกับมนุษย์โลก และโลกซึ่งมีลักษณะพิเศษเป็นส่วนใหญ่ สำหรับพุทธศาสนา ทั้งฝ่ายหินยานและมหายาน

๑. พุทธศาสนาสอนว่า "ความทุกข์ในโลกนั้นเป็นกัมมิก (เป็นผลของกรรม หรือการกระทำ) โดยตรงอันเกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์นั่นเอง ไม่ใช่โดยการแทรกแซงของพระผู้เป็นเจ้า องค์หนึ่งองค์ใด ( Supreme Deity ) อีกนัยหนึ่งมนุษย์เรา ได้สร้างตนของตนเอง และสิ่งแวดล้อมทางโลกให้มันเป็นอยู่อย่างที่มีมันอยู่เอง ฉะนั้นเราต้องปรับปรุงตัวเอง และแก้ไขมันใหม่ โดยคำนึงตามวิถีทางแห่งการวิวัฒนาการที่สูงกว่า ซึ่งบุคคล เช่น พระพุทธเจ้าได้แผ่ดวงและทำเครื่องหมายไว้ พระองค์ได้ทรงนำหน้าและกลายเป็นผู้นำของมนุษย์ " (๑)

๒. พระพุทธศาสนาสอนว่า "การรู้แล้ว เห็นแล้ว ในความจริงนั้นสำคัญกว่า การเชื่อถือในความจริงมากนัก ความเชื่อถือ และความภักดีในศาสนา เป็นเพียงก้าวแรกที่นำไปสู่วิถีทางเท่านั้น จึงยังไม่เป็นการเพียงพอ ถ้าต้องการความรู้ ความจริง อย่างถ่องแท้แล้วก็ต้องมีความเชื่อถือที่ถูกต้อง ( Right Belief ) ความตั้งใจที่ถูกต้อง ( Right Intention ) การกระทำที่ถูกต้อง ( Right Action ) การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง ( Right endeavouring ) สติที่ถูกต้อง ( Right Mind futress ) สมาธิที่ถูกต้อง ( Righ Meditation )

๓. พุทธศาสนาแสดงให้เห็นปรัชญาที่สูงกว่า และอยู่เหนือโลกธรรมอย่างเด่นชัดและโดยการบรรลุถึงความรอบรู้อันแท้จริง ( Righ knowledge ) นั้นเอง ผู้ปฏิบัติก็ผ่านภาวะความเป็นอยู่อันต่ำต้อยของมนุษย์ และพ้นจากทุกข์ทรมาน และได้สำเร็จมรรคผลโดยสมบูรณ์ ( Complete enlightenment )

"พระพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้ ความจริง และสำเร็จมรรคผลขั้นสุดท้าย (ในภาษา

บาลีเรียกว่า นิพพาน สันสกฤตเรียกว่า นิรวาณะ) โดยมีกระทำสมาธิ ( Right Meditation ) และโดยการเจริญสมาธิที่ถูกต้องนี้เองก่อให้เกิดความบริสุทธิ์ และ อานาขบงคัมจิตได้ ซึ่งนำไปสู่แสงสว่างภายใน" (๑)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติลัทธิเซ็น

ศาสนาจีนโบราณ หรือพระมหาวิระ เกิดในสมัยพุทธกาลเมื่อพระมหาวิระมีอายุได้ ๓๕ พรรษา ละเพศฆราวาษออกบวชประพฤติพรตอยู่ ๑๒ ปี ก็เข้าใจว่าได้เป็นพระอรหันต์ ได้เที่ยวสั่งสอนประชาชนอยู่ ๓๐ ปีเศษได้ตั้งศาสนานี้เรียกว่า "เซ็น" ซึ่งมาจากจีน แปลว่า ชนะกิเลสได้ทั่วหมด เมื่อพระมหาวิระสิ้นชีพ พวกเซ็นก็แตกกันเป็นหมู่แยกออกเป็นสองนิกาย คือ "เซวตัมพร" พวกนุ่งขาว และ"ทิมมพร" พวกช้เปื้อน พวกหลังนี้ครองพาสี แต่เวลากินข้าวต้องเปื้อนมือ ถือหางนกยูงไว้เสมอ พวกเซ็นถือการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากสังสารวัฏ หลักธรรมของเซ็นเรียกว่า ไตรรัตน์คือแก้ว ๓ ดวง ได้แก่

๑. ความเห็นชอบ
๒. ความรู้ชอบ
๓. ความประพฤติชอบ

ความเห็นชอบ คือมีความเชื่อมั่นในพระจีน ซึ่งเดิมเป็นปูชนียอย่างเรา ๆ แต่ท่านมีความเพียรแรงกล้าปฏิบัติจนหลุดพ้นจากกิเลสขสวะและได้เทศนาสั่งสอนให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์

ความรู้ชอบ คือรู้ในลัทธิที่พระจีนแสดงไว้ เช่นรูจาโลกมีเป็นอยู่เอง ไม่มีผู้ควบคุมและตั้งอยู่ตลอดกาล โลกแบ่งออกเป็น ๓ ภาค คือ ภาคต่ำ ภาคกลาง ภาคสูง มีนรกสวรรค์มากมายหลายชั้น

ความประพฤติชอบ แบ่งออกเป็นอนาคารธรรม (ธรรมของผู้ไม่ได้ครอบเรือนอย่างหนึ่ง) อาคารธรรม (ธรรมของผู้ครองเรือนอย่างหนึ่ง)  
อนาคารธรรมได้แก่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม้อาสน์

ไม้อุกเท็จ

ไม้อักพรต

ไม้อศมเมถุน

ไม้อหวงแทน

ไม้อกินอาหารในเวลากลางวัน

เมื่อตนเอง เว้นอาหาร เหลานี้แล้ว ต้องไม่เปิดช่องให้ผู้อื่นกระทำด้วยกรรม  
 เหลานี้บรรพชิตเช่นลือเขมวณิก เช่นในข้อตนตองจองระวังเสียทุกขณะ จะไปไหนตอง  
 มีเครื่องปิดปากกันตัวแมลงพลัดเข้าไป และมีไม้อกจากทางในทางที่จะเดินหรือนั่ง เพื่อไล  
 สัตว์แมลงไปเสียมีผากรองน้ำคักตัวเสมอ ข้ออื่นนอกจากนี้คือ เว้นการจากริกตลอดสี่เดือน  
 จุกุณ เพราะจุกุณนี้สัตว์แมลงเกิดมากจะเป็นอันตรายตอปวงสัตว์ โกรงจะเป็นอันตรายตอ  
 พืชคาม (เมล็ดพรวนไม้) และภูตคาม (หน่อไม้)

ในมัชฌิมวัย ยังมีกำลังแข็งแรง ต้องมีผากรองพื้นเดียว แต่ถึงจะแกออนแ  
 อย่างไรก็ตาม จะตองถือผากรองเพียงสามพื้นเท่านั้น (เตจิวริก) ตอง โคน ฌม หรืออย่าง  
 เครงตองถอนฌมตนเอง ประพฤติในภิกขาจริยา คือบริโภคนอาหารที่ภิกขาจารย์ได้ เว้นการอยู่  
 ในหมู่บ้านแห่งเดียวมากกว่าหนึ่งคืน เว้นแตกาณัน ประพฤติอิริยาบถทั้งสี่ให้เต็มกรรมคาใน  
 ธนากรรมข้อสุดท้ายที่ว่า เว้นกินอาหารในราตรีนั้น ถ้าถึงขั้นอุกฤษฏ์ ตองเว้นคือไม้อกินเลยจน  
 ตาย ( เหมือนลัทธินิวจีน)

อาถรรพณ์ได้แก่

เว้นอาสน์

เว้นอุกเท็จ



ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าเรามิได้ปฏิบัติเช่น เพื่อบรรลุความรู้แจ้งแต่เราปฏิบัติเช่น เพราะเราเป็นพุทธะ มาตั้งแต่เดิมอยู่แล้วผู้ปฏิบัติเช่นจึงมิได้มุ่งการบรรลุความรู้แจ้ง

- การปฏิบัติของชาวเซ็น

การปฏิบัติเซ็นในสมัยเกากอนเซนในครั้งสมัยราชวงศ์ตั้งในประเทศจีนราว ๑๐๐๐ - ๑๓๐๐ ปีมาแล้วจะต่างกันอย่างไรก็ตาม แต่ในสมัยนี้ชาวเซ็นได้ความสำคัญกับการนั่งภาวนาจิตมาก การนั่งภาวนาจิตนี้ ภาษาจีนแท้ชื่อว่า จู เซียง ภาษาจีนกลางว่า โจซาน และภาษาญี่ปุ่นว่า ซาเซ็น ซึ่งแปลตามตัวอักษรว่า นั่งฌาน

- การทำภาวนาจิต

การนั่งภาวนาจิตนั้นมีได้หมายความตามที่เข้าใจทั่วไป การนั่งภาวนาจิตไม่ใช่การกระทำต่อไป

๑. ไม่ใช่การทำจิตใจให้วางจากสิ่งทั้งปวง มิใช่รับรู้สัมผัสจากโลกภายนอก ที่เข้ามาทางหู ถ้าจะพูดพอเข้าใจก็คือ ไม่ใช่ทำให้วางเหมือนนอนหลับสนิท

๒. มีใจนิ่งเพียงสมาธิสงบใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้เพียงกลิ่นของเรา การภาวนาจิตแบบเซ็นจึงเป็นการปล่อยวางใจไม่ให้คิดแบบชาวโลก (เพราะการนึกของคนเราย่อมคิดภาพหรือสัญลักษณ์ ซึ่งบรรยายด้วยคำพูดได้) การทำจิตอย่างนี้ จึงเป็นการรับรู้โดยรวมว่า โลกภายนอกกับตัวเป็นอันเดียวกันไม่แปลกแตกต่างจากกันเลย ใจของตัวกับความรับรู้ทางสัมผัสเป็นอันเดียวกันไม่แตกต่างจากกันเลย อาการรับรู้เช่นนี้จะเกิดจากความพยายามทำไม่ได้ ต้องมาเองเป็นเอง ขณะที่นั่งอยู่และเฝ้าคอยอยู่โดยมิได้ตั้งจุดหมายหรือแม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระทั่งโดยมิได้มุ่งหมาย จะพยายามจำกัดมิให้มีจุดหมาย

นี่คือการรู้แจ้งความเป็นจริง โดยตรง คือรูว่าสิ่งทั้งหลายเป็นสิ่งที่มิได้แยกจำแนก  
เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ อย่างที่เราคิดตามปกติวิสัย

- การปฏิบัติของชาวเซ็นในปัจจุบัน

พฤติกรรมของชาวเซ็นในวัด ซึ่งเป็นแบบฉบับของวัดอีกหลายแห่งจะนำมาบรรยาย  
ยบายดังต่อไปนี้

มีห้องภาวนาจิต เป็นห้องยาว สองฝาห้องด้านยาวมีแท่นยกพื้นยาวตลอด ฝา  
สองแนวสำหรับเป็นที่นั่งภาวนาและเป็นที่นอนคว่ำ บนแท่นยกพื้นมี ลี้อปูเป็น ลี้อ  
ทำควยทาง ขาวและคอนข้างหนา ลักษณะชาวเซ็นจึงนั่ง ๒ แถวหันหน้าเข้าหากัน  
จากฝาห้องคนละด้าน

ที่านั่งเป็นทานั่งชักสมาธิเพชร คือเอาเท้าทั้งสองข้างมาอยู่บนตักมือก็ชนกัน ลำ  
ตัวตรงแต่ไม่ไขแข็งือศาลิมหรือเพงมองไปที่พื้นข้างหน้าทางไปราว ๒ - ๓ ฟุต  
การหายใจช้าและไม่ถี่เป็นไปควมจึงหวัะเหินหนักที่หายใจออกและหายใจจาก  
ส่วนท้อง จุดศูนย์กลางของร่างกาย จึงอยู่ที่ส่วนท้องทำให้ทานั่งมั่นคงดูจั่งว่า ตรึง  
ตราอยู่กับที่หนึ่ง

การหายใจตามสบายอย่างแถมเข้าจากส่วนท้องจะคอยทำให้ใจให้ดวงใสผู้ที่  
เริ่มฝึกใหม่คงทำตัวให้เคยชินต่อการนั่งนี้ นับหนึ่งถึงสิบครั้งของการหายใจ  
แล้วขึ้นนับหนึ่งใหม่ฝึกดังนี้จนกระทั่งการนั่ง เป็นสิ่ง เคยชิน เป็นธรรมดาไม่เหน็ด-  
เหนื่อยเมื่อยเหน็บ ในขณะที่ภิกษุหนึ่งภาวนาจิตนี้ ก็จะมีเจ้าหน้าที่สองคนเดินในของ  
วางกลางห้องมือถือไม้ ทางโคนกลมปลายแบน สมมุติว่าแทนคาบแห่งปรัชญาของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้

พระบัญญัติโพธิสัตว์

ถ้าภิกษุใดหลับ เจ้าหน้าที่จะหยุดตรงหน้าและตีที่ไหล่ทั้งนี้มิใช่เป็นการลงโทษ แต่เป็นการปลุกให้ตื่นคอยระวังใจอยู่อย่างไรก็ตามการตีมิใช่เบา และแม้จะถือ ว่าเป็นการนวดกล้ามเนื้อที่ไหล่ หรืออะไรก็ตามก็ยังไม่เป็นการลงโทษตักเตือนชนิด หนึ่งอยู่ก็ บางแห่งไม่ใช้การตีเพราะเห็นว่าแม้จะหลับหรือตื่นทุกคนก็มีพุทธภาวะ อยู่

มีการหยุดพักการนั่งภาวนา ภิกษุเดินเรียงแถวกันรอบ ๆ ห้องตรงกลางห้อง เพื่ออภัย เสนอภัยสหาย

อนึ่ง มิใช่ว่าจะนั่งภาวนาจิตทั้งวันก็มีระยะห่างงานในวัด การทำพิธีกรรมทาง ศาสนาการฉันอาหารและการนอนซึ่งนอนกันน้อยชั่วโมงเหมือนกันมาสลับการนั่งสมาธิ การปฏิบัติตัวของภิกษุมีกำหนดเวลากว่า เวลาไหนทำอะไร และมีสัญญาระฆัง หรือตีฆ้องจึงรู้ว่าเวลาก่อนภาวนา เวลาอาหาร เวลาพิธี เวลาแสดงเทศนาหรือเวลา ต้องไปพบอาจารย์เพื่อการตั้งภาวนา

การปฏิบัติทุก ๆ อย่างมิใช่แต่เฉพาะการนั่งภาวนาจิตเท่านั้น ก็ต้องทำอย่าง ถูกต้องตามแบบแผนฉะนั้นคนภายนอกจึงมองเห็น เป็นพิธีการจริงจังไปหมด

อาจารย์เช่นผู้เป็นชื่อ โทคเง็น ซึ่งเป็นผู้ตั้งนิกายเซ็นสาขา ๑ สาขา (ภาษา ญี่ปุ่นเรียกว่า สาขาโซโต) ได้เขียนไว้ในตำราเล่มหนึ่งชื่อ โซโมเง็นโซ วาคัง คังนี้ (หนังสือแปลว่า คลังสมบัติแห่งดวงตาธรรม)

ทุกขณะใดมิได้คิดถึงวันรุ่งขึ้นท่านต้องคิดแต่วันนี้ และชั่วโมงนี้ เพราะเหตุว่าพรุ่งนี้ เป็นเรื่องยากลำบาก และไม่นอนและยากที่จะรู้ได้ ฉะนั้นท่านจึงต้องคิดแต่จะปฏิบัติตามวิธี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พระพุทธศาสนาขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้..... ท่านต้องมีส่วนร่วมเพ่งจิตในการปฏิบัติเป็นเช่น  
 โดยไม่ปล่อยให้เวลาไหลไปโดยประโยชน์ จงคิดว่ามีเพียงวันนี้ ชั่วโมงนี้ เมื่อทำดังนี้แล้วอะไร ๆ  
 ก็กายสะดวกจริง ๆ ท่านต้องรวมความคิดความเข้าใจในตัวของท่าน ลืมความเข้มแข็งหรือความอ่อน  
 แอของกำลังของท่าน

ในการภาวนาจิตนั้นจะต้องไม่คิดอะไรอันเป็นธรรมดา โดยต้องไม่คิดมุ่งให้เกิด  
 ความรู้แจ้งหรือคิดหนักการเวียนว่ายตายเกิด และต้องไม่พยายามมุ่งอันใดในอนาคต ทั้งข้อความ  
 ตอนหนึ่งในหนังสือมีดังนี้

"เมื่อชีวิตนี้ชีวิต เมื่อตายก็คือการเวียนว่าย ไม่มีเหตุขลุ่ยอันใดที่ท่านจะต้องอยู่ในอำ  
 นาจของสิ่งเหล่านี้ การมีชีวิตอยู่และการตายก็ไกลแก่ชีวิตของพุทธะอดีต ปัจจุบันและอนาคตหา  
 ไกลอยู่ห่างไกลกันไม่ ดังข้อความหนึ่งกล่าววา

"ที่เรียกว่าอดีตนั้น ก็ไกลแคว้นบนของหัวใจ ปัจจุบันคือส่วนบนของกำมือ และ  
 อนาคตก็ไกลแคว้นหลังของมือนี่สมอง"

ถ้าจะพูดให้ฟังง่ายด่าหรือว่ากว่า เวลาทั้งหมดหลายอยู่ที่ในร่างกายของเรา  
 เองซึ่งยอมเป็นร่างกายของพระพุทธะ กายอดีตดำรงอยู่ในความทรงจำอนาคตดำรงอยู่ใน  
 ความหมายทั้งสองคืออดีต และอนาคตก็อยู่สนปัจจุบันขณะนี้ เพราะจะจากาพิจารณาตรวจูโลกเรา  
 นี้โดยตรงและอย่างแจ่มชัดที่แท้จะคนหาอดีตและอนาคตไม่พบในที่ใดเลย

อาจารย์เซ็นชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งชื่อ ชันเคอิ (พ.ศ. ๒๑๖๕ - ๒๒๓๖) ซึ่งเป็นผู้บันทึกใน  
 การสนทนกับผู้มีชาวชนบทอย่างมาไกลกล่าววา "ท่านนั้นโดยแท้จริงก็คือพระพุทธะมิใช่วาท่านจะ  
 เป็นพระพุทธะเป็นครั้งแรกคอก ในจิตธรรมชาติของท่านนั้นไม่มีแม้กระตือรือร้นซึ่งผิดพลาดถ้าท่าน  
 ประสงค์แม่แต่นอยหนึ่งที่จะเป็นคนดีกว่าที่ท่านเป็นอยู่โดยสภาพแล้วก็ตาม ท่านรีบเร่งแม่แต่นอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หนึ่งในการแสวงหาสิ่งใก้ก็ตามท่านก็กำลังซ้ดขึ้นธรรมชาติของท่านเข้าแล้ว

ปริศนาธรรม

มีการฝึกอีกอย่างหนึ่งซึ่งท่านผูรูเมืองไทยแปลว่า "ปริศนาธรรม" ภาษาจีนกลางว่า ลุงอัน ภาษาญี่ปุ่นว่า โคอัน คำแปลตามตัวอักษรว่า เอกสารที่เปิดเผยได้ ประชาชนรู้เป็นบัน ทิศฐานสำหรับปฏิบัติต่อไปภายหลัง

ปริศนาธรรมนี้เป็นวิธีของนิกายเซ็นสาขาฉินจิ (ภาษาญี่ปุ่นออกเสียงว่า ริไซ ส่วน สาขาเซาทุง (โซโท) ไม่รับปฏิบัติเลยเหตุผลว่า เป็นกรเร่งการบรรลุความรู้แจ้ง และการ มุ่งก่ฝึกวิธีการ ของเซ็นฝ่ายฉินจิ (รินโท) เห็นว่า ปริศนาธรรมเป็นการกระตุ้นให้เกิดสงสัย และค้นหาความจริง

โดยปกติก็ใช้ปริศนาธรรม ๕๐ ข้อ มีอันค้บความรู้ค่าต่าง ๆ กัน คำตอบปริศนา ธรรมยอมปกปิดเป็นอันความลับ เพราะเกรงว่าถ้าตอบได้ก่อนแล้วจะไม่เกิดผลคือ ความ รู้แจ้ง (อุปมาเหมือนการศึกษาเพียงแต่แยบที่เท่านั้นมิได้เดินทางควยตนเองไปดินนั้น ๆ เอง)

- Zen and Japanese Buddhism

by

Daiseta T. Suzuler.

All right reserved,

Printed in Japan by Dai Nippon Printing Co.,Ltd, Tokyo.

- The Way To Zen

by

Alan W. Watts.

Thames and Hudson

1 Bloomsbury Street

London W.C. 1

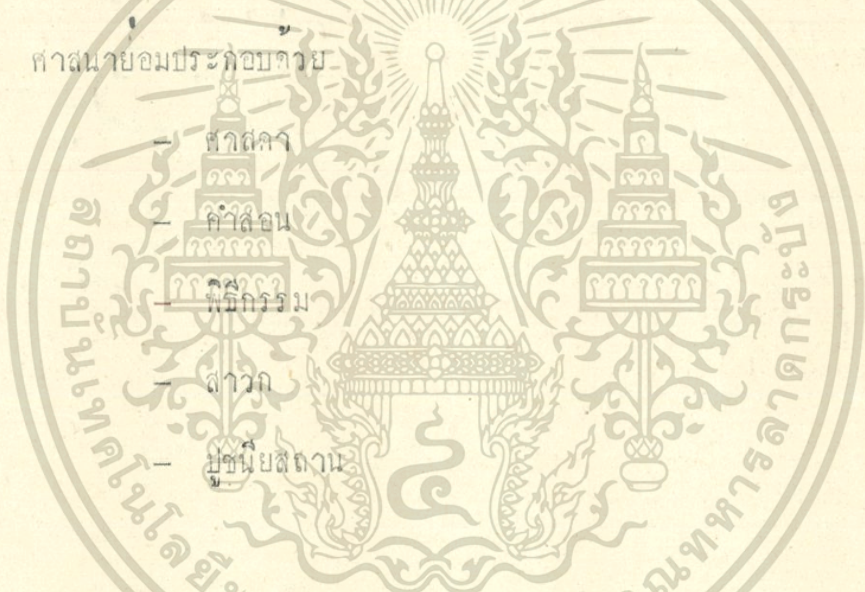
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักสูตร

การศึกษาทางพระพุทธศาสนา

ศาสนาตามพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถานให้นิยามไว้ว่า "ศาสนา" เป็น  
ลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์อันมีหลักแหล่งกำเนิด และความสิ้นสุดของโลกเป็นต้น อันเป็น  
ไปในฝ่าย ปรมัตถ์ประการหนึ่ง แสดงหลักธรรม เกี่ยวกับบุญ บาป อันเป็นไปในฝ่ายศีลธรรม  
ประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิ พิธี ทิกระพำตามประเพณี หรือ ตามคำสั่งสอนในความเชื่อนั้น ๆ

ศาสนาย่อมประกอบด้วย



- ศาสนา
- คำสอน
- พิธีกรรม
- สาวก
- ชุมชนยึดถือน

ศาสนา

ศาสนาทุกศาสนาย่อมมีศาสดา ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มบัญญัติขึ้นเป็นบุคคลแรกเป็นผู้ใช้  
ความเป็นอภิวินัย คิดค้นหาวิถีทางในการที่จะทำให้อำนาจชีวิตอย่าง เป็นความสุข เมื่อ  
ประสพวิถีทางนั้นแล้ว ก็ประกาศวิถีทางนั้นไปยังผู้อื่น เป็นคำสอน และเมื่อมีผู้เชื่อถือ เลื่อมใส  
ศรัทธา ในคำสอนมากขึ้น ผู้สอนก็จะกลายเป็น ศาสดาของศาสนา นั้น

คำสอน

เป็นหลักเนื้อหาสาระของศาสนา ซึ่งเปรียบเสมือนหัวใจ หรือหลักจริยธรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำสอน ของแต่ละศาสนา มีทั้งคล้ายกันและผิดแตกต่างกัน เพราะเป็น ศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ  
ทางจิตใจด้วยกัน ย่อมเป็นไปได้ตามความเชื่อถือ และความคิดของแต่ละคน

สาวก

คือผู้ที่ตั้งใจกำหนดพิจารณา เนื้อความคำสอนนั้น ๆ และเห็นว่าคำสอนนั้นเป็นจริง  
รับไปปฏิบัติตามได้ จึงเกิดความเลื่อมใส ศรัทธา รับเอามาปฏิบัติต่อไป และยังเป็นผู้เผยแพร่  
ศาสนาต่อจากศาสดาอีกด้วย และเป็นผู้ที่จะดำรงศาสนาไว้ ให้ยืนนานอยู่ได้ สาวกนั้นนับได้  
ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งของศาสนา

พิธีกรรม

เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของศาสนา และดูเหมือนว่าศาสนาทั้งหลายจะขาดพิธี  
กรรมเสียมิได้ พิธีกรรมเป็นเรื่องของจิตวิทยาที่ช่วยให้ศาสนามีลักษณะของความศักดิ์สิทธิ์  
และเป็นที่ยึดเหนี่ยวของผู้เลื่อมใสศรัทธา

ปูชนียสถาน

หมายถึง สถานที่อันศักดิ์สิทธิ์ ที่ใช้ในลัทธิประกอบพิธีกรรม ของแต่ละศาสนา  
เป็นที่เคารพสักการะ ของผู้ยึดถือศาสนานั้น ๆ เช่น โบสถ์วิหาร เทวสถาน ที่สร้างขึ้นด้วย  
ความประณีต แสดงให้เห็นถึงศรัทธาความมั่นคงทางศาสนา ความเจริญ ของศิลปวัฒนธรรม

การศึกษาทางพุทธศาสนา

การศึกษาทางพุทธศาสนาแบ่งได้เป็น ๒ ฝ่าย คือ

- คัมภีรฐานะ
- วิปัสสนาฐานะ

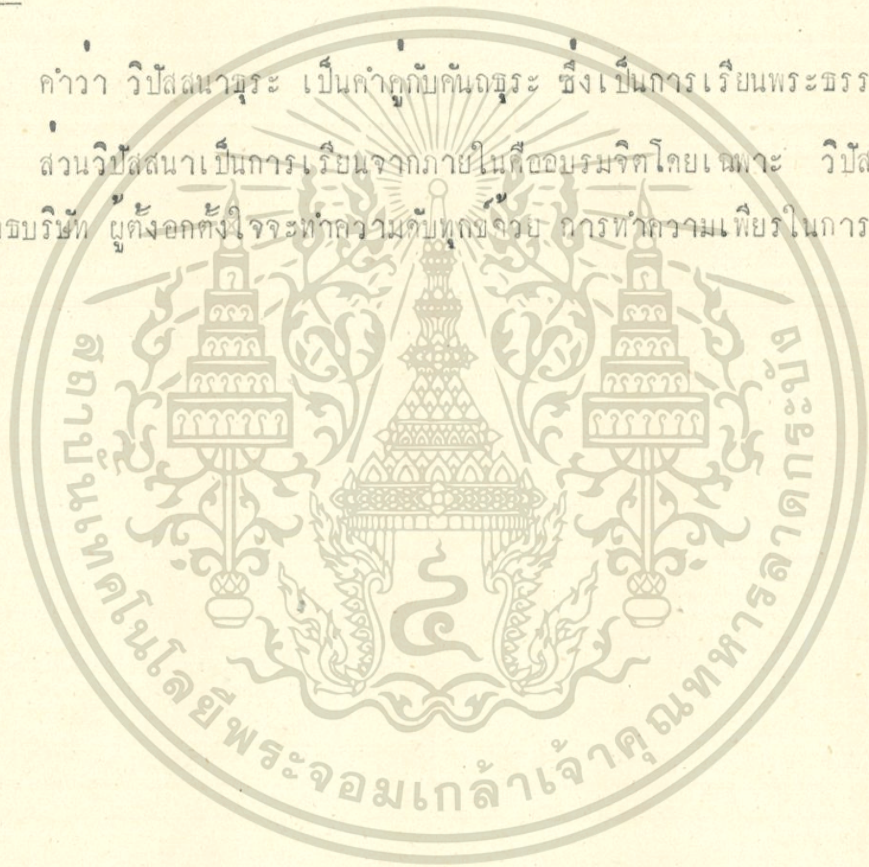
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คนดุษฎี

คือ การเรียนถึงพระธรรมคำภีร์ คำสั่งสอนของพุทธองค์ การศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนให้ลึกซึ้ง รู้แจ้ง เห็นจริง และปฏิบัติตามธรรมวินัย โดยเคร่งครัด ทั้งยังสมารถจะทำพระธรรมคำสั่งสอนที่ได้เรียนมานั้นออกเผยแพร่ให้กับพุทธบริษัท ได้อย่างดีด้วย

วิปัสสนาธุระ

คำว่า วิปัสสนาธุระ เป็นคำคู่กับคนดุษฎี ซึ่งเป็นการเรียนพระธรรมโดยตรง ส่วนวิปัสสนาเป็นการเรียนจากภายในคืออบรมจิตโดยเฉพาะ วิปัสสนา เป็นงานของพุทธบริษัท ผู้ตั้งอกตั้งใจจะทำความดับทุกข์ขจัด การทำกรรมเพียรในการเพ่งพิจารณาโดยตรง



หลักสูตร

วิทยาลัย การเผยแพร่วิชามหาศาสนา

มูลนิธิธรรม มหาธาตุวิทยาลัย

๑	ไวยากรณ์ บาลี มุลัจกาย	สัปดาห์ละ	๑๔	ช.ม.
๒	พุทธประวัติ (ปฐมสมโพธิกถา) "ปริเฉทที่ ๑-๑๔"	สัปดาห์ละ	๓	ช.ม.
๓	ธรรมะ (อังกุรณิกาย เอกนิบาต ทุกนิบาต) (ธรรมสมบัติ)		๓	ช.ม.
๔	วินัย (สามเณรสิกขา) (เสโยวัตร)	สัปดาห์ละ	๑	ช.ม.
๕	พระอภิธรรม มัตถกถา (จิต เจตสิก)	สัปดาห์ละ	๒	ช.ม.
๖	ภาษาไทย	สัปดาห์ละ	๓	ช.ม.
๗	ภาษาอังกฤษ	สัปดาห์ละ	๒	ช.ม.
๘	สังคมศึกษา	สัปดาห์ละ	๑	ช.ม.
๙	คณิตศาสตร์	สัปดาห์ละ	๒	ช.ม.
๑๐	วิทยาศาสตร์	สัปดาห์ละ	๒	ช.ม.
๑๑	ศิลปศึกษา ทุกวัน	วันละ	๒	ช.ม.
๑๒	ศิลปปฏิบัติ ทุกวัน	วันละ	๒	ช.ม.
๑๓	สุขศึกษา สัปดาห์เว้นสัปดาห์		๑	ช.ม.
๑๔	วัฒนธรรมไทย สัปดาห์เว้นสัปดาห์		๑	ช.ม.
๑๕	เถระประวัติ สัปดาห์เว้นสัปดาห์		๑	ช.ม.
๑๖	ธรรมกถึก		ทุกวัน	
๑๗	สมณะวิปัสสนา ภาคปฏิบัติทุกเช้าค่ำ	วันละ	๑	ช.ม.
๑๘	โยคะ บริหาร (พลามัย)	วันละ	๑	ช.ม.

หมายเหตุ วันพระหยุดการศึกษา ๑ วัน

จากหลักสูตรของวิทยาลัยการเผยแพร่พระพุทธศาสนานี้เราจะเห็นว่าได้มีการ  
 วิชาแขนงต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหัวข้อที่ ๑๗ กล่าวถึงการเรียน สมณะ วิปัสสนา  
 ซึ่งต้องเรียนทุกวันเป็นกิจวัตรประจำวัน ที่นักศึกษาธรรมต้องเรียน ซึ่งการทำวิจยการออกแบบ  
 สำนักวิปัสสนาเหล่านี้ จะกล่าวถึงการเรียน เฉพาะภาคปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา ซึ่งเป็นหัวใจของ  
 การเรียนการสอนในสำนักวิปัสสนานี้เท่านั้น เป็นการเรียนเฉพาะวิชาซึ่งบุคคลทั่วไป จะเป็น  
 สังฆาวาร พรวาสชาย หรือ หญิง ไม่จำกัดเพศ วิชาได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ และปฏิบัติ  
 ได้ในวัดที่มีสำนักวิปัสสนา ซึ่งจะเป็นคณะหนึ่งในวัดหรืออาจเป็นวัดวิปัสสนาโดยเฉพาะ หรือ  
 เป็นสำนักวิปัสสนาที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัดโดยเฉพาะก็ได้ ซึ่งจะแยกเนื้อหาในหลักสูตรการเรียน  
 วิปัสสนาไว้ดังนี้

หมวดสมถ และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถ

คือการตั้งตนให้อยู่ในสมาธิ โดยใช้อารมณ์เป็นเครื่องช่วย และเป็นแนวทางไป

สุการวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา

แปลว่า เห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และ

มรรคผลนิพพาน

ชฺฐะ

ในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ

- คันถชฺฐะ คือการเรียนรู้อะไรก็รู้แล้วนำไปสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม
- วิปัสสนาชฺฐะ คือการเรียนรู้แล้วในภูมิทั้ง ๒ คือ ชั้นที่ ๕ ฉายตน ๑๒ ชาติ ๑๘ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๑๒ อริยสัจ ๔ ปฏิอจสมปทา ๑๒

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมถ กรรมฐาน มีอารมณ์ ๔๐ อย่าง เป็นที่ตั้ง ส่วนวิปัสสนามีปรমคต คือ  
รูปนามเป็นอารมณ์

อารมณ์ ๔๐ อย่างของสมถ แบ่งออกเป็น ๗ หมวด ดังนี้  
หมวดกสิณมี ๑๐ อย่าง

ปฐมกสิณ	เอาดินเป็นอารมณ์
เตโชกสิณ	เอาไฟเป็นอารมณ์
อาโปกสิณ	เอาน้ำเป็นอารมณ์
วาโยกสิณ	เอาลมเป็นอารมณ์
นิลกสิณ	เอาสีเขียวเป็นอารมณ์
พีตกสิณ	เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์
โลหิตกสิณ	เอาสีแดงเป็นอารมณ์
โอชากสิณ	เอาสีขาวเป็นอารมณ์
อากาโรคสิณ	เอาอากาศเป็นอารมณ์
อาโลกกสิณ	เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์
หมวดอสุภะ มี ๑๐ อย่าง คือ	
อุทตฺตมาตกะ	เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์
วินิลกั	เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์
วิปฺพพกั	เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเป็นอารมณ์
วิจ. ฉิทท. กั	เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์
วิก. ชยิตกั	เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดซากวินเป็นอารมณ์
วิก. ชิต. ตกั	เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายในที่นี้ ๆ เป็นอารมณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หต วิภ. ชิต. ตกิ                      เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์  
 โลหิตกั                                    เอาซากศพที่มีโลหิตไหลเป็นอารมณ์  
 ปุลุพังกั                                  เอาซากศพที่มีหมูหนอนไหลออกเป็นอารมณ์  
 อญ. รุ๊กิ

หมวดกอนุสสติ มี ๑๐ อย่าง คือ

- ๑. พุทธานุสสติ                      ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
  - ๒. ธม. มานุสสติ                    ระลึกถึงคุณพระธรรม
  - ๓. สง. มานุสสติ                    ระลึกถึงคุณพระสงฆ์
  - ๔. ลีลานุสสติ                        ระลึกถึงศีลของตน
  - ๕. จานานุสสติ                        ระลึกถึงทานที่ได้บริจาคแล้ว
  - ๖. เทวคานุสสติ                    ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นเทวดา
  - ๗. อุปสมมานุสสติ                    ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับ  
กิเลสและกองทุกข์
  - ๘. มรณานุสสติ                      ระลึกถึงความตาย อันจะมาถึงตน
๑. สัตตว นั มรณั ขัง      ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน  
 ๒. ชีวิตั อพ. ขวั              ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน  
 ๓. อังสุ. ลั มยา บริตพพั      เว้าคองตายนั้นความ  
 ๔. มรณั ปรีโยสานั เมชีวิตั      ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด  
 ๕. ชีวิตั เมว อานิตคั      ความตายเป็นของเที่ยง

กายคตาสติ    ตั้งสติไว้ในกาย คือ พิจารณาอาการ ๓๒ มีดม ขน เล็บ

ผิวหนัง เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาณาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก จำแนกได้ คือ

- ก. อนุปันชนามัย นัยแห่งการศึกษาลม
- ข. คณนามัย นัยแห่งการนับลม

หมวดอัปปปัญญา มี ๔ อย่าง คือ

- เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาจะให้ เป็นสุข
- กรุณา ความสงสารสัตว์ ที่ต่ำทุกข์โศก อยากรวยให้พ้นทุกข์
- มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- อุเบกขา ความวางใจในอธิการมัยและนฤธรรมณ

หมวด สัมมัญญา มี ๑๐ อย่าง

อาหาเรปฏิกูลสัมมัญญา การพิจารณาอาหาร โดยเป็น เป็นของปฏิกูล เช่นอาหารที่ใช้  
เคี้ยวใช้ลิ้มพิจารณา โดยอาการ ๑๐ อย่างคือ

- โดยก้าวไปแสวงหา โดยถวามริโภค โดยที่อยู่หมักหมม โดยยังไม่ย่อย
- โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยหลังไหลออก โดยเปลี่ยน มีความ

พิสการปรากฏอยู่ในวิสุทธิธรรมวิธี

หมวดชาตุมี ๑๑ อย่าง คือ

จตุชาตุ อวต ถานี การกำหนดพิจารณาชาตุ ๔ คือ

มี ชาตุคิน ชาตุน้ำ ชาตุลม ชาตุไฟ

หมวดรูป มี ๔ อย่าง คือ

- อากาศานัญจายตนะ เพ่งความว่างเปล่าไม่มีที่สุด เป็นอารมณ์
- วิญญานัญจายตนะ / เพ่งวิญญานไม่มีที่สุด เป็นอารมณ์

อากัญญาญายตนะ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นที่สุดเป็นอารมณ์  
เนวสติญานายตนะ เพ่งความมีสติญาณก็ไม่ไข ไม่มีวิญญา ก็ไม่ไข เป็นอารมณ์

จริต ๒ มีดังนี้

จริตของบุคคลมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ภาวะจริต ๑ โทสจริต ๑ โมหจริต ๑  
สัทธาจริต ๑ พุทธจริต ๑ วิตักกจริต ๑

คนมีภาวะจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ)  
คนมีโทสจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ อัปปมัญญา ๔ วรรณกลีณ ๔  
คนมีโมหจริตและวิตักกจริต ควรเจริญอานาปานสติกรรมฐาน  
คนมีศรัทธาจริต ควรเจริญอนุสติ ๒ คือ พุทธานุสติ ขันมานุสติ สังฆานุสติ  
ศีลानุสติ จาคานุสติ และเทวทานุสติ  
คนมีพุทธจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ มรณานุสติ ๑ อุปลมานุสติ ๑  
อวหารปฏิญญา ๑ จตุบาทวัตถาน ๑

- ภิกขวนา ๓
- ๑ ปริกัมภภิกขวนา                      เกิดได้ในกรรมฐานทุก ๆ อย่าง
  - ๒ อุปลจารภิกขวนา                    เกิดได้ในกรรมฐาน ๑ อย่าง คือ อนุสติ ๘  
อาหารปฏิญญา ๑ จตุบาทวัตถกา ๑
  - ๓ อัปปานภิกขวนา                    เกิดได้ในกรรมฐาน ๓๐ อย่าง คือ
    - ก. กลีณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ ให้ได้ญาณ ๑ - ๕
    - ข. อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ให้ได้แคปรุณญาณ
    - ค. พรหมวิหาร ๓                      ให้ได้ญาณ ๑ - ๔
    - ง. อุเบกขาพรหมวิหาร                ให้ได้ญาณ ๕
    - จ. อรูปกรรมฐาน ๔                    ให้ได้อรุณญาณ ๔

นิมิตร ๓

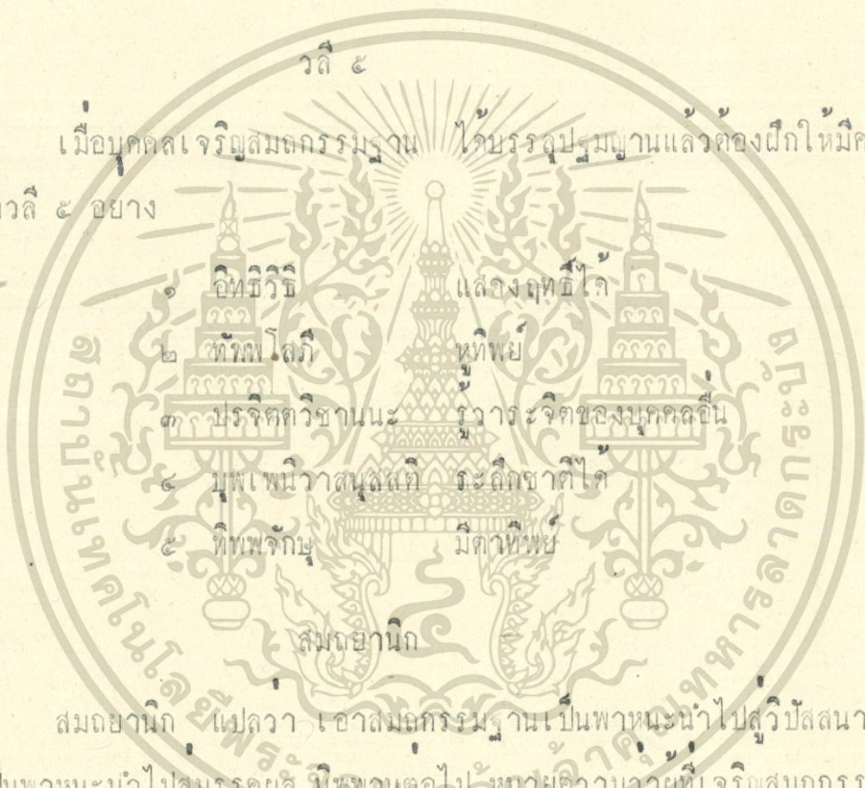
ปฏิกรมนิมิตรต์

อุคคหนนิมิตรต์

นิมิตรทั้ง ๒ อย่างนี้ เกิดได้ในกรรมฐานทุก ๆ อย่างตามควรปฏิภาคนิมิตรต์  
เกิดได้ในกรรมฐาน ๒๒ อย่าง คือ กลิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตสติ ๑ อาชาปานสติ ๑

วลี ๕

เมื่อบุคคลเจริญสมถกรรมฐาน ได้บรรลุปฐมฌานแล้วต้องฝึกให้มีความชำนาญ  
ซึ่งเรียกว่าวลี ๕ อย่าง



สมถยานิก แปลว่า เขาสมถกรรมฐานเป็นพาหนะนำไปสู่วิปัสสนาแล้วเอา  
วิปัสสนาเป็นพาหนะนำไปสู่มรรคผล นิพพานต่อไป หมายความว่าผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานได้  
ฌานแล้ว เอาฌานเป็นบาท เจริญวิปัสสนาต่อ สามารถจะไ้บรรลุมรรคผลนิพพานแต่ถ้าไม่  
เจริญวิปัสสนา ก็ไม่มีโอกาสจะไ้บรรลุมรรคผลนิพพานได้แน่นอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. เกี่ยวกับพุทธศาสนา

1.1 <u>จำนวนวัดพุทธศาสนาทั้งสิ้น</u> (กรุงเทพมหานคร 384 วัด)	25,804
<u>จำแนกตามฐานะ</u>	
พระอารามหลวง	166
วัดราษฎร์	25,638
<u>จำแนกตามประเภท</u>	
วัดที่ใ้ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา	12,706
สำนักสงฆ์	13,098
<u>จำแนกตามนิกาย</u>	
วัดมหานิกาย	24,682
วัดธรรมยุติกนิกาย	1,122
1.2 <u>จำนวนพระภิกษุ สามเณร ชี และหิณญวัค</u>	
พระภิกษุ	193,611
สามเณร	119,696
ชี	8,742
หิณญวัค	115,536
1.3 <u>จำนวนวักราง</u>	
ส่วนกลาง	29
ส่วนภูมิภาค	4,611
1.4 <u>จำนวนสถานศึกษาของวัด</u>	
โรงเรียนปริยัติธรรมแผนกบาลี	
โรงเรียนปริยัติธรรมแผนกธรรม	5,985
ครูปริยัติธรรม	20,089
นักเรียนบาลี	25,849
นักเรียนธรรม	208,263

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โรงเรียนปริยัติธรรมแผนกสามัญ	69
ครูปริยัติธรรมแผนกสามัญ	570
นักเรียนแผนกสามัญ	3,200

### 1.5 จำนวนโรงเรียนอื่นที่อาศัยวัด

โรงเรียนที่อาศัยวัด	9,171
ครู	51,837
นักเรียน	1,626,256

## 2. เกี่ยวกับศาสนาอื่น ๆ

### 2.1 จำนวนผู้นับถือศาสนาอื่น ๆ

#### จำนวนผู้นับถือศาสนาต่างๆ

จำนวนประชากรทั้งหมด	38 ล้านคน
นับถือศาสนาพุทธ	93.6 %
นับถือศาสนาอิสลาม	3.9 %
นับถือศาสนาคริสต์	0.6 %
นับถือศาสนาอื่น ๆ	0.9 %

### 2.2 จำนวนสถานศาสนานอกวัด

มัสยิดอิสลาม	1,529
โบสถ์คริสต์ศาสนา	
จำแนกตามนิกาย	
โบสถ์คริสต์จักรสหกิจคริสเตียน	30
โบสถ์คริสต์จักรโปรเตสแตนต์	153
โบสถ์โรมันคาทอลิก	248
วัดซิกข์	14

## 3. การจัดผลประโยชน์วัด

### 3.1 การชักประโยชน์ทั่วประเทศ

วัดทั่วประเทศ	25,804
วัดจัดประโยชน์เอง	20,543

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 5,261  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 จำแนกตามส่วนการปกครอง

วัดในกรุงเทพมหานคร	384
วัดจัดประโยชน์เอง	233
มณฑลทางราชการจัด (กรมศาสนา)	151
วัดในส่วนภูมิภาค	25,420
วัดจัดประโยชน์เอง	20,310
มณฑลทางราชการจัด (ที่ทำการศึกษาธิการจังหวัด)	5,110

จากแผนกสถิติและทะเบียน สำนักงานเลขาธิการกรม กรมศาสนา





เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนบริหาร

๑) อาคารอำนวยการ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน เป็นสถานที่ ๆ บุคคลทั่วไป มาว่าเพื่อกิจ มีการเรียนและการปฏิบัติวิปัสสนา ดังนั้นอาคารอำนวยการควร แยก ออกเป็นอาคารเอกเทศ ไม่ควรรวมอยู่ในบริเวณอาคารเรือนแต่ควรอยู่ในสวนกลาง ของอาคารอื่น ๆ ตลอดจนอยู่ไกลห่างเข้าออก มีที่จอดรถ เพื่อสะดวกในการติดต่อกับ บุคคลภายนอก

แผนผังของอาคารอำนวยการ จึงควรมีห้องประกอบต่าง ๆ ตาม ประ โยชน์ใช้สอยที่เหมาะสมกับงานให้ เพียงพอกับผู้ใช้รูปแบบของอาคาร จึงควรมีลักษณะ เฉพาะซึ่งแตกต่างไปจากอาคารเรียน โดยทั่วไปที่ผู้ออกแบบต้องคำนึงถึงคือ

- ๑. ควรมีประ โยชน์ในการใช้สอนให้ไ้มากที่สุด
- ๒. ให้ความสะดวกสบายและ ความมั่นคงปลอดภัยแก่ผู้ใช้อาคาร
- ๓. ควรมีลักษณะสง่างาม
- ๔. ควรใช้วัสดุที่หาง่ายในท้องถิ่นเพื่อการประหยัด

ส่วนประกอบของอาคารอำนวยการ จะประกอบด้วยห้องต่าง ๆ ดังนี้ (๑)

- ๑. ห้องเจ้าอาวาส (ห้องอาจารย์ใหญ่) , ห้อง
- ๒. ห้องผู้ช่วย เจ้าอาวาส ๑ ห้อง
- ๓. ห้องรับแขก
- ๔. ห้องเก็บเอกสารและเก็บของ

(๑) กรมวิสามัญศึกษา, สัมมนาสถาปนิก พระนคร: โรงพิมพ์กระษาศาไทย ๒๕๐๖

๕. ส่วนทำงานทะเบียน และประชาสัมพันธ์
๖. ห้องประชุม
๗. ห้องทดสอบอารมณ์
๘. ห้องพยาบาล
๙. โถงทางเข้าและพักคอย
๑๐. ห้องพัสดุ

๑๑. ห้องอาจารย์เจ้าอาวาส (อาจารย์ใหญ่) องค์ประกอบที่สำคัญของห้องนี้ จะมีครูซึ่งทำหน้าที่อาจารย์ใหญ่อยู่ ๑ คน อาจารย์ใหญ่มีหน้าที่ เป็นหัวหน้าผู้บริหารงานต่าง ๆ ของสำนักเรียนต้องทำหน้าที่วางแผนงานในค่านฐระการวิชาการและการปกครอง ตลอดจนจัดสรรหาตัวบุคคล เข้าประจำทำงานตรวจสอบผลงานของแผนกต่าง ๆ และประสานงานระหว่างสำนัก กับกรมศาสนาและบุคคลคอกจากภายนอก ทั้งนี้อาจารย์ใหญ่จึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ จึงควรจัดห้องให้โดยเฉพาะ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้มาติดต่อ

ลักษณะและคุณสมบัติของอาจารย์ใหญ่ (๑)

๑. ควรจะเป็นห้องที่เป็นสัดส่วน ใหญ่และควรอยู่ในชั้น ๒ ของอาคาร
๒. ควรอยู่คอกจากห้องประชุมครู ห้องผู้ช่วยฝ่ายธุรการและฝ่ายวิชาการ
๓. ควรจะเป็นห้องขนาดใหญ่มีเนื้อที่ไมต่ำกว่า ๒๐ ตร.ม.
๔. ภายในห้องควรมีเนื้อที่สำหรับรับแขกไปในตัวด้วย

(๑) กรมวิสามัญศึกษา สัมมนาสถาปนิก พระนคร โรงพิมพ์กระษาศาไทย ๒๕๐๖  
หน้า ๑๒, ๑๔

๕. สามารถมองเห็นการทำงานในส่วนสำนักงานได้มากที่สุดเท่าที่จะ  
เป็นได้

นอกจากนี้ก็ควรมีห้องน้ำห้องส้วมให้เป็นพิเศษต่องค์อาคารสามารถจะจัด  
ทำได้ การจัดห้องอาจารย์ควรประกอบด้วยโต๊ะครูใหญ่ นาฬิกา ตู้เอกสาร ตู้กระ  
จกสำหรับแต่งตัว ตารางเวลาเรียนของโรงเรียน ผังอาคารเรียน แผนงานบริ  
หารของโรงเรียน แผนป้ายแสดงการกำหนดสงงานของอาจารย์<sup>(๒)</sup>

ดังนั้นการจัดห้องควรจะใช้ระบบในการจัดในแบบอาคารสำนักงาน ( Of-  
fice Building ) ในแบบ Individual Room System

### ๑.๒ ห้องผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่

ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ในโรงเรียนมีจำนวน ๒ คน เป็นผู้ช่วยฝ่ายธุรการ ๑  
คน และฝ่ายวิชาการ ๑ คน มีหน้าที่จัดการความสะดวกในปฏิบัติงานคานสารบรรณ ทะ-  
เบียน สถิติ การเงิน ห้องผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่อาจแยกกันคนละห้องหรือรวมเป็นห้อง  
เดียวกันก็ได้ ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ที่เป็นผู้รับคำสั่งจากอาจารย์ใหญ่มากมายงาน คอ  
ผู้อยู่ใต้งกับบัญชาโดยตรง จึงควรจัดห้องให้มีคุณลักษณะดังนี้คือ (๑)

- ๑.๑ ต้องจัดให้เป็นส่วนลึก ร ใหญ่ และควรอยู่ในชั้นที่ ๒ ของอาคาร
๒. สามารถติดต่อกับอาจารย์ใหญ่ได้สะดวก
๓. เป็นห้องที่มีเนื้อที่อย่างน้อย ๕ ม<sup>๒</sup> (ห้องเดี่ยว) และขนาด ๑๕ ม<sup>๒</sup>

(๒) กรมวิสามัญศึกษา สัมมนาสถาปนิก พระนคร โรงพิมพ์กระษาศาไทย ๒๕๐๖  
หน้า ๑๒, ๑๔

(๑) กรมวิสามัญศึกษา, สัมมนาสถาปนิก หน้า ๑๓.

๘. สามารถมาติดต่อกองานกับผู้อยู่ที่บังคับบัญชาโดยตรงของแต่ละฝ่ายได้  
สะดวก

ส่วนประกอบต่าง ๆ ภายในห้อง ประกอบด้วยโต๊ะทำงาน ตู้เก็บเอกสาร  
ตารางเวลาเรียนนักเรียนและอื่น ๆ ที่จำเป็น

การจัดห้องควรจะใช้ระบบในการจัดแบบอาคารสำนักงาน ( Office  
Building ) ในแบบ Individual Room System

๑.๓ ห้องเก็บเอกสารและเก็บของ

ห้องเก็บเอกสารและห้องเก็บของนี้ เป็นห้องที่เก็บเอกสารของแผนกทะ  
เบียน เช่น เอกสารประเภทสิ่งตีพิมพ์ ทะเบียนรายงานประจำตัวนักเรียน และอื่น ๆ  
ทั้งนี้ห้องเก็บเอกสารนี้จะต้องมีขนาด  $\frac{2}{3}$  ของห้องแผนกทะเบียน (๑) และ  
จะตั้งอยู่ภายในส่วนแผนกทะเบียน อันหมายถึง ส่วนสำนักงาน  
ลักษณะของห้องเก็บของ

๑. ขนาดของห้องจะมีขนาดประมาณ  $\frac{2}{3}$  ของแผนกทะเบียน

๒. การวางห้องควรอยู่ใกล้กับแผนกทะเบียน

๓. ควรเป็นห้องที่ไม่มีหน้าต่าง

๔. ใช้ของระบายอากาศโดยใช้แบบเกล็ดกระจกซ้อน

๕. ไม่ควรอยู่ในที่ชื้น อับ

(๑) กรมวิสามัญศึกษา สัมมนาสถานศึกษา พระนคร, โรงพิมพ์กระษาศาไทย ๒๕๐๖

หน้า ๒๔

๖. การใช้แสงสว่างประมาณ ๕-๘ ฟุต กำลังเทียน จุดที่ตั้งของดวงไฟควรอยู่กลาง

การพิจารณาการออกแบบห้องเก็บเอกสารนี้ในบางครั้ง อาจจะพิจารณาให้ใช้ร่วมกันหลายแผนกก็ได้ แต่การพิจารณาใน ควรเป็นสัดส่วนหรือบางที่อาจ จะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ตามความต้องการที่เหมาะสมของสำนักผู้ออกแบบควรคำนึงถึง ความสำคัญของห้องนี้ มิใช่จะเก็บไว้ในตู้เอกสารธรรมดา ๆ อย่างเช่นในปัจจุบัน

๖.๔ ส่วนสำนักงานแผนกทะเบียน และประชาสัมพันธ์

ในการจัดแบ่งส่วนแผนกทะเบียน และประชาสัมพันธ์ ลักษณะโดยทั่วไปจะเป็นส่วนที่เป็นศูนย์กลาง ในการติดต่อประสานงานระหว่างนักเรียนกับส่วนบริหารของสำนัก และยังเป็นส่วนซึ่งติดต่อกับบุคคลภายนอกในคานประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ การที่จัดส่วนนี้จึงควรเป็นส่วนที่จะสังเกตเห็นได้ง่าย และกว้างขวางพอสมควรในการติดต่อกับนักเรียนในคราวเดียวเป็นจำนวนมาก ๆ

ลักษณะของห้อง

๖.๕ เปิดเป็นห้องโล่ง โดยสามารถติดต่อกับห้องอื่นในอาคารอ่านยว การได้สะดวก

๖.๖ พื้นที่หน้าห้องสำหรับการติดต่อ ต้องมีขนาดมากพอสำหรับรับการติดต่อจากนักเรียนในคราวเดียวกันอย่างน้อย ๕ คน ใคอย่างสะดวกสบาย

๖.๗ การจัดครุภัณฑ์ภายในห้องสามารถที่จะจัดแปลงใช้เช่นเดียวกับ การจัดส่วนประชาสัมพันธ์ของสำนักงานทั่ว ๆ ไป<sup>(๑)</sup>

(๑) 1. \_\_\_\_\_

๔. การใช้เนื้อที่และการคิด ต้องคำนึงถึงจำนวนคนทำงานให้เหมาะสม และใกล้ชิดกัน โดยคิดจากการใช้เนื้อที่ในการทำงานต่อจำนวนคนนั้น ๆ โดย กำหนดเนื้อที่ในการใช้สอย ๒ ตรม./๑ คน

๕. การใช้แสงสว่างในส่วนสำนักงานให้ใช้แสงสว่าง ขนาดปาน กลาง (๔- ๑๒ ฟุต กำลังเทียน)

๖. การระบายอากาศ ในการจัดตั้งตำแหน่งของห้องต้องคำนึง ถึง แต่ ลักษณะภูมิอากาศและทิศทางของลม ให้ถ่ายเทได้โดยสะดวก

สำหรับการจัดห้องส่วนนักวิปัสสนากรรมฐานนี้ การติดต่อกันระหว่างนักเรียน กับแผนกทะเบียนจำต้องมีส่วนที่สามารถให้นักเรียนมาติดต่อกันได้สะดวกสบาย กังนั้น จึง ควรที่จะแบ่งคนทำงานออกดังนี้

๑. แผนกประชาสัมพันธ์
๒. แผนกทะเบียนและสถิติ
๓. แผนกวิชาศิลปศึกษา
๔. แผนกการเงิน
๕. แผนกวัสดุอุปกรณ์
๖. แผนกรับ - ส่งหนังสือ
๗. แผนกอาคารและสถานที่
๘. แผนกอื่น ๆ ตามความเหมาะสมของขนาดโรงเรียนและอิตรากำลังที่เจ้าหน้าที่ในโรงเรียนนั้น ๆ ซึ่งสามารถลดหรือเพิ่มขึ้นได้ตามแบบเหมาะสม

### ๑.๕ ห้องประชุมครู

ลักษณะของห้องประชุมครูทั่ว ๆ ไป ควรที่จะเป็นห้องที่สามารถดัดแปลงแก้ไขให้เป็นห้องที่สามารถใช้ค้นคว้าในลักษณะของห้องสมุด กับการประชุมได้ ห้องประชุมในลักษณะนี้ควรใช้เป็นการประชุมในระดับหัวหน้าและควรที่จะใช้ประชุมครูได้ไม่น้อยกว่า ๑๐ คน การจัดห้องประชุมควรคำนึงถึง

๑. พื้นที่ในการใช้สอยต่อจำนวนคนในการใช้โดยคิดจากการใช้พื้นที่ ๑.๕ ตร.ม./๑ คน (๑)

๒. ห้องประชุมโดยทั่ว ๆ ไป ไม่ควรจุคนได้กว่า ๑๐ คน และไม่ควรมีพื้นที่เกินกว่า ๑๕๐ ตร.ม.

๓. ห้องประชุมในส่วนนี้ควรอยู่ใกล้ห้องอาจารย์ใหญ่ ห้องรับแขก และห้องธุรการ เพื่อความสะดวก

๔. การจัดครูพักภายในห้องควรมีชั้นสำหรับวางหนังสือ

๕. การระบายอากาศ ควรเป็นห้องปรับอากาศและสามารถป้องกัน - เสี่ยงรบกวนจากภายนอก

๖. การใช้แสงสว่างในห้องประชุม ๑๒ - ๒๐ ฟุต กำลังเทียนหรือมากกว่า (ใช้สำหรับห้องประชุมพิเศษ)

ห้องประชุมสำหรับครูจำนวน ๑๐ คน ควรมีพื้นที่ ๑๕ ตร.ม. ถ้าหากจำนวนคนที่ใช้เพิ่มขึ้น ให้คิดอัตราสวนของพื้นที่กับจำนวนคนตามข้อ ๒.

(๑) วิทยาลัยพระนครใต้ การสุขาภิบาล หน้า ๒

### ห้องทดสอบอารมณ (๑.๖)

เป็นห้องที่ทำการทดสอบความรู้ในแนวทางปฏิบัติของผู้มีวิปัสสนาคล้ายกับเป็นการแนะแนว เพื่อชี้ช่องทางในการประพฤติปฏิบัติ เพราะการเรียนวิปัสสนานี้ เป็นของละเอียดอ่อนมากต่อภาวะทางจิต วัตถุประสงค์ก็คือ คอยให้คำแนะนำปรึกษาที่ช่วยเหลือแก่นักเรียนที่ประสบปัญหาในการเรียนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยเฉพาะ ในสภาวะทางจิต

ดังนั้น ห้องทดสอบอารมณจึงเป็นห้องที่สำคัญในการทดสอบระหว่าง ความรู้สึกในสภาวะทางจิตและตัวนักเรียน โดยมีอาจารย์คอยควบคุมและแนะแนวทางต่าง ๆ ให้

การจักห้องจึงควรมีค่าจนถึงลักษณะดังนี้

๑. ขนาดของห้องควรมีขนาด เนื้อที่อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๕ ตรม.

๒. ต้องจัดเป็นสัดส่วน โดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดความร ุโราณ

๓. การวางตำแหน่งของเครื่อง อยู่ในที่ซึ่งทางไกลสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อมทั่วไป

๔. ควรเป็นห้องมิดชิดและเก็บเสียง

๕. การจัดกรรมที่ภายในห้องจัดในระบบ Individual Room System ของอาคารสำนักงาน

๖. แสงสว่างภายในห้อง ใช้แบบเดียวกับห้องทำงานส่วนตัวประมาณ - ๑๒ - ๒๐ ฟุต กำลังเทียน

การพิจารณาการออกแบบเป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงมากที่สุด คือความเงียบ ลับมิดชิด รุโราณ ตลอดจนวัสดุ ภายในจะต้องคำนึงถึงการกำจัดเสียงรบกวนต่าง ๆ

### ๑.๗ ห้องพยาบาล

ห้องพยาบาลเป็นห้องที่จำเป็นที่จะต้องมีตั้งขึ้นในสำนักเช่นเดียวกับห้องอื่นๆ ห้องพยาบาลต้องจัดให้สะดวกเข้าออก ควรอยู่ชั้นล่างของอาคารอ่านวยการ และไม่มีเสียงรบกวน ห้องพยาบาลควรจัดตั้งไว้ให้อยู่ใกล้ โทรศัพท์ ใกล้ทางเดินเข้า ห้องพักคนป่วย ควรแยกชายหญิงไว้ต่างหาก ยาและเวชภัณฑ์ต่าง ๆ ควรจัดไว้บนชั้นของตู้คิกป้ายสีต่าง ๆ ให้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน ในห้องพยาบาลต้องจัดเป็นสัดส่วนดังนี้ คือ<sup>(๑)</sup>

๑. ส่วนที่นักเรียนนั่งรอเพื่อเข้าพบแพทย์หรือพยาบาลประจำ
๒. ห้องตรวจโรค
๓. ส่วนพักผู้ป่วย
๔. ห้องน้ำ ส้วม

การใช้ห้องพยาบาลเพื่อประโยชน์ในการรักษายาคานักเรียน ห้องพยาบาลควรมีความยาวไม่น้อยกว่า ๒ เมตร ควรจัดเครื่องมือเครื่องใช้ในการปฏิบัติงานให้เหมาะสม เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดสวนสูง เคียงผู้ป่วย เคียงตรวจโรค อ่างล้างมือ ตู้เก็บบัตรสุขภาพ

การจัดวางห้องพยาบาลควรคำนึงถึงลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ห้องพยาบาลควรมีความยาวไม่น้อยกว่า ๒ เมตร
๒. การคิกเนื้อที่คิกจาก ๒.๕ ตรม./เตียงคนไข้ ๑ เตียง
๓. ห้องพยาบาลต้องจัดทางเข้าออกให้สะดวก
๔. ควรอยู่ชั้นล่างของอาคาร

(๑) ฟอง เกิดแก้ว และคนอื่น ๆ โครงการสุขภาพในโรงเรียน พระนคร, โรงพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช ๒๕๑๕, หน้า ๕๕

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๕. ห่างไกลจากเสียงรบกวนจากภายนอก
๖. ควรแยกคนเจ็บชายและหญิงออกเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน
๗. การใช้แสงสว่างในห้องพยาบาลอย่างน้อยประมาณ ๑๐ ฟุต - กาลังเทียน (๒)

#### ๑.๘ ห้องพัสดุ

ห้องพัสดุควรเป็นห้องขนาดใหญ่ ใช้สำหรับเก็บวัสดุภัณฑ์สำหรับเด็กหรือวัสดุที่จำเป็นในการเรียน การสอน และการสาธารณสุขประเภท ลักษณะของห้องควรมีประตูทางเข้ากว้างพอสมควร เพื่อสะดวกแก่การขนวัสดุเข้าออก ไม่ควรมีทางเข้าออกกว้างน้อยกว่า ๑.๕๐ เมตร ควรมีทางระบายอากาศเพื่อป้องกันกลิ่นอับ และความชื้น ขนาดห้องไม่ควรจะเล็กกว่า ๑๖ ตรม.

(๒) คณิต นิธิประภา และคนอื่น ๆ ภาคนิพนธ์การจักษุการสถาน ที่ หน้า ๓๒  
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

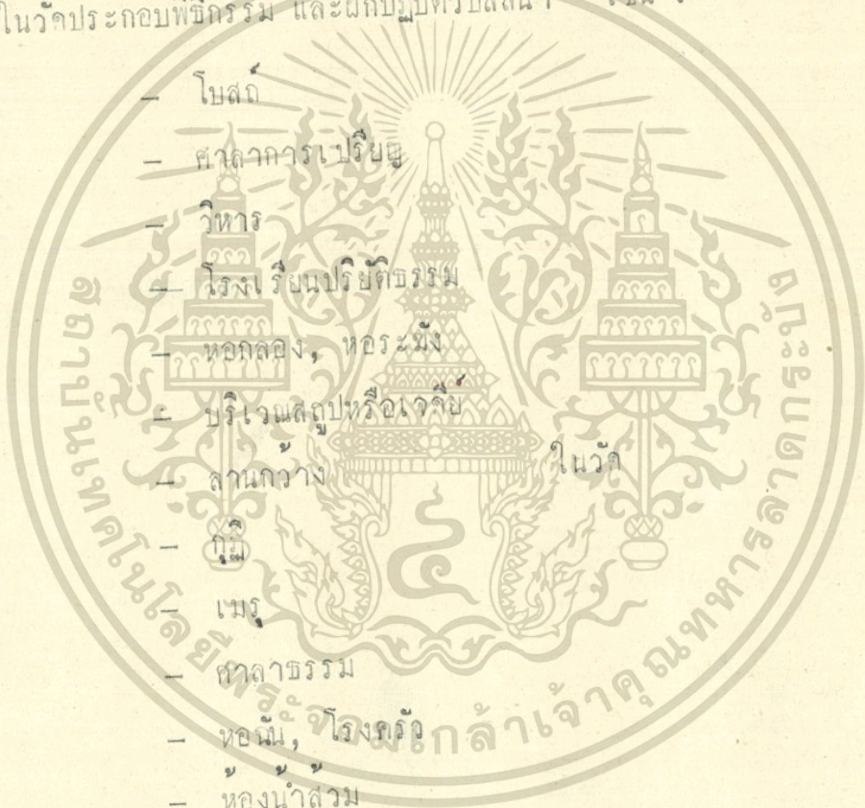


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลักษณะและสถานที่สำหรับบำเพ็ญวิปัสสนา

การทำวิปัสสนา ได้มีการพัฒนาการเลื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งพอจะแบ่งออกได้ตามลักษณะ การบำเพ็ญ กิจ เป็น ๔ แบบ คือ

(๑) เป็นวิปัสสนาโดยเฉพาะ ถือเป็นกิจของสงฆ์พึงปฏิบัติ โดยเฉพาะวัดธรรมยุติกนิกาย ไม่มีฆราวาสเข้าไปบำเพ็ญศัตถ์ด้วย เตรงในการปฏิบัติตามธรรมวินัย อาศัยอาคารที่มีอยู่ในวัดประกอบพิธีกรรม และฝึกปฏิบัติวิปัสสนา เช่น .-



- โยสถ
- ศาลาการเปรียญ
- วิหาร
- โรงเรียนปริยัติธรรม
- หอกลอง, หอระฆัง
- บริเวณสถูปหรือเจดีย์
- ลานกว้าง ในวัด
- เหม
- ศาลาธรรม
- หอนั่ง, โรงครัว
- หอน้ำดื่ม
- สถานที่ทดสอบอารมณ์
- เรือนวาง
- หองสมุด (หอพระไตรปิฎก)
- ที่ติดทดสอบถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



(๓) สำนักสงฆ์ ที่มีการปฏิบัติวิปัสสนา โดยเฉพาะไม่มีฆราวาสปฏิบัติด้วย มักจะอยู่ในชนบท ตามป่าเขา ปกติจะมีผู้ดูแลประจำ แต่ไม่มีพระประจำ เมื่อถึงฤดูแล้งที่ไม่ใช่ฤดูฝน พระภิกษุมักจะภิกขาจารุไปหาที่อันสงบ เพื่อบำเพ็ญวิปัสสนาตามสำนักสงฆ์เหล่านี้ สำนักสงฆ์ อาจจะมีที่อยู่ไม่แน่นอนก็ได้ คือเมื่อพระภิกษุ ภิกขาจารย์ ไปในที่ต่าง ๆ เมื่อพบที่อันสงบเหมาะสมกับการกระทำก็จะใช้สถานทีนั้น ๆ ขำเพ็ญวิปัสสนาก็ได้ พระภิกขาจารย์นี้เรียกอีกอย่างหนึ่งคือพระธุดงค์ แต่ดาเป็นสำนักสงฆ์ใหญ่ ๆ ก็มีซึ่งมีหน่วยงาน ของอาคารต่าง ๆ ดังนี้

๑. พุทธาวาส ประกอบด้วย ๓ ส่วนคือ

- ท้าวตรี ไชยท้าวตรีไชยเป็นประชุมและไชประกอบศาสนกิจ
- วิปัสสนา ไชยท้าววิปัสสนาญ ประกอบด้วย
- ส่วนไชเรียนวิปัสสนา ส่วนที่เวียงนครระมะ ส่วนเงินจกรม
- สอนอารมณ์

๒. สังกฆาวาส ประกอบด้วย

- กุฏิ เป็นเรือนเล็ก ๆ ใต้พระดงมีอยู่ประกอบด้วย หองจำวัด
- ชาน ระเบียง
- ลานเงินจกรม เป็นส่วนรวมระหว่างคณะ

๓. ส่วนที่เป็นสาขาวณะ ประกอบด้วย

- สำนักสงฆ์ไชเป็นที่ทำงานประสานงานติดต่อลงทะเลเบียน ใบสุทธิสงฆ์
- หองทำงานติดต่อ
- หองรับแขก
- หองสมุด
- หองเก็บเอกสาร
- หองน้ำส้วม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ๔. เรือนรับรองแขก ที่มาทำบุญเลี้ยงพระ
- ๕. หอฉัน ใช้เป็นที่ประกอบอาหาร สำหรับสงฆ์ มีเรือนครัว และห้องฉันอาหารรวมกัน ประกอบด้วย บริเวณประกอบอาหาร และบริเวณใช้ฉันอาหาร
- ๖. บริเวณจอดรถ
- ๗. ส่วนอื่น ๆ ที่จำเป็น

สำนักวิปัสสนา สำหรับภรรยาสาโดยเฉพาะ มีพระภิกษุและผู้นุญควยควบคุมดูแลเป็นการแยกภรรยาออกจากวัดโดยเด็ดขาด ไม่มีการติดต่อกับกิจการอื่น ๆ ของวัด เช่น บวชนาค การถวายภัตตาหารพระภิกษุสามเณร การสวดคฤทธิกรรมต่าง ๆ เป็นต้น โดยให้สำนักวิปัสสนาอยู่ในรั้วมีการเดินทวง ที่รถอาจไปติดต่อดังวัดได้ ในกรณีจำเป็น เช่น ในกรณีที่ต้องการจะรับศีลฟังธรรม หรืออาจจะนิมนต์พระสงฆ์ มาไปรักษาศีลที่สำนักเป็นครั้งคราวก็กระทำได้โดยง่าย

สถานประกอบสำนักวิปัสสนาแบบนี้ดังนี้ -

- ๑. อาคารพักอาศัย แยกเป็นห้อง ๆ หรือเรือนแถวก็ได้
- ๒. หอประชุม
- ๓. หอสมุด
- ๔. โรงอาหาร
- ๕. ครัว
- ๖. โรงซักผ้า
- ๗. อาคารฝึกจิต
- ๘. สำนักงวนติดต่อก
- ๙. ที่สอยบารมี
- ๑๐. ที่ฝึกนั่งกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ๑๑. ที่จอกรถ
- ๑๒. เรือนคนงาน
- ๑๓. ส่วนอื่น ๆ ที่จำเป็น

พระราชบัญญัติใช้สำนักวิปัสสนากรรมฐานดังในข้อ ๒ และ ๔ มี ๒ ประเภท คือ

๑. ประเภทที่อยู่ประจำสำนัก ประเภทนี้กำหนดให้เสียดาเช่าเป็นรายเดือน หรือเสียดาบ่ารุงเป็นเงินค่อน ในทำนองเดียวกับพุทธสถานขัณฑ์ภูมิตัญญาที่อยู่บริเวณ หลังเขาสามมุข จังหวัดชลบุรี

๒. ประเภทไปกลับ

ประเภทนี้มาเรียนวิปัสสนาที่สำนัก แลกลับไปทำเองที่บ้าน และจะมาใช้ สำนักวิปัสสนากรรมฐานนี้อีกครั้งที่ต้องการจะสอบอารมณ์ พวกนี้จะเสียดาบ่ารุงเพียง เล็กน้อยเท่านั้น

จากลักษณะของสถานที่วิปัสสนาที่กล่าวแล้ว ราวจะเห็นได้ว่าในข้อที่ ๒ สำนัก

วิปัสสนากรรมฐานที่อยู่ในวัดจะอำนวยความสะดวกแก่พระภิกษุสงฆ์ และฆราวาสได้ทั่วไป คือว่าสถานที่ในข้อ ๑, ๓, ๔ เพราะทุกคนได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ และปฏิบัติไว้มากที่สุด เพราะในวัดมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ประการอยู่แล้ว และวัดต่าง ๆ ในประเทศไทยมีวัดพระพุทธศาสนาถึง ๒๐,๐๐๐ กว่าวัด มีพระสงฆ์ได้ระหว่างพรรษาถึง ๒๐๐,๐๐๐ เศษ ถ้าจะตั้งสำนักวิปัสสนาขึ้นเป็น คณะหนึ่งในวัดต่าง ๆ ย่อมทำให้สะดวกกว่าวัดอื่น ทั้งยังสะดวกแก่พุทธศาสนิกชนและพระภิกษุสงฆ์โดยทั่วไปเข้ามาศึกษาได้สะดวก เพราะวัดต่าง ๆ ที่มีอยู่มากจะตั้งอยู่ในที่ ๆ มีการคมนาคมสะดวกและ ง่ายสบายอยู่แล้ว และประชาชนจะไปก็สะดวกเพราะบ้านเรือนของราษฎรย่อมอยู่ในบริเวณใกล้เคียง กับวัด จะทำให้ลดค่าก่อสร้างต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย

ส่วนต่าง ๆ และประโยชน์ใช้สอยของวัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ศาลาการเปรียญ
- พระอุโบสถ และพระวิหาร
- โรงเรียนพระปริยัติธรรม
- หอกลอง และหอรฆัง
- บริเวณที่เป็นสฎปหรือเจดีย์

กฎนี้ เป็นที่อยู่อาศัยของพระภิกษุสงฆ์ กฎนี้อาจแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท ตามลักษณะของวัด คือ ทางฝ่ายปริยัติธรรม หรือ คัมภรฺวะ และทางฝ่ายวิปัสสนาธุระ ทางฝ่ายคัมภรฺวะ ลักษณะการอยู่อาศัยจะอยู่รวมกัน เป็นคณะ วัดทางฝ่ายคัมภรฺวะ นี้คือ ฝ่ายที่เรียกพระปริยัติธรรม หรือพวกไท่เข้าใจคือ เป็นทางฝ่ายทฤษฎี ส่วนฝ่ายวิปัสสนาธุระ ลักษณะการอยู่อาศัยจะอยู่แยก เป็นหลัง ๆ หรือ ๒ รูป ต่อ ๑ หลัง ทางฝ่ายวิปัสสนาธุระคือพวกที่เจริญสมาธิ หรือฝ่ายปฏิบัติ

ลักษณะของวัดไม่ว่าจะเป็นที่จะต้องเป็นฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่ง โดย เฉพาะ วัดอาจจะมีทั้ง ๒ ฝ่ายอยู่รวมกันก็ได้ ประโยชน์ใดสอยภายในกฎนี้ ก็มี หอกลอง ๆ ของพระ จำนวนห้องขึ้นอยู่กับความใหญ่โตของวัด และจำนวนพระ โดยเฉลี่ยที่เคยจำพรรษาในวัดแต่ละวัด นอกจากนั้นก็มี หอนั้น และหอสวด

หอนั้น คือบริเวณที่พระใช้เป็นที่ฉันจังหัน และเขล

หอสวด คือบริเวณที่พระใช้เป็นที่สวดมนต์เช้า และสวดมนต์เย็น การสวดมนต์เช้า และสวดมนต์เย็นนี้ แยกกันสวดแต่ละคณะ ซึ่งอาจไม่พร้อมกันทุกคณะก็ได้ แต่พระต้องลง ไบสถ์ ในตอนเย็นพร้อมกันทุกรูป

ส่วนประกอบอันอื่น ๆ ของกฎนี้พระก็มีอีก คือ

- ระเบียบ ใช้เป็นที่รับของญาติ โยม และโยมอุปัฏฐากของพระภิกษุ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกจากนี้อาจใช้รับรองญาติ โยม ในกรณีที่ยากจนก็ได้

- หองเก็บของ ไซ่เก็บของต่าง ๆ ของพระภิกษุ ที่เป็นของสาธารณะ ภิกษุและของส่วนตัวของภิกษุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผู้นำมาถวาย แต่ยังไม่ถึงคราวที่จะไซ่

- ส่วนของลูกศิษย์ หรือบริเวณเค็กวัด การจักเนื้อที่นี้ต้องแล้วแต่จำนวนพระผู้เอาไซ่ ซึ่งจำเป็นต้องมีเค็กวัดคอยช่วยเหลือ แต่เค็กวัดนี้อาจเป็นญาติของพระภิกษุ คอยตามรับไซ่อยู่ที่ใด หรืออาจเป็นญาติของพระภิกษุหรือคนรู้จักขออาศัยวัดเป็นที่พักพิง เพื่อการศึกษาและการอื่น ๆ

ส่วนนี้ไม่ใช่ส่วนตัวของกุฎิ การส่วนนี้จึงมีไม่มาก

- ครัว ครัวมีความจำเป็นทางฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายวิปัสสนาค่าย ทางฝ่ายคฤหัสถ์ นั้นครัวมักจะมีประจำแต่ละคณะ ส่วนของครัวนั้น ส่วนใหญ่แล้วไม่ใ้ใช้เป็นที่พักอบอาหาร ไซ่เป็นที่เก็บอาหารมากกว่า และไซ่เป็นที่เตรียมอาหารให้พระ แต่ส่วนที่ประกอบอาหารก็ต้องมี พวกที่ไซ่ครัวคือ ลูกศิษย์ของพระหรือเค็กวัด ส่วนของฝ่ายวิปัสสนานั้น มักทำเป็นโรงครัวใหญ่แยกที่เดียว และไซ่เป็นทั้งที่ประกอบอาหาร และที่เก็บอาหารของพระภิกษุ จากการนิเทศพบที่โรงครัวประเภทนี้มักจะมีอยู่คนเดียว เป็นโรงครัวใหญ่รวมของสำนักวิปัสสนาเลย เหตุที่ตองไซ่เป็นที่ประกอบอาหาร ค่าย เพราะทางสำนักวิปัสสนานี้ตั้งพระภิกษุ และฆราวาสมาเจริญสมาธิ ซึ่งมักไม่นิยมการประกอบอาหารช่วยตนเอง เพราะตองตั้งเจริญสมาธิแต่อย่างเดียว ผู้ที่มีหน้าที่ประกอบอาหารมักเป็นเค็กวัด หรือหน้าที่ประจำวัด เป็นผู้จักอาหารให้ทั้งฆราวาสและพระภิกษุ

- น้ำส้วม หองน้ำส่วนของวัดทางปริยัติ มักมีประจำคณะแต่ละคณะแต่ของน้ำ ส้วมของทางสำนักวิปัสสนาไม่นิยม ทำส้วมกับกุฎิมักแยกออกไปเป็น น้ำส่วนรวม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลยที่เดียว เช่นเดียวกับโรงครัว ทั้งนี้เพราะ จำนวนกุฏิมีมาก การมีน้ำดื่ม  
ประจำแต่ละกุฏิยอมไม่ประหยัด

โบสถ์และวิหาร

ตามประวัติว่า ในครั้งพุทธกาลนั้น การสร้างโบสถ์ได้ทำอย่างในปัจจุบันนี้  
เพียงแต่กำหนดเขตแดนเพื่อการทำพิธีกรรมของสงฆ์เท่านั้น การกำหนดเขตนั้นมี ๒ ขนาด คือ

ขนาดใหญ่ อาณาเขตไกลไม่เกิน ๓ โยชน์

ขนาดเล็กของบรรพบุรุษสงฆ์ใจอย่างน้อย ๒๑ รูปขึ้นไป พิธีกรรมในโบสถ์  
คือการทำสังฆกรรม มีความหมายว่าสามัคคีสงฆ์ ซึ่งถือว่าพระภิกษุที่อยู่ในวัดมี  
๗ โยชน์ ก็ได้รวมในการทำสังฆกรรมด้วย ในระหว่างที่พระภิกษูกำลังทำสังฆกรรม  
นั้น คนภายนอกจะผ่านเข้าไปไม่ได้ ถ้ามีบุคคลภายนอกผ่านเข้าไป ถือว่าพิธีกรรม  
ทางสังฆกรรมเสียของยกเลิกการทำสังฆกรรมทันที

สมัยพุทธกาล การกำหนดเขตของพิธีสังฆกรรมไม่ได้ทำดังในปัจจุบันนี้ การ  
กำหนดเขตสามารถทำได้จากสิ่งต่อไปนี้ คือ กุฏิเข้านม ฝาไม้ (หมายถึงหมู่ไม้  
ตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไป) จอมปลวก หนทาง แม่น้ำ น้ำ โดยกรรหมายเอาสิ่งต่าง ๆ  
เหล่านี้เป็นหลักเขตของพิธีสังฆกรรม

ความธรรมดาเมื่อสงฆ์ทำสังฆกรรมไม่ยินยอมให้บุคคลภายนอกเข้าไปในเขต  
ของพิธี แต่มีพิธีสังฆกรรมบางอย่างที่ยินยอมให้บุคคลภายนอกผ่านเข้าไปได้ เช่น  
การบวช แต่บวชว่าต้องนั่งห่างจากภิกษุอย่างน้อย ๒ ศอก

การสร้างโบสถ์ในปัจจุบัน จำต้องขออนุญาตจากพระเจ้าแผ่นดินก่อน เพราะ  
เมื่อกำหนดเขตทำพิธีสังฆกรรมแล้ว จะเวรคืนที่คืนไม่ได้นอกจากเสียว่าพระภิกษุ  
จะได้สวดถอนหลักเขต การทำสังฆกรรมแล้วเท่านั้น เมื่อพระเจ้าแผ่นดินทรง  
อนุญาตแล้วเรียกว่า "พระราชทานวิสุงคามสีมา"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การกำหนดเขตในปัจจุบันนี้ ใช้การฝังลูกนิมิตแทน แล้วตั้งใบเสมาบนลูกนิมิตแทน แล้วตั้งใบเสมาลูกนิมิตอีกครั้ง เพื่อให้เห็นเขตของสังฆกรรมแนอน การฝังลูกนิมิต (นิมิต - เขต) นี้ เพื่อให้ทราบแนอนถึงเขตของโบสถ์ต่อไป กรณีที่วัดเกิดถูกทำลาย หรือร้างไปด้วยเหตุอันใดก็ตาม ลูกนิมิตนี้ต้องฝังอย่างน้อย ๔ ทิศ แต่อาจมากกว่า ๔ ทิศก็ได้ ถ้าหากมากกว่า ๔ ทิศแล้ว คือวานิมิตรขาด ไม่สามารถกำหนดเป็นเขตสังฆกรรมได้

สมัยก่อนเขตสังฆกรรมไม่จำเป็นต้องมี โรงแฉียง และหลังคาจตุรพักตรพิมาน แต่ในปัจจุบันเขตสังฆกรรมมักทำเป็นรูปโบสถ์ ดังที่เห็นอยู่ เพื่อกันความพลุกพล่านภายนอกเสียและให้เห็นแนอนว่าเป็นเขตสังฆกรรม และเกิดจากศรัทธาของผู้สร้างวัด ต้องการให้บริเวณวัดทั้งหมดมีความสง่าภูมิฐานและสร้างศรัทธาให้กับผู้อื่นต่อไป เกิดเป็นรูปของโบสถ์ดังในปัจจุบัน

ภายในของ โบสถ์ประกอบด้วย พระประธานซึ่งตั้งหันหน้าออกทางทิศตะวันออก โต๊ะหมู่บูชาพร้อมด้วยเครื่องบูชาและที่นั่งทำพิธีสังฆกรรมของสงฆ์อย่างน้อย ๒ รูป การทำประตูโบสถ์ อาจทำกี่ประตูก็ได้ซึ่งไม่มีกำหนดไว้ในพระไตรปิฎกฉบับใด

วิหาร

คือที่ใช้สำหรับประชุมสงฆ์ เช่นเดียวกับโบสถ์ เพื่อการอบรมสงฆ์และชุมนุมสงฆ์ ในพิธีต่าง ๆ แตกต่างกับโบสถ์ คือไม่มีการฝังนิมิต และตั้งใบเสมา กำหนดเขตของพระวิหาร

เมรุเผาศพ

การทำเมรุเผาศพไม่จำเป็นต้องอยู่กับวัด แต่เหตุที่ทำอยู่รวมกันวัดเพื่อความสะดวกต่าง ๆ เพราะพิธีการต่าง ๆ จำเป็นต้องอาศัยพระ เช่นการสวดบังสุกุล เป็นต้น การนิมนต์พระทำไถ่สะดวกกว่า

การทำเมรุนอกเขตวัดและมีสถานที่ที่เหมาะสม ช่วยแก้ปัญหาในเรื่องการไม่เพียงพอของสถานที่ได้มาก สิ่งต่าง ๆ ก็ทำไถ่สะดวกสบายกว่า รวมทั้งเป็นการถูกต้องตามเทศบัญญัติ และการสุขาภิบาลด้วยและการทำเมรุในอาณาเขตของวัดเป็นการทำลายความสงบเงียบของวัดอีกโสดหนึ่งด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนประกอบและประโยชน์ใช้สอยของเมรุเผาศพ

๑. เมรุเผาจริง ประกอบด้วยเตาเผาอาจใช้ไต้ทั้งถาดและไฟฟ้า แต่การใช้ไฟฟ้าจะเป็นการสะดวกมากกว่า เตาเผาต้องมีปล่องไฟสูงอย่างน้อย ๔ เมตร เพื่อระบายควันและกลิ่นในกรณีเผาศพใหม่ ควรอยู่ระดับเดียวกันกับเตาเผาลอก เพื่อความสะดวกเมื่อแขกมาในพิธีไว้รวมกันเผาหลอกแล้ว ยกโลงศพเข้าเตาเผาจริงไต้ทันที ข้างล่างเตาเผาจริงต้องมีร่องรับน้ำเหลืองของศพควย และข้างล่างเตาเผาต้องมีถังตะแกรงไว้รองรับกระดูกในกรณีที่เจ้าภาพต้องการเก็บกระดูกของผู้ตายไว้มิใช่

๒. เมรุเผาลอก ควรมีทางเข้าน้อย ๒ ทางเพื่อความสะดวกของผู้ที่มาเป็นเกียรติแก่ผู้ตาย ในการเผาจริง ทาง ๒ ทางนี้แยกเป็นทางเข้าและทางออก

๓. ศาลาธรรม ใช้สำหรับเจ้าภาพตั้งศพสวดมนต์เพื่อบูชาศพ ต้องมี

- ที่ตั้งศพ และที่รตนามนต์
- แท่นบูชาพระ และพระภิกษุสงฆ์จำนวน ๘ รูป
- บริเวณสำหรับแขก และที่กึ่งวงมโหรีประโคมศพ จำนวนของศาลา

ธรรม ควรมีมากกว่า ๑ ศาลา เพื่อระงับการตั้งศพสวดมนต์ ไม่ว่าเป็นเวลาหลังจากสวดมนต์ครบ ๗ วัน หรือ ๓ วันแล้ว ต้องเผาศพที่เจ้าภาพอาจเก็บศพไว้ ๑ ปี หรือมากกว่าก็ได้และการสวดมนต์ใช้เวลาหลายวัน จึงต้องมีจำนวนศาลาธรรมมากกว่า ๑ ศาลาขึ้นไป ซึ่งขึ้นอยู่กับ การตายของคนในเขตที่จะทำการก่อสร้าง

ครัว มีไว้เตรียมอาหารของเจ้าภาพที่บำเพ็ญกุศล คนได้ใช้โรงครัวประกอบอาหารรับรองแขกที่มาในงาน มีที่เก็บถ้วยชามและของต่าง ๆ ซึ่งเป็นของเมรุและบริเวณที่จะประกอบอาหาร

อาคารสำหรับติดศอด เป็นอาคารสำหรับผู้ที่จะมาติดศอดเกี่ยวกับการเผาปนกิจศพ เพื่อให้ความสะดวกภายใน ครัวประกอบด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องผู้จัดการสถานพยาบาล
- แผนกสารบัญ
- บริเวณประกอบดอกไม้สด และแห้ง
- ส่วนที่เป็น สำหรับการติดต่อ
- ห้องที่เก็บ โรงศพใหม่ ซึ่งเตรียมไว้สำหรับผู้มาติดต่อ
- โรงรถ ซึ่งเป็นส่วนบริการของสถานพยาบาล คือ รถรับศพ รถสำหรับรับ และส่งพระ ในกรณีที่ไม่ได้อยู่รวมกับวัด

ที่จอดรถ ซึ่งเป็นของเขตที่ไทยเกียรติมาในงาน ควรเป็นลานกว้าง มีทางเข้าออกที่สะดวกสบายมี ที่ดี คงคำนึงถึงจำนวนของผู้ที่จะมาใช้ถนนและบริเวณให้มากเพราะปรากฏว่า เรื่องสถานที่จอดรถมีปัญหามาก ถ้าที่จอดรถไม่เพียงพอผู้มาใช้ จะใช้ถนนเป็นที่จอดรถ ทำให้การจราจรติดขัด

ที่เก็บศพ เป็นที่เก็บศพเพียงไม่ต้องการเผา หรือบางประเภท ที่เป็นการรบกวนการฝากศพนั้น มีทั้งที่ฝากเป็นการชั่วคราว และฝากเป็นการถาวร ซึ่งจำเป็นต้องมี เนื้อที่ ที่เตรียมไว้ในกรณี ควรอยู่บริเวณด้านหลังของฝั่งบริเวณ

เจดีย์

การสร้างเจดีย์ในเขตงานนี้ สร้างขึ้นเพื่อบรรจุศพของพระอรหันตคณาจารย์ในพระพุทธศาสนา เพื่อการระลึกถึง การสร้างเจดีย์นี้ ควรจัดเป็นกลุ่ม กลุ่มหนึ่งในวัด โดยการจัดบริเวณให้เป็นพิเศษ ในสมัยพุทธกาล บุคคลที่สร้างเจดีย์ให้เพื่อบรรจุศพนั้นมีอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. พระพุทธเจ้า
๒. บัณฑิตพระอรหันตเจ้า
๓. พระอรหันตคณาจารย์ในพระพุทธศาสนา
๔. พระมหากษัตริย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่ในัจจุบันนี้ การสร้างเจดีย์ บุคคลธรรมดาที่สร้างขึ้นเพื่อบรรจุอัฐิได้เป็น  
เจดีย์เล็ก ๆ

การสร้างเจดีย์ในสมัยพุทธกาลนั้น สร้างไว้ในทางแพลงหรือทางแยกและสร้าง  
ในวัด

### ศาลาการเปรียญ

ใช้สำหรับฆราวาสเป็นที่บำเพ็ญกุศล เนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ  
เช่น วันพระ ศาลาการเปรียญนี้ ต้องมีบริเวณให้ฆราวาสนั่งฟังพระเทศน์ถวาย ส่วนประกอบ  
ของศาลาการเปรียญ คือ

- บริเวณที่นั่งสำหรับฟังเทศน์
- บริเวณสำหรับคักบาตร ทำบุญ
- ที่ตั้งธรรมมาศ สำหรับพระสงฆ์
- ที่ตั้งโต๊ะหมู่บูชา โต๊ะหมู่บูชานี้ ต้องอยู่ด้านขวามือของพระภิกษุเสมอ  
เมื่อมีการสงฆ์เทศน์ หรือเทศน์ และหันหน้าทางตะวันออก
- น้ำดื่ม ควรมีของน้ำดื่มไว้แยกแยะสำหรับฆราวาสที่มาทำบุญถวาย

### โรงเรียนพระปริยัติธรรม

มีในวัดฝ่ายปริยัติ ให้เป็นโรงเรียนที่สอนฆราวาสต่าง ๆ ผู้ที่เรียนมีทั้งพระภิกษุ และ  
ฆราวาสที่สนใจในพระพุทธศาสนา และผู้ที่สอนก็มีทั้งพระภิกษุและฆราวาส ผู้ที่เรียนทางปริยัติ  
จนสอบได้ นักธรรมชั้นตรีแล้ว มีสิทธิสอบทางบาลีไต่เปรียญ ๓ สำหรับผู้ที่เรียนจนได้ นักธรรม  
ชั้นโทแล้ว มีสิทธิสอบให้ถึงเปรียญ ๖ แต่ผู้ที่ได้ นักธรรมเอก แล้วมีสิทธิจนถึงเปรียญ ๘

### หორะฆังและหอกกลง

หอระฆังมีไว้สำหรับเป็นสัญญาณในการทำวัตรเช้า ทำวัตรค่ำ สวดมนต์ และการฉัน

หอกกลอง โดยมากตีคอนเพล มักรวมเป็นหอเดียวกัน

การสร้างวัดขึ้นไฉนนั้น จะต้องประกอบด้วย

๑. ศรัทธา หมายถึงแรงศรัทธาเลื่อมใสของประชาชน โดยการมอบ  
สิ่งเหล่านี้

- ที่ดิน อย่างน้อยจะต้องมี พ.ท. ๖ - ๘ ไร่ จึงจะสร้างเป็น  
วัดได้ และประกอบด้วยสิ่งอื่นใดเช่น สวนวิปัสสนา โบสถ์ กุฏิ

ศาลาการเปรียญ หอนั้น (หรือหอระฆัง) หอระฆัง โรงครัว

- ทูณทรัพย์ ในการก่อสร้างจำเป็นที่จะต้องใช้ทุนทรัพย์ เพื่อใช้  
จ่ายค่าจ้างรับเหมาก่อสร้าง และส่วนประกอบของวัด

๒. คณะสงฆ์ หมายถึงการจะสร้างวัดนั้นจำเป็นที่จะต้องมีเรื่องเสนอ  
ต่อคณะสงฆ์ต่อไป

- เจ้าอาวาส

- คณะสงฆ์กรรมการศาสนา

- สังฆราช

- กรมมณฑลศาสนา

๓. ราชการ หมายถึง การจะสร้างวัดทางวิปัสสนานั้นยังต้องดำเนิน  
เรื่องไปทางส่วนทางราชการด้วย ต้องยื่นเสนอไปตามลำดับส่วนราชการดังนี้

- ผู้ใหญ่บ้าน

- นายตำบล

- นายอำเภอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ผู้ว่าราชการ
- กระทรวงศึกษาธิการ

ความเหมาะในการวิปัสสนา

สถานที่

ก. พระ ในการทำวิปัสสนาครั้งหนึ่ง ๆ นั้น ย่อมมีพระรวมอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้องคำนึงถึง ส่วนเฉพาะที่สำหรับพระ เพื่อให้ความสะดวกกับตัวท่าน ความเหมาะต่าง ๆ นั้นเราอาจทำได้ดังนี้คือ การแยกพระออกแต่ละองค์ สิ่งที่จะต้องจัดหาให้

- ภูมิ (ห้องที่สำหรับพระ) ปริมาณความต้องการของพื้นที่ให้ ๓.๐๐ ๓.๐๐
- สิ่งประกอบภายใน
  - ๑. ที่ตั้งพระมณฑป
  - ๒. พรมรองนั่ง ๑ ชิ้น ขนาด ก. ๒๕ ๑.๐๐ (โรยตะปูรองนั่งวิปัสสนา)
  - ๓. สิ่งใกล้เกี่ยวกับตัวพระ น้ำพร้อมถาดรอง - ภาชนะใส่สิ่งปฏิกูล

การรวมพระเข้าเป็นกลุ่มเดียวกัน **เกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง** การรวมพระเข้าเป็นกลุ่มเดียวกันนั้น หมายถึงการทำวิปัสสนาพร้อมกันใน ทานั่งวิปัสสนา ซึ่งพระแต่ละองค์นั้น ปริมาณพื้นที่ ที่ต้องการ ๑.๐๐ ๑.๐๐

ถกรวมนี้สามารถทำวิปัสสนา พร้อม ๆ กันกับฆราวาสและชีกก็ได้ ซึ่งเข้ารวมกันภายในตึกตัวอาคารวิปัสสนา แต่ต้องแยกกลุ่มพระไว้อีกพวกหนึ่ง หรืออาจจะแบ่งส่วนหนึ่ง ๆ ให้แก่บรรดาพระที่เข้าร่วมการทำวิปัสสนาครั้งนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งประกอบภายใน

๑. ที่ตั้งองค์พระประธาน อยู่คนขวามือ (หันหน้าไปทางทิศ ตะวันออก)
๒. พรหมรองนั่ง ฉนวนยาวตลอด
๓. สิ่งใกล้เคียงกับตัวพระ นำร่อนดาครอง และภาชนะใส่สิ่ง

ปฏิมา

หมายเหตุ หอนำของพระควรแยกออกจากบุคคลผู้อื่น

ข. บางที การทำวิปัสสนาแต่ละครั้ง พวกซึ่งหลายก็มีสิทธิ์ เขารวม แต่คงจะรวมอยู่เคียงกับพระवास ซึ่งไม่สามารถรวมกลุ่ม อยู่ในสถานเดียวกับพระ

สิ่งประกอบ ได้แก่เพียง นำพรหมดาครอง และภาชนะในสิ่งปฏิมา

พระवास พระवासสามารถรวมอยู่เป็นกลุ่มแต่ใกล้เคียงกับชี แต่ ก็ไม่สามารถเขารวมอยู่ในส่วนเดียวกับพระใกล้

ง. สบายใจ การทำวิปัสสนานับไม่มีการจำกัด เพศ วัย ฐานะ เพราะฉนั้นธรรมะธรรม จึงมีสิทธิ์เขารวมทำวิปัสสนาได้

สิ่งประกอบภายใน

๑. พรหมรองนั่งขนาด ๗๕ ซม. ๑๐๐
๒. สิ่งใกล้เคียงกับสามแนว นำพรหมดาครอง และภาชนะใส่ สิ่งปฏิมา

ลักษณะและสถานที่ตั้ง ควรอยู่ในแดนสงบวิเวก มีภูมิประเทศที่อำนวยให้เกิดสมาธิที่ดี คือไม่มีเสียงรบกวนมาก ห่างไกลจากถนนพอประมาณ เพื่อกันเสียงอันเกิดจากยวดยานต้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม่ไกลจากหมู่บ้านมากนัก เพราะวัดต้องอาศัยประชาชนจากหมู่บ้านด้วย รูปโคกดังนี้ คือ

๑. อยู่ไม่ไกลและใกล้ชุมชนมากนัก ไปมาสะดวกและปลอดภัย
๒. มีคันทันน้อยไม่พุ่มพลาญ และเงียบคันทันกลางวันและกลางคืน
๓. มีแมลงและสัตว์เดือยคลาน สม และแคงที่รบกวนน้อย
๔. มีปัจจัย ๔ ที่หาได้ง่าย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค
๕. มีอาจารย์ที่เชี่ยวชาญทางปริยัติ และปฏิบัติ อยู่ ณ ที่นั้นด้วย

สำหรับท่าสดานที่ทำกิจกรรม ต้องสงบเงียบไม่มีเสียงรบกวนสมาธิ อันทำให้จิตของโยคี มุคคผล บุญปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งลอยกำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกายขาดตอนได้

ที่ติดต่อกหรือสดานที่วัดศรีสุทนต์ ความห่างไกลโดยการสักการะระยะทางที่ตองเดินมาติดต่อนั้น สร้างความศรัทธาให้กับผู้มาติดต่อกโดยคารวะจิต สดามที่เหมาะระ คือ ทาที่ริมเขาแห่งหนึ่งยาวประมาณ ๕ เมตร ในการนี้จะใช้โคตมไม้ใหญ่ที่รากและกลางให้โคตมแล้ว หรือใช้โคตมที่ศาลาก็ได้ นี้จะใช้เป็นทางเดินจรดกรมคอกไป

ลักษณะของอาคาร เนื่องจากการทำสดานที่วิปัสสนานั่น ต้องมีพระอยู่ด้วยกับคณะนั้นลักษณะงานที่ออกมาจะออกมาในลักษณะที่เป็นที่อยู่ และปฏิบัติกิจของพระด้วย คือวัดจำต้องมีอุโบสถ

ลักษณะที่ออกมามีความสงบ เงียบ เกิดศรัทธาเชื่อมั่น มองดูน่าเคารพ นับถือ เกิดความยำเกรง

วัสดุที่ใช้ ควรใช้วัสดุพื้นเมืองมากที่สุด เพราะตองคำนึงถึง ทุนทรัพย์ด้วย งานคอนกรีตเสริมเหล็กควรใช้ให้น้อย ในกรณีที่ทำเป็นเท่านั้น เช่นการทำ ที่กว้างของโบสถ์ ส่วนอาคารที่เป็นที่อยู่ จะเป็นพระหรือบุคคลธรรมคาซึ่งมาเจริญวิปัสสนาก็ตามควรเป็นโครงสร้างและวัสดุไม้ เพราะในการนั่งทำสมาธินั้น งานคอนกรีตหรืออิฐก่อไม่สมควรมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื่องจากเป็นวัสดุที่ดูความร้อนจากร่างกายของคนและมีการเปลืองมากกว่าไม้ในคานทุนทรัพย์  
สำหรับอาคารที่เป็นที่อยู่อาศัยของบุคคล หรือพระก็ตามควรอยู่คนละหลัง เพื่อความ  
แน่นอนในการทำสมาธิ มีความพอดีในการอยู่อาศัย ๑ คน

ลักษณะและสถานที่ควรตั้งเป็นสำนักวิปัสสนา

แบบออกใจดังนี้

- ควรอยู่ในแดนสงบเงียบวิเวก มีภูมิประเทศที่อำนวยความสะดวกให้เกิดสมาธิ
- ไม่อยู่ห่างไกลจากหมู่บ้านหรือที่ชุมชนจนติดต่อกันไม่ถึง ควรมีความ  
สะดวกเพียงพอแก่การไปติดต่อกับสำนักวิปัสสนา
- ปราศจากสิ่งรบกวนภายนอก เช่น ชาวบ้าน สัตว์ เลื้อยคลาน  
น้ำ/ลม
- มีปัจจัย ๔ ที่หาได้ไม่ยากนัก คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่  
อาศัย
- มีสถานที่หลวงกรม ซึ่งตั้งสงบเงียบเป็นนิตย ไม่มีการรบกวนอันทำให้จิต  
ของนักวิปัสสนา ซึ่งคอยกำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกายขาดตอนไป

ลักษณะของสถานที่ที่จำ เป็นในแง่

- ที่ติดต่อกับหรือสถานที่จรด ซึ่งควรห่างไกล โดยระยะที่ต้องเดินมาติดค่อนั้น  
มีบรรยากาศ ที่สร้างศัทธา ช่วยให้อุทิศศัทธา โดยจัด เขาช่วย
- ควรอยู่ในหุบเขา หรือเชิงเขาที่มีร่มไม้ปกคลุม มีธารน้ำไหลผ่าน มีถ้ำซึ่ง  
สามารถตกแดงให้เกิดความศัทธาได้

ลักษณะของอาคารและวัสดุที่ใช้

- ลักษณะอาคารที่ออกมาควรอยู่ในลักษณะที่เป็นอยู่ และปฏิบัติกิจของพระคหวั
- วัสดุที่ใช้ควรใช้วัสดุพื้นเมือง ไม้หิน



- ๑๑. นิพพิทานุปลัสนาญาน ปัญญา ให้เกิดความสลกเมื่อหน่ายในสิ่งที่เคยยึดถืออื่น ๆ
- ๑๒. มุจจิตุกัมมยตาญาน " ให้เกิดความใคร่ที่จะหลีกพ้นไม่เกี่ยวของด้วย
- ๑๓. ปฏิสังขารุเบกขาญาน " เป็นเครื่องหาทางที่จะพ้น
- ๑๔. สังขารุเบกขาญาน " มองเห็นความว่างเฉยในสรรพสิ่งขารว่าเป็นทางพ้น
- ๑๕. สัจจานุโลมิกญาน " ที่เตรียมพร้อมเพื่อจะแทงตลอดอริยสัจจ์ดี

(สัจจานุโลมิกญานเป็นวิปัสณาญานตัวสุดท้ายเต็มที่แล้วก็เกิดจริง  
มรรคญาณ)

๔ มรรคผล

- ๑๖. โสคาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ตัดสินทางวิญญูวิจิกจจา สีสัพพปราคมาส
- ๑๗. โสจาปัตติผลญาณ หยั่งเป็นพวกคือ เอกพิณี โกลัง โภสะ สัตตักขัตตูประณะ โนหะ เชาวบางกวา
- ๑๘. สกทาคามินผลญาณ (ญาณนี้ไม่ปรากฏว่าเคยแบ่งชั้นกัน เหมือนญาณอื่น ๆ
- ๒๐. อนาคามิมรรคญาณ ตัดสินทางวิญญูวิจิกจจา สีสัพพปราคมาส กามราคะ ปฏิมะ
- ๒๑. อนาคามินผลญาณ มี ๕ พวกคือ อนันตรา, อุปปัจจ, สสังขาร, อสังขาร อุทธิโสตะ
- ๒๒. อรหันตมรรคญาณ ตัดสินมากกว่า อนาคามิมรรค อีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธิจจะ และอวิชชา เป็นเหตุให้ รุอริยสัจจ์ถึงที่สุด ความเป็นจริง
- ๒๓. อรหันตผลญาณ มี ๔ พวกคือ สุขวิปลัสก, เทววิชช, ภพวิญญู และ ปฏิสัมภีทปปัตตะ

(ผลญาณอันสุขยอดเกิดแล้ว ตอนนั้นเรียกว่าบรรลุนิพพานคือ)

๕ นิพพาน

- ๒๔. สอุปาทิเสสนิพพาน (นิพพาน) พระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้ว ยังมีชีวิตอยู่
- ๒๕. อนุปาทิเสสนิพพาน (ปรินิพพาน) พระอรหันต์ผู้ถึงอายุขัยหรือมีเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ตามแล้วเบญจขันธ์แยกจากกัน (ขันธนิพพาน)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ครูภักดีแก่นักเรียน

ครูภักดีเป็นส่วนประกอบสำคัญในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนเป็นอย่างมาก เพราะถ้าหากว่าครูภักดีไม่อุกแบบ หรือมีไม่พอดกับความต้องการของนักเรียน จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนได้แก่ โตะ เก้าอี้ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญ จึงควรยึดหลักในการจัดหาดังนี้

1. การหาความสูงเฉลี่ยของเด็กไทย เด็กหญิง ชาย มีความเจริญไม่เท่ากัน ฉะนั้นจึงแยกความสูง หาความสูงเฉลี่ยได้ดังนี้

อายุ	ชาย	หญิง	หมายเหตุ
7	114	114	อายุ 7 - 10 ขวบ
8	119	119	เด็กชาย - หญิง
9	123	123	โตได้เฉลี่ยกัน
10	128	128	
11	132	134	อายุ 11 ขวบ
12	136	140	ขึ้นไป หญิงโต
13	142	145	กว่าชาย
14	148	149	
15	154	151	ชายโตกว่าหญิง
16	159	152	

## 2. สูตร คำนวณหาความสูงเฉลี่ย

$$\text{ยื่น} = \text{กางแขน} = \text{ส.}$$

$$\text{ระดับตาเวลายื่น} = \frac{9}{10} \text{ ส.}$$

$$\text{ระดับตาเวลานั่ง} = \frac{7}{7} \text{ ส.}$$

$$\text{ยื่นหัวโต๊ะ} = 10\frac{1}{2} \text{ ส.}$$

$$\text{ความสูงเก้าอี้} = \frac{2}{2} \text{ ส.} = 45 \text{ ซม.}$$

$$\text{โต๊ะ} = \frac{7}{7} \text{ ส.} + 2 \text{ ซม.} = 75 \text{ ซม.}$$

ขนาดโต๊ะเก้าอี้ของเด็ก ความสูงของโต๊ะ เก้าอี้ มีความสำคัญ  
กับอาคารเรียนของเด็กไทยเป็นอย่างมาก หากความสูง เก้าอี้ โต๊ะ ไม่ได้  
ขนาดที่เล็ก จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียน และสุขภาพของเด็ก โต๊ะเก้าอี้ควร  
แยกขนาดความกว้างเรียนแต่ละระดับควรใช้ประเภทไหน ถึงจะมีขนาดพอดีทั้งตัวอย่าง  
ดังนี้ คือ

ขนาดความสูงโต๊ะเก้าอี้ของเด็ก

ชั้นเรียน	เก้าอี้ ส 1	โต๊ะ ส 2	ส <sub>2</sub> -ส <sub>1</sub> = ซม.
อนุบาล	29	55	26
ประถม 1	30	56	26
2	31	57	26
3	33	60	27
4	34	61	27
5	35	62	27
6	36	63	27

ชั้นเรียน	เก้าอี้ ส 1	โต๊ะ ส 2	$s_2 - s_1 = \text{ชม.}$
7	37	65	28
มศ. 1	39	68	28
2	40	69	29
3	41	71	30
นักศึกษา	42	72	30
นิสิต	43	73	30

หลักการเลือกซื้อโต๊ะเก้าอี้ ผู้ซึ่งควรคำนึงถึงจำนวนเด็ก โดยมีแนวปฏิบัติดังนี้

ชั้น	เก้าอี้	โต๊ะ
อนุบาล	29	55
ประถมต้น	32	59
ประถมปลาย	36	63
ม.ศ. ต้น	40	69
ม.ศ. ปลาย	42	72
นักศึกษา, นิสิต	43	79

จำนวนสุขภัณฑ์ในโรงเรียน

สุขภัณฑ์ที่นับได้มีความสำคัญแก่โรงเรียนได้แก่ ห้องส้วม ห้องปัสสาวะชาย และที่อาบน้ำ (สำหรับโรงเรียนที่มีหอพักนักเรียน)

- ส่วน 1. เทศบัญญัติ 1 ที่ คอ 100 คน  
 2. ตามโรงเรียนราษฎร์ไปมา 3 ที่ คอ 100 คน  
 3. กระทรวงสาธารณสุข ข. จำนวน น.ร. + 1 ที่  
 50  
 ฅ. จำนวนนร. + 1 ที่

บัสสวาระ	จำนวนคน	ที่
	1 - 30	1
	31 - 60	2
	61 - 100	3
	101 - 150	4

ถ้าเกิน 100 คนเพิ่ม 1 : 50

ผู้บังคับของนักเรียน

	ชาย		หญิง	
	ประถม	มัธยม	ประถม	มัธยม
1. ส่วน	1 : 60	1 : 90	1 : 30	1 : 45
2. บัสสวาระ	1 : 30	1 : 30		
3. อ่างล้างมือ	1 : 50			
4. ที่คมน้ำ	1 : 75			

ขนาดโรงเรียนและห้องเรียน

ในการจัดตั้งโรงเรียนประเภทต่าง ๆ จะต้องประกอบด้วย เนื้อที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือบริเวณของโรงเรียนหรือขนาดของห้องเรียนตามความเหมาะสม การจะรับนักเรียนได้มากน้อยเท่าใดนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับเนื้อที่และขนาดโดยมีการเปรียบเทียบดังนี้

จำนวนนักเรียน	ประถม	มัธยม	อาชีวะ
100	15	27.5	30
200	12.5	30	33
300	20	32.5	36
400	22.5	35	39
500	25	37	42
600	27	40	45
700	30	42.5	48
800	32.7	45	51
900	35	47.5	54
1,000	37.5	50	57

ขนาดบริเวณ  
พื้นที่ต่าง ๆ  
พื้นที่เป็นไร่

เนื้อที่ห้องเรียนชนิดต่าง ๆ

1. ห้องเรียนอนุบาล 3 - 4 ม<sup>2</sup> / คน      ม<sup>2</sup> / คน
2. ห้องเรียนประถม 2.5 - 2.8      "
3. ห้องเรียนมัธยม 1.8 - 2 (1.5 - 2)      "
4. ห้องวิทยาศาสตร์ 2.5 - 3.2      "
5. ห้องสมุด 2 - 2.2      "
6. ห้องคหกรรมศาสตร์ 2.5      "
7. ห้องประชุมเฉพาะที่นั่ง 0.7 ม<sup>2</sup> / คน      "

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. โรงฝึกงานทั่วไป	4.5 ม <sup>2</sup> /คน	ม <sup>2</sup> /คน
9. ฝึกศิลปอุตสาหกรรม	4.5 - 5	"
10. เกษตรกรรมทั่วไป	7 - 8 ม <sup>2</sup> /คน	"
11. ช่างไม้ทั่วไป	7 - 8 ม <sup>2</sup> /คน	"
12. โลหะช่างยนต์	7 - 7.5	"

### ขนาดห้องเรียนต่าง ๆ

กว้าง x ยาว	พ.ท.ม <sup>2</sup>	30 คน	35 คน	40 คน	45 คน
6 x 8	48	1.6	1.37	1.20	1.06
7 x 8	56	1.86	1.60	1.40	1.24
7.5 x 8	60	2.00	1.71	1.5	1.33
8 x 8	64	2.13	1.83	1.6	1.42
6 x 9	54	1.80	1.54	1.35	1.20
7 x 9	60	2.10	1.80	1.56	1.4
8 x 9	72	2.4	2.34	1.8	1.6
8 x 10.5	84	2.8	2.4	2.1	1.87

### ขนาดของโต๊ะเรียนและม้านั่ง

โต๊ะเรียน ควรจะมีความกว้างประมาณ 1 ศอกและยาวประมาณ 2 ศอกของม้านั่ง หรือมีพื้นที่กว้าง x ยาว ไม่น้อยกว่า 35 x 70 ตาราง ซม. ด้านบนของฝ่าโต๊ะควรจะสูงกว่าจุดกึ่งกลางของข้อศอก เมื่อเวลาเขียนปล่อยแขนลงมาตรง ๆ ฝ่าโต๊ะควรเป็นพื้นราบขนานกับแนวนอนจะดีกว่าพื้นลาด ถ้าหาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบพื้นลาดเอียงก็ควรมีความลาดเพียงเล็กน้อยคือ ไม่เกิน 15 องศา

ม้านั่ง ควรจะมีความกว้างประมาณ 2 ของความยาวจากข้อเข่า ถึงตะโพกหรือทอนขาส่วนบนของผู้นั่ง ความสูงของที่นั่งควรให้สูงเท่ากับยาวของ ทอนขาส่วนล่างเมื่อเวลานั่งท้องให้ขาทอนล่างกับขาทอนบนงอโค้งมุดฉาก ฝ่าเท้า ของผู้นั่งวางราบกับพื้นไคพอดี้ ถ้าม้านั่งสูงเกินไปจะทำให้เท้าห้อยไม่ไคพอดี้บนพื้น อย่างเพียงพอ แต่ถ้าม้านั่งต่ำเกินไปก็ทำให้ท้องเหยียดเท้าออกตลอดเวลา ที่นั่งหนึ่งควรทำเป็นแฉงจะดีกว่าพื้นราบเรียบ พนักพิงไม่ควรจะสูงกว่ากระดูกสะบัก เพราะจะทำให้ส่วนหลังพักไคไม่เต็มที่ ส่วนล่างของพนักพิงไม่ควรทำหีบ แต่ ควรปล่อยเป็นช่องว่างเอาไว้ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อบริเวณตะโพกตึงตัวอีกเมื่อ เวลานั่ง (ไม่ควรให้เด็กเรียนวางกระเป๋าทันทีถือไว้นานั่ง)

โต๊ะเรียนและม้านั่งเมื่อเวลาจัดเข้าชุดกัน ควรมีลักษณะดังนี้

1. ไม่มีแรงกดขี้เข่าหีบ และเท้าวางราบกับพื้นพอดี้
2. มีช่องว่างเหนือขาทอนบนระดับคานกลางของโต๊ะเล็กน้อย
3. ขอบโต๊ะก้านรัดลำตัว ควรอยู่ในลักษณะหลวมกับขอบม้านั่ง คานหน้าเล็กน้อย เพื่อจะทำให้นั่งไคตัวทรงคี่ขึ้น

ความสูงของโต๊ะเรียน                      ความสูงของม้านั่ง

แบบที่ 1	50 ซม.	30 ซม.
แบบที่ 2	55 ซม.	35 ซม.
แบบที่ 3	65 ซม.	40 ซม.
แบบที่ 4	75 ซม.	45 ซม.
แบบที่ 5	80 ซม.	50 ซม.

Dr. . Paul W. Surgers

แห่งมหาวิทยาลัยอินเดียนา ประเทศ

สหรัฐอเมริกาได้ทำการค้นคว้าวิจัยเรื่องโต๊ะเรียนและม้านั่งสำหรับโรงเรียนในประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. 2503 ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า โต๊ะเรียนและม้านั่งควรจะมี 6 แบบ คือ

	วัดจากพื้นถึงขาอ่อน (เซนติเมตร)	ความสูงของโต๊ะเรียน (เซนติเมตร)	ความสูงของม้านั่ง (เซนติเมตร)
แบบที่ 1	27.0 - 30.5	55	29
แบบที่ 2	30.6 - 33.5	58	32
แบบที่ 3	33.6 - 36.5	63	35
แบบที่ 4	36.6 - 39.5	67	38
แบบที่ 5	39.6 - 42.5	69 - 71	41
แบบที่ 6	42.6 - 46.5	72 - 75	43

การจัดโต๊ะเรียนและม้านั่งมีหลักควรพิจารณาดังนี้

1. ครูประจำชั้นควรมีความรับผิดชอบในเรื่องการจัดโต๊ะเรียนและม้านั่ง รวมทั้งลักษณะในการนั่งให้เหมาะสมและถูกสุขลักษณะสำหรับนักเรียนทุกคนในห้องเรียน
2. ควรใช้โต๊ะเรียนและม้านั่งที่แยกกันหรือโต๊ะเดี่ยวจะดีกว่าโต๊ะคู่หรือโต๊ะหมู่
3. ควรจัดโต๊ะเรียนและม้านั่งให้ได้รับแสงสว่างที่พอเหมาะ การจัดเป็นแถวตอนแบบขนานและมีช่องว่างระหว่างแถวเป็นแบบหนึ่งที่นั่งกันมาก และนักเรียนที่มีขนาดค้ำสุดของห้องเรียนควรจะได้นั่งหน้าห้อง และที่สูงกว่าก็ให้นั่งเรียงกันไปทางด้านหลังห้องตามลำดับ สำหรับระหว่างแถวควรมีช่องว่างพอที่จะเดินไปมาได้ รวมทั้งแถวริมห้องก็ควรจะมีทางลาดผาผนังห้องพอสมควร เช่น ประมาณ 70 ซม. เป็นต้น

4. ไม่ควรครึ่งโตะเรียนและมานั่งไต่คิคอยู่กับที่ เพราะอาจไม่สะดวกในการนั่งและการโยกย้าย เพื่อกิจกรรมบางอย่าง
5. โตะเรียนและมานั่งควรจะต้องให้สะอาด เรียบร้อยและมั่นคง แข็งแรงอยู่เสมอ ถ้าหากชำรุดควรรีบจัดการซ่อมแซม
6. นอกจากโตะเรียนและมานั่งแล้ว ในห้องเรียนควรมีโตะหรือมานั่งอื่น ๆ อีกตามความจำเป็น

### อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้

ภายในห้องเรียนหรือห้องกิจกรรมต่าง ๆ ขอมมีอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้อยู่มาก บรรดาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จำเป็นต้องจัดและระวังรักษาให้ถูกสุขลักษณะ หรือให้อยู่ในสภาพสะอาดเรียบร้อยสวยงามและปลอดภัยอยู่เสมอ เพราะนอกจากจะสะดวกและเป็นประโยชน์ต่อการสอนการเรียนแล้ว ยังช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้แก่ห้องเรียน หรือห้องกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

อุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในห้องเรียนมีดังนี้

โตะครู เป็นที่สำหรับเก็บและวางสมุด หนังสือ และอุปกรณ์การเรียน การสอนต่าง ๆ โตะครูส่วนมากนิยมตั้งอยู่ทางคานซ้ายหรือขวาของหน้าห้องเรียน แต่ไม่ควรตั้งไว้ตรงกลางหน้ากระดานชอล์ก เพราะจะไม่สะดวกต่อการใช้กระดานชอล์กบางแห่งก็นิยมตั้งไว้หลังห้องเรียน และเมื่อเวลาสอนก็มักจะต้องมีโตะสำหรับวางอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้อีกตัวหนึ่ง โดยเฉพาะวางไว้ที่หน้าห้องเรียน

กระดานชอล์ก (Chalkboard) ในสมัยก่อนนิยมทากระดานด้วยสีดำ จึงเรียกกันว่ากระดานดำ (Blackboard) แต่ปัจจุบันกระดานชอล์กที่ทำด้วยสีน้ำตาลจะหมดไป และหันมานิยมใช้กระดานชอล์กที่ทำด้วยสีเขียวใบไม้เข้ม ทั้งนี้ดีเพราะ

มีการค้นพบว่าสีเขียวใบไม้ซึ่งใช้แทนสีค้ำนั้นเป็นสีแห่งจิตวิทยา คือช่วยให้ผู้มองรู้สึกเย็นตาและสบายใจ ทำให้บรรยากาศในห้องเรียนดีขึ้น รวมทั้งการตัดสีกันหรือความแตกต่างระหว่างสีก็มีไม่มากนัก เพราะสีเขียวใบไม้กับสีขาว (ลอล์ก) ยอมตัดกันน้อยกว่าสีค้ำกับสีขาว จึงทำให้กล่ามนี้อาจารย์ผู้มองไม่ต้องทำงานมากจนเกินไป และรู้สึกความมองสบายตากว่า

กระดานขอลดอาจทำด้วยวัสดุต่าง ๆ กัน เช่น หินชนวน ไม้ ไม้อัด กระดานอัด ซีเมนต์ ยิปซัมหรือแผ่นกระจกก็ได้ แต่ควรพิจารณาใช้วัสดุที่แข็งแรงทนทานไม่แตกง่ายและเป็นอันตรายก่อนนักเรียน สีที่ใช้ทาควรจะเป็นสีค้ำไม่เป็นมันหรือเป็นเงาสะท้อนแสงรบกวนสายตา ทำให้นักเรียนมองเห็นใก้ไม่ชัดหรือไม่ควรใช้กระดานขอลดที่มีกำลังสะท้อนแสงเกิน 20 เปอร์เซ็นต์ กระดานขอลดควรมีขอบล่างเพื่อรองรับผงขอลด สำหรับขนาดและจำนวนของกระดานขอลดนั้นก็แล้วแต่ความเหมาะสมของห้องเรียน

ในการติดตั้งกระดานขอลด ไม่ควรใช้ขาที่ยังแบบสมัยก่อน เพราะอาจไม่สะดวกในการมองและดมไถ่ง่าย แต่ควรติดไว้กับฝาผนังด้านหน้าห้องเรียนเลย เพราะปลอดภัยและไม่เปลืองที่ แต่ถ้าจำเป็นต้องใช้หลาย ๆ แผ่นก็อาจติดไว้ที่ฝาผนังด้านหลังหรือด้านข้างบ้างก็ได้ อย่างไรก็ตาม การติดตั้งจะต้องระวังเรื่องแสงสว่าง เช่น ไม่ควรติดตั้งกระดานขอลดไว้ชิดหรือระหว่างหน้าต่างหรือประตูสำหรับห้องเรียน ที่เป็นศาลาโล่ง ๆ ก็ควรติดไว้สูงพอที่นักเรียนจะเขียนด้วยได้ หรือขอบล่างของกระดานขอลดควรสูงเสมอระดับสายตาของนักเรียนแถวหน้า ส่วนระยะห่างระหว่างนักเรียนถึงกระดานขอลดนั้น โดยทั่วไปนักเรียนแถวหน้าควรห่างจากกระดานขอลดไม่น้อยกว่า 2 เมตร และแถวหลังควรห่างไม่เกิน 10 เมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แปรงลอบกระดานขอลัก เป็นอุปกรณ์ที่จำเป็น เพราะต้องใช้มาก แปรงที่ดีควรทำด้วยวัสดุที่ดูดซับฝุ่นได้ดี ส่วนใหญ่มักทำด้วยสักหลาดหรือผ้าขนสัตว์ ไม่ควรใช้แปรงที่มีขนแข็งหรือเศษผาลอบกระดานขอลัก เพราะจะทำให้ผลอบขอลักปลิวฟุ้งกระจายได้ง่าย สำหรับการลอบกระดานขอลักนั้นควรลอบโดยลากจากบนลงมาต่าง นอกจากกระดานขอลักจะมีรอยเส้นของเนื้อไม้ปรากฏอยู่เท่านั้น จึงควรลอบโดยลากจากซ้ายไปขวาหรือขวาไปซ้าย ทั้งนี้เพื่อป้องกันผลอบขอลักปลิวฟุ้งกระจายและทำให้ลอบได้ง่าย

ชั้นวางหนังสือ ภายในห้องเรียนมักจะมีหนังสือประจำห้อง รวมทั้งหนังสือที่ครูอาจจะหามาใช้เพิ่มเติม หนังสือเหล่านี้อาจจะมีจำนวนมาก จึงควรมีชั้นวางหนังสือไว้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

โต๊ะกิจกรรม เป็นที่สำหรับแสดงผลงานของนักเรียน หรือใช้วางอุปกรณ์และเครื่องมือเพื่อแสดงให้นักเรียนดู และมักจะจัดยึดเคลื่อนย้ายได้สะดวก หรือบางครั้งอาจใช้เป็นที่จัดมุมของวิชาต่าง ๆ เช่น มุมวิทยาศาสตร์ มุมสังคมศึกษาและมุมสุขภาพ เป็นต้น

### ห้องสมุด

#### การจัดและการใช้ห้องสมุด

- สถานที่ตั้งห้องสมุด
- คุรุภัณฑ์ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ควรมีอยู่ในห้องสมุด

#### ห้องสมุดคืออะไร ?

ห้องสมุดเป็นคำกลาง ๆ หมายถึงสถานที่ ซึ่งเป็นที่รวบรวม และให้บริการเกี่ยวกับหนังสือ จะมีรูปร่างเป็นเรือน เป็นตึก หรือเป็นเพียงห้อง ๆ ใดๆ ก็ตาม บางครั้งแม้จะมีหนังสือเพียงตู้เดียวเราก็เรียกว่า "ห้องสมุด" เหมือนกัน ห้องสมุดนอกจากจะหมายถึงสถานที่แล้ว ยังหมายถึงความคิดเกี่ยวกับการจัดและให้บริการทางความรู้ ความคิด และข่าวสารโดยอาศัยหนังสือ สิ่งตีพิมพ์อื่น ๆ และสื่อทัศนวิสัยต่าง ๆ ด้วย

#### องค์ประกอบห้องสมุด

๑. สถานที่ เพื่อเป็นที่รวบรวมหนังสือ และสื่อทัศนวิสัย อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อใช้ อาจเป็นห้องเดี่ยวหรือเป็นอาคารใหญ่ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้ใช้ห้องสมุด ว่ามีมากน้อยเพียงไร จำนวนหนังสือ ซึ่งห้องสมุดจำเป็นจะต้องมี และบริการต่าง ๆ ที่ห้องสมุดประสงค์จะให้แก่ผู้ใช้
๒. หนังสือ และ สื่อทัศนวิสัย หนังสือจะต้องมีมากพอที่จะสนองความต้องการของคนทุกคนทุกวัย และหนังสือต้องใหม่และทันสมัยอยู่เสมอ ในบรรดาหนังสือทั้งหมดนั้น หนังสือและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ย่อมสำคัญ กว่าสื่ออย่างอื่น เพราะเป็นสิ่งที่คนจะอ่านได้ตลอดเวลา ไม่เหมือนกับวิทยุหรือภาพยนตร์ ซึ่งจะต้องคอยเวลากระจายเสียง หรือเวลานาย เมื่อยังไม่ถึง หรือพ้นเวลานั้นไปแล้ว ก็ไม่มีโอกาสได้ฟังหรือได้ดูอีก
๓. เจ้าหน้าที่ห้องสมุด ควรจะได้รับการฝึกอบรมในเรื่องหนังสือ เช่นการเลือกหนังสืออย่างดี เพื่อให้มีคุณภาพสูง สมควรแก่ผู้ใช้ การจัดหนังสือเพื่อให้ผู้ใช้ได้รับความสะดวกใน

ในการค้นหาตลอดจนทำให้บริการทางหนังสือและบริการอื่น ๆ อันเกี่ยวแก่ความรู้ เจ้าหน้าที่ ซึ่งได้รับการฝึกอบรมเช่นนี้มาแล้ว เรียกว่า "บรรณาธิการ" นอกจากบรรณาธิการแล้ว ยังต้องมี หน้าที่อื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้ช่วยในการจัดทำ เตรียมหนังสือให้พิมพ์และทำงานอื่น ๆ ของห้องสมุด

๔. เงินอุดหนุนประจำ ห้องสมุดจำเป็นจะต้องมีเงินเพื่อซื้อหนังสือ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ และจะต้องมีเป็นประจำ ห้องสมุดยิ่งให้บริการมาก จำนวนเงินก็จะต้องมากขึ้นตามสัดส่วน ดังนั้น กอนลงมือจัดทำห้องสมุดจึงจำเป็นจะต้องคิดถึงเรื่องเงินเสมอ เช่นเงินการลงทุนครั้งแรกและเงินที่ต้องจ่ายในการดำเนินงานของห้องสมุด

ห้องสมุดประเภทต่าง ๆ

ห้องสมุดในปัจจุบันมีหลายประเภท แบ่งตามวัตถุประสงค์ตามบริการที่ห้องสมุดให้ แก่ผู้ใช้ และตามประเภทของผู้ใช้ที่จะจัดออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

๑. ห้องสมุดประชาชน
๒. ห้องสมุดแห่งชาติ
๓. ห้องสมุดมหาวิทยาลัย และวิทยาลัย
๔. ห้องสมุดโรงเรียน
๕. ห้องสมุดเฉพาะ

วัตถุประสงค์ของห้องสมุด

๑. สนับสนุนให้รักการอ่านหนังสือ
๒. ฝึกฝนให้รู้จักคุณค่าหาความรู้ด้วยตนเอง
๓. ให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ รอบตัวกว้างขวางขึ้น
๔. ให้รู้จักใช้และระวังรักษาหนังสือ และสิ่งอื่น ๆ ในห้องสมุด
๕. ช่วยให้เกิดความสนใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ
๖. เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

สถานที่ตั้งของห้องสมุด

ห้องสมุดโดยมากเป็นเพียงห้อง ๆ หนึ่ง ในอาคาร เช่นมีห้องขนาดใหญ่ใช้เป็น  
ที่สำหรับอ่านหนังสือ

ที่ตั้งของห้องสมุดควรเป็นดังนี้คือ .-

- ควรอยู่ในปานกลาง นักเรียนและครูไปมาถึงสะดวก
- ควรไกลจากที่จอแจ เช่นห้องรับประทานอาหาร บันไดขึ้นลง ความเงียบ  
เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับห้องสมุด
- ตัวอาคารเรียนมีมากกว่าหนึ่งชั้น ห้องสมุดควรอยู่ชั้นล่าง สะดวกแก่การขน  
หนังสือ เขาห้องสมุดสะดวกแก่เจ้าหน้าที่และผู้ใช้
- ตั้งจำเป็นตองเปิดห้องสมุดในเวลากลางวัน ควรเลือกห้องที่อยู่ไกลทางเดิน  
และไม่ไกลจากห้องพักนักเรียนมากนัก

ขนาดของห้องสมุด

ในสถานศึกษาซึ่งมีนักเรียนไม่เกิน ๒๐๐ คน ใช้ห้องขนาดประมาณ ๓๒ ฟุต + ๔๒ ฟุต  
ความยาวกับความกว้างของห้องไม่ควรเหลื่อมล้ำ กันมากนักเพราะจะทำให้ไม่สะดวกในการควบคุม

หลักเกณฑ์การกำหนดขนาดของห้องสมุด

๑. กำหนดให้เนื้อที่ ๒๕ ตร.ฟุต/คน รวมทั้งชั้นหนังสือ และโต๊ะอ่านหนังสือ
๒. จำนวนผู้ซึ่งมาใช้ห้องสมุดพร้อมกันคราวเดียวมากที่สุดครั้งและกี่คน ส่วน  
มากมักจะกะจำนวนผู้นักเรียนนักศึกษาในแต่ละกลุ่มประมาณ ๓๐ - ๕๕ คน  
สำหรับสถานศึกษาที่มีผู้เรียนไม่เกิน ๓๐๐ คน ห้องสมุดควรบรรจุได้หลาย  
มาก ๕๕ คน
๓. คิดขนาดของห้องโดยเอาจำนวนนักเรียนซึ่งมาใช้ห้องสมุด คราวเดียวกัน  
มากที่สุด คูณกับเนื้อที่ซึ่งคนหนึ่งต้องใช้ เช่น สถานศึกษาที่มีนักศึกษาไม่เกิน  
๒๐๐ คน ขนาดห้องสมุดจะเป็น ๒๕ + ๕๕ ฟุต ประมาณ ๑๑๒๕ ตารางฟุต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๔. เนื้อที่สำหรับเจ้าหน้าที่ทำงานประมาณ ๒๐๐ ตารางฟุต รวมเนื้อที่  
ต้องการ = ๑๑๒๕ + ๒๐๐ = ๑๓๒๕ ตารางฟุต เป็นต้น

ห้องสมุดต้องการเนื้อที่สำหรับทำอะไรบ้าง

๑. ห้องอ่านหนังสือ เป็นส่วนสำคัญที่สุดของห้องสมุด เป็นห้องที่ไว้หนังสือ  
ประเภทซึ่งผู้ศึกษาจะมาอ่านหนังสือ และรับบริการอื่น ๆ ของห้องสมุด  
ต้องมีชั้นใส่หนังสือ โต๊ะอ่านหนังสือ เก้าอี้ นั่ง ตู้กระจกสำหรับแสดง  
หนังสือ โต๊ะสำหรับพจนานุกรม ฯลฯ
๒. ที่ทำงานของเจ้าหน้าที่ห้องสมุด เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง งานประจำของ  
ห้องสมุดมีหลายอย่าง เช่น จัดหมู่หนังสือ ซ่อมหนังสือ ฯลฯ จึงควรจัดหา  
โต๊ะทำงานขนาดใหญ่พอประมาณ และมีพื้นที่ ๆ จะทำงานได้สะดวก
๒. ที่สำหรับนักศึกษาใช้ปฏิบัติงานและทำงานรวมกัน

การตกแต่งห้องสมุด

- ห้องสมุดมีสถานช่วยให้ผู้ศึกษามุ่งเกิดความสบายใจอยากค้นคว้า ฉะนั้นบรรยากาศใน  
ห้องสมุดก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่ควรจัดตกแต่งให้เหมาะสม เช่น
- ก. การทาสี ผนังเพดาน ควบสีอ่อนเย็นตา เช่น สีฟ้าอ่อน เขียวอ่อน สีครีม  
สีเหลืองอ่อนเหมาะแก่สุขภาพมาก
  - ข. โต๊ะอ่านหนังสือ ชั้นหนังสือ เก้าอี้ และเครื่องเรือนอื่น ๆ ควรใช้สีอ่อน  
ห้องจะโศกไม่มีสี ไม่ควรใช้สีแก่ หรือสีฉูดฉาด
  - ค. แจกันใส่ดอกไม้ กระถางต้นไม้ รูปปั้น ควรมีบ้าง ทำให้ห้องสดชื่นขึ้น  
แต่ไม่ควรมากจนรุงรัง
  - ง. ตกแต่งห้องด้วยภาพสีต่าง ๆ รูปจำลอง แต่อย่าให้มีมาก
  - จ. ม่านมิงตาที่ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และกันแสงสว่างไม่ให้จ้า  
เกินไปได้ช่วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การจัดห้องสมุด

การจัดห้องสมุดต้องคำนึงถึงความสะดวกในการเคลื่อนไหว และการให้บริการแก่ผู้ใช้เป็นส่วนใหญ่ เช่น ชั้นวางหนังสือควรอยู่ติดผนัง โต๊ะควรจวางให้ทางกัน เว้นทางเดินให้เข้าออกสะดวก โต๊ะรับจ่ายหนังสือให้อยู่ไกลทางเข้าออก โต๊ะทำงานบรรณารักษ์ ให้อยู่ในที่ซึ่งมองเห็นได้ทั่วห้องสมุด ตู้บัตรรายการหนังสือควรอยู่ในชั้นที่ทุกคนไปถึงได้สะดวก

ลักษณะต่าง ๆ ทั่วไปของห้องสมุด

๑. ทางเข้าออกสำหรับห้องขนาดเล็กควรมีทางเดียว ห้องสมุดขนาดใหญ่อาจมีทางเข้าทางหนึ่ง และทางออกทางหนึ่งก็พอ

๒. โคมไฟทางลมพัดเข้าออกใกล้สะดวก

๓. แสงสว่างโคมไฟเพียงพอถ้าจะหาดีควรใช้หลอด

๔. หน้าต่างไม่ควรให้สูงจากพื้นน้อยกว่า ๓ ฟุตครึ่ง

### คุณลักษณะสำหรับห้องสมุด

๑. ชั้นหนังสือเป็นครุภัณฑ์ที่จำเป็นอย่างยิ่งของห้องสมุดชั้นหนังสือควรสูง ๕ - ๖ ฟุต กว้าง ๓ ฟุต ฐานสูง ๒ ฟุต ลึก ๔ นิ้ว สำหรับวางหนังสือธรรมดา ๑๐ - ๑๒ นิ้ว สำหรับหนังสือขนาดใหญ่ แต่ละชั้นควรเลื่อนขึ้นลงได้

๒. ทีวีงานนิตยสาร กว้างของโต๊ะ ๓ ฟุต ลึก ๑๒ นิ้ว เป็นชั้นเอนลาด หนังสือพิมพ์ไม้หนีบ ไม้กลมฉาซีกปลายรัศมีช่วยวางหรือตะปูเกลียว

๓. โต๊ะอ่านหนังสือ แยกเป็น

- โต๊ะกลม  $\phi$  ๓ - ๕ ฟุต

- โต๊ะเหลี่ยม ขนาด ๓ - ๕ ฟุต สูง ๒๔ นิ้ว

๔. เก้าอี้ ไม้มีเท้าแขน ความสูง ๑๖ นิ้ว

๕. โต๊ะทำงานบรรณารักษ์ ขนาดโต๊ะทำงานธรรมดา

๖. โต๊ะรับจ่ายหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ๓. ฝาปิดประกาศ
- ๔. ตุ๊กเอกสาร
- ๕. คุบัตร์รายการ
- ๑๐. คุแสดงหนังสือ หุ่นจำลองต่าง ๆ
- ๑๑. เครื่องพิมพ์ดีดอย่างน้อย ๑ เครื่อง
- ๑๒. อุปกรณ์อื่น ๆ ใจแก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## อาคารประกอบและลักษณะที่ถูกหลักสุขาภิบาล

### โรงอาหาร

#### 1. พื้นห้อง

ก. พื้นห้องควรเป็นพื้นที่เรียบสามารถทำความสะอาดได้ง่าย ควรเป็นคอนกรีตหรือกระเบื้องเคลือบ หรือไม้ที่มีเนื้อแน่น พื้นห้องจะต้องไม่มีรอยแตก ร้าว ไม่มีรูที่เส้นช่องโหว่และจะต้องอยู่ในสภาพที่กักตุนเวลา

ข. พื้นห้องกับฝาห้องไม่ควรติดกันเป็นมุมฉาก ควรจะต้องทำให้มีส่วนโค้งเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อสะดวกแก่การทำความสะอาด

ค. พื้นห้องไม่ควรปูด้วยวัสดุที่เป็นสื่อไฟฟ้า หรือวัสดุที่ติดไฟได้ง่าย ให้ความหนาเพียงพอที่จะป้องกันการ สิ้นสละ เติอนหรือเสียงรบกวนจากภายนอกได้

ง. พื้นตาเป็นไม้ควรเป็นไม้ที่อบแห้งสนิทแล้ว ควรเข้าดินเพื่อป้องกันมิให้ฝุ่นละออง เศษอาหาร และน้ำ ซึ่งอาจจะตกลงไปยังพื้นชั้นล่าง

#### 2. ผนังและเพดาน

ก. ผนังและเพดานต้องมีผิวเรียบ ทาสีหรือพ่นด้วยสีอ่อน ๆ สามารถทำความสะอาดได้ง่ายโดยตลอด

ข. ผนังของห้องอาหารหรือห้องที่จัดไว้สำหรับล้างภาชนะจะต้องเป็นผนังที่สามารถล้างด้วยน้ำได้

ค. เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ควรวางไว้ให้สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 ฟุต เพื่อป้องกันการสัมผัสกับสิ่งสกปรก

ง. ถ้าผนังมีรอยแตก ร้าวทำการซ่อมแซมให้ดี เพื่อป้องกันมิให้แมลงวันและสัตว์กักตุนเข้าได้

จ. ความสูงของเพดานจากพื้นไม่ควรน้อยกว่า 3 เมตร

#### 3. ประตูหน้าต่าง

๑. ประตูหน้าต่างควรเป็นชนิดที่เปิดออกข้างนอก และควรใส่ลวด  
ตาข่ายเพื่อป้องกันแมลงวันที่จะเข้ามาสู่ห้องอาหาร ประตูควรเป็นประตูที่เปิดออก  
ข้างนอกและปิดด้วยตัวเอง

๒. ความถี่ของลวดตาข่าย 16 วั ค่อเนื้อที่ของลวดตาข่าย 1  
ตารางนิ้ว

๓. ในกรณีที่ห้องอาหารใช้การระบายอากาศโดยธรรมชาติอย่างเดียว  
จะต้องมีพื้นที่ของประตูหน้าต่างและของระบายลมไม่น้อยกว่า 25 % ของพื้นที่ของ  
ห้องอาหาร

๔. ในการป้องกันมิให้แมลงวันเข้ามาในโรงอาหารในแง่ทางสุขา  
ภิบาลนั้น การป้องกันแมลงวัน จะต้องจัดการป้องกันทั้งภายในและรอบ ๆ โรง  
อาหารให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อจะเป็นการลดอันตรายจากโรคต่าง ๆ ซึ่งแมลงวัน  
เป็นตัวนำพา

#### 4. แสงสว่าง

๑. ภายในโรงอาหารจะต้องมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อมิให้เกิด  
ความเหนื่อยอ่อนท้งสายตาและป้องกันอุบัติเหตุ

๒. ในการวัดแสงสว่างให้ถูกต้องนั้น ต้องวัดแสงสว่างด้วยไลต์เตอร์  
ตั้งนั้นห้องทำงานต่าง ๆ ภายในโรงอาหารซึ่งเป็นที่ปรุงอาหารและล้างภาชนะควร  
มีแสงสว่าง 10 ฟุตกาลังเทียน ภายในช่องเก็บอาหารควรมีแสงสว่าง 4 ฟุตกาลัง  
เทียนในการวัดแสงสว่างนั้น ควรวัดแสงสว่างโดยให้ไลต์เตอร์ สูงกว่าระดับ  
พื้นห้อง 30 นิ้ว

๓. ในกรณีที่ไม่มีไลต์มิเตอร์ ก็คงกคจากพื้นที่ของหน้าต่างให้มี  
เนื้อที่เท่ากับ 10 % ของพื้นที่ห้อง แต่ถ้าหากมีแสงสว่างจากไฟฟ้าควรจะใช้หลอด  
ไฟที่มีแสงสว่าง 50 - 60 วัตต์ ในเนื้อที่ห้อง 100 ตารางฟุต

#### 5. การระบายอากาศ

ก. ภายในโรงอาหารจะต้องมีการระบายที่ดี เพื่อเป็นการกำจัดกลิ่นที่เสียและความชื้นให้หายไป นอกจากนี้ การระบายอากาศยังเป็นลดการลดแบคทีเรียภายในโรงอาหารอีกด้วย ถ้าหากภายในโรงอาหารมีความชื้นมาก หยดน้ำก็จะเกิดขึ้น และอาจจะหยดลงในอาหารและภาชนะซึ่งอาจก่อให้เกิดความสกปรกแก่อาหารและภาชนะได้ ซึ่งจะต้องกำหนดไว้ว่าจะต้องมีการระบายอากาศให้ดีภายในโรงอาหาร

6. การซักโต๊ะและเก้าอี้  
ควรซักให้เพียงพอด้วยความถี่ของการ และต้องซักช่องทางเดินระหว่างเก้าอี้ด้วย

7. หอน้ำและที่ล้างมือ  
ก. จะต้องซักให้มีอุปกรณ์ในการล้างมือให้เพียงพอ เช่น สบู่ ผงซักฟอก เพราะสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันมิให้เกิดการสัมผัสกันระหว่างอาหารกับมือสกปรก

ข. ถ้าเป็นไปได้ควรจะเป็นน้ำประปาที่ใช้ในการล้างมือ และประกอบอาหารอื่น ๆ

ค. ควรอยู่ติดหรือใกล้กับหอน้ำเพื่อสะดวกในการใช้

8. น้ำดื่มน้ำใช้  
น้ำดื่มน้ำใช้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ฉะนั้น โรงอาหารตามโรงเรียนทุกแห่งจึงจำเป็นต้องมีน้ำสะอาด สำหรับใช้และดื่มให้เพียงพอและน้ำนั้นจะต้องเป็นน้ำที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคและสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย

9. ภาชนะและเครื่องใช้ภายในโรงอาหาร

ก. ภาชนะที่จะนำมาใส่อาหารและเครื่องดื่มจะต้องมีฉนวนหุ้มเรียบไม่ทำจากวัสดุที่เป็นสนิม

ข. ผิวหน้าของภาชนะที่แคะกับอาหารหรือเครื่องกั้นจะต้องมีสภาพเรียบรอยคิไม่มีรอยร้าวแตกหรือเป็นสนิม

ค. ผิวหน้าของภาชนะจะต้องสะอาดในการล้าง

ง. เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่อยู่ในโรงอาหาร ถ้าใช้ด้วยแก้ว ด้วยแก้ว จาน ภาชนะ จะต้องสะอาดและสามารถทำความสะอาดได้ง่าย

จ. ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารและเครื่องกั้นจะต้องไม่มีสารพวก เกล็ดเมี่ยม หรือตะกั่ว ผสมอยู่ภายในเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย เพราะมีรายงานเกี่ยวกับสารเคมีเหล่านี้ว่า ทำให้คนเจ็บป่วยอยู่เสมอ

10. การกำจัดขยะมูลฝอย

ขยะมูลฝอยในโรงอาหารนั้นแบ่งออกได้ 2 ส่วน คือ ขยะแห้ง ได้แก่ เศษกระดาษ ไม้จิ้มฟัน กระดาษเช็ดมือ ขยะเปียก ได้แก่ เศษอาหาร ใบคอง เปลือกผลไม้ ขยะทั้งสองชนิดนี้จะต้องมีการรวบรวมและกำจัดให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล เพราะขยะเหล่านี้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรค แมลงวัน และสัตว์กักตุน เช่นหนู แล้วยังทำให้มองดูสกปรก และทำให้เกิดเหตุรำคาญจากขยะที่ไม่มีมาตรการกำจัดที่ถูกต้อง ดังนั้น การกำจัดขยะมูลฝอยตามโรงอาหารจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งควรพิจารณาเป็นขั้น ๆ ดังนี้

1. ภาชนะสำหรับใส่ขยะมูลฝอย ควรคำนึงถึง

ก. ภาชนะใส่ขยะมูลฝอยควรแยกกัน คือภาชนะที่ใส่ขยะแห้ง และภาชนะที่ใส่ขยะเปียก ทั้งนี้เพื่อสะดวกในการรวบรวมและกำจัด

ข. ถังสำหรับใส่ขยะต้องมีขนาดใหญ่พอที่จะเก็บขยะแต่ละชนิดได้ตลอดวัน

ค. จะต้องมีราคาถูก

ง. ใช้ได้สะดวกสามารถเคลื่อนย้ายได้ง่าย

จ. ควรมีรูปกลมและเรียบ ถัดกันต้องมีมุมกลมเพื่อสะดวกในการทำ

ความสะอาด

- ด. ต้องไม่รีบ ควรทำด้วยวัตถุที่น้ำซึมไม่ได้ เช่น ทำด้วยสังกะสี ถังน้ำมัน
- ข. ต้องมีฝาปิดกันแมลง หรือสัตว์อื่น ๆ ลงไป
- ช. ถึงระยะเวลาที่มีที่รองรับ ไม่ควรวางไว้กับพื้น เพื่อป้องกันมิให้ก้นถังอยู่ได้ง่าย

## 2. การเก็บ

การเก็บขยะมูลฝอยในโรงอาหารนั้นจะต้องแยกจากกันคือ ขยะเปียกและขยะแห้ง แต่ทั้งนี้จะต้องหมั่นดูแลให้ขยะถูกเก็บไว้นานเกินไป จะทำให้เกิดมีกลิ่นเหม็น จำพวกขยะเปียกจำเป็นจะต้องมีการกำจัดทุกวัน เพราะเป็นสารที่เน่าเปื่อยได้ง่าย หากไม่รีบนำไปกำจัดอาจเน่าเหม็น ทำให้กลิ่นเหม็นและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวันโคเป็นอย่างดี ส่วนขยะแห้งนั้นอาจนำไปกำจัด 1 - 2 วันต่อครั้ง หลังจากนำขยะไปกำจัดแล้วทุกครั้ง ควรนำถังไปทำความสะอาด

## 3. การกำจัด

อาจทำได้หลายวิธีซึ่งต้องเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมตลอดจนสภาวะเศรษฐกิจของแต่ละโรงเรียน การกำจัดขยะมูลฝอยอาจแบ่งได้ดังนี้

1. เป็นอาหารสัตว์
2. นำไปเผาเสีย
3. มีรถขยะมูลฝอยมาเก็บ
4. ฝังกิน

## 11. ความสะอาดของเครื่องใช้และภาชนะ

เครื่องใช้และภาชนะที่ใช้ในโรงอาหารนั้นจะต้องทำความสะอาดอยู่เสมอ เช่น โต๊ะวางอาหาร หิ้งเก็บของ ตู้เย็น ตลอดจนเสื้อผ้าของผู้จัดอาหาร จะต้องให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะการจับต้องอาหารที่จะนำไปเก็บ

+ เพราะการจับต้องอาหารที่จะนำไปเก็บด้วยมือที่สกปรกหรือมันน้ำลายลงไปตามพื้นห้องหรือหยคน้ำที่เกิดจากรอยรอยรั่วบนหลังคาก็ ก็เป็นเหตุให้อาหารสกปรกได้ นอกจากนี้ยังไม่ควรให้สัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หรือสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ เข้าไปในห้องเก็บของ

2. สถานที่ที่ใช้เป็นที่ล้างภาชนะ ควรจัดให้ไกลบริเวณที่เก็บภาชนะที่จะนำมาใส่อาหาร ทั้งนี้เพื่อสะดวกในการเก็บหลังจากที่ล้างสะอาดแล้ว ที่สำคัญล้างภาชนะนี้จะคงให้อยู่ไกลกับห้องรับประทานอาหารอีกด้วย เพื่อให้ผู้เสิร์ฟอาหารได้มีโอกาสเข้าไปในครัว เพราะอาจจะทำความสะดวกแก่ภาชนะมากขึ้น สำหรับที่ล้างหม้อ ไม่ควรจัดไว้ในบริเวณนี้ บริเวณที่จัดไว้สำหรับล้างภาชนะนี้จะคงมีการระบายอากาศที่ดีด้วย

3. ห้องปรุงอาหาร ผู้ปรุงอาหารทำหน้าที่ประจำหัวใจของโรงครัว ฉะนั้น ภาชนะเครื่องใช้ต่าง ๆ จะคงวางไว้ในที่ที่สะดวกในการนำมาใช้ บริเวณนี้รวมถึงบริเวณที่ประกอบอาหารบางชนิดก็คิดด้วย ซึ่งจะคงมีโต๊ะสำหรับทำอาหาร ตู้เย็นและอ่างล้างมือให้อยู่ใกล้กันด้วย

4. ที่ล้างมือ ควรจัดไว้ในห้องน้ำและในครัวและควรจะมีตู้ประกอบอาหารล้างมือเสมอ

5. ห้องเก็บเสื้อผ้า ผู้ปฏิบัติงานในครัวจะคงมีที่เก็บเสื้อผ้าควรจัดไว้ใกล้ ๆ กับห้องน้ำ

6. ที่เก็บขยะมูลฝอย ควรจัดไว้ในที่ที่จะนำไปกำจัดได้ง่าย

7. ประตูหน้าต่าง ควรจะมีให้เพียงพอ แต่อย่าให้มากเกินไป ควรทำประตูสำหรับรับอาหารสกปรกที่มาจากตลาดไว้ข้างหลังครัว

สำหรับเรื่องการระบายอากาศในห้องครัวมีข้อบังคับเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า จะคงมีการเปลี่ยนอากาศทุก ๆ 2 นาที จึงจะเพียงพอ แต่อย่างไรก็ตามการระบายอากาศภายในห้องครัวนั้นเป็นสิ่งซับซ้อนมาก ทั้งนี้เป็นงานเกี่ยวกับการออก

แบบของช่างที่เกี่ยวกับการระบายอากาศ ซึ่งต้องอาศัยฝาดรอมปล่องไฟ การ  
ออกแบบฝาดรอมปล่องไฟในโรงครัวนั้นมีหลักเกณฑ์ดังนี้

1. ฝาดรอมปล่องไฟจะต้องให้คลุมเตาทุก ๆ ด้าน คือให้มีส่วนที่  
ยื่นออกไปประมาณ 0.4 ของระยะทางระหว่างส่วนล่างของฝาดรอมและส่วนบน  
ของฝาดรอมปล่องไฟ แต่ส่วนที่ยื่นออกไปนั้นอย่างน้อยที่สุดจะต้องไม่ต่ำกว่า 12 นิ้ว

2. ฝาดรอมปล่องไฟนี้จะต้องมีส่วนลุดอย่างน้อยที่สุด 24 นิ้ว  
และเตาควรจะถูกกึ่งกลางของฝาดรอมปล่องไฟ

3. จักรระยะระหว่างส่วนบนของเตากับส่วนล่างของปล่องไฟให้  
เหมาะสม

4. ปล่องระบายอากาศเสียไม่ควรอยู่เหนือสุดของฝาดรอมปล่องไฟ  
ถ้าต้องการให้มีฝาดรอมปล่องไฟขนาดกว่าหนึ่งอันแล้ว ควรให้แต่ละปล่องห่างกัน  
6 ฟุต เช่นฝาดรอมปล่องไฟห่าง 13 ฟุต ต้องการให้มี 2 ปล่อง กังนั้นควรจะมี  
ระยะห่างจากแต่ละกาน (ปล่อง) ยาวกานละ 3 ฟุต

โดยปกติในการทำฝาดรอมปล่องไฟจะต้องมีคานหลังทึงฝา กังนั้น  
ปริมาณอากาศที่ระบายออกเท่ากับ 100 ลูกบาศก์ฟุตต่อนาที เนื้อของฝาดรอม  
ปล่องไฟหนึ่งตารางฟุต ถ้าฝาดรอมปล่องไฟไม่ติดกับผนังแล้ว อัตราการระบาย  
อากาศจะเป็น 150 ตารางฟุต ต่อนาที คือเนื้อที่ของฝาดรอมปล่องไฟ 1 ตารางฟุต

2. ท่อระบายอากาศเสียควรมีความเร็วในการระบายอากาศประมาณ  
5000 ฟุต ต่อนาทีและควรเป็นทอกลม

ในการทำฝาดรอมปล่องไฟนั้น ควรทำที่สำหรับกรองไขมันไว้ด้วยอาจ  
จะทำไว้ในท่อระบายอากาศ หรือตามผาผนังของห้องครัวก็ได้ เครื่องกรองไขมัน  
ไขมันนี้จะต้องเป็นวัตถุที่ทำความสะอาดได้ง่าย



## น้ำดื่ม น้ำใช้ และการระบายน้ำในบริเวณวัด

### น้ำดื่ม และ น้ำใช้

การให้บริการในเรื่องน้ำดื่ม น้ำใช้ และการระบายน้ำภายในบริเวณวัดนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้บริหารวัดทุกคน จะต้องคำนึงถึงเป็นประการแรก และ คำนึงถึงว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากในค่านการให้บริการ เพราะนอกจากน้ำดื่ม น้ำใช้ เป็น สิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวันแล้ว น้ำก็อาจจะ เป็นพาหะนำโรคต่าง ๆ มาสู่คนเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่บริโภคน้ำนั้นเข้าไป หรือแม้แต่เรื่องการระบายน้ำภายในบริเวณวัดก็ อนุญาตการก็ตาม ถ้าหากวัดปล่อยปละละเลยไป ไม่จ้กรักษาดูแลให้สะอาด หรือปล่อยให้ เกิดเป็นน้ำใสโครกสะสมกันมาก ๆ เขาก็จะเกิดกลิ่นเหม็นอันอาจทำอันตราย ร้ายแรง ต่อสุขภาพ และพลาณามัยได้ ฉะนั้นทางวัดจะต้องคำนึงถึงการรักษาความสะอาด การจั บบริการให้ถูกสุขลักษณะ มีเขเพียงแต่จ้กน้ำไว้ให้ดื่มหรือใช้เท่านั้น การจับริการ ในเรื่อง น้ำดื่ม น้ำใช้ และการระบายน้ำที่สะอาดแล้วเป็นสิ่งที่ทางวัดต้องจัพร้อม ๆ กันไปและจัเจ้า หน้าที่ดูแลรักษา และให้บริการสม่ำเสมอจึงจะถูกต่อความหลักการ นอกจาก นั้นวัดจะ ต้องจับริการให้คำแนะนำใช้อุปกรณ์น้ำดื่ม น้ำใช้ให้ถูกวิธีเพื่อสุขภาพ และอนามัยแนะนำให้ดื่ม น้ำสะอาดปราศจากเชื้อโรค และช่วยกันรักษาความสะอาด เกี่ยวกับน้ำดื่มและน้ำใช้ที่เป็น ของส่วนรวม<sup>(๑)</sup>

การควบคุมน้ำให้ปลอดภัย และปราศจากเชื้อโรคเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญ

(๑) พอง เกิดแก้ว และคนอื่น ๆ , โครงการสุขภาพในโรงเรียน (พระนคร :  
โรงพิมพ์วัฒนาพานิช. ๒๕๑๕) หน้า ๔๖

มากสำหรับวัดทั่ว ๆ ไป เพราะน้ำเป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือ โรคเข้าสู่ร่างกาย และทำให้เชื้อโรค  
 ระบาดแพร่หลายติดต่อกันได้ง่าย วัดทุกแห่งจึงต้องจัดหาน้ำสะอาดซึ่งได้ มาจากแหล่ง  
 น้ำที่มีการควบคุมถูกต้องตามหลักการสุขาภิบาลไว้ให้ได้ดื่มและใช้ การจัดหาสะอาดไว้  
 ใช้ในวัดนั้น ในทางปฏิบัติมีหลายวิธีด้วยกันแล้วแต่ความสะดวก ความจำเป็น กำลังเงิน -  
 และสภาพของท้องถิ่นเป็นแห่ง ๆ ไป วัดในสวนภูมิภาคนั้น น้ำสะอาดอาจได้แก่น้ำฝนซึ่งได้  
 ร่องจากหลังคาสะอาด มีที่เก็บเรียบร้อย ป้องกันยุงมีโหลงไปวางไซ หรือสิ่งอื่น ๆ รวง  
 หลนไปได้หรือถ้าจะใช้น้ำขย น้ำคลอง หรือ น้ำบาดาล ก็ควรจะกรองทำให้สะอาด ปราศ-  
 จากเชื้อโรคเสียก่อนเวลานำมาให้นักเรียนดื่ม ควรใส่ตุ่ม หรือถังมีฝาปิดมิดชิดและมีกอก  
 สำหรับไขน้ำออก ควรห้ามมิให้ไซขึ้น หรือแก้วนน้ำจ้วงตกลงไปในตุ่ม ทางที่ดีควรให้มีแก้ว  
 น้ำ หรือถ้วยน้ำประจำตัวทุกคน ภาชนะที่รองรับน้ำไม่ควรทำด้วยตะกั่ว เพราะธาตุตะกั่ว  
 อาจละลายเจือปนอยู่ในน้ำ เมื่อคิมน้ำเข้าไป อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ สำหรับ  
 วัดที่อยู่ในเขตที่มีน้ำประปาใช้น้ำสะอาด แต่ควรให้ไซแก้วนน้ำรองจากกอกประปาโดย  
 ตรงหากเป็นไปได้ ควรจกที่คิมน้ำแบบน้ำพุไว้ สำหรับลักษณะของน้ำพุที่คิมนั้น น้ำที่พุ่งออก  
 มาแล้วจะต้องไม่ไหลกลับเข้าสู่ท่อเก็บอีกได้ โดยเมื่อเปิดน้ำกอกน้ำจะพุ่งเฉียงออกมาที่  
 ทางข้าง ไม่ใช่แบบพุ่งตรงขึ้นมา เมื่อเวลาคิมน ล้นและริมฝีปากของผู้คิมนจะต้องไม่ถูก หรือ  
 แตะต้องกับปากท่อน้ำนั้นพุ่งออกมา น้ำพุจึงควรพุ่งสูงขึ้นมาประมาณ ๑๒ เซนติเมตรซึ่ง  
 ส่วนทำเลที่ตั้งนั้นแล้วแต่จะเห็นสมควร โดยการคำนึงถึงความสะอาดและความสะดวกซึ่ง  
 เป็นหลักอาจตั้งอยู่ตามระเบียบวัด โรงอาหาร หรือตามขอบสนามก็ได้ แต่ไม่ควร ให้อยู่  
 ใกล้ส้วมหรือที่ปัสสาวะ เพราะอาจจะสกปรกหรือสัมผัสโรคได้ง่าย

นอกจากในเรื่องน้ำดื่มแล้ว ทางวัดก็ควรจะได้จัดน้ำใช้ไว้ให้ควยวัดที่มีน้ำ  
 ประปาใช้ก็ไม่ลำบากนัก คือ เพียงแต่จัดอ่างล้างมือไว้ให้เด็กเท่านั้นก็พอสำหรับวัดที่อยู่ใน  
 สวนภูมิภาค ไม่มีน้ำประปาใช้ ทางวัดก็ควรหาน้ำใส่ตุ่มหรือถังและมีขันหรือกระป๋องสำ-  
 หรับตัก พร้อมทั้งจัดหาสบู่เอาไว้บ้างตามสมควร การที่จัดอ่างล้างมือหรือตุ่มน้ำไว้ให้ชำระ  
 ระวังสิ่งสกปรกต่าง ๆ นี้ นับว่าเป็นประโยชน์ต่อการสุขศึกษา หรืออบรม สุขนิสัย

และยังพบว่าโรคติดต่อบางอย่าง เช่น โรคริคตัสควงตา มีจำนวนลดลง นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อกิจกรรรมในวิชาอื่น ๆ ที่ต้องใช้ น้ำอีกด้วย. (๒)

น้ำดื่มที่วัดสวนใหญ่จักรวรรดิใหม่ก็จะเป็นน้ำซึ่งจะได้อมาจากแหล่งที่ต่าง ๆ เหล่านี้คือ. (๓)

๑. น้ำประปา เป็นน้ำที่ทั้งปริมาณและคุณภาพ ให้ความสะดวกสบายแต่ไม่สามารถจกให้มิได้ทุกแห่ง และมีวิธีการกำจัดเชื้อโรค ขจัดความขุ่น ความเป็นกรด-เป็นด่างในน้ำด้วย น้ำประปาอาจมีคุณภาพดี หรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสภาพหลาย ๆ อย่างประกอบกันเช่น วิธี การกรอง คุณภาพของทอส่งน้ำ น้ำประปาเป็นน้ำที่ได้อมาจากโรงงาน ทำน้ำประปา ทั้งที่เป็นของรัฐและเอกชน จะมีแหล่งพักน้ำเป็นแห่ง ๆ เพื่อจ่ายน้ำไปตามท่อต่อไป

๒. น้ำฝน เป็นน้ำดื่มที่สะอาดที่สุดที่จัดหาได้ แต่ปริมาณของน้ำฝนที่เก็บใส่ตุ่มหรือภาชนะที่ใสไว้ มักจะไม่เพียงพอ และการเก็บรักษาน้ำฝนก็ต้องเอา ใจใส่ดูแลปิดฝาภาชนะไว้ มิฉะนั้นอาจกลายเป็นน้ำสกปรก ไม่เหมาะที่จะใช้ดื่มได้ยิ่งกว่า นั้น การร่อนน้ำฝน ก็ต้องพิจารณาจากคุณภาพของหลังคาหรือสิ่งทีรองรับน้ำฝน ด้วยว่าสะอาดดี หรือใช้สำหรับดื่มได้หรือไม่ บางแห่งอาจไม่เหมาะแก่การดื่ม เช่นมีเขม่า ฝุ่นเถ้าหรือฝุ่นอยู่บนหลังคา มาก เช่น ในบริเวณโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น น้ำฝนเป็นน้ำที่ได้อจากธรรมชาติ มีกรองมาจากหลังคา หรือกลางแจ้ง

๓. น้ำบาดาล เป็นน้ำที่ทั้งปริมาณและคุณภาพเหมาะสำหรับนักเเรียนตาม

(๒) สุชาติ โสมประยูร, โครงการสุขภาพในโรงเรียน (พระนคร, โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช ๒๕๐๘) หน้า ๕๑ - ๕๒

(๓) ฟอง เกิดแก้ว และคนอื่น ๆ , เรื่องเคิม หน้า ๔๗

ที่ต่าง ๆ ทั่วไปที่ไม่มีน้ำประปา เป็นน้ำที่สามารถจกให้ใช้ได้ทุกแห่ง โดยเฉพาะบอบอากาศซึ่งลักษณะของบอบอากาศควรถูกอย่างน้อย ๔๐ เมตร เพื่อให้ไอน้ำใสสะอาดจริง ๆ ท่อสูบน้ำฝังอยู่ในชั้นทรายจนน้ำอย่างน้อย ๔ เมตร สามารถสูบน้ำได้อย่างน้อยชั่วโมงละ ๓๐ ลูกบาศก์เมตร จึงจะเป็นบ่อน้ำที่ติดตั้งถูกต้องลักษณะ แต่อย่างไรก็ตามน้ำบอบอากาศก็มีแร่ธาตุและวัตถุที่กินเจ็บปบบ้าง ซึ่งไม่ปลอดภัยต่อการดื่มโดยตรงนัก

๔. น้ำบอ ในพื้นที่บางแห่งทางวิศวกรรมจำเป็นต้องใช้น้ำบอ การจัดทำน้ำบอให้สะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค และถูกหลักสุขาภิบาล มีหลักดังต่อไปนี้

- ๑) ที่ตั้งของบอ ต้องอยู่ในที่สูงเหนือระดับน้ำ
- ๒) ขนาดของบอ กลม มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑.๕๐ - ๒.๐๐ ม.

ถ้าเป็นบ่อเหลี่ยมควรวางก้านละ ๑.๕๐ เมตร

๓) ความลึกของบอ ควรให้ถึงตาน้ำ แต่ลึกลงไปอีก

๔) ผนังของบอควรรักษาด้วยอิฐ หิน หรือซีเมนต์ อาจทูปูนโคลนรอบให้แน่นก็ได้

๕) รอบปากบอควรมีคนโทน้ำมีระดับสูง แล้วลาคซีเมนต์เป็นฐานมีวางระบายน้ำโดยรอบเหนือระดับซีเมนต์ กอปากบอให้สูง ๓๐ - ๓๕ เมตรเพื่อป้องกันสิ่งโสโครก

๖) ควรมีรูกันเพื่อกันสัตว์เลี้ยง

น้ำบอไม่เหมาะกับการใช้ดื่มโดยตรง จึงมีไว้เพื่อเป็นน้ำใช้เท่านั้น ภาชนะสำหรับใส่น้ำ ขนาดอุปกรณ์ และจำนวนที่ติดตั้ง

นอกจากน้ำที่ใช้ดื่มจะต้องสะอาดแล้ว ภาชนะที่เก็บน้ำก็ควรเป็นชนิดที่ทำความสะอาดและรักษาได้ง่าย เช่น ถูม ดั่งดีเหลี่ยม ภาชนะมีกอกปิดเปิด ไม่ควรให้นกเรียนตักน้ำจากปากถูม เพราะจะทำให้ภาชนะสกปรกได้ง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้

สำหรับเด็กนักเรียนควรมีภาชนะสำหรับตนเอง ไม่ควรใช้ปะปนกับผู้อื่นทั้งนี้เพื่อป้องกันโรคซึ่งอาจจะติดต่อกันโดยใช้ภาชนะร่วมกันได้

ปัจจุบันมีภาชนะที่ทำด้วยกระดาษที่เรียกว่า ถ้วยกระดาษเมื่อใช้แล้วก็ทิ้งได้เลยนับว่าปลอดภัย และมีราคาถูก

สำหรับวัดที่มีน้ำประปาหรือน้ำบาดาลสูงเข้าท่อมักอก ควรจักน้ำพุสำหรับที่ดื่มและอ่างล้างมือไว้ให้ถูกต้องลักษณะถ้วยคือ

๑. จักขนาดกลางสูงให้เหมาะและสะดวกสำหรับนักเรียนใช้

ขนาดของเด็ก	ความสูงของอ่างน้ำพุ	ความสูงของอ่างล้างมือ
เด็กเล็ก	๕๕ ซม.	๕ ซม.
เด็กประถม	๖๐ - ๗๐ ซม.	๕๕ - ๖๐ ซม.
เด็กมัธยม	๘๐ - ๙๐ ซม.	๗๐ - ๗๕ ซม.

๒. วัสดุที่ใช้อ่างน้ำพุ หรืออ่างล้างมือควรสร้างด้วยวัสดุที่ไม่อุ่ม น้ำ เช่น อ่างเคลือบหินชักร เพื่อสะดวกแก่การรักษา

๓. มีจำนวนเพียงพอกับจำนวนนักเรียนคือ อย่างละ ๑ ถม นักเรียน ๑๐๐ คน น้ำดื่มแบบน้ำพุนี้อาจควบคุมให้ไหลโดยใช้เท้า หรือมือ ขนาดความสูงของน้ำ ที่พุ่งขึ้นมาควรสูง ๓-๔ นิ้ว

๔. มีเจ้าหน้าที่จัดล้าง ทำความสะอาดประจำอยู่ทุกวัน

๕. ไม่ควรใช้ปะปนกัน คือ น้ำพุดื่ม ไม่ควรใช้ล้างมือ ไม่ควรจักให้

ไว้ใกล้สวม

๒. ขอบข้างล่างมือต้องต่ำกว่าปากก๊อก ทั้งนี้เพื่อกันน้ำโสโครกท่วมถึงปากก๊อกได้ ทอระบายน้ำควรทำให้ใหญ่พอหน้าจะไค้ไม่ค้างอยู่ไค้

๓. อ่างล้างมือควรมีที่วางสบู่ แปรง ผ้าเช็ดมือด้วย

สำหรับน้ำคิมที่ใสภาชนะนั้น ถ้าทางวัดทำไค้ควรผสมน้ำยาฟลูออไรด์ ประมาณ ๐.๕ - ๑.๕ ส่วนต่อล้านส่วน ลงในน้ำคิมเพื่อให้มีฟืนแข็งแรงอีกด้วย

สถานที่ติดตั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับน้ำคิมนั้น ควรจะจัดให้เหมาะสม เช่นใกล้โรงอาหารหรือที่มุมหนึ่งของตัวตึก ปัจจุบันมีเครื่องมือที่สะดวกสบายเกี่ยวแก น้ำคิม มีลักษณะที่เป็นถัง เมื่อใช้เท่าเหยียบน้ำจะพุ่งขึ้นมาพร้อมที่จะให้คิมทันที และความเย็นก็มีอีกด้วย ที่บางอยางเป็นน้ำสะอาดบริสุทธิ์บรรจุอยู่ในขวดส่งมาจากโรงงานเมื่อกลุ่มน้ำก็จะไหลลงสู่ด้วยกระตาะที่รองรับอยู่เมื่อคิมแล้วก็ทิ้งไปเลย ทำให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยก็ อุปกรณ์น้ำคิมปัจจุบันนี้สะดวกแก่การเคลื่อนย้ายมาก การติดตั้งหรือเปลี่ยนจะทำได้ตลอดเวลาเพื่อให้อ่างล้างมือเหมาะสม แต่ไม่ควรจัดคิมน้ำไว้ในที่มกนเกินไปจนไปรบกวนมาเสมอ หรือขวางทางที่ขึ้นลงบันไดหรือในบริเวณซึ่งไม่มีทระบายน้ำลงให้แห้งและสะอาดอยู่เสมอไม่ควรจัดน้ำ คิมไว้ที่กลางตัวตึกอาคารเรียน หรือหน้าห้องเรียนโดยตรง และไม่ควรจัดคิมไว้หน้าทีหน้า ห้องส้วมเพราะเด็กนักเรียนอาจใช้เป็นที่ล้างมือไค้ ซึ่งเป็นการไม่ถูกสุขลักษณะอย่างยิ่ง

การทำน้ำคิมให้สะอาด เพื่อใช้ชั่วคราว

ในวิคขางแห่งไม่สามารถที่จะหาน้ำสะอาดที่ทางการจัดให้มาใช้คิมได้เพียงพอ จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักวิธีการทำน้ำคิมให้สะอาด เพื่อใช้คิมชั่วคราว เพื่อขจัดสิ่งที ลอยอยู่ในน้ำ กลิ่น และเชื้อโรคทีเจือปนอยู่ในน้ำด้วย น้ำทีจะนำมาจัดทำให้สะอาดพอทีจะใช้คิมได้ อาจได้มาจากน้ำฝน น้ำข่อ หรือน้ำบาดาลก็ไค้ วิธีการทำน้ำคิมให้สะอาดเพื่อใช้คิมชั่วคราว ก็คือ

๑. การต้ม เป็นการนำเอาน้ำทีได้มาจากคลอง บ่อ หรือจากแหล่งน้ำอื่น ๆ



อย่างรวดเร็วจนวินาที่ละลายล้านตัว เมื่อคนดื่มเข้าไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างรวดเร็วจน

เชื้อโรคชนิดต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นแพร่ขยายในน้ำอย่างรวดเร็วจนได้แก่ โรค อหิวาตกโรค โรคบิด ไช้รากสาบ โรคโปลิโอ พาราไทฟอยด์ ฯลฯ เมื่อคนเราดื่ม น้ำที่มีเชื้อโรคเหล่านี้เข้าไปในร่างกายเชื้อโรคก็จะเกิดการแพร่ขยายอย่างรวดเร็วจนและทำอันตรายต่อร่างกายในที่สุดไม่สามารถรักษาให้หายได้ ยิ่งกว่านั้นเชื้อโรคอาจแพร่เข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็วจนอีกด้วย ดังนั้นในการจักน้ำดื่มให้นักเรียนต้องคำนึงถึงความสะอาดและเชื้อโรคที่เจือปนอยู่ในน้ำนั้นด้วย ควรทำความสะอาดน้ำเสียก่อนก่อนที่จะให้เด็กดื่ม มิฉะนั้นน้ำที่เด็กดื่มเข้าไปนั้นจะทำให้เด็กนักเรียนได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และอาจแพร่เชื้อโรคเหล่านั้นให้กับเพื่อนนักเรียนคนอื่นอีกต่อไป การจักและการให้บริการตลอดจนคำแนะนำที่ควรจักขึ้นในวัด

ทางวัดควรจักบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การจักน้ำและการใช้ภาชนะน้ำดื่มน้ำใช้ให้ถูกสุขวิธี เพื่อให้เด็กเป็นนิสัย สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องไม่ทำให้เป็นที่รังเกียจของคนอื่น และไม่แพร่เชื้อโรคให้กับส่วนรวม โดยการให้คำแนะนำและให้ปฏิบัติตามหัวข้อต่อไปนี้ คือ.

๑. จักให้มีอุปกรณ์เกี่ยวกับน้ำดื่มและน้ำใช้ให้เพียงพอ
๒. ให้รู้จักใช้ภาชนะที่ใส่น้ำดื่มอย่างถูกวิธี เช่น ไม่เอามือจุ่มลงไป  
ในภาชนะ ฯลฯ
๓. ให้รู้จักหาภาชนะสำหรับใช้ดื่ม น้ำของตนเองมาใช้
๔. ไม่ดื่ม น้ำปะปนกับคนที่ เป็นโรคบางชนิด
๕. แนะนำให้เด็กดื่มแต่น้ำสะอาด ปราศจากเชื้อโรค
๖. แนะนำวิธีการใช้ น้ำใช้ และการใช้อ่างล้างมือ
๗. แก้ไขวิธีปฏิบัติซึ่งไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เหน้ำที่เหลือทิ้งตามพื้นดิน

- ๔. ให้อุจจาระแก่ไขอาการของโรคที่มากับน้ำ
- ๕. ให้อุจจาระแก่ไขอาการของโรคที่มากับน้ำ หรืออุจจาระน้ำใสโครกอย่างเค็ด  
ซาก
- ๖๖. สร้างสุขนิตยด้วยการชำระล้างร่างกายด้วยน้ำที่สะอาดเสมอ
- ๖๗. แนะนำวิธีล้างภาชนะที่ใส่คิมน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ

วิทยาการและบริวารก้าวหน้าในเรื่องคิมน้ำในโรงเรียน

ความสำคัญในเรื่องการจักษุบริวารน้ำคิม ได้มีการยอมรับกันว่าเป็นบริวาร ที่สำคัญที่จะได้คิมน้ำที่สะอาด เพื่อให้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคเข้าแทรกแซงอยู่ในร่างกาย ในต่างประเทศ เขาคิดค้นหาวิธีทำให้น้ำสะอาด และจักษุบริวารที่ถูกสุขลักษณะให้ยิ่งกว่านั้นค้ำึง ถึงสุขภาพค้ำานอื่น ๆ ซึ่งจะจักษุบริวารรวมไปกับการให้บริวารน้ำคิมด้วย

การเติมฟลูออรีนในน้ำ

ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการคิดค้น วิธีป้องกันฟันผุที่เกิดขึ้นกับเด็ก นักเรียนมานานแล้ว ในบางรัฐได้มีการเติมฟลูออรีนลงในน้ำคิม เพื่อป้องกันฟันผุ และ นับว่า ได้ผลดี วิธีการเติมฟลูออรีนลงในน้ำคิมสามารถลดจำนวนเด็กนักเรียนที่เป็น โรคฟันผุ ลงได้มาก จนเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นวิธีการจักษุบริวารให้กับเด็กนักเรียนทุกโรงเรียนในสหรัฐอเมริกาได้ใช้วิธีการเติมฟลูออรีนลงในน้ำเพื่อกันฟันผุ มาแต่ ค.ศ. ๑๙๔๖ โดยใช้ ฟลูออรีนผสมลงในน้ำจำนวน ๑.๐ ถึง ๑.๕ พี.พี.เอ็ม ก็จะช่วยลดอาการฟันผุลงได้ นอกจากนี้ยังมีการทดลองใช้สารอย่างอื่นอีกเช่น Path per million Sodium Fluoride Sodium ,

Silico Fluoride, Hydrofluorillic Acid, Hydrofluoride Acide or Ammonium Silicofluoride ในต่างประเทศใ้เอาวิธีการใช้สารเคมีนี้ผสมเติม ลงในน้ำโดยใช้ Solution Chemical Fider เป็น เครื่องมือในการเติมสิ่งผสมสิ่งนี้และได้ใช้อย่างแพร่หลายในหลายรัฐแล้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การประปาของวัด (ประปาชนบท)

ในเรื่องการจกบริการน้ำดื่มให้กับนักเรียนและประชาชน สำหรับประเทศไทยก็ถือเป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในท้องที่การประปานครหลวงหรือของเทศบาลยังส่งไปไม่ถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในท้องที่ถิ่นการนำทางภาคอีสานปรากฏ ว่ามีการพบเค็ลเป็นโรคนี้ และโรคที่เกิดจากการดื่มน้ำไม่สะอาดมากมายด้วยกันด้วยสาเหตุนี้กองพัฒนามอณมัยซึ่งอยู่ในสังกัดกรมอนามัย โดยการนำของนายแพทย์ สมพงษ์ ขรุทานน์ และนายแพทย์ ยุทธนา สุขสมิตี ได้ร่วมมือกับกองช่างสุขาภิบาล กรมพัฒนาชุมชนกรมโยธาเทศบาล (กองประปาภูมิภาค) ได้ร่วมกันวางโครงการที่จะจัดตั้งเครื่องกรองน้ำในชนากชุม เพื่อส่งน้ำสะอาดให้กับโรงเรียนใต้และให้นักเรียนได้ดื่มน้ำสะอาด โดยขอความร่วมมืออย่างใด ก็จะทำให้โรงเรียนที่เคยขาดน้ำได้มีน้ำประปาใช้และนักเรียนที่เคยดื่มน้ำสกปรกจากท่อหรือแอ่งน้ำก็จะดื่มน้ำสะอาดปราศจากเชื้อโรค ทำให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น การเป็นโรคอื่นเนื่องมาจากน้ำก็จะลดลงด้วย

น้ำใช้ น้ำใช้ใค้แก่น้ำซึ่งจกไว้ให้สำหรับใช้ ล้างมือ ล้างเท้า ล้างภาชนะต่าง ๆ เป็นต้น น้ำใช้ก็นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโรงเรียนเช่นกัน เพราะถ้าเด็กนักเรียนใค้ดื่มน้ำไม่สะอาดแล้วอาจจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคผิวหนัง อากาโรคัน อากาโรคอื่น ๆ หรือไค้รับเชื้อโรคต่าง ๆ ไค้ไค้หลายโรคที่เป็นอันตรายอย่างมากต่อเค็ล และประชาชนทั่วไป

## การระบายน้ำ

### การระบายน้ำในโรงเรียน

โรงเรียนบางโรงเรียนอาจสร้างขึ้นในที่ลุ่มต่ำ หรือในที่ที่พื้นดิน ไม่มีการถูกขยับน้ำไว้ได้เลย บางโรงเรียนตั้งอยู่ที่สูงพอควร พื้นดินก็สามารถ ถูกขยับน้ำได้พอควร แต่ภายในบริเวณนั้นไม่มีท่อสำหรับระบายน้ำเลย จึงทำให้น้ำขัง ท่วมอยู่ในบริเวณโรงเรียน ทำให้พื้นดินเกิดความแฉะ เกิดเป็นหลุม เป็นบ่อและเกิดเน่า สังกลิณเหม็น เป็นที่เพาะพันธุ์ของยุง และเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ นับว่าไม่ถูกหลักสุขาภิบาลอย่างยิ่ง<sup>1</sup> การระบายน้ำจึงมีความสำคัญในการช่วยกำจัดเชื้อโรคเป็นอย่างดี เพราะยอมรับกันดีแล้วว่า เชื้อโรคชอบ ที่สกปรกเลอะเทอะ หรือชื้นแฉะ ดังนั้นในบริเวณโรงเรียนจึงควรทอแห้งและ สะอาดไม่เป็นหลุมเป็นบ่อหรือเป็นแอ่งน้ำ หรือที่ขังน้ำได้ใคร่ อันอาจส่งกลิ่นเหม็นก่อให้เกิดเหตุรำคาญรบกวนนักเรียนในห้องเรียน ทั้งอาจจะเป็นที่เพาะพันธุ์ ยุงหรือทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้ ทางโรงเรียนจึงควรทำทางระบายน้ำ ให้ทั่วบริเวณโรงเรียน เช่น รอบ ๆ ชายคา ของอาคารหลังควรจะมีรางน้ำไว้รองรับน้ำฝน เมื่อเวลาฝนตก จากรางน้ำรอบชายคาต่าง ๆ ก็ควรทำเป็น ท่อน้ำลงมา สู่อุทระบายน้ำ ที่พื้นดิน (ถ้าไม่ต้องการเก็บน้ำฝนไว้ใช้) นอกจากนี้ การค่อท่อ จากอ่างล้างมือต่าง ๆ จากห้องอาบน้ำ โรงอาหาร โรงครัว สนามกีฬา และที่อื่น ๆ ลงมาสู่อุทระบายน้ำ สำหรับท่อที่ใช้ระบาย

<sup>1</sup> ฟอง เกิดแก้ว และคนอื่น ๆ , โครงการสุขภาพในโรงเรียน (พระนคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช 2515) หน้า 94

สำหรับท่อที่ไ้ระบายน้ำภายในโรงเรียน ควรทำด้วยซีเมนต์ โดยอาจจะทำเป็น  
ทอกลมฝังดินเลยหรือทำเป็นรูปตัวยู (U) และมีฝาปิดก็ได้ แต่ต้องมีลักษณะเอียง  
ลาดลงไปพอสมควร ท่อระบายน้ำนี้ควรเปิดลงสู่ท่อสาธารณะ หรือคูระบายน้ำ  
โรงเรียนหรือบ่อเกรอะ (บ่อซึม) ซึ่งทางโรงเรียนอาจจัดทำขึ้นได้ก็ได้ 2.

วิธีการกำจัดน้ำหรือระบายน้ำใ้ดิน โรงเรียนอาจทำได้ดังนี้ คือ 3.

1. ทำท่อระบายน้ำออก อาจทำต่อท่อจากใ้ดินอาคารเรียน แล้ว  
ส่งตรงต่อท่อระบายน้ำเทศบาลที่ใกล้ที่สุด แล้วถ้าไม่มีท่อระบายน้ำของเทศบาล  
อยู่อาจขุดบ่อพักน้ำ เพื่อกำจัดใ้ดินสะดวกในภายหลัง

2. ฉม ทรายกรวดหรือหินหรือทรายให้เต็ม มีใ้เป็นที่ขังของ  
น้ำก่อนใ้ดิน อันจะเป็นบ่อเกิดที่เพาะพันธุ์ของยุงและเชื้อโรคต่าง ๆ ได้

3. กลบปูนบดกัน วิธีนี้จะช่วยไม่ให้เกิดเป็นที่น้ำรังเกิดยุง แต่มีใ้  
เป็นวิธีที่ใ้ที่สุด วิธีนี้เพียงอาจช่วยป้องกันการแพร่ของยุงใ้ดิน แต่ก็ไม่ได้ผล  
คั้หนัก เพียงแต่เป็นวิธีใ้ใ้ชั่วคราวเท่านั้น

2. สุชาติ โสภประยูร , โครงการสุขภาพในโรงเรียน (พระนคร

โรงพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช 2514) หน้า 53

3. พอง เกิดแก้ว , เรื่องเดิม หน้า 75

## การระบายน้ำในสนาม

นอกจากปัญหาการระบายน้ำตามปกติแล้ว ทางโรงเรียนยังมีปัญหาเรื่องน้ำท่วมอีกด้วย เพราะโรงเรียนตั้งอยู่ในที่ลุ่ม และไม่สามารถจะถมที่ให้สูงขึ้นหน้าขึ้นมาได้ ดังนั้นเวลาฝนตกใหญ่หรือหน้าน้ำหลาก จึงทำให้น้ำท่วมโรงเรียน ซึ่งเป็นผลทำให้สมบัติสิ่งของต่าง ๆ เปียกจนน้ำเสียหายมากมายเป็นประจำ และที่สำคัญกว่านี้ ก็คือ ต้องปิดโรงเรียน ทำให้เสียการเรียนของเด็ก ในเรื่องนี้โรงเรียนควรจะหาทางแก้ปัญหาโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง มิใช่จะยอมรับสภาพเช่นนั้นอยู่เรื่อยไป เช่น ถ้าหากไม่สามารถจะถมที่ให้สูงได้ เพราะขาดงบประมาณ ก็ควรจะใช้ขุดคูน้ำเป็นคันดินน้ำไว้ ไ้โดยรอบบริเวณโรงเรียน เพื่อผันน้ำภายนอกมิให้ไหลเข้าสู่บริเวณโรงเรียนและควรที่จะมีที่รวมน้ำหรือแอ่งน้ำ ภายในบริเวณโรงเรียน สำหรับจะเก็บน้ำที่ไหลลงสู่น้ำออก ไป เพื่อให้บริเวณโรงเรียนพ้นจากการถูกน้ำท่วม<sup>4</sup> ส่วนวิธีการอื่น ๆ ในการที่จะระบายน้ำให้รวดเร็ว และเหมาะสม จำต้องพิจารณาดังสภาพลักษณะพื้นที่ ตลอดจน งบประมาณในการนำมาดำเนินงานให้เหมาะสมกับสภาพของที่ตั้งโรงเรียน การระบายน้ำในที่ตั้งลักษณะต่าง ๆ นั้น สามารถทำได้ดังนี้<sup>5</sup>

1. วิธีทำท่อแบบกลางแจ้ง ไ้ดิน สนามบางสนามอาจมีน้ำขังได้ง่าย ก่อนทำสนามจึงอาจใช้วิธีทำท่อระบายน้ำอยู่ใต้สนามคล้ายกลางแจ้ง มีทางน้ำไหลไปรวมกัน ลงสู่ท่อระบายน้ำ หึ่งรอบสนามได้

2. วิธีทำท่อรอบ ๆ สนามหรือตัวอาคาร วิธีนี้ทำได้ง่ายคือ ทำที่มีฝาเปิดรอบ ๆ สนาม เมื่อมีฝนตกบนสนามก็จะไหลลงสู่ท่อทันที ต่อจากนั้น

4. สุชาติ โสมประยูร , เรื่องเกม หน้า 53

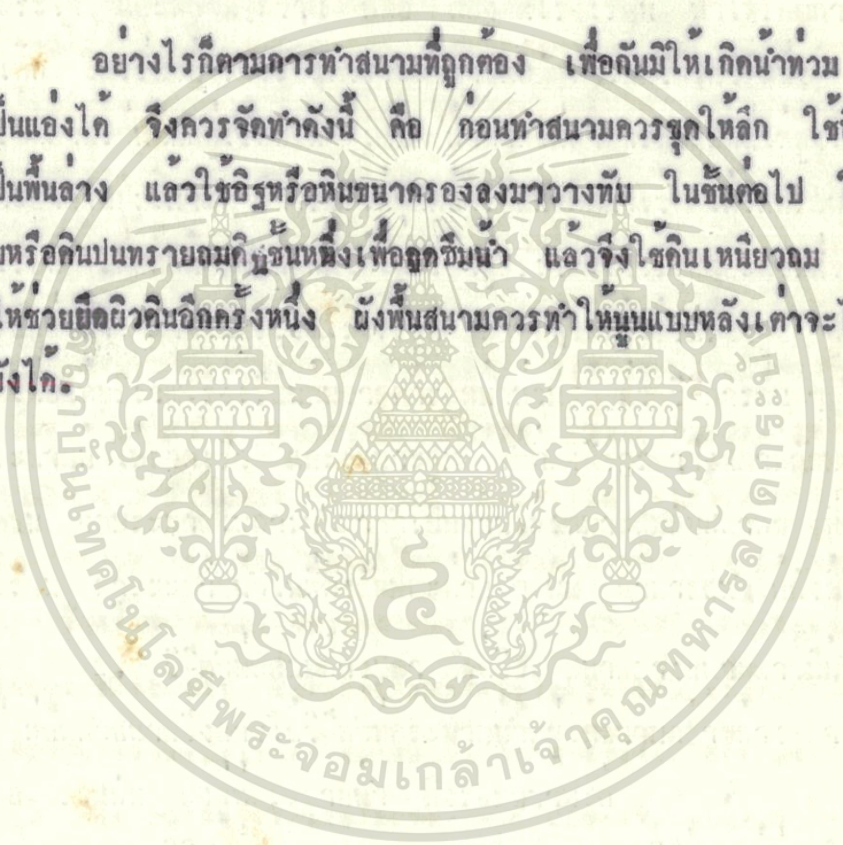
5. พอง เกิดแก้ว และคนอื่น ๆ , เรื่องเกม หน้า 93

X

นักก็จะไหลลงสู่น้ำทิ้ง หรือใช้สูบออกทิ้งต่อไป

3. ทำบ่อพัก ไว้ใกล้ ๆ สนาม เมื่อไม่มีเวชอื่น ทำได้ และ  
เมื่ออยู่ไกลจากท่อน้ำทิ้งของเทศบาล หรือไม่มีวิธีระบายน้ำแบบอื่น ก็อาจใช้  
วิธีขุดบ่อให้ลึก เป็นที่รวมของน้ำ เมื่อไหลมารวมกันในบ่อนี้แล้วจึงสูบไปทิ้งที่  
คลอง หรือบ่อใหญ่ในบริเวณใกล้เคียงอีกที่หนึ่ง

อย่างไรก็ตามการทำสนามที่ถูกต้อง เพื่อถันมิให้เกิดน้ำท่วม หรือ  
ขังเป็นแอ่งได้ จึงควรจัดทำดังนี้ คือ ก่อนทำสนามควรขุดให้ลึก ใช้หินใหญ่  
ลงเป็นพื้นล่าง แล้วใช้อิฐหรือหินชนาครอบองมาวางทับ ในชั้นต่อไป ใช้ซีเมนต์  
แกลบหรือดินปนทรายถมที่ฐานหนึ่งเพื่ออุดขังน้ำ แล้วจึงใช้ดินเหนียวถม เพื่อปลูก  
หญ้าให้ช่วยยึดผิวดินอีกชั้นหนึ่ง ฉะนั้นสนามควรทำให้รูปแบบหลังเต่าจะได้มีเกิด  
มีน้ำขังได้



## การกำจัดขยะมูลฝอย ( Refuse Disposal )

ขยะมูลฝอย ขยะมูลฝอยในโรงเรียนส่วนมากเป็นเศษกระดาษขยะอื่น ๆ ความพันห้องเรียนมิเป็นส่วนน้อย ห้องเรียนทุกห้องควรมีภาชนะ เช่น ตะกร้าสำหรับใส่เศษกระดาษไว้ประจำ เมื่อเลิกเรียนแล้วให้ภารโรงรวมเศษกระดาษเหล่านั้นไปเทรวมไว้เป็นแห่งเป็นที่ ซึ่งอาจเป็นในบริเวณโรงเรียนหรือ นอกบริเวณโรงเรียนก็ได้สุดแต่สะดวก เศษกระดาษเหล่านี้ควรเผาพร้อมกับเศษใบไม้หรือขยะมูลฝอยอื่น ๆ ที่อยู่ตามบริเวณโรงเรียนทั่วไป ส่วนเจ้าหน้าที่ควรกวาดใส่ลงในหลุมที่ขุดไว้โดยเฉพาะ หรือจะใส่ลงในหลุมภายในบริเวณโรงเรียนก็ได้ ถ้าโรงเรียนไม่มีโรงอาหารหรือที่กินอาหารจัดไว้ต่างหาก การรวบรวมเศษอาหารก็จะสะดวกขึ้นถ้าได้จัดให้มีภาชนะรองรับขยะ หรือเศษอาหารซึ่งอาจใช้ถังเหล็ก ความแบบของกรมอนามัยหรือตั้งน้ำมันหาสีกันสนิม ซึ่งควรจะมีรูปเป็นทรงกระบอก เพราะสะดวกในการทำความสะอาดมีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันแมลงวันหรือหนู ตังไว้ตามที่ต่าง ๆ ที่เห็นสมควรภายในบริเวณโรงเรียน เมื่อสิ้นวันหนึ่ง ๆ ก็ให้ภารโรงรวบรวมนำไปเทในหลุมเป็นการฉุนขึ้นที่ไปในตัว โดยเทในหลุมที่ขุดไว้แล้วเอาดินหรือทรายกลบให้หนาอย่างน้อย 20 เซนติเมตร เมื่อหลุมที่ขุดเต็มแล้วดีหลุมใหม่ต่อไปอีก ส่วนโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลที่มีการกำจัดขยะมูลฝอยก็ควรนำขยะมูลฝอยเหล่านี้มาทิ้งในที่จัดตั้งไว้หรือเทลงในรถขยะทุกวัน ไม่ควรนำขยะมูลฝอยหรือเศษอาหารไปเทลงที่แห่งหนึ่งแห่งใด เช่น ในแม่น้ำลำคลอง เพราะจะทำให้สกปรก ทำให้โรคระบาดแพร่หลาย เป็นการไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพของประชาชน

เราทุกคนทราบกันดีอยู่แล้วว่าขยะมูลฝอยเป็นบ่อเกิดแห่งเหตุรำคาญ ค้าง ๆ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน เป็นที่อาศัยของหนูและสัตว์อื่น ๆ การกำจัดขยะมูลฝอยจึงมีความสำคัญมาก เพราะนอกจากขยะมูลฝอยจะทำให้เกิดกลิ่นเหม็นแล้ว ยังทำให้เกิดการแพร่เชื้อโรคได้ด้วย เช่น โรคทางเดินอาหาร

X ( Food - borne disease) ไข้ไทฟอยด์ ( Typhoid Fever)

ขยะมูลฝอยยังเป็นที่ชอบของหนู แมลงวัน สุนัข ทำให้เกิดเชื้อโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ฉะนั้น การกำจัดขยะมูลฝอยให้ถูกวิธีจะกำจัดแหล่งแพร่เชื้อ ( Breeding places) ได้อย่างก็ด้วย

เศษกระดาษ ห่อเรียนทุกห่อควรจะมีตะกร้าไว้สำหรับใส่เศษกระดาษ ซึ่งจะตองนำไปทิ้งไว้ในที่ทิ้งทุกวัน ที่ทิ้งถาวรจะเป็นหลุมหรือเตาถ่านซึ่งเมื่อเทลงไปแล้วจะไคเผ่าง่าย

เศษอาหาร สำหรับเศษอาหารและขยะเปียกอื่น ๆ ขยะเหล่านี้ต้องมีภาชนะรองรับให้เพียงพอ และสะดวกในการนำไปทิ้งในหลุมที่ขุดไว้ หรือในที่ลุ่มที่กองการดมีที่สูง เมื่อเทแล้วทุกครั้งควรเอาดินหรือทรายกลบให้หนาประมาณ 20 ซม. ทุกครั้งไป ต้องกวาดชั้นการเศษขยะชนิดนี้ให้ทำในระยะเวลาเร็ว เพื่อขยะไม่เกิดบูคเน่าปล่อยเป็นอาหารของสัตว์ เช่น หนู แมลงสาบ หรือเป็นที่เพาะพันธุ์สัตว์เหล่านี้ไค

ภาชนะรองรับขยะมูลฝอย ควรมีภาชนะสำหรับทิ้งเศษอาหารหรือเศษขยะอื่น ๆ ทิ้งไว้ในที่ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมในบริเวณโรงเรียน ภาชนะเช่นนี้อาจจะเป็น ถังเหล็กตามแบบของกรมอนามัย หรือเป็นบับ หรือกระบ้องน้ำมันที่ทาสีกันสนิม ควรให้มีลักษณะที่จะทำความสะอาดไคง่าย แต่ต้องมีฝาปิดแล้ววางไว้ตามจุดต่าง ๆ ในโรงเรียน ให้นักเรียนนำเศษกระดาษขยะมูลฝอยมาใส่ และนำไปทิ้งให้เป็นเวลา ภายหลังเททิ้งทุกครั้ง ถ้าสามารถทำได้ควรล้างควยน้ำสบู่แล้วฝังไว้ให้แห้งก่อนไรคออกไป ควรกรุภาชนะรองรับขยะด้วยถุงกระดาษไว้ก่อนเป็นการกันความเปราะเปื้อน และทำให้รักษาความสะอาด และความคงทนของภาชนะไคง่ายเข้าอีกด้วย

4  
 ด้งหรือเผา การฝังนั้นต้องขุดหลุมให้ลึก ใส่ขยะแล้วกลบให้เรียบร้อยป้องกันสัตว์เข้าไปคุ้ยเขี่ยได้ ส่วนการเผาเป็นเตาก่ออิฐหรือใช้ถังน้ำมันใหม่ แต่ให้มีรูให้อากาศเข้าได้ ข้างล่างมีตะแกรงรองรับอัฐิหนึ่ง

การดูแลและความสะอาดสถานที่ทั่วไปในโรงเรียน นอกจากคำเนิความวิชิทีกล่าวแล้ว ต้องมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเก็บด้งหรือเผา นอกนั้นมี การศึกษากำจัดกลิ่น กำจัดแมลงวันตามเวลาอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการกำจัดขยะมูลฝอย การกำจัดขยะมูลฝอยให้ผล ประโยชน์แก่โรงเรียนหลายประการด้วยกันดังเช่น

1. ทำให้โรงเรียนมีความสะอาด เรียบร้อย และปราศจากกลิ่นเหม็นเน่า น่ารบกวนสายตา
2. เป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคติดต่อ เพราะสัตว์เป็นตัวแพร่เชื้อโรค
3. เป็นการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน และเหมาะเป็นสถานที่ให้การสุขศึกษาแก่เด็ก
4. ทำให้การสอนสุขศึกษาในโรงเรียนได้ผล เพราะสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนดี

ห้องน้ำและห้องส้วม

โรงเรียนทุกแห่งต้องจัดให้มีส้วมไว้เพื่อให้เด็กได้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ  
เด็กจะไ้รู้จักใช้ และเห็นตัวอย่างซึ่งอาจจะนำเอาไปแนะนำผู้ปกครองทางบ้าน  
ให้จัดทำขึ้นไว้บ้าง โรงเรียนจึงต้องจัดให้มีส้วมให้ถูกสุขลักษณะ ดังนี้

1. ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน
2. ไม่มีกลิ่นอันเป็นเหตุรำคาญ
3. ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคต่าง ๆ
4. ไม่แพร่เชื้อโรคไปได้ง่ายตามพื้นดินและใต้ดิน

ห้องส้วม ควรจะตั้งอยู่ในที่ที่สามารถไปใช้ได้สะดวกพร้อมที่จะให้นักเรียน  
ทุกห้องเรียนได้ใช้ทั่วถึง โดยพิจารณาสร้างให้ห่างจากอาคารเรียนอย่างน้อย  
15 เมตร มีทางเดินไปมาสะดวก อยู่ใต้ทิศทางลม และต้องพิจารณาถึงสุข  
ลักษณะเป็นหลักสำคัญ

ส้วมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

- ส้วมชนิดที่ใช้น้ำราด
- ส้วมที่ไม่ใช้น้ำราด

ในที่ที่มีน้ำใช้เพียงพอ ก็ควรพิจารณาใช้ชนิดที่รำน้ำ ซึ่งเราเรียก  
กันว่าส้วมซึม และในท้องถิ่นที่ไม่มีน้ำใช้เพียงพออาจใช้ชนิดที่ไม่ใช้น้ำราดที่เรา  
เรียกว่า ส้วมหลุม

ขนาดของถังบรรจุอุจจาระ ต้องมีขนาดอย่างน้อยที่สุด 2 ลูกบาศก์  
เมตร ถอนักเรียน 50 คน ให้เพิ่มขึ้น 0.5 ลูกบาศก์เมตรต่อนักเรียน 50 คน

สำหรับนักเรียนชายควรมีส้วมที่ปัสสาวะด้วย ที่นั่งส้วมและที่ปัสสาวะ  
ควรมีให้เพียงพอ คือ นักเรียน 100 คนแรก ควรมีอย่างละ 3 ที่ และ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

+ เพิ่มอย่างละ 1 ที่ ต่อจำนวนนักเรียนที่เพิ่มขึ้นอีก 50 คน

สำหรับนักเรียนหญิง 100 คนแรก ควรมีส้วม 4 ที่ และเพิ่มขึ้นอีก  
1 ที่ ต่อนักเรียนที่เพิ่ม 30 คน

ถ้าเป็นโรงเรียนที่เป็นสหศึกษา ควรแยกส้วมของนักเรียนชาย และ  
ของนักเรียนหญิงไว้ให้ห่างจากกันหรือคนละแห่ง ส้วมทั้งหมดควรสร้างนอกอาคาร  
เรียน ให้ห่างตัวอาคารเรียนพอสมควร เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็นส่งไปถึง ต้องมี  
เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดทุกวัน ควรมีภาชนะใส่กระดาษชำระที่ใช้แล้ว มีฝา  
ปิดมิดชิดและจัดการเอาเสียทุกวัน ภายในห้องส้วมจะต้องมีทางระบายอากาศคี่  
ทั้งทางคานบนเพดานและซีกพื้นล่าง และจะต้องมีท่อระบายแก๊สจากภายในห้องส้วม  
ขึ้นสู่อากาศด้วย

ส้วมหลุมควรสร้างในที่พื้นน้ำท่วมไม่ถึง ถ้าพื้นน้ำท่วมถึงควรถมดินรอบ ๆ  
ให้สูงจากพื้นดินเดิมและบดอัดให้แน่น และให้อยู่สูงกว่าระดับน้ำที่เคยมท่วม 20 ซม.  
แล้วสร้างโรงส้วมบนพื้นดินที่ถม หลุมส้วมควรเป็นชนิดที่เป็นสี่เหลี่ยมลึกไม่เกิน  
1.50 เมตร แต่คงไม่ลึกถึงระดับน้ำใต้ดิน ส่วนกว้างของหลุมไม่เกิน 80 ซม.  
และมีไม้กันหลุมส้วมป้องกันคนทั้งแผ่นดินั้ง ส้วมควรมีขนาดกว้างและยาวในระหว่าง  
0.90 - 1.20 เมตร แต่ควรให้พอกับห้องส้วม โรงส้วมควรกว้าง 20 ซม.  
และมีฝาปิดหลุมส้วมให้มิดชิด ไม่ให้แสงสว่างผ่านเข้าไปได้ ถ้าอุจจาระเต็มขึ้น  
มาถึงระดับต่ำกว่าพื้นดินประมาณ 40 ซม. ควรจัดการถมเสีย

ห้องน้ำห้องส้วม ควรสร้างด้วยปูนซีเมนต์และปูกระเบื้องเคลือบ  
ไม่ถูกน้ำ สะดวกแก่การทำมาความสะอาด มีทางระบายน้ำ ของอม หนาห้อง  
ส้วมจะต้องมีอ่างล้างมือ สบู่ เพื่อให้นักเรียนใช้หลังจากใช้ส้วมแล้ว ซึ่งใน  
ปัจจุบันนี้ เราถือว่าห้องน้ำห้องส้วม เป็นสถานกึ่งรัศมีแห่งการเรียนรู้นักเรียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สุขศึกษาอย่างสำคัญ ครูจึงควรถือโอกาสสอนเด็กให้รู้จักทำความสะอาด รู้จัก  
ใช้และปลูกฝังสุขนิสัย รวมทั้งให้ทัศนคติที่ดีต่อการรักษาความสะอาดทั้งส่วนตัว  
และส่วนรวม

การสอนและการอบรมในการใช้ส้วม ควรจะจัดอยู่ในรายการปฐม  
นิเทศน์นักเรียนที่เขาใหม่ทุกครั้งไป ตามหัวข้อดังนี้

1. ให้นักเรียนรู้อิทธิพลของห้องน้ำของส้วม ความจำเป็นที่ต้อง  
มีส่วนใช้ และโทษของการไม่มีส่วน
2. ให้เข้าใจถึงคุณภาพ ลักษณะของส้วมที่มีอยู่ ตลอดจนลักษณะ  
ที่สำคัญเช่น การกำจัดกลิ่น การป้องกันดาวแพร่กระจายของเชื้อโรค
3. ให้เข้าใจถึงส่วนประกอบสำคัญของตัวส้วม เช่น คอห่าน  
อ่างโถส้วม และถาดรับน้ำราด
4. ถอนจะเข้าส้วมต้องคว่ำก้นไว้เฉพาะชายหรือหญิงหรือใช้ให้ถูก  
ให้รู้จักถ่ายให้ตรงของคอห่าน ตลอดจนวิธีการใช้กระดาษชำระ
5. ให้อุจจารักษาความสะอาด เช่น ไม่ว่าน้ำลายเสมหะบริเวณ  
พื้นส้วม
6. ให้อุจจารการใช้ส้วมให้สะอาดโดยการรักษาความสะอาด เพื่อ  
สำหรับคนอื่นจะได้ใช้ต่อไปได้

7. เมื่อออกจากห้องส้วมจะต้องถูมือและเท้าให้เรียบร้อย

8. ควรให้มีสุขนิสัยที่ดี เมื่อใช้ส้วมแล้วต้องล้างมือให้สะอาด

อนึ่งในการปฐมนิเทศการใช้ส้วมนี้นี้จะต้องพาคณะนักเรียนไปดูและอธิบาย  
วิธีการต่าง ๆ ให้เข้าใจ นอกจากนี้จะต้องให้เด็กรู้ว่าการหนีมาสูบบุหรี่ในห้อง  
ส้วมเป็นการแย่งที่คนอื่นที่ต้องการใช้ส้วมซึ่งเป็นการเห็นแก่ตัว ไม่ควรประพฤติ  
และปฏิบัติอย่างนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี  
วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี  
วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ

คณะผู้บริหาร  
วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี

วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จังหวัดปทุมธานี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เทศบัญญัติเกี่ยวกับอาคาร

### เทศบัญญัติ

1. วัสดุที่ใช้ควรเป็นวัสดุทนไฟ และมีความมั่นคงแข็งแรง ถูกต้อง ความกำลังวัสดุ และน้ำหนักบรรทุกทุกทาง ๆ ตามเทศบัญญัติ แล้วแต่ค่ากำลังวัสดุ และน้ำหนักบรรทุกทุกแต่ต่างไปจากเทศบัญญัติแล้ว จะต้องมีรายการคำนวณ และ เอกสารแสดงการทดลองของผู้เชี่ยวชาญที่เชื่อถือได้ และโดยผลตามความเป็นจริง ทุกประการ โดยทั่วไปแล้วน้ำหนักบรรทุกในอาคารทองสมุคไม่ต่ำกว่า  $500 \text{ ก.ก./ม}^2$
2. อาคารที่ใช้เป็นที่พักอาศัยเกินกว่า 3 ชั้นนี้ ไรทำด้วยวัสดุฉนวน และทนไฟเป็นส่วนใหญ่ และนอกจากบันไดชุดหนึ่งตามปกติจะต้องมีทางลงหนีไฟ อีกทางหนึ่ง
3. ส่วนที่เป็นห้องที่พักอาศัยในอาคาร ให้มีส่วนกว้างหรือยาว ไม่ต่ำกว่า 250 ซม. เนื้อที่ไม่น้อยกว่า 9 ม.<sup>2</sup>
4. ห้องที่ใช้เป็นที่พักอาศัยในอาคาร มีช่องประตูและหน้าต่างเป็น เนื้อที่รวมกันไม่น้อยกว่า 1 ใน 10 ของพื้นที่ของห้องนั้น โดยไม่รวมหรือนับ หน้าต่างเป็นเนื้อที่รวมกัน
5. ห้องของอาคารซึ่งบุคคลเข้าไปได้ จะต้องให้มีช่องระบายลม ให้อากาศถ่ายเทเมื่อใดเปิดประตูหน้าต่างหมด ส่วนวิธีระบายลมนั้น ให้ทำตามแบบ ซึ่งเหมาะสมกับสภาพของอาคารนั้น
6. ช่องทางเดินในอาคารสำหรับบุคคลใช้สอยหรือให้พาทางไม่ต่ำกว่า 100 ซม. มิให้เรากลักกันให้ส่วนใดแคบกว่าที่กำหนดนั้น ทั้งให้มีแสงสว่าง ความธรรมชาติ และเห็นได้ชัดในเวลากลางวันด้วย
7. ยอดหน้าต่างหรือประตูในอาคารให้ทำสูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า 200 ซม. และบุคคลภายนอกในห้องต้องสามารถเปิดประตูหน้าต่าง และออกจาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

\* ท้องนั้นไค้โดยไม้จำเป็นต้งใช้เครืองมือ

8. ระยะคั้งระหว่างพื้นถึงเพดาน ถ้าเป็นอาคารสาธารณะนั้นไม้ต่ำกว่า 350 ซม.
9. ท้ามีให้มีประตูหน้าค่าง ของลม จากคร้าไฟ เปิดเข้าสู้ห้องส่วนไค้โดยตรง
10. ประตูสำหรับอาคารสาธารณะ ต้งมีประตูหนีเรียบกับพื้นหรือไม่มีเลย
11. บันไค้สำหรับอาคารสาธารณะ ต้งมีขนาดกว้างไม้น้อยกว่า 1.50 ซม. ช่องท้งสูงไม้เกิน 400 ซม. และลค้สูงไม้สูงกว่า 19 ซม. ลูกนอนไม้แคบกว่า 24 ซม.
12. ลิฟท์ สำหรับบุคคลใช้สอยให้ท้าไค้แต่ในอาคาร ซึ่งประกอบด้วยวิคดูทไฟเป็นส่วนใหญ่ และโดยเหาะส่วนคองเนื่องกับลิฟท์นั้นคองเป็นวิคดูทไฟท้งสิ้น ของปลอกภัยของลิฟท์มีอยู่ไม้น้อยกว่า 4 เท้า ของนำหนักที่ท้าหนักให้
13. อาคารสาธารณะต้งมีที่ว่างปราศจากหลังค้ำ คค้มอยู่ 1 ใน 10 ส่วน ของพื้นที่ เว้นแต่กรณีพิเศษที่มีการระบายลมและให้แสงสว่างเหมาะสมเพียงพอแล้ว คณะเทศมนตรีจะอนุมัติให้ปลูกสร้างโดยมีที่ว่างเปล้านน้อยกว่าส่วนที่ท้าหนักให้ได้
14. รั้วหรือก้าแพงกันเขต ท้าไค้สูงไม้เกิน 300 ซม. เหนือระคัมถนนสาธารณะและท้าหนักให้สภาพไค้คั้งเสมอไปจากระคัมถนนสาธารณะ
15. อาคารที่จะปลูกสร้าง ต้งมีทางระบายน้ำที่ไค้แล้วออกจากอาคารไปไค้สะดวก
16. การท้าทางระบายน้ำออกจากอาคาร ไปสู้ทางน้ำสาธารณะ จะต้งให้มีส่วนลาดต่ำกว่า 1 ใน 200 ตามแนวตรงที่ลค้ที่สุดที่ท้าได้ ถ้าจะใช้ขอกกลมเป็นทางระบายน้ำ ต้งมีท้อคคอกทุกระยะ 30 เมตร และทุกมุมเลี้ยวด้วย

17. การระบายน้ำโสโครก ออกจากอาคารไปสู่ทางน้ำสาธารณะ ซึ่งมีได้จักเตรียมไว้โดยเฉพาะแล้ว คณะเทศมนตรีอาจไม่ยอมอนุมัติให้จนกว่า เจ้าขออาคารจะได้จัดการให้น้ำโสโครกนั้นมีลักษณะที่ขึ้นความที่เห็นสมควรก็ได้

18. อาคารสาธารณะ ถ้ามีท่อเอกประปา สาธารณะติดคอ เขตที่ก่อสร้างอาคาร ให้ท่อท่อประปาเข้าสู่เขตอาคารด้วย เว้นแต่อาคารพักอาศัยซึ่งเจ้าของอยู่เอง

19. การทำการระบายน้ำ และติดคอท่อระบายน้ำนั้น ท่อประปา ท่อระบายน้ำ ในอาคารและอุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการติดคอและการสุขาภิบาล จะต้องมีลักษณะถูกต้อง เพื่อประโยชน์ในการอนามัย ตามแบบนิยมในทางวิชาการ

20. ท่อสวมต้องมีขนาดเนื้อที่ไม่ต่ำกว่า 1.50 นิ้ว ต่อ 1 แขน มีลักษณะที่จะรักษาความสะอาดได้ง่าย เรียบร้อยและมีพื้นที่ไม่ขม กับมีช่องระบายลงความสมควร ถ้าเป็นส่วนระบายน้ำ ซึ่งไม่ใช่ขอเก็บอาจให้ทำในตัวอาคารที่พักอาศัยได้ แต่ถ้าเป็นวิธีอื่นคงทำเป็นส่วนหนึ่งต่างหาก นอกลออกไป จากตัวอาคารที่พักอาศัยนั้น

หมายเหตุ จักมาเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาคาร

### การระบายถ่ายเทอากาศ

สภาพของอากาศในห้องเรียนมีอิทธิพลต่อสุขภาพและความสุขสบายของนักเรียนและครูเป็นอย่างยิ่ง และอาจยังเป็นผลต่ออัตราการเรียนรู้อของนักเรียนรวมทั้งประสิทธิภาพในการสอนของครูอีกด้วย ถ้าการระบายถ่ายเทอากาศภายในห้องเรียนไม่ดีพออาจจะทำให้ห้องเรียนเต็มไปด้วยอากาศที่มีความร้อนอบอ้าว มีความชื้นสูง มีกลิ่นตัวและความสกปรกอื่น ๆ ปนอยู่มาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ นักเรียนรู้สึกอ่อนเพลีย ง่วงเหงาหาวนอน มีน้ำมูก ปวดศีรษะ และอาจเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้โรคติดต่อแพร่หลายได้ง่ายขึ้น ดังนั้นภายในห้องเรียนจึงจำเป็นต้องจัดให้มีการระบายถ่ายเทอากาศให้เพียงพอโดยจัดให้มีของระบายลมและประตูหน้าต่างอย่างเพียงพอ และในบางห้องเรียนอาจต้องใช้พัดลมช่วยอีกด้วย

ห้องเรียนทุกห้องนอกจากจะมีประตู และหน้าต่างไว้สำหรับการระบายถ่ายเทอากาศแล้ว ก็ควรมีของระบายลมอยู่ต่อจากส่วนบนของฝ้าผนังห้อง โดยรอบห้องอีกด้วยหรือถ้าเป็นห้องเรียนที่เรียนติดต่อกันอยู่ตามลักษณะความยาวของอาคารเรียนที่เรียงติดต่อกันอยู่ตามลักษณะความยาวของอาคารเรียน ระหว่างห้องต่อห้องอาจจะมีของระบายลมไม่ได้ เพราะจำเป็นต้องทำเป็นฝ้าผนังทับเพดานเสียงรบกวนในเวลาเรียน แต่อีก 2 ด้านที่เหลือถ้าจำเป็นจะต้องมีของระบายลมอยู่ด้วย ของระบายลมนี้ควรจะมีขนาดประมาณ 50 - 80 ซม. และควรให้ขายคายนี้อากาศของระบายลมเพื่อป้องกันฝนสาด แดดส่องหรือลมโกรกมากจนเกินไป

ถ้าห้องเรียนใดไม่มีของระบายลม จะทำให้ห้องเรียนมีลักษณะคล้ายกระเป๋าทึบหรือกล่องสำหรับเก็บความร้อน เพราะนักเรียนยอมรับความร้อนออกมาจากร่างกายตลอดเวลา และเมื่อการระบายถ่ายเทอากาศไม่ดีอีกด้วยแล้ว ความร้อนย่อมทำให้อากาศของตัวและลอยขึ้นไปสู่ที่สูง เมื่อลอยไปปะทะกับเพดานแล้วก็จะทำทางไปนอกห้องเรียนได้ยาก เพราะไม่มีของระบายลม อากาศร้อนจึงคล้ายถูกเก็บ

เอาไว้ในกระเป๋าทือกล่องแล้วก็จะแผ่รังสีลงมายังนักเรียน จะยิ่งทำให้เพิ่มความร้อนอบอ้าวให้แก่ห้องเรียนมากยิ่งขึ้น

### แสงสว่าง

แสงสว่างในห้องเรียนมีความจำเป็นอย่างยิ่งเกี่ยวกับการเรียน เพราะสายตาหรือการมองเห็นเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียน นอกจากนี้แสงสว่างในห้องเรียนยังมีความสำคัญต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของนักเรียนและครูเป็นอย่างมากอีกด้วย เช่นถ้าแสงสว่างมากหรือน้อยเกินไปอาจทำให้สายตาศีรษะ และมักเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นต้น การจัดแสงสว่างในห้องเรียนให้ถูกสุขลักษณะนั้นหมายถึง การจัดให้ทุก ๆ คนที่อยู่ในห้องเรียนไม่ว่าจะนั่งอยู่ ณ จุดใด มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ใค้อย่างสะดวกและชัดเจนคือ มีแสงสว่างเพียงพอและมีการกระจายแสงอย่างทั่วถึง ในการจัดแสงสว่างจึงควรจะพิจารณาปฏิบัติและความคุมลักษณะที่สำคัญทั้งสองของแสงนี้ไว้ด้วยเสมอ

#### แหล่งที่มาของแสงสว่าง โดยปกติได้แก่

1. แสงจากธรรมชาติหรือแสงสว่างที่มาจากดวงอาทิตย์
2. แสงที่ประดิษฐ์ขึ้น หมายถึงแสงสว่างที่มนุษย์สร้างขึ้นเช่น แสงสว่างจากตะเกียง เทียนไขและไฟฟ้า

การควบคุมแหล่งที่มาของแสงสว่างเหล่านี้ อาจจะทำให้ได้โดยการจำกัดชนิดและขนาดของประทีพหน้าค่างและของระบายนวม ลักษณะก็ภายในห้อง การจัดวางเครื่องตกแต่งภายในห้อง ตลอดจนความสะอาดของห้องเรียนด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อคุณภาพและปริมาณของแสงสว่าง รวมทั้งการกระจายของแสงทั้งสิ้น

โดยปกติแสงสว่างในห้องเรียนจะถูกสุขลักษณะหรือเพียงพอกับความต้องการหรือไม่นั้น มีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาอย่างง่าย ๆ ดังนี้คือ พื้นที่ของประทีพหน้าค่างรวมทั้งของระบายนวมทั้งหมดที่แสงสว่างส่องผ่านเข้ามาโดยไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งบัง ควร

4

$\frac{1}{6} - \frac{1}{8}$  ของพื้นที่ของพื้นที่ห้องเรียนนั้น ๆ สำหรับการที่จะพิจารณากันให้ละเอียดถูกต้องอย่างแท้จริง จำเป็นจะต้องใช้เครื่องวัดความสว่าง ( Illumi-meter) ตามปกติห้องเรียนที่มีแสงสว่างเพียงพอกับความต้องการในการเรียนการสอนนั้นควรมีความเข้มของแสงสว่างประมาณ 30 - 50 ฟุตแรงเทียน ( Foot-candle) โดยแสงที่ส่องจะต้องสม่ำเสมอไม่มีแสงกระพริบ และทิศทางของแสงสว่างส่วนใหญ่ที่ส่องเข้ามานั้น จะต้องเป็นทางข้างซ้ายมือ และค่อยไปทางข้างหน้าของนักเรียนจึงจะถูกต้องและเหมาะสม (สำหรับนักเรียนที่ถนัดมือซ้าย ควรจัดที่นั่งให้เหมาะสมเป็นคน ๆ ไป)

นอกจากนี้ควรจะได้พิจารณาถึงแสงสะท้อนหรือประกายแห่งแวววาวของเครื่องตกแต่งหรือแสงแวววาวบนผนังต่าง ๆ ( Glare) รวมทั้งไม่ควรให้มีการบังแสงสว่างด้วย เช่นภายในห้องเรียนไม่ควรจะมีเสากลางห้อง เพราะอาจจะบังแสงหรือเป็นเงามืดทำให้การกระจายของแสงไม่ดี และอาจทำให้นักเรียนมองไปทางข้างหน้าชั้นเรียนไม่สะดวก สำหรับภายนอกห้องเรียนนั้น บริเวณใกล้ห้องหรือโดยรอบอาคารเรียนไม่ควรจะปลูกต้นไม้ใหญ่ในระยะประมาณ 8 เมตร เพราะต้นไม้อาจจะบังแสงสว่างและขัดขวางต่อการระบายถ่ายเทอากาศได้ อาคารต่าง ๆ ในโรงเรียนก็เช่นเดียวกัน ควรจัดวางแผนผังให้มีระยะห่างกันพอสมควร โดยมีระยะห่างหรือช่องว่างระหว่างตัวอาคารต่าง ๆ ไม่น้อยกว่าความสูงของอาคารฝั่งสองที่อยู่ใกล้เคียงกันนั้นรวมเข้าด้วยกัน ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้เกิดการบังแสงสว่างและทางลมซึ่งกันและกัน

จำนวนค่าสุดของความเข้มของแสงสว่าง สำหรับใช้ในสถานที่หรือบริเวณต่าง ๆ ภายในอาคารเรียนและอาคารประกอบ ควรจะเป็นดังนี้

สถานที่	ฟุตแรงเทียน
ห้องศิลปศึกษา    ห้องทัศนศึกษา	50
ห้องเรียน    ห้องทดลอง    ห้องสมุด	30

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

+

สถานที่	พุดแรงเทียน
ห้องพลศึกษา สระน้ำ สนามบาสเกตบอล	20
ห้องประชุม ห้องอาหาร ห้องน้ำห้องส้วม	10
ระเบียบ บันได ห้องพิธี	5

ในสถานที่ต่าง ๆ เหล่านี้ หากไม่สามารถจะไขแสงสว่างจากธรรมชาติ ได้ครบตามเกณฑ์ค่าสูงสุดของความเข้มของแสงสว่างดังกล่าวมาแล้ว ก็จำเป็นที่จะต้อง ไขแสงสว่างที่ประดิษฐ์ขึ้นเช่น ไฟฟ้าที่เตรียมไว้ เพื่อช่วยให้มีความสว่างตามที่ต้องการได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะฝนตก ห้องเรียนมักจะมีมืด ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ทุกห้องเรียนจึงควรติดโคมไฟฟ้าเอาไว้ด้วย แต่หากบางห้องเรียนหรือบาง อาคารเรียนมีแสงสว่างส่องจ้ามมากเกินไป ก็อาจจะแก้ไขโดยทึบม่านหรือมู่ลี่ หรือ ไขแผงที่ทำด้วยไม้อันเล็ก ๆ ติดกับชายคา เพื่อช่วยกันแสงเอาไว้บ้างก็ได้

**แสง**

**แสงแบ่งได้ดังต่อไปนี้**

1. ต้นกำเนิดแสงคือ วัตถุที่มิแสงสว่างในตัวเอง แบ่งออกเป็น
  - ก. แสงธรรมชาติ (Daylight Natural Light)

ได้แก่แสงจาก ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ในประเทศแถบร้อนมักประสบปัญหา ในเรื่องแสง

- ข. แสงจากการประดิษฐ์ (Artificial Lighting)

ได้แก่ ให้แสงสว่างโดยใช้วิชาการทางวิทยาศาสตร์ แสงทั้งสองชนิดนี้จะเกิด ความรำคาญกับพลังงานความร้อน ดังนั้นจึงควบคุมดูแลความปลอดภัย

- ค. แสงสะท้อน คือ แสงที่ส่องมายังวัตถุ เกิดการสะท้อนมา

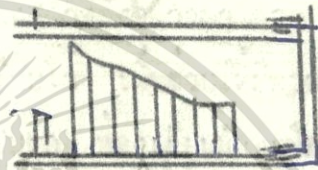
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดูสายตา จึงทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ แสงสว่างนอกจากจะเป็นประโยชน์ในการมองเห็นแล้ว ยังทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ในด้านจิตใจและอารมณ์ เช่นแสงที่สวยงามสว่างไสวทำให้เกิดความรื่นบาน

2. แสงสว่างและความกว้างของห้อง แสงสว่างเข้าสู่ภายในห้อง ห้องยิ่งกว้างแสงยิ่งลดลง ห้องยิ่งสูงแสงยิ่งมากขึ้น

ก. ห้องกว้าง 7 - 20 เมตร



ข. ห้องกว้าง 8.40 เมตร

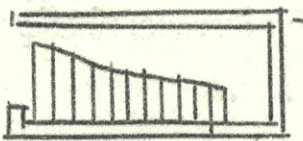


ค. ห้องกว้าง 9.60 เมตร

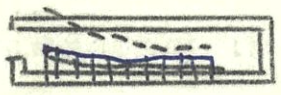


แสงกับความสูงของห้อง

ก. ให้แสงสว่างเข้าทางคานเคี้ยว (เส้นประจากรูปแรกเป็นเกณฑ์ เปรียบเทียบ)



เพดานสูง 2.40 ม.



เพดานสูง .60 ม.

ข. โถงแสงสว่างเข้าห้องทั้งสองด้าน จะเห็นว่าห้องยิ่งมีความกว้าง  
เพิ่มขึ้นแสงสว่างยิ่งลดลง แต่ถ้าเพิ่มช่องแสงสว่างเป็น 2 ด้านจะช่วยให้สว่างขึ้น



เพดานสูง 2.40 ม.

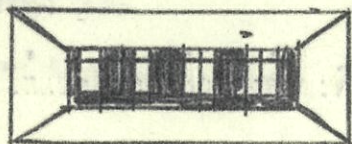
เพดานสูง 3.60 ม.

นอกจากแสงสว่างจะเกี่ยวกับความสูงและความกว้างของห้องแล้ว  
ยังเกี่ยวกับหน้าต่าง ประตู และการไหลของห้องอีกด้วย ซึ่งประกอบด้วย  
ก. การเจาะหน้าต่างตลอด



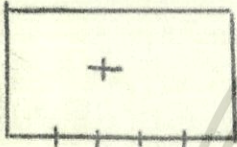
100%

การเจาะหน้าต่างที่ติดต่อกันเป็นทิศ เมื่อเทียบให้เป็น 100 เปอร์เซ็นต์  
หรือจะเจาะแบ่งช่องสลับกันไป แสงสว่างจะลดน้อยไปกว่าครึ่งคือ เหลือแสงสว่าง  
เพียง 46 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น



46%

การสะท้อนของแสงสว่างของห้องเปิดหน้าต่าง ทกลงกับห้องซึ่งมี  
 ความกว้าง 1.20 ม. เพดานสูง 3.60 ม. และเครื่องหมาย + ซึ่ง  
 มีความเข้ม ของแสงค่าที่สุด ซึ่งในชั้นแรกทุกส่วนของห้องทาสีขาว ซึ่งมีเปอร์เซ็นต์  
 สะท้อนแสงมากที่สุดตามในรูปถือถือเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ คำนวณย้ายแสงเข้าทางเดียว  
 คำนวณย้ายแสงเข้าสองทาง



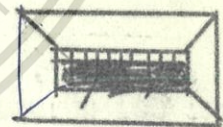
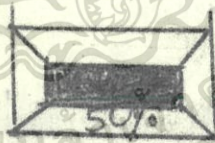
แปลนห้องแบบโถงแสงเข้าทางเดียว

แปลนห้องแบบโถงแสงเข้าสองทาง

แปลนแบบห้องโถง  
แสงเข้าทางเดียว

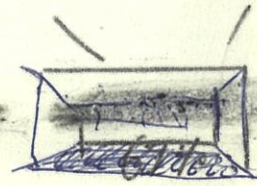
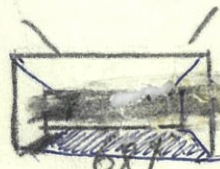
แปลนแบบห้องโถง  
แสงเข้าสองทาง

ก. ทาผนังหลังห้องทาสีขาว  
 ผลปรากฏ ณ จุด + จะมีความ  
 เข้มของการสะท้อนแสงเพียง 50 เปอร์เซ็นต์  
 สำหรับแสงทางเดียวและ  
 + 2 เปอร์เซ็นต์สำหรับแสง  
 2 ทาง



50%

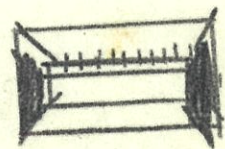
72%



68%

67%

ข. ลงทาสีผนังค่าจะไ้ 48  
 เปอร์เซ็นต์และ 69 เปอร์เซ็นต์  
 ตามลำดับ

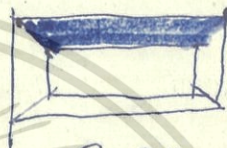


62%

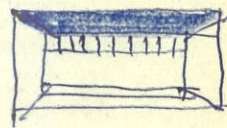
67%

ค. ทาผนังห้องทั้งสองด้าน สีดำ  
จะไค้ 62 เปอรืเซ็น และ 67  
เปอรืเซ็นตามลำดับ ซึ่งไม่ต่าง  
กับทาสีพื้นค้ำมากนัก

ง. ทาสีค้ำที่เพดาน แสงสว่าง ๓  
จุด + จะเหลือเพียง 39 เปอรืเซ็น  
และ 49 เปอรืเซ็นตามลำดับ



39%

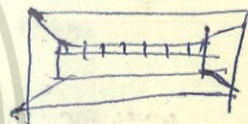


49%

สรุป การทาสีเพดานเข้ม จึงมีผลทำให้  
ห้องมีคดลงมากกว่าการทาสีในส่วนอื่น ๆ  
ของห้องมาก ส่วนผนังสองข้างรองลง  
มาพื้นน้อยที่สุด



100%



100%

เพื่อให้ห้องทำงานหรือห้องเรียนมีแสงสว่างเพียงพอ และเหมาะสม  
ในการกระจายแสงลดความเคืองตา ควรมีเปอรืเซ็นการสะท้อนแสงดังนี้

- เพดานมีเปอรืเซ็นการสะท้อนแสง + 80 เปอรืเซ็น
- ผนังคอนกรีตเพดานถึงขอบหน้าต่าง  
ต่างข้าง 70-80 เปอรืเซ็น
- คอนกรีตหน้าค้ำต่างล่างลงมา 50-60 เปอรืเซ็น
- โตะ อุปกรณ์ 25-40 เปอรืเซ็น
- กระจกานเขียนชอล์ก + 20 เปอรืเซ็น
- พื้น 20-30 เปอรืเซ็น

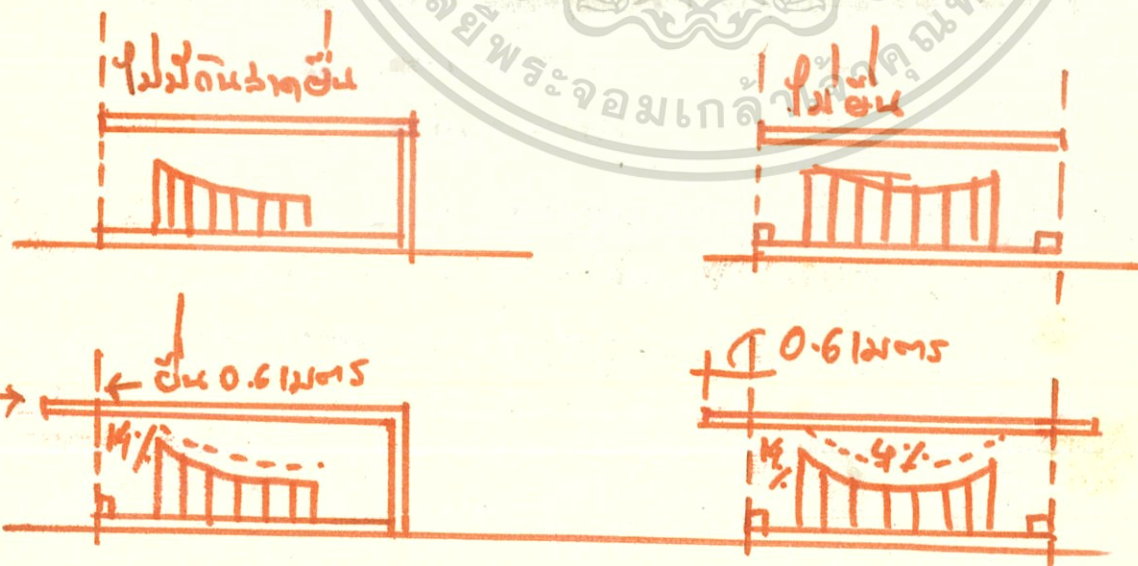
ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่าส่วนเพดานต้องใส่อ่อนที่สุด ผนังค่อย

เข้มีขึ้นและพื้นแกที่สุค ฉนั้นเพคานโคที่ไมโคทาสิจะมีเปอร์ เซ็นสะท้อนแสงอย่าง มากเพียง 12 - 15 เปอร์เซิน จึงทำให้พื้นห้องมีคกว่าเท่าที่ควรจะเป็น

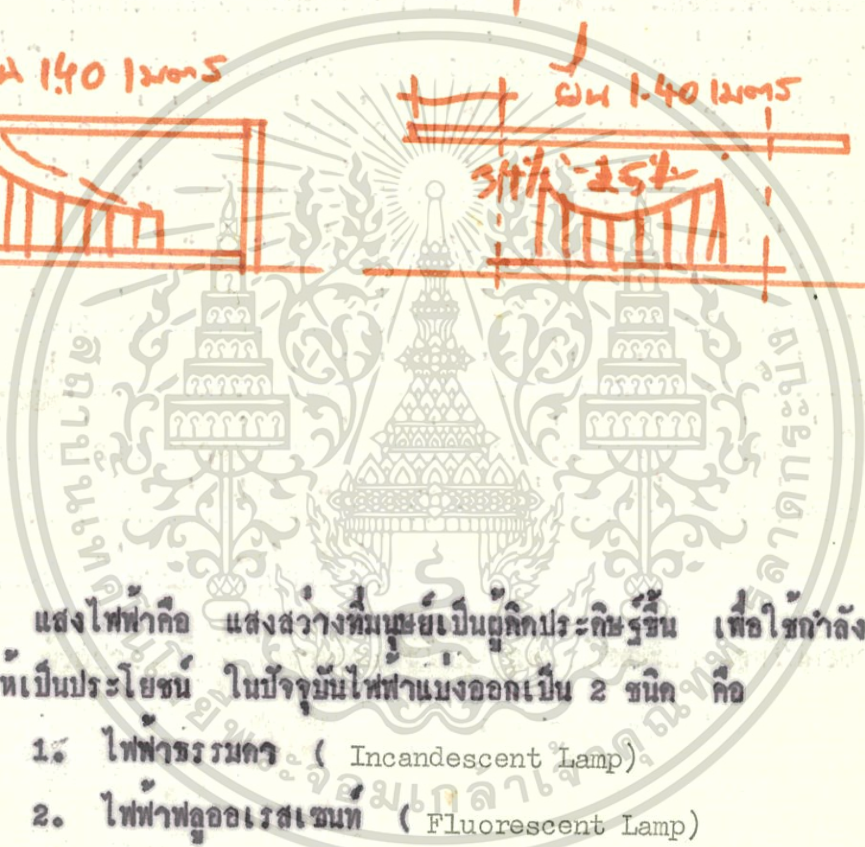
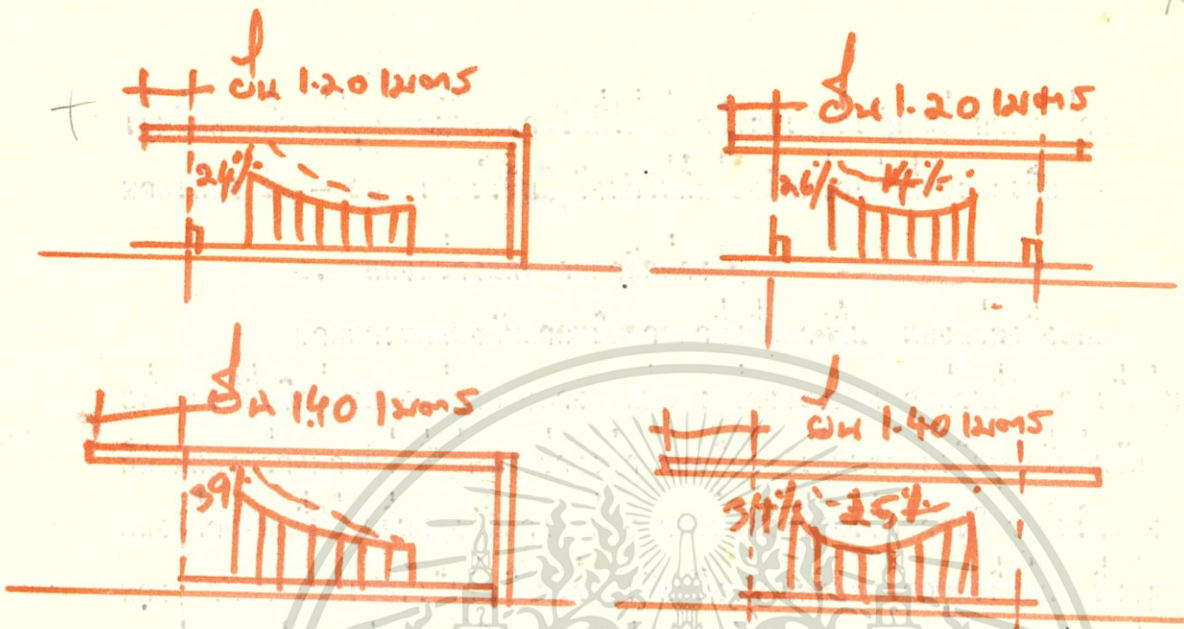
4. แสงสว่างและรายคาถิกค่าง ๆ

จากถารทคถองคั้นสวคหรือรายคายิ่งย่นมกรขึ้น แสงสว่างย้งลคคค แต่ในกรณที่เบิคช่องแสงสว่างสองทง มแมแสงสว่างจะลคคคความส่วนที่คั้นสวคเพิ่มขึ้น ก็ย้งมีแสงสว่างมกรกวทให้แสงสว่างเขททงเคียว เสนประจะเบ็นจुकเร้มค่นวค แสงสว่างคอนทมีส่วนย่นของคั้นสวค คถองกรให้แสงสว่างเขททงเคียว หรือสอง ทง จนวนเลขเปอร์เซินที่เขียนไว้ เทียบด้งจนวนลคคคจจากจुकเร้มค่น ซึ่งจะ เห็นวกรให้แสงสว่างสองทง แสงสว่างคอนค่นวคสุดของอวคกร จะลคคคเมือ ด้งคอนคั้นสวคย่น 1.80 เมตร ค้งโคกลวมแล้วต้งคถคคค จะเห็นวในทล กรณการให้แสงสว่างสองทงยอมจะโคแสงสว่างมกรกวกรให้แสงสว่างแคเพียง คั้นเคียว โดยเฉพาะอย่งย้งถาเบ็นทงเรียนควกรช่วยโดยมีช่องแสงสว่างทง คั้นเฉลยงและทาสีอนของย่นงคั้นคั้นคว

ตัวอย่าง คคทมีคั้นสวคย่นและไมมี แสงลคคคและแสงภายในค้วอวคกร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



แสงไฟก็คือ แสงสว่างที่มนุษย์เป็นศูนย์กลาง ประกันรัฐขึ้น เพื่อใช้กำลัง  
ส่องสว่างให้เป็นประโยชน์ ในปัจจุบันไฟที่แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ไฟฟ้าธรรมดา ( Incandescent Lamp)
2. ไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์ ( Fluorescent Lamp)

1. ไฟฟ้าธรรมดาหรือหลอดแก้วกลม ที่ขั้วตัวหลอดอาจเคลือบสีหรือ  
ซิลิกา ใสหลอดทำด้วยทั้งสแตน จะให้แสงออกสีเหลืองอ่อน ให้ความร้อน 80  
เปอร์เซ็นต์ แสงสว่าง 20 เปอร์เซ็นต์

หลอดแก้วกลม



สูง 3 โคน

ไส้หลอด ARGON

รั่วของหลอดไฟ

## 2. ไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์ ประกอบด้วย

ตัวหลอด - ภายในหลอดแก้วเคลือบด้วยฟลูออเรสเซนต์ ตัวท้ายมี

สคาร์ทเทอร์ - เป็นกระบอกเสกที่หุ้มหลอดแก้วภายในมี Electrode ข้างใน

มีแผ่นโลหะบาง ๆ ข้างหนึ่งติดแผ่น อีกข้างหนึ่งเป็นอิสระ

บาลาส -

ทำหน้าที่เพิ่มกระแสไฟในขณะที่เริ่มคนให้สม่ำเสมอ



### หลักการใช้ไฟฟ้า

1. ให้แสงสว่างพอเหมาะกะกับสายตา พยายามให้
2. ไม่มีแสงจ้าจัด ทั้งแสงโดยตรงและแสงสะท้อน
3. การให้แสงสว่างอันเกิดจากการให้สี
4. การจักระยะดวงไฟและการเลือกไซชนิคของดวงไฟ
5. ให้เกิดความรู้สึกตามสภาพของส่วนใช้สอย
6. คำนึงถึงความร้อน

เสียง

เสียง คือ สิ่งที่เกิดจากการกระทบกันหรือเกิดจากแหล่งเกิดของเสียง โดยตรง ซึ่งแต่ละสิ่งก็มักจะมาจากมนุษย์ทั้งสิ้น เสียงแบ่งออกเป็น

1. **ธรรมชาติของเสียง** เสียงเป็นพลังงานรูปหนึ่งไม่สามารถผ่านสุญญากาศได้ ต้องผ่านตัวกลาง ซึ่งจะผ่านได้ทั้งอากาศ ของเหลว ของแข็ง ทุกคนทั่วไปจะได้ยินเสียงที่มีความถี่ 10 - 2000 ไซเคิลต่อวินาที ประเภทของเสียงที่ได้ยิน

ก. **เสียงออกเป็นวงกลม** คือเสียงที่เกิดจากต้นกำเนิดของเสียง โดยมีอากาศเป็นตัวกลาง ให้เสียงผ่านเท่านั้น เสียงก็สามารถออกจากแหล่งกำเนิดได้ทุกทิศทุกทาง การกระจายทั่วไปได้รวดเร็ว



เสียงออกเป็นวงกลม  
ทั้งด้านในและด้านนอก

ข. **เสียงสะท้อน** คือเสียงที่เกิดจากต้นกำเนิดของเสียงผ่านไป ในอากาศ แต่ไม่สามารถที่จะผ่านไปไกลตลอดเพราะโคมีวัตถุมาหักเหทางเดินของเสียง ทำให้เสียงสะท้อนกลับไปมาในทิศทางตรงกันข้าม



เสียงสะท้อน

ในต่างประเทศ เมืองหนาวมีคิพระทูนน้ำค้างทมคทำใหเสียงก้องห้อง  
จึงจำเป็นจะตองมีเครื่องเก็บเสียง เช่นเพคานมีการบุกระคมาเก็บเสียง บูพรม  
ไวเพื่อใหเสียงก้องลดคนอยลง ประโยชน์ของการสะท้อนของเสียงอาจนำไปใช้ใน  
ห้องหรืออาคารใดคังคัวอย่าง

คัวอย่างนี้แสดงลักษณะของเสียงที่สะท้อนก้องออกมาจากภายในห้อง



แบบที่ 1 ถูกเพราะเสียงที่สะท้อนออกมาจากภายในจะสะท้อนกับหน้า  
ค่างและสะท้อนจากในไปนอก ซึ่งจะเป็นการบรรเทาอิทธิกรของเสียงภายในห้องให  
ลดลงได้ ส่วนแบบที่ผิด เพราะเสียงออกจากห้องหนึ่งสะท้อนกลับไปยังอีกห้องหนึ่งได้  
ไม่เป็นการลดความคังของเสียงภายในอาคารลงได้

2. การแบ่งเขตของเสียง แบ่งออกเป็น
  - ก. ส่วนที่เจียงย ใดแกห้องสมุค
  - ข. ส่วนที่คังปานกลางใดแก
    - ห้องสังคม
    - ห้องคณิศศาสคร์
    - ห้องวิทยาศาสตร์
  - ค. คังปานกลางใดแก
    - ห้องภาษาไทย

- ห้องคหกรรม
- ห้องธุรการ
- ง. เสียงคังไค้แก่ - โรงอาหาร
- จ. เสียงคังมากไค้แก่ - โรงฝึกงานเช่นก่อสร้าง

3. การแก้ไขและการป้องกันเสียงในการออกแบบ

ก. จัดอาคารตามลักษณะเขคของเสียง

- แบ่งโซนต่าง ๆ เช่น เจียบ คังปานกลาง คังมาก
- ใช้ต้นไม้ รั้วไม้ กำแพงกั้นเสียง
- ใช้วัสดุรับเสียง เพื่อมิให้เสียงรบกวน

ข. จัดห้องในอาคาร เวียนตามลักษณะของเสียง

- เสียงอุโมงค์ ต้องมีระยะทางระหว่างเสียงมาถึงผู้บังคับโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต
- เสียงสะท้อนที่มากับธรรมชาติ ควรระมัดระวังให้มาก
- เสียงคัง
- เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง โดยการหารูปภาหมาดวนหรือมีห้องวางหนังสือหรือสิ่งของอื่น ๆ จะช่วยให้เสียงหายไป

ค. ใช้วัสดุก่อสร้างเขารวย

- แยกห้องที่ต้องการความเจียบให้ห่างจากห้องที่มีเสียงรบกวนสำหรับห้องที่เกิดเสียงและความสั่นสะเทือนอาจอยู่ที่ Besement บนหลังคา หรือแยกออกไปใช้แทนยาง ไม้คอร์ค รองรับเครื่อง เพื่อลดความสะเทือน
- วัสดุที่กักขิมเสียง ทำหน้าที่ต่างกระจากสองชั้น ป้องกันเสียงที่แทรกผานตรงรอยต่อของประตู และรอยกุกุแฉ โดยวัสดุ

พระโอรสหนึ่งพันองค์ในวัย ๑๐๐ ปี  
คโณมอดมพิณนไนพิณเรศ และ นพโอรสโอรสเรศ -

๑๐๐๐ ปี คโณมอดมพิณนไนพิณเรศ

๑๐๐๐ ปี คโณมอดมพิณนไนพิณเรศ

๑๐๐๐ ปี ) นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ -

พระโอรส ๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ

(๑๐๐๐ ปี)

นพโอรส นพโอรส

(๑๐๐๐ ปี) นพโอรส

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

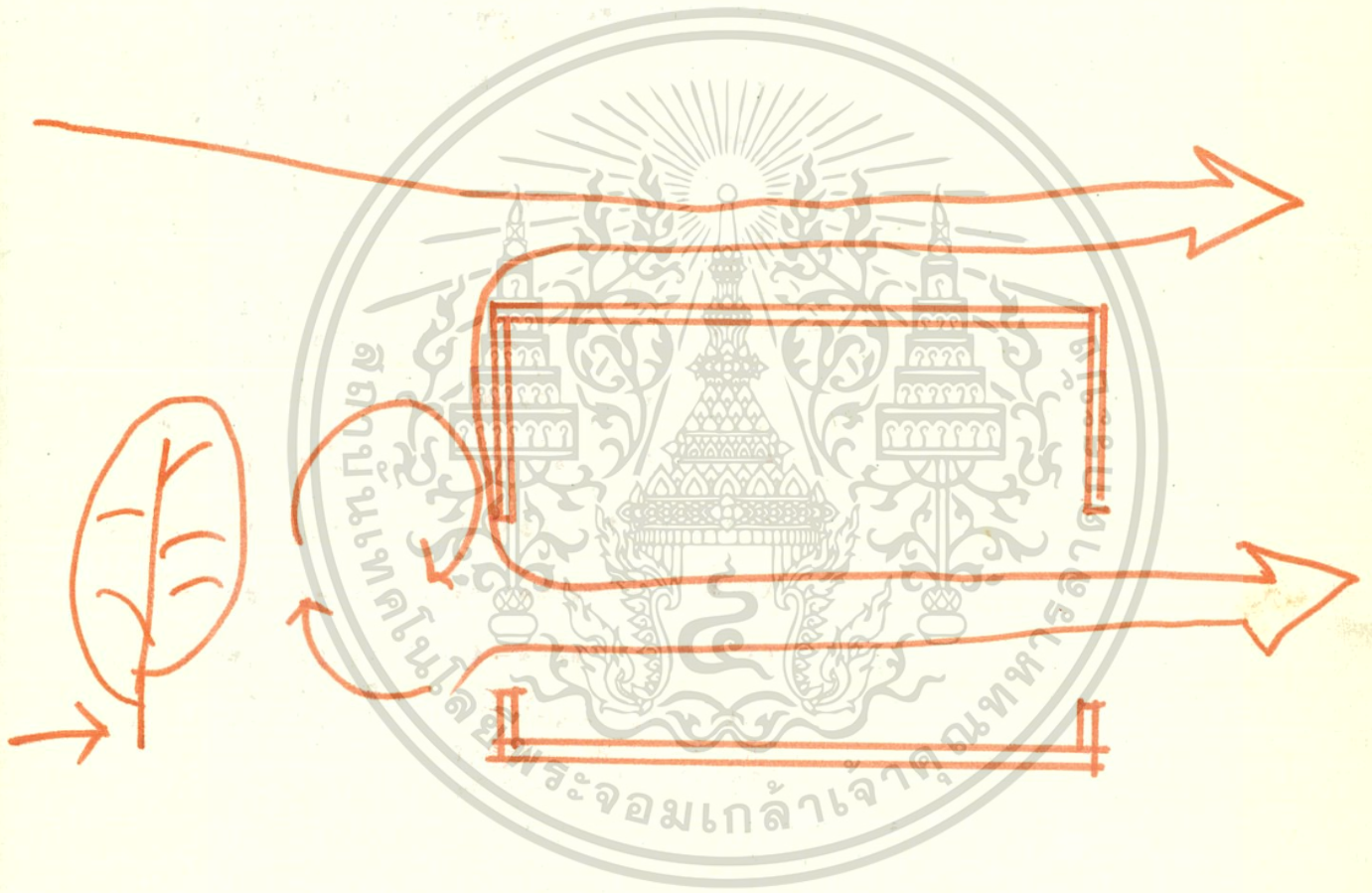
๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

๑๐๐๐ ปี นพโอรสโอรสเรศ นพโอรสโอรสเรศ

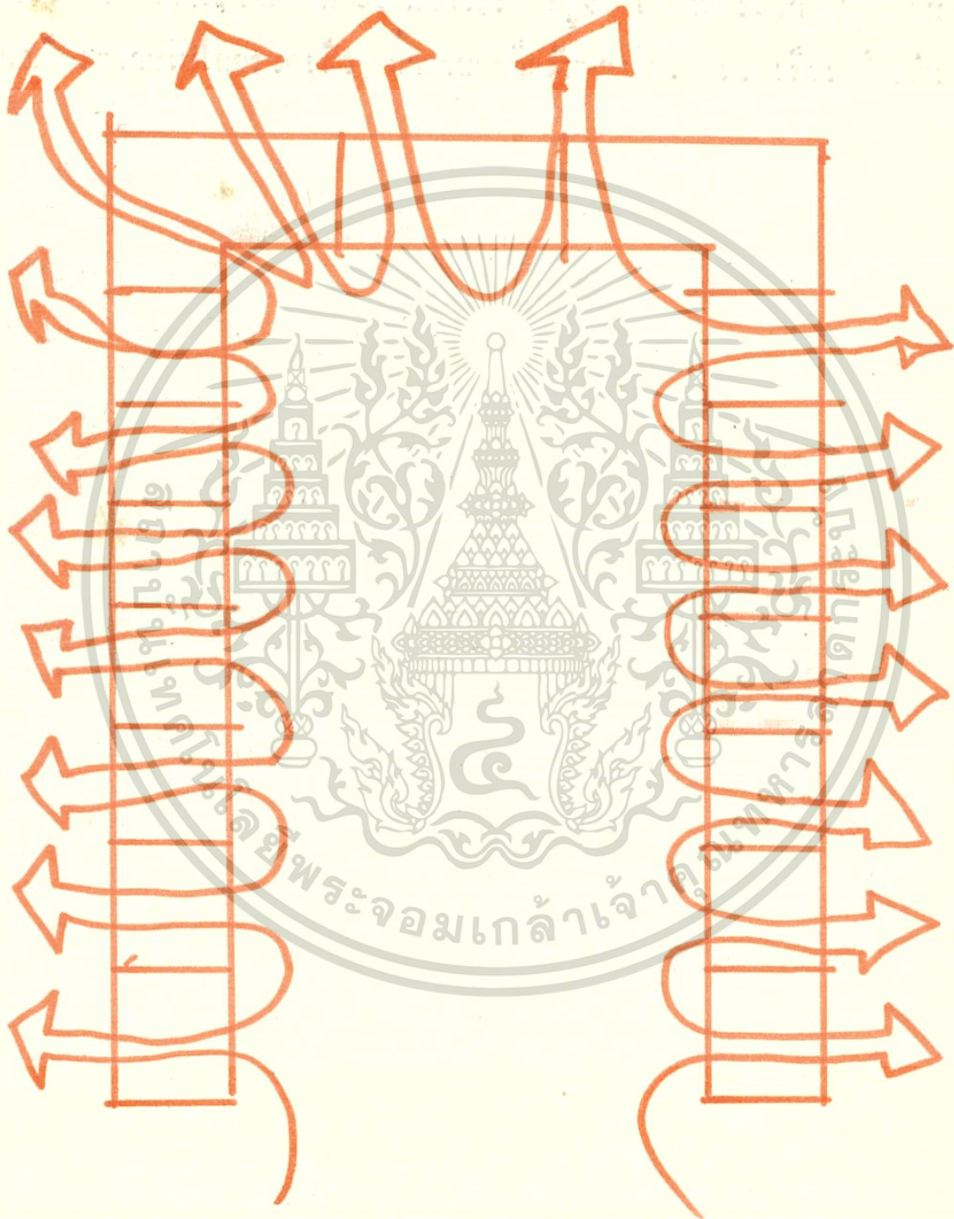


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระจายสะท้อนต่อ ๆ ไปอีก ที่เป็นดังนี้ก็เพราะที่ใกล้ ๆ พื้น สมจะมีความเร็วต่ำ  
เสมอไป แต่ความเร็วของลมจะเพิ่มขึ้นในระยะสูง เสียงที่กระจายไปคอนบน ถ้า  
ตามลมก็กระจายไปโดยรวดเร็ว ถ้าทวนลมก็กลับทางไปโดยรวดเร็วเหมือนกัน



ชีวิตทางลมเข้าช่วย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรุป

## ลักษณะและแนวทางในการออกแบบสำนักวิปัสสนากรรมฐาน

การออกแบบสำนักวิปัสสนา ตามหลักสูตรบิณฑกรรมเพื่อสนองประโยชน์ ใช้สอยในทางศาสนา และทางบ้านสังคม เพื่อให้พระสงฆ์และฆราวาสได้ทำนุกิจเพื่อบรมศึกษาจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การออกแบบอาคาร โดยทั่วไป ควรเป็นลักษณะถาวรแสดงออกถึงลักษณะปรัชญาทางพุทธศาสนา วัฒนธรรมศิลป และสถาปัตยกรรมปัจจุบันของคำนี้ถึงสภาพดินฟ้าอากาศ ซึ่งแวดล้อม และลักษณะสภาพของสังคมในปัจจุบันด้วย

สำนักวิปัสสนา เป็นที่สงฆ์และฆราวาสมาอบรมศึกษารวมทั้งมารวมจิตใจและเจริญธรรมลักษณะ โดยทั่วไป จึงต้องเป็นอาคารที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย รมเย็น สันโดษ และเป็นธรรมชาติก่อให้เกิดภาวะจิตว่างแก่พระสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนทั่วไป ในสำนักวิปัสสนานี้ ความเป็นอยู่ของสงฆ์และฆราวาส อยู่ในลักษณะมุ่งเข้าหาธรรมะบำเพ็ญตนเป็นผู้เสียสละมักน้อย ขาดการติดกึ่งจึงควรมีขนาดพอประมาณ ไม่ใหญ่โตเกินไปแก่เน้นการแสดงออกของหลักปรัชญา ทางพุทธศาสนา ซึ่งสงบรรมเย็น ให้ความสบายใจ แก่ผู้เข้าไปใช้สถานที่นี้ให้ความกระฉ่างแจ้วในความคิด

สถานที่ ทำการเจริญวิปัสสนา แยกออกตามลักษณะการบำเพ็ญกิจเป็น ๔ แบบ คือ

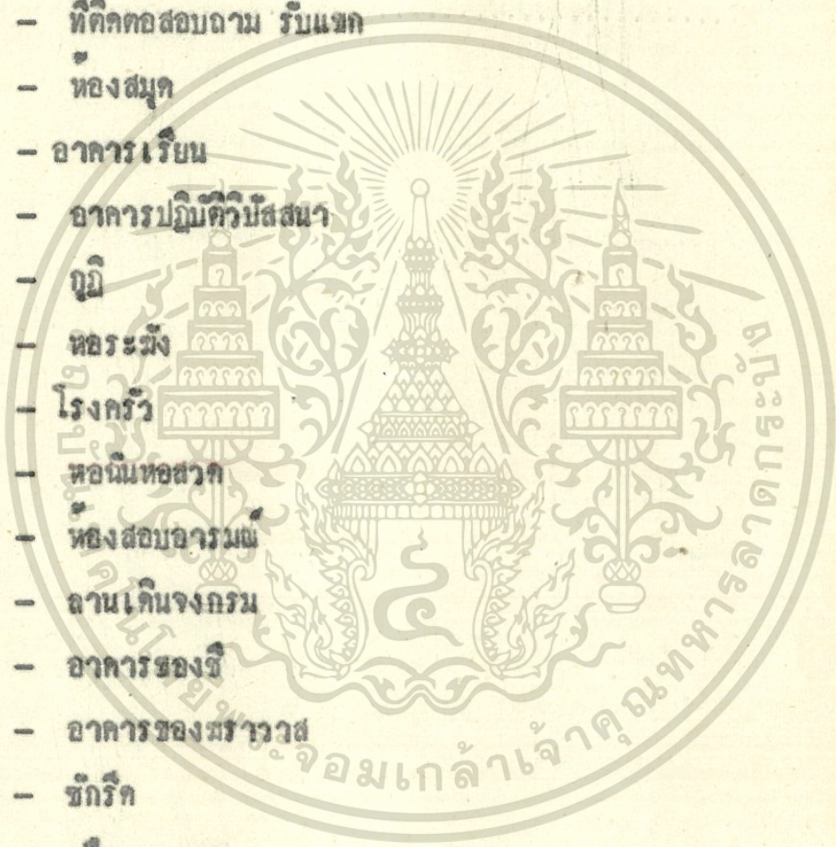
๑. การทำวิปัสสนาของพระในวัชรธรรมยุคี้ ไม่มีฆราวาสเข้าไปศึกษา เป็นการศึกษาของพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น
๒. เป็นสำนักวิปัสสนาณะหนึ่งในวัด ซึ่งมีพระในคณะบำเพ็ญวิปัสสนา และเปิดโอกาสให้ฆราวาสชายหญิงที่สนใจจะศึกษาได้เข้ามาฝึกปฏิบัติ
๓. สำนักสงฆ์ ที่มีกรปฏิบัติวิปัสสนาโดยเฉพาะไม่มีฆราวาสปฏิบัติด้วย ซึ่ง

มักจะอยู่ตามชนบท ตามป่าเขา เป็นต้น

๔. เป็นสำนักวิปัสสนาสำหรับฆราวาส โดยเฉพาะมีพระภิกษุและอุปัชฌาย์คอยดูแล  
สั่งสอน ไม่มีภาระกิจของสงฆ์รวมอยู่ด้วย

ส่วนประกอบที่สำคัญของสำนักวิปัสสนา

- ที่คึกคกสอดตาม รั้วแขก
- หองสมุค
- อาคารเรียน
- อาคารปฏิบัติวิปัสสนา
- อุโบสถ
- หอระฆัง
- โรงครัว
- หอนอนหอสวด
- หองสวดอารามณ
- ลานเค็นจงกรม
- อาคารธองรี
- อาคารธองฆราวาส
- ซักรีค
- เรือนคนงาน
- ที่จอรอด
- หองน้ำส้วม
- เมรุที่ปลงอนิจจัง
- และอื่น ๆ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความรู้เกี่ยวกับการทำวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา ไค่แก่อุบายที่ทำให้เรื่องปัญญา คือการทำจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ สงบตั้งมั่นในสมาธิ เพื่อกอยกกำหนดสภาวะ ลักษณะของรูป นาม ร่ากายกับจิตใจ หยั่งลงไปรู้ในสภาวะความเกิดขึ้นตั้งอยู่ตลอด คับไปอย่างไร

คั้งนั้นวิปัสสนาจึงหมายถึงกิริยาที่รู้ชัดใน

ความวิจิตร  
ความเลือกสรร  
ความวิจิตรธรรม  
ความกำหนดหมาย  
ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ  
ภาวะที่รู้  
ภาวะที่ฉลาด  
ภาวะที่ละเอียด  
ความรู้แจ่มแจ้ง  
ความคิดค้น  
ความใคร่ครวญ  
ความไม่หลง

ซึ่งทั้งหมดนี้มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า สัมปชัญญะ วิมังสา

กรรมฐาน ไค่แก่วิธีปฏิบัติ เจริญภาวนา ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์และ สว่างผ่องใส ส่วนคั้งมั่น ค่างสติให้ปราศจากนิรวณ อั้นเป็น เครื่องกักขวางเครื่องนำจิตออก มิให้บรรลุ และเห็นแจ้งใน สภาวะธรรมชาติที่เป็นจริง

นิเวศน์

ไค้แก

กามฉันทะ คือ ความพอใจ รักใคร่ ในอารมณ์ที่ชอบ

พยายาต คือ ปองร้ายผู้อื่น คิดแข่งสัตว์ให้พินาศ

ฉินะมิทชะ คือ ความที่จิตใจหกดุ และเคลิบเคลิ้ม

กุกุกุจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ว่าคาญใจ

วิจิกิจุณา คือ ความลังเล มีความเคลือบแคลงสงสัย

จึงนั้นกรรมฐานที่ใช้เป็นหนทางเดินไปสู่ความหลุดพ้นนี้จึงไค้แก สมณะ

กรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน

สมณะ ไค้แก อธิบายทำให้จิตสะอาด บริสุทธิ์สว่างผ่องใส สงบตั้งมั่น

แนวนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียว เรียกว่า เอกัคคตา หรือ สมาธิจิต

จึงนั้น สมณะจึงหมายความว่า ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่

แห่งจิต ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่สลายแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่าน

แห่งจิต ภาวะที่ไม่สงบแห่งจิต ความเป็นสมาธิจิต ฯลฯ มีความ

หมายอย่างเดียวกันนี้ อธิบายทางสมณะที่ใช้สำหรับการฝึกจิตทำ

วิปัสสนาให้เกิดสมาธิมีอยู่ ๔๐ อย่าง คือ

- ๑. กลีสณ ๑๐ ไค้แก การเพ่งจิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว
- แสงสว่าง และอากาศ เพื่อให้จิตใจยึดเหนี่ยว เกาะเอาภาพดวง
- กลีสณที่เพ่งนั้น จนเกิดสมาธิ และจะทำให้ใหญ่เพ่งอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ด้วย

- ๒. อุตถ ๑๐ ไค้แก การเพ่งทวารอกศพ คือ ศพที่ขึ้นพอง ศพที่ขึ้นสีเขียว ศพ
- ที่เนาเปื่อย ศพที่ขาดกลางตัว ศพที่สัตว์กินกระจัดกระจาย ศพที่ถูก
- เครื่องประหารสับฟัน ศพที่มีโลหิตไหลอาบ ศพที่มีหนอนกิน ศพที่มีแต่
- กระดูก เพื่อให้เกิภพพิศตา ตีจิตใจ และน้อมนำเข้ามาเปรียบเทียบกับ
- กับตัวเรา และจะเกิดภาพที่เบื่อหน่ายต่อสังขารร่างกาย ไม่ยึดมั่นใน
- ตัวตน ทำให้จิตสงบเกิดสมาธิ ไค้เช่นเดียวกับการเพ่งกลีสณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๓. อนุสติ ๑๐ ได้แก่ การมีสติระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า ระลึกถึงคุณศีล ระลึกถึงการบริจาคทาน ระลึกถึงเทวดา ระลึกถึงความตาย ระลึกถึงร่างกายเป็นของไม่สะอาด ระลึกถึงลมหายใจที่เข้า ออก และระลึกถึงความสงบ มี นิพพาน เป็นต้น เพื่อให้จิตสงบ ระงับ เป็นขอเกิดแห่งสมาธิ
๔. พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา ความรักใคร่ กรุณา ความสงสาร มิตตตา ความยินดี อุเบกขา ความวางเฉยเมื่อเผชิญกับความ รู้สึกที่กล่าวนี้แล้วก็ เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ได้เช่นกัน
๕. อรูป ได้แก่ การเพ่ง สิ่งที่ไม่มียุบ เป็นอารมณ์ มีอากาศ หาดที่ลุ่มมิได้ ไม่มีอะไรเลยแม้แต่ดินก็ขาว และจะว่ามีสัญญา ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญา ก็ไม่ใช่ เฉพาะอรูปนี้ จะฝึกใจก็ต่อเมื่อ ใจแนบ ๕ แล้ว
๖. อาหารปฏิภูลสัญญา ได้แก่ การพิจารณาอาหาร ว่าเป็นของไม่สะอาด เมื่อจิตสงบระงับก็จะเป็นเหตุให้ได้สมาธิเพียงเฉียดจะเป็นสมาธิ แทนเท่านั้น
๗. จตุธาตุวัตถุดาน ได้แก่ การพิจารณาธาตุ ๕ มี ดิน น้ำ ลมไฟ ที่มาชุมนุมรวมกัน ประกอบเป็นร่างกายนี้ โดยอาการหาไขบุคคล สัตว์ และชีวิตไม่ เมื่อจิตสงบก็จะได้ สมาธิเพียงเฉียด ๆ จะถึงสมาธิแท้

### วิธีการที่ทำให้เกิดสมาธิ

โดยอาศัยอุบายต่าง ๆ ทั้ง ๔๐ อย่างนี้ จะไม่ชอบนำมากล่าวในที่นี้จะนำมา กล่าวแต่เฉพาะที่จำเป็นต่อองไข คือ ๓ ประการ คือ ๓ ประการ และโดยเฉาะที่สะดวกในการจะปฏิบัติเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะทำการฝึกฝน หรือปฏิบัติไม่ว่าจะอาศัยอุบายอย่างไร ๆ อันเป็นไปเพื่อหลุดพ้นนี้ ควรจะทำความเข้าใจในการเตรียมตัวเบื้องต้นเสียก่อน เพื่อจะได้เป็นพื้นฐานรองรับสนับสนุน เกื้อกูล ส่งผลให้การปฏิบัติเกิดพอดีตามสมควร คือ

พึงทำความเข้าใจอยู่ว่า สิ่งต่อไปนี้ เป็นเครื่องกันขวางการปฏิบัติไม่ให้เกิดผลสำเร็จเป็นอย่างมาก ได้แก่

๑. ความโลภ พึงสำคัญโทษของความโลภ
๒. ความพยาบาท ความคิดมุ่งร้ายหมายโทษต่อใคร ๆ ที่มีอยู่ควรจะได้รับ การให้อภัยเสียให้สิ้น
๓. ความลุ่มหลง ในสิ่งใด เรื่องใด แม้ความเข้าใจเรื่องอื่น ๆ ที่เคยประ- พุติมาก่อน ก็ควรระงับไว้ก่อน อย่านำมาพัวพัน ให้ไขว้เขว ลังเล ได้
๔. การสมาคม ควรละเว้น จากการประชุม ชุมนุม อยู่ในสังคมหมู่มาก พยายามนึกถึงความสงบ สงัด โดยลำพังผู้เดียวเท่านั้น ย่อมเป็นปัจจัยใน ความสำเร็จ
๕. พยายามนึกถึงความขุมนุ่นวันวายต่าง ๆ ของภวาระทุก ๆ ชีวิตในโลก เป็นไปด้วยการต่อสู้กันรณอย่างน่าเบื่อหน่าย อันจะเป็นการให้เบื่อคอก ภพ ชาติ อยากรุกตนเองออกจากภพ
๖. พยายามพิจารณาให้เห็น โทษของฆราวาส การครองเรือนเป็นการเพาะ นิสสัยให้เกิดความยินดีในอันสิ่งของการบรรพชา

ตัดภวาระกังวล (ปถวิโท) ต่าง ๆ ออก

๑. หวงใหญ่ ไค้แก
- หวงที่อยู่อาศัย
- หวงตระกูล
- หวงลาภสักการะ
- หวงการงาน หวงอำนาจวาสนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้วงการเกินทาง

ห้วงการสอน ห้วงการเรียนรู้

ห้วงญาติ มิตรสหาย

ห้วงอาภาพ ความเจ็บป่วย

๒. กิ่งวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ไต่แกสิ่งที่เกิดความรำคาญ เป็นต้นว่า เครื่องนุ่งห่ม ผม เล็บ เหล่านั้ควรปลดเปลื้อง อยาให้เกิดสิ่งไม่สบายเข้าอยู่ในที่สมควร สถานที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ใดแก ที่อันสงบ สงัด วิเวก ปราศจากสิ่งพลุกพล่าน รบกวน ทั้งบุคคลและสัตว์ต่าง ๆ ควรเลือกที่อยู่ให้เหมาะ เป็นต้นว่า ป่า โคนต้นไม้ ภูเขา ถ้ำ ลำธาร ที่แจ้ง เรือนที่วางเปลลาดูคแต่จะพิจารณาเห็นสมควร แก่การกระทำภาวนา เพื่อความ

เลือกอาจารย์ที่เหมาะสม

ในการปฏิบัติสมาธิภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนานั้น ควรมีอาจารย์ไว้คอยแนะนำ เวลาเกิด ข้อขัดข้อง สงสัย ซึ่งหากวินิจฉัยเอาเองอาจผิดพลาด เป็นเหตุให้ชักช้าเสียเวลาทำให้เกิดการทอดเลยได้ เลือกองค์กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต หรืออารมณ์ของตน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การฝึกจิตคืออะไร

การทำวิปัสสนานี้เป็นการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในชั้นปฏิบัติคือการปฏิบัติให้  
ดำเนินไปตามพระพุทธศาสนาที่ได้เรียนนั้น โดยย่อคือ

ปฏิบัติในศีล

ปฏิบัติในสมาธิ

ปฏิบัติในปัญญา

เมื่อการปฏิบัติ ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติตามสมควร แก่ข้อปฏิบัติของ  
ตน การเรียนอย่างเฉียวแต่ไม่ได้ปฏิบัติก็ไม่ได้รับสนองพระพุทธศาสนา ซึ่งเปรียบเสมือน  
ผู้ปรุงอาหารแต่ไม่ไ้บริโภคก็ไม่มีรสของอาหาร และมีพระพุทธรักษาเปรียบเสมือนอย่าง  
คนเลี้ยงโค แต่ไม่ได้เป็นเจ้าของโค ก็ไม่ไ้บริโภคเนื้อโค เพราะฉะนั้น การปฏิบัติ  
จึงเป็นกิจสำคัญที่สุดที่ผู้มุ่งจะ ได้รับประโยชน์พระพุทธศาสนาจะเว้นเสียมิได้

ในการปฏิบัตินั้น โดยตรงก็คือ

การปฏิบัติในศีล

การปฏิบัติในสมาธิ

การปฏิบัติในปัญญา

อันเรียกว่าไตรสิกขา คือมี สิกขาทั้งหลาย ดังที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ผู้  
พึงปฏิบัติก็พึงน้อมใจให้เกิดศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า  
พระสงฆ์เจ้า ให้เป็นที่มั่นคงค้อมมา ดังกล่าวในเบื้องต้นนี้

- พระพุทธเจ้านั้น      ท่านเป็นผู้บริบูรณ์ด้วย
- พระปัญญาคณะ      คุณคือความรู้อัจฉริยะ
- พระวิสุทธิคุณ      คุณคือความบริสุทธิ์จริง
- พระกรุณาคุณ      คุณคือความพระกรุณา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพราะว่าพระองค์ทรงตรัสรู้ธรรมะ ซึ่งเป็นความจริงตั้งที่ยืนมาตั้งแต่เบื้องต้นตลอดจนถึงบัดนี้ เป็นความจริงที่คงอยู่ทุกกาล ทุกสมัย เมื่อใดศึกษาปฏิบัติธรรมะ ยิ่งขึ้นเพียงใดก็ยิ่งตระหนักรู้พระปัญญาคุณของพระองค์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น ไม่มีจิตจาง แต่ขอให้ตั้งใจศึกษาปฏิบัติธรรมให้จริง ๆ ขึ้นไป และเมื่อตระหนักในพระปัญญาคุณก็ยอมตระหนักในพระวิสุทธิคุณ คือความบริสุทธิ์ เพราะธรรมะที่พระองค์ได้ตรัสรู้และแสดงสั่งสอนและล้วนแต่เป็นเครื่อง พอกล้างปาย ล้างกิเลส ล้างทุจริต บรรเทาสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ ทุก ๆ อย่างยอมทำให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจด แก่ผู้ศึกษาปฏิบัติ

พระพุทธศาสนา คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ชี้ขอปฏิบัติโดยตรง คือชี้ขอปฏิบัติในคิด สมาธิ ปัญญา ตลอดจนถึงการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงมรรคผล นิพพาน นี้คือพระธรรม ซึ่งเป็นของมีจริง ขอปฏิบัติคือสมาธิ ปัญญา ก็เป็นของมีจริง เมื่อระลึกถึงพระธรรม ซึ่งเป็นความจริง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่หลอกลวง อยู่ดังนี้ จิตใจก็ยอมจะมีความสุขเพราะได้คำนึงถึงธรรมซึ่งเป็นตัวความจริง อยู่ทุกกาลสมัย

การปฏิบัติ เพื่อคนคนเหตุแห่งทุกข์ ปฏิบัติตามขั้น ๆ ๓ ขั้น คือ

- คิด
- สมาธิ
- ปัญญา

คิด คือ การทำให้ ถ้าย วาจา เป็นปกติไม่ทำตนให้เสียครัน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เมื่อรักษากาย วาจา ให้อยู่ในปกติภาพใจแล้วก็เชื่อว่าทำตนอยู่คิด แยกออกเป็นคิด ๕ คิด ๘ คิด ๑๐ คิด และคิด ๒๗ เหล่านี้ เป็นต้น

คิดจึงเป็นมูลฐานขั้นแรกที่จะทำให้จิตใจเป็นปกติ เป็นปกติที่จะปฏิบัติธรรมะขั้นสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมาธิ คือ การทำจิตใจสงบฝึกจิตใจแน่วแน่ เป็นหนึ่งในอารมณ์ที่ติดันเดียว เรียกว่า สมาณะจิต หรือ เอกัคคตา เมื่อจิตสงบระงับ ปราศจาก ความฟุ้งซ่าน ทั้งภายในและภายนอกแล้วก็จะ เป็นเหตุให้พิจารณาอง เป็นสิ่งภายนอกต่าง ๆ ได้ตามสภาพ หรือตามลักษณะของความเป็นจริง ทำให้พบจิตเดิม จิตภายในหรือผู้รู้

การปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาในชั้นต่าง ๆ นั้นยังบังเกิดผลแตกต่างกันคือ อำนาจของ ศีลคือผู้ปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีศีล ก็จะมีอำนาจเบื้องต้น โดยสรุปย่อ ๆ ดังนี้

เป็นผู้หมดความเคียดระอน เพราะศีลเปรียบเสมือนน้ำชำระมนุษย์ ให้สะอาด ระงับความกระวนกระวายต่าง ๆ เสียได้ เป็นการฝึก อบรมตนเองมิให้ตั้งอยู่ในความประมาท จะเป็นผู้มีชื่อเสียงฟุ้งไป ทิวสวรรค์ก็จะเป็นผู้องอาจแก่กล้าในที่ชุมนุมมีคนเลื่อมใส ไมถูก ต่ำหนักเคียดขี้ มีผู้คิดถึงมาก

ผู้บริบูรณ์ด้วยศีล เมื่อตายแล้วก็จะไปเกิดในภพที่ดี มีสวรรค์เป็นเบื้องหน้า เป็นเหตุให้ละอกุศล หรือ กิเลส อย่างหยาบ ๆ ลง โคน้าง

อำนาจของสมาธิ โดยที่สมาธิเป็นคำสอนชั้นกลางจึงมีคุณทวมกลางเหนือศีล แตรองปัญญา ผู้มีสมาธิจะได้รับความสุขทั้งวันนั้นและวันหน้า พอจะ สรุปได้ดังนี้

ผู้เจริญสมาธิแล้วจะทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น การเจริญสมาธิยอมจักคิดกิเลสอกุศลทั้งหลาย ผู้เจริญสมาธิยอมเป็นผู้มีจิตใจ สว่างไสว สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส และสงบ

ผู้เจริญสมาธิจะตัดเสียได้ซึ่งความลำบาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นเหตุให้บรรลพระอริยะเจ้าชั้นพระอนาคามีบุคคลขึ้นไป ครั้นตาย  
 ไปแล้วก็จะไปเกิดในพรหมโลก คือถ้าเจริณูสมาธิได้รูปนามก็ไปเกิดใน  
 พรหมมีรูป ถ้าเจริณูสมาธิได้ อรูปนาม ก็จะไปเกิดเป็นอรูปพรหม  
 คือ พรหมไม่มีรูป เป็นเหตุให้บรรลอะภิญญา อิทธิวิธี (ทำฤทธิได้ต่าง ๆ)

มีหุทิพย์  
 รัจิตตผู้อื่น  
 ระลึกชาติได้  
 มีตาทิพย์

ดังนั้น การเจริณูสมาธิจะทำให้มีความสุขทั้งวันนี้ ชาตินี้ และวันหน้า  
 ชาติหน้า อีกด้วย  
 อำนาจของปัญญา

การเจริณูภาวนา จนเกิดปัญญาแล้ว จะได้รับความสุข ทั้งใน  
 วันนี้ ชาตินี้ วันหน้า ชาติหน้า และในวันที่สุด ชาติที่สุด เป็นชั้นสูงสุด  
 คือใจพบที่สุขของความทุกข์ จึงพอจะกล่าวสรุปคุณของปัญญา อันเป็น  
 คุณที่สุด สูงสุดเป็นจุดหมายปลายทางของพุทธศาสนา ใจดังนี้

ผู้เจริณูมากจนเกิดปัญญา จะเป็นผู้สว่างไสว สะอาดหมดจด  
 บริสุทธิ์ และสงบระงับกับจากความเดือดร้อน ความกระวนกระวาย  
 ตัดขาดจากบรรดาสรรพกิเลสต่าง ๆ ทั้งที่เป็นของหยาบ ของกลาง  
 ของละเอียด ใจหมดสิ้น เด็ดขาด ไม่มีโอกาสจะหวนกลับมาอีก

เมื่อเกิดปัญญาขึ้น มรรค ผล นิพพาน ฐั่งแจ้งเห็นจริง ได้จริง  
 แล้ว ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ สันถพ สันชาติ ไม่เวียนว่ายตาย  
 เกิดอีก เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นแดนของความสงบ ระงับ ประณีต

ผู้เจริณูภาวนาจนเกิดปัญญาแล้ว ยอมจักไมหวนไหว คอบรรคา  
 โลกธรรมทั้งหลาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

### ๑. อานาปานสติ การพิจารณาลมหายใจ

อานาปานสติ คือการมีสติระลึกถึงลมหายใจออกเข้าอยู่เนื่อง ๆ อานาปานสติภาวนานี้ เป็นพิมพ์มีฐาน ระวัง ประณีต ทำให้อกุศลธรรมทั้งหลายอันตรธานหายไป เกิดเห็นอรรถนัยตอสังขารธรรมโดยลำดับ เจริญขึ้นได้จนถึงอริยมรรค และเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงสมาธิขั้นสูงสุด ดังนั้นอานาปานสติก็มีฐาน จึงเป็นยอดมกกฎแห่งพระกัมมัฏฐานทั้งปวง เป็นต้นเหตุให้พระพุทธรเจ้าพระมีจเอกโพธิ์เจ้าพระสาวก ทั้งปวงได้ซึ่งธรรมวิเศษ อันอยู่เป็นสุขแห่งประจักษ์ในชาตินี้

การฝึกฝน เพื่อให้เกิดสมาธิโดยอาศัยพิจารณา ลมหายใจเข้าออก เป็นการปฏิบัติที่สะดวก และง่ายกว่าวิธีอื่นเพราะเป็นสิ่งที่มีอยู่ของผู้ปฏิบัติเองทุก ๆ คน อยู่แล้วไม่จำเป็นต้องแสวงหาหรือเตรียมหา เครื่องมือ เครื่องใช้อื่นใดประกอบอย่างการเพ่ง กสิณต่าง ๆ หรืออดสุรา (ซากศพ) ทึกลาวไว้ในบรรดาอุบายฝึกสมาธิจิตทั้งหลาย สำหรับอานาปานสตินี้ผู้ปฏิบัติมักอยากจะลองฝึกเมื่อใดก็ตามมีโอกาสจะอำนวย ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ส่วนการฝึกฝนที่จะทำให้เกิดผลสมควรแก่การปฏิบัตินั้นพระบรมศาสดาทรงแนะนำให้ออกไปอยู่ป่าไกลสุด ๕๐๐ ชั่วคันทน์ (ประมาณ ๕๐๐ เมตร) อยู่ตามไทรร่มไม้ โคนต้นไม้ หรือภูเขา ซอกเขา ถ้ำเขา ป่าเขา กลางป่าสงัด ที่แจ้ง หูสงัด ที่เงียบสงัด ปราศจากสิ่งรบกวน หรือเรือนร้างว่างเปล่า นั่งขัดสมาธิหันหน้าไปทางทิศตะวันออก ตั้งกายให้ตรง สำรองสติไว้เฉพาะหน้าที่ปลายจมูก หรือ ที่นimit्तเหนือจาก (ให้ความนึกคิดทั้งหมดมารวมกันอยู่ที่ปลายจมูกเพียงจุดเดียวเท่านั้น)

ในเบื้องต้น ผู้เจริญอานาปานสติ เมื่อหาทางออกก็เป็นผู้มีสติรู้ว่าหายใจออกเมื่อหายใจเข้า ก็มีสติรู้ว่า หายใจเข้า พยายามดำรงสติพิจารณาในอาการเช่นนี้อยู่เสมอจนชำนาญคล่องแคล่ว

ภาพคิดใจ (ปฏิกาคณิมิตร) ขึ้นกล่าวกันว่า บางคนเป็นของรัตมีดาว และ  
ดวงแก้วมาณี พวกแก้วมุกดา บางคน อุดคณิมิตร ปฏิกาคณิมิตร มีสัมผัสอันหยาบ จะปรากฏ  
ดังเม็ดในฝ้ายขาว ดังเลี่ยมสะเก็ดไม้แก่นบ้าง ปรากฏดังคล้ายสายสังวาลอันยาว ประจุ  
ดังคว้นเพลิงบ้าง จุจดังใยแมลงมุมอันซึ่งอยู่บาง จุจกอนเมฆ ดังดวงพระจันทร์ พระอาทิตย์  
ก็มี กรรมอันเดียวกันนี้ แต่นิมิตรบังเกิดต่าง ๆ กันเพราะคล้ายสัญญาของแต่ละบุคคลมี  
ต่าง ๆ กัน

คำวานิมิตร นั้น คือสิ่งที่มาปรากฏกับความรูสึกของผู้ปฏิบัติ ในขณะที่กำลัง  
เจริญบริกรรมภาวนามี ๓ อย่าง

๑. บริกรรมนิมิตร ได้แก่ สัญญาสำหรับกระหนกบัวตูดหรืออารมณ์  
ที่กำลังเพ่งภาวนา ยึดหน่วงแนบเนื่องจิตเข้าไว้ขณะบริกรรม  
เช่นผลสัญญาที่รู้ลมหายใจออก ๆ เป็นต้น
๒. อุคคณิมิตร ได้แก่สัญญาที่รู้ในวัตถุ หรืออารมณ์อันกำลังเพ่งภาวนา  
ยึดหน่วงเกาะจิตไว้ นั้นจะมาปรากฏให้เห็นแก่ตา เหมือนกับภาพ  
ของจริงนั้น ๆ เหนือค้อย
๓. ปฏิกาคณิมิตร ได้แก่ ภาพจิตใจ อันเกิดจากวัตถุหรืออารมณ์ที่  
จิตยึดเกาะไว้ใน ขณะบริกรรม ภาวนา ซึ่งจะแปรเปลี่ยนจาก  
ภาพของจริงมาเป็นแจ่มใสงดงาม นอกเหนือขึ้นจากสภาพ  
ธรรมชาติ อันบุคคลไม่พึงเห็นด้วยจักขุประสาทแต่ปรากฏลอย  
เด่นอยู่ในมโนวิญญาณ เฉพาะผู้ได้สมาธิจิต (อุปการะสมาธิ)  
อันเกิดจากภาวนาสัญญา ขณะขมนิर्वรณ์ ต่าง ๆ เสียได้

เมื่อเกิดภาพคิดใจแล้ว ให้หยุดไม่คิดถึงลมหายใจและปลายจมูกอีกรีบเปลี่ยน  
ไปเป็นเพ่งยังภาพคิดใจนั้น ๆ แทนทันที เพ่งหนึ่งขึ้น ๆ อุปการะสมาธิ จะเกิดขึ้นมากขึ้น ๆ

จิตก็สงบระงับลง ๆ ทันใจนั้น จะเกิดอาการ ปฏิบัติ อันมีขนลุก ขนพอง สยอองเกล้า หรือ  
อาจตัวลอยขึ้น ๆ เป็นต้น ฟุ้งตั้งสติไว้ให้มั่น เพ่งขยายภาพติดตา (ปฏิบัติภาคนิมิต) ที่ปรากฏ  
อยู่เฉพาะหน้าขณะนั้นให้ใหญ่โตยิ่งขึ้น ๆ จนแต่เต็มทิวาางทั้งหมด จิตจะตั้งมั่นสงบระงับ  
กับรูปลงด้วยความแน่วในสมาธิแท้ (อัปปนาสมาธิ บรรรุดาน เช่นเกี่ยวกับการเพ่งกลิ่น  
หรือ อสุภ ฯลฯ

คำว่า ฌาน แปลว่า เพ่งหรือเผา เพ่ง คือ ทำให้ติดอารมณ์ ฌา คือ ฌา  
นิวรรณ์ ธรรมชาติที่เป็นปฏิบัติธรรม

สมาธิ ตามภาษาอภิธรรม หมายถึงการมีอารมณ์เดียว หรือการเพ่งในสิ่ง  
เดียวเรียกว่า เอกัคคตา เอกัคคตาที่ติดต่อยึดเยื้อ จึงจะเรียกได้ว่า สมาธิ ลักษณะของ  
การเพ่งของสิ่งหนึ่งสิ่งใด คือการเอาสิ่งนั้นยกขึ้นมาเป็นอารมณ์หรือยกขึ้นเพ่ง นี่คือสภาวะ  
ทางจิตที่เรียกว่า วิตถ การดำรงอยู่ในอารมณ์นั้นต่อไป เรียกว่า วิจาร์ หากดำรงอยู่ได้  
นานพอควรเรียกว่า เอกัคคตา ตลอดเมื่อเพ่งต่อไปเรื่อย ๆ ไม่มีการขาดคอนของการเพ่ง  
จึงจะเรียกว่า สมาธิ

สัมมาสมาธิ สมาธิเป็นเพียงภาวะอย่างหนึ่งของจิต อาจถึงได้ ชั่วก็ได้  
เช่นลาสุปดิน ไซสมาธิประกอบกรรมลามก ในราชสำนักของพระเจ้าซาร์แห่งรัสเซีย  
เป็นต้น ดังนั้นพุทธศาสนาจึงมุ่งตรง สัมมาสมาธิ คือการเพ่งอารมณ์ที่เป็นปรกติ เช่น รูป  
นาม เป็นต้น สัมมาสมาธิ หมายถึงการรูปรูป นาม ในวิปัสสนากรรมฐาน

อุฏฐารมณ เป็นอารมณ์ที่ดี ก่อให้เกิดกิเลสที่ชื่อว่า โลภะ ซึ่งแปลว่าชอบใจ  
เท่านั้น ไม่ได้หมายถึง ความอยากได้

อนิฏฐารมณ อารมณ์ที่ไม่มี ก่อให้เกิดโทษะ ซึ่งแปลว่าไม่ชอบใจเท่านั้น ไม่  
ได้หมายถึงความโกรธ

เมื่อได้รับอารมณ์แล้วหลงตามอารมณ์ไป ไม่มีสติกำหนดรู้ตามอารมณ์ต่อไป  
เรียกว่า "โมหะ"

โยคินุคคต ผู้เข้าเจริญวิปัสสนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

๖. ใต้แก่ความรู้ที่มองเห็นสังขตธรรม หรือสังขารทั้งหลายเป็นของนารัก คือรังแต่จะนิมิตหายไป
๗. ใต้แก่ความรู้ว่า รูปนามที่ดับไปนั้นเป็นของไม่จี มีแต่โทษทุก ๆ ขณะที่กำหนดจิตก็รู้ถึงโทษดังกล่าวนี้
๘. ใต้แก่ความรู้ว่า รูปนามอันเป็นโทษนี้เป็นของนาเบื่อหน่ายแห่งแล้ง ไม่เบิกบาน ไม่นาเพลิดเพลิน
๙. ใต้แก่ความรู้ว่า ทุก ๆ ขณะจิตที่กำหนด จะพบแต่ความเลื่อมและความทุกข์ จิตใครจะหลุดพ้นออกไปเลยจากรูปนาม
๑๐. ใต้แก่ความรู้ว่า รูปนามนั้นเฉย ๆ ไม่ใ้ทำให้จิตเป็นโลภะหรือโทษะ แคว้งเฉย เป็นอุเบกษาระหว่างนี้สติปัญญาจะเกิดขึ้น รู้สึกปลอดโปร่งใจจิตใจ
๑๑. ใต้แก่ความรู้ที่จางณาทางเพื่อให้พ้นไปเสียจากรูปนาม ดังนี้ จึงทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างขมกเขม เข้มแข็งยิ่งขึ้น
๑๒. ใต้แก่ความรู้ที่อนุโลมตามความรู้ชน ๘ ประการ ในข้อที่ ๔ ถึง ๑๑ โดยสภาวะใต้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้ายก่อนเขาเขต โคตรภู มรรค ผล โคจรการ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ระหว่างนี้วิปัสสนาสมาธิจะเกิดขึ้น เรียกว่า อากาเรชาภาวังค
๑๓. ใต้แก่ความรู้ที่ทำให้ดวงชาตจาก โคตรของปุถุชนหรือสามัญชน ชัมมจักขุเกิดขึ้นว่าสิ่งใดมีความเกิดเป็นธรรมตา ย่อมมีความแตกดับเป็นธรรมตา

- ๑๔. คือความรู้ที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน โดยสภาวะได้แก่ความ  
เกิดดับของรูปนาม เข้าสู่ความตั้งมั่น ๑ ขณะในตอนต้น
- ๑๕. ผลญาณ คือความรู้ในสภาวะตอนปลาย หลังจากตั้งมั่น ๑  
ขณะของมรรคนั้นไปเกิดขึ้น ๒ - ๓ ขณะ
- ๑๖. ได้แกความรู้พิจารณาภิเลสที่เหลือและหมดไป เมื่อ โนนทวารปิด  
แล้ว "ส่วนจิตคือที่พิจารณา มรรค ๗ คงยอมเกิดตามลำดับ  
หยั่งลงสู่สว่างแล้วเกิดผลได้

ความรู้ ๕ ขณะ เรียกว่า ปัจจุเวกขณะ ๕

- ย่อมพิจารณา มรรค ๗ มาแล้ว โดยมรรคนั้น
- ย่อมพิจารณาว่า อานิสงส์นี้เราจักได้แล้ว
- ย่อมพิจารณาภิเลสที่ละไว้ว่า กิเลสเหล่านี้ของเรายังเหลืออยู่
- ย่อมพิจารณาภิเลสที่ละไว้ว่า เราได้ละไว้แล้ว
- ในวาระสุดท้าย "ธรรมนี้เราแห่งตลอดแล้วโดยอารมณ์"

เมื่อรักษาสมาธิจนเกิดปัญญา ๑๖ ประการดังนี้แล้ว ยึดบุคคลักโกบรรลุ มรรค  
ผล นิพพาน สมควรพึงเทศน์ลำดับญาณได้ และความรู้พื้นฐานจากวิปัสสนาญาณนี้ ก็เป็นการเพียง  
พอที่จะศึกษาพรอภิธรรมคต่อไป

ความรู้ทั้ง ๑๖ ข้อ อันเกิดจากวิปัสสนาญาณนี้ไต่จากการทำงานคสติและการเคลื่อนไหว  
ไหว ทั้งการเดินจงกรม และการนั่งทำสมาธิ

สมถภาวนาและสมถกัมมัฏฐาน

คำว่า "กรรมฐาน" หรือเขียนตามบาลีว่า "กัมมัฏฐาน" นั้น แปลว่า "ที่ตั้งของการเพ่ง" ส่วน "ภาวนา" แปลว่า "เพ่งเจริญเนื่อง ๆ" ซึ่งหมายถึงการเพ่งนั่นเอง ส่วนกรรมฐานก็หมายถึงอารมณ์ที่เพ่ง ภาวนากับกรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่ประกอบสมาธิ และเป็นอุปกรณ์สำหรับระงับและตัดกิเลส

การฝึกสมาธิด้วยสมถภาวนานี้ ใคผลช้มาาก คือกินเวลาเป็นเดือน ๆ หรือ ๑ ปี ๒ ปี ส่วนการฝึกสมาธิด้วยวิปัสสนาภาวนานี้ ใคผลเร็วมาก ภายใน ๑ หรือ ๒ เดือน ก็เห็นผลแล้ว ขณะนี้ประชาชนจึงนิยมวิปัสสนาภาวนามาก เพราะได้รับความสุขใจจากการปฏิบัติตนตามความหวังโดยรวดเร็ว

คำว่า "สมถ" แปลว่า "สงบ" สมถภาวนาคือ การเพ่งเพื่อให้เกิดความสงบตั้งนั้น สมถภาวนาจึงเป็นสมาธิภาวนาหรือการเพ่งเพื่อให้สมาธิตนเอง ส่วนคำว่า "สมถกัมมัฏฐาน" ก็หมายถึงอารมณ์ที่เพ่งเพื่อ ความสงบของจิตใจอันได้แก่การเอาสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัชฌา ๔ สัมมญา ๑ วัตถุภาวะ ๑ อรูป ๔ รวมเป็น ๓ ประเภท ชาวเขาเห็นว่า ในหนังสือเล่มนี้จะอธิบายแต่เพียงวิธีทำสมถภาวนาอย่างกว้าง ๆ โดยยกตัวอย่างเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ ประเภท นี้

อย่างไรก็ตาม ก็สมควรกล่าวไว้อย่างกว้าง ๆ ว่า การเพ่งอารมณ์สมถะเหล่านี้ ต้องแล้วแต่จริตหรือนิสัยของผู้เพ่งด้วยเรื่องจริตเป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งจะกล่าวถึงในภายหลังต่อไป ในที่นี้ขอกล่าวไว้อย่างกว้าง ๆ ว่า อาศัยความชำนาญของจิตใจ ที่สร้างสมหรือปลดเปลื้องกิเลส ๓ อย่าง คือ โสภะ โทสะ โมหะ อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มากเป็นพิเศษ คนเราจึงเกิดจริตขึ้น ๒ ประเภท ดังนี้คือ

๑. ราคะจริต ได้แก่นิสัยที่ชอบรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสมาก
๒. โทสะจริต ได้แก่นิสัยที่โกรธชงายเมื่อกระทบอารมณ์ และทำอะไรผิดลืบลามควนได้
๓. โมหะจริต ได้แก่นิสัยโง่เขลา เนื่องมาจาก ขาดวิญญูญาณเต็มไปด้วยความ

ตั้งใจแนบแน่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ปัญญาอบรมสมาธิ

157

ศีล

ศีล เป็นรั้วกันความคะนองทางกายวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบในงานและผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องป้องกันความคะนองเป็นผู้ที่สังคมผู้รู้รังเกียจไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคมทั่วไป แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใด ๆ ก็ตาม ถ้ามีคนผู้ศีลไม่มีวางอายุทางความประพฤติ แฝงอยู่ในสังคมและวงงานนั้น ๆ แม้แต่คนเดียวหรือสองคน แน่ทีเดียวที่สังคมและวงงานนั้น ๆ จะคงอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาไม่ได้นาน จะต้องถูกทำลายหรือมีนหอนจากคนประเภทนั้น โดยทางใดก็ได้ตามแต่เขาจะมีโอกาสทำได้ ในเวลาที่สังคมนั้นแตกสลาย เช่นเดียวกับอยู่ใกล้สรพิษตัวร้ายอาจคอยแต่จะขบกัดในเวลาพลั้งเผลอ ฉะนั้น

ศีล จึงเป็นธรรมคุณครองโลกใหญ่ใหญ่เป็นสุข ปราศจากความระแวงสงสัยอันเกิดแต่ความไม่ไว้วางใจกันในทุกทางที่จะให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย นับแต่สวนเล็กน้อยไปถึงสวนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ไม่พึงปรารถนา ศีลมีหลายประเภท นับแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถึงศีล ๒๒๗ ตามประเภทของบุคคลที่จะควรรักษาให้เหมาะแก่เพศและวัยของตน เฉพาะศีล ๕ เป็นศีลที่จำเป็นที่สุดสำหรับฆราวาสผู้เกี่ยวข้องกับสังคมหลายชั้น จึงควรจะมีศีลเป็นเครื่องรับรองความบริสุทธิ์ของตน และรับรองความบริสุทธิ์ของกันและกัน ตลอดจนรวมที่เกี่ยวข้องแก่ผลใดเสีย อันอาจเกิดมีได้ในงานและสังคมทั่วไป คนมีศีล ๕ ประจำตนคนเดียวหรือสองคนเข้าทำงานในวงงานหนึ่งใด จะเป็นงานบริษัทห้างร้านหรืองานรัฐบาลซึ่งเป็นงานแผ่นดินก็ตามจะเห็นได้ว่าคนมีศีล ๕ เพียงคนเดียวหรือสองคนนั้น จะได้รับความนิยมนิยมชมชอบ ความไว้วางใจในกิจการนั้น ๆ เช่นการเงินเป็นต้น จากชุมนุมชนในวงงานนั้น ๆ เป็นอย่างยิ่ง ตลอดเวลาที่เขายังอยู่ หรือแม้เขาจะไปอยู่หนใด ก็ต้องได้รับความนิยมนับถือในที่ทั่วไป เพราะคนมีศีลก็แสดงว่าต้องมธรรมประจำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใจด้วย เช่นเดียวกับรสของอาหารกับตัวของอาหารจะแยกจากกันไม่ได้ ในขณะที่เดียวกัน คน  
 มีธรรมก็แสดงว่าเป็นผู้มีศีลด้วย ขณะที่เขาลงเดินก็คิดข้อใดข้อหนึ่งขณะนั้นแสดงว่าเขาไม่มี  
 ธรรม เพราะธรรมอยู่กับใจ คีลอยู่กับกายวาจา แล้วแตกกายวาจาจะเคลื่อนไหวไปทางถูกหรือ  
 ผิด ต้องสอดคล้องเรื่องของใจผู้เป็นหัวหน้ารับผิดชอบด้วย ถ้าใจมีธรรมประจำกายวาจาต้อง  
 สะอาด ปราศจากโทษในขณะที่ทำและพูด ฉะนั้น ผู้มีกายวาจาสะอาดจึงเป็นเครื่องประกาศให้  
 คนอื่นเขารู้ว่าเป็นคนมีธรรมในใจ คนมีศีลธรรมประจำกาย วาจา ใจ จึงเป็นคนมีเสน่ห์  
 มีเครื่องดึงดูดใจประชาชนทั่วโลกให้หันมาสนใจและนิยมรักชอบทุกยุคทุกสมัย ไม่มีวันจืดจาง  
 แม้ผู้ไม่สามารถทำกายวาจาใจให้เป็นอย่างเขาได้ ก็ยังรู้จักนิยมเลื่อมใสในคนผู้มีกาย วาจา  
 ใจ ใจอันมีศีลธรรม เช่นเดียวกับที่พวกเขาเคารพและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าและสาวกทั้ง  
 หลาย ฉะนั้น จึงชี้ให้เห็นว่า ศีลธรรมคือความดีความงาม เป็นสิ่งที่ดีของโลกต้องการอยู่ตลอดเวลา  
 ไม่เป็นของล้าสมัย ทั้งมีคุณค่าเท่ากับโลกเสมอไป

จะมีอยู่บ้างก็เนื่องจากศีลธรรมได้ถูกแปรสภาพจากธรรมชาติเดิม ออกมาสู่ระเบียบ  
 ลัทธิประเพณีซึ่งแยกออกไปตามความนิยมของชาติ อัน วรรณะ จึงเป็นเหตุให้ศีลธรรมกลายเป็น  
 ของชาติชั้น วรรณะ ไปตามความนิยมของลัทธิชั้น ๆ อันเป็นเหตุให้โลกตี ชมศลออกมา นอก  
 จากที่วาน ศีลธรรมยอมเป็นคุณธรรมที่นำผู้คนลุ่มไปสู่อุบัติทุกโอกาส ถ้าโลกยังสนใจ  
 ที่นำเอาศีลธรรมไปเป็นเล่นบรรทัดคักกาย วาจา ใจ ของคนให้เป็นไปตามอยู่

จะเห็นได้ง่าย ๆ ก็คือ ทั่วโลกเกิดความยุ่งเหยิงไม่สงบ กาลนั้นพึงทราบ  
 ว่าโลกเริ่มขาดความสมบูรณ์ทางศีลธรรม ถ้าไม่รีบปรับปรุงให้ตรงกับทางศีลธรรมแล้ว ไม่  
 นานฤทธิ์ของโลกล้วน ๆ จะระเบิดอย่างเต็มที่ แม้ตัวโลกผู้ทรงฤทธิ์เองก็ต้องแตกหลายลงทันที  
 หนีอยู่ไม่ได้

เฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวหนึ่ง ๆ ถ้าขาดศีลธรรมอันเป็นหลักของความประพฤติ  
 แล้วแม้คู่สามีภรรยาที่ไว้ใจกันไม่ได้ คอยแต่จะเกิดความระแวงแคลงใจว่า คู่ครองของตนจะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 > ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไปคบชู้กับชายอื่นหญิงอื่น อันเป็นเหตุบ่อนทำลายความมั่นคงของครอบครัวและทรัพย์สิน เพียงเท่านี้ความปวรัวภายในใจเริ่มทักตัวขึ้นมาแล้ว ไม่เป็นอันกินอันนอน แม้การงานอันเป็นหลักอาชีพประจำครอบครัวตลอดลูกเล็กเด็กแดงก็จะเริ่มแตกแหลกลาญไปตาม ๆ กัน ในขณะที่ครอบครัวนั้น ๆ เริ่มทำลายศีลธรรมของตน ยิ่งใจแตกจากศีลธรรมโดยความประพฤติดังที่กล่าวแล้ว แนนที่เดียวสิ่งที่มีมั่นคงทั้งหลายจะกลายเป็นกองเพลิงไปตาม ๆ กัน เช่นเดียวกับหมอน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ ได้ถูกสิ่งอื่นกระทบให้ตกลง น้ำทั้งหมดที่บรรจุอยู่ในหมอนจะต้องแตกกระจายไปทันที ฉะนั้น

ดังนั้น เมื่อโลกยังต้องการความเจริญอยู่คราวยุค ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกอยู่คราวยุคนี้ ใครที่คัดค้านหลักความจริงคือศีลธรรมอันเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมาตั้งแต่กาลไหน ๆ ไม่ได้ คำว่าศีลธรรมในหลักธรรมชาตินั้น ไม่คงไปขอรับมาจากพระหรือใครตามวัดตามสถานทีต่าง ๆ แล้วจึงจะเกิดเป็นศีลธรรมขึ้นมาแม้เพียงแค่อุทิศความดี ความดีงามประจักษ์ชัด แล้วประพฤติดั่งถูกและความดีงามแก่ตนและแก่ผู้อื่น งานการประพฤติดังที่เป็นชาติกตเวทิตกความดีความงามของตน เพียงเท่านี้ก็พอจะทราบได้แล้วว่า ผู้นั้นมีศีลธรรมขึ้นในตัวแล้ว

อนึ่ง เหตุที่จะเกิดศีลธรรมขึ้นในใจและความประพฤดี เกิดขึ้นจากหลักธรรมชาติดีกล่าวแล้วอย่างหนึ่ง เกิดจากการศรัทธาสมาคมนิกายปราชญ์ มีในคณะชีพรามณ์ เป็นต้น ได้ศึกษาไตรตามจากทานแล้วสมาทานนำมาปฏิบัติอย่างหนึ่ง เพียงเท่านี้ก็พอจะยังมีศีลธรรมให้เกิดขึ้นในตน และกลายเป็นคนมีศีลธรรมใจพอแก่การทรงตัวและครอบครัวตลอดสังคมที่ตนเกี่ยวข้อง ให้เป็นไปได้โดยปราศจากความระแวงสงสัยในสิ่งที่ไม่น่าไว้วางใจในครอบครัวและส่วนรวม ขรวาสาปฏิบัติตนได้เพียงศีล ๕ ก็สามารถทำความอุณาใจให้แก่ตนและครอบครัวโดยประจักษ์ใจ ตลอดเวลาที่ตนมีความประพฤดีอยู่ในกรอบศีลธรรม

ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ๒๒๓ นั้น แยกจากศีล ๕ ขึ้นไปสู่ความละเอียดตามอัธยาศัยของผู้ใคร่ประพฤติตนในศีลธรรมขั้นสูงขึ้นไป ทั้งด้านปฏิบัติรักษาและความเอาใจใส่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยอมมีกฎเกณฑ์หรือวิชาการต่างจากศีล ๕ ขึ้นไปเป็นชั้น ๆ เมื่อสรุปความแล้ว ศีลทุกประเภท เป็นคุณสมบัติเพื่อที่จะรักษาความคณงทางความประพฤติของกายและวาจา เพื่อความอยู่เย็น เป็นสุขสบายใจ สำหรับท่านผู้ปฏิบัติถูก และเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้องที่ถือการจะทำตนให้เป็นคนดีทุกรายไป แต่สำหรับผู้เลวทรามยอมไม่เห็นว่าเป็นของจำเป็น เพราะไม่ต้องการอยากเป็นคนดีเหมือนโลกเขา แต่คอยจะทำลายความสุขของผู้อื่น ก่อความเคียดระอนแก่โลก ทุกเวลาที่ใจของและโอกาส ศีลธรรมบางส่วนแม้แต่สัตว์วิจิตรงานเขายังพอมิได้ อยวาทแต มนุษย์จะเป็นเจ้าของศีลธรรม โดยตายเดียวเลย เราพอจะสังเกตได้ว่า สัตว์วิจิตรงาน เขายังมีรัศมีแห่งธรรมแทรกอยู่ในใจและความประพฤติของเขาบ้าง เช่น สัตว์เลี้ยงในบ้าน เรา

ผู้ที่มีศีลธรรม เป็นภาคที่นบระจำนัสัยและความประพฤติตลอดเวลา นอกจากจะ เป็นผู้ให้ความอบอุ่นเป็นที่ไว้วางใจง และให้ความนิยมแก่ประชาชนตลอดกาลแล้ว ยังเป็นผู้ มีความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้ วันหน้า ชาตินี้และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็นคุณสมบัติ อันจำเป็นของ โลกตลอดกาล

สมาธิ

ธรรมกรรมฐานทุกบทเป็นรัวกันความคะนองของใจ ใจที่ไม่มีกรรมฐานประจำ และควบคุม จึงเกิดความคะนองได้ทุกวัย ทั้งเด็กเล็ก หนุ่มสาว เฒ่าแก่ ชรา คนจน คนมี คนฉลาด คนโง่ คนมีฐานะสูง ต่ำ ปานกลาง คนตาบอด หูหนวก ตาดี งอแง เปลี้ย เสียขา พิกลพิการ และอื่น ๆ ไม่มีประมาณทางศาสนาธรรมเรียกว่า ผู้ยังตกอยู่ในวัยความคะนองทางใจ หมกความสงสารดีทางใจ หาความสุขไม่ได้ อาจพบความสุขทางใจ ตายแล้ว ชาติ ทุนทั้งขึ้นทั้งลง เช่นเดียวกับต้นไม้ จะมีกิ่งก้านดอกผลดกดีหนาหรือไม ไม่เป็นประมาณ รากแก้วเสียหรือโคนดงแล้ว ย่อมเสียความเป็นสงสารดีและผลประโยชน์ ฉะนั้น แผล่าต้นไม้หรือกิ่งก้านของคนไม่ก็ยังอาจจะทำประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง ไม่เหมือนมนุษย์ตาย

โทษแห่งความคะนองของใจ ที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา จะหาจุดความสุข ไม่พบตลอดกาล แม้ความสุขจะเกิดเพราะความคะนองของใจเป็นเหตุแสวงหาได้ ก็เป็นความสุข ชนิกเป็นบทบาทที่จะเพิ่มความคะนองของใจให้มีความกล้าแข็งไปในทางที่ไม่ถูกมากกว่า จะเป็นความสุขที่พึงพอใจ

ฉะนั้น สมาธิ คือ ความสงบหรือความนิ่งของใจ จึงเป็นเข้าศึกษาต่อความคะนองของใจที่ไม่อยากรับ "ยา" คือ กรรมฐาน ผู้คงปรามปรามความคะนองของใจ ซึ่งเคยเป็นเข้าศึกษาต่อแล้วมาหลายต้นนับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้องฝึกใจรับ "ยา" คือ กรรมฐาน การรับยาหมายถึง การอบรมใจของคนด้วยธรรมะ ไม่ปล่อยตามลำพังของใจ ซึ่งชอบความคะนองเป็นมิตรตลอดเวลา คือน้อมธรรมเข้ามากำกับใจ ธรรมกำกับใจเรียกว่า กรรมฐาน มี ๘๐ หอง ตามจรินิสสัยของบรรพกาลศิวไม่เหมือนกัน มี กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสติญา ๑ จตุธาตุวัตถาน ๑ และอรุณ ๔ จะชอบกมาพอประมาณที่ใช้กันโดยมากและให้ผลแก่ปฏิบัติเป็นที่พึงพอใจ คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาการของกาย ๓๒ มี เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนตา (ฟัน)  
 ตใจ (หนัง) ที่ทานเรียกว่ากรรมฐาน ๕ หรือ พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ ฯลฯ หรืออานาปานสติ  
 (ระลึกลมหายใจเข้าออก) บทใดก็ได้ ตามแต่จริตชอบ เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน จะใช้กรรม  
 ฐานอย่างเดียวกัน ย่อมเป็นการขัดคอจริต ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เมื่อชอบบทใดก็ตกลงใจนำ  
 บทนั้นมาบริกรรม เช่น จะบริกรรมเกสา ก็นึกว่าเกสาซ่าอยู่ในใจ ไม่ออกเสียงเป็นคำพูด  
 ให้ได้ยินออกมาภายนอก (แต่ถ้าฟังนึกเอาชนะใจไม่ได้ จะบริกรรมท่านอง สวคมนต์ เพื่อ  
 ให้เสียงถูกใจไว้จะไล่ส่งก็ได้ หว่าจนกว่าใจจะสงบใจด้วยคำบริกรรม จึงหยุด) พร้อมทั้งใจ  
 ให้ทำความรู้สึกไว้กับสมณศรัทธา จะบริกรรมบทใด ก็ให้ทำความรู้เกี่ยวกับกรรมฐานบทนั้น  
 เช่นเดียวกับบริกรรมบทเกสา ซึ่งทำความรู้ไว้ในสมณศรัทธา ฉะนั้น

ส่วนการบริกรรมบท พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ บทใด ๆ ให้ทำความรู้ไว้จำเพาะใจ  
 ไม่เหมือนบทอื่น ๆ คือให้คำบริกรรมว่า พุทฺโธ เป็นต้น สัมพันธ์กันอยู่กับใจไปตลอดจนกว่า  
 จะปรากฏ พุทฺโธ ในคำบริกรรมกับบุญ คือใจเป็นอันเดียวกัน แม้ผู้จะบริกรรมบท ธมฺโม  
 สงฺโฆ ตามจริง ก็พึงบริกรรมให้สัมพันธ์กันกับใจจนกว่าจะปรากฏ ธมฺโม หรือ สงฺโฆ เป็น  
 อันเดียวกันกับใจท่านองเดียวกับบท พุทฺโธ เด็ดขาด

อานาปานสติภาวนา คือลมหายใจออกเป็นอารมณ์ของใจ มีความรู้และสติ  
 อยู่กับลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นการตั้งลม การตั้งที่ปลายจมูกหรือเพดาน เพราะเป็นที่  
 กระทบลมหายใจ พอถือเอาเป็นเครื่องหมายใจ เมื่อทำจนชำนาญและลมละเอียดเข้าไป  
 เทาไร จะคอยรู้หรือเข้าใจความสัมพันธ์ของลมเข้าไปโดยลำดับ จนปรากฏลมอยู่ที่ทาม  
 กลางอกหรือลิ้นปี่แห่งเดียว ที่นี้จงกำหนดลม ณ ที่นั้น ไม่ตองกังวลออกมากำหนดหรือตาม  
 รัลลที่ปลายจมูกหรือเพดาน อีกต่อไป การกำหนดลมจะตามด้วย พุทฺโธ เป็นคำบริกรรม  
 กำกับลมหายใจเข้าออกด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการพยุงผู้รู้ให้เอน จะได้ปรากฏลมชัดขึ้นกับใจ  
 เมื่อชำนาญในลมแล้ว ต่อไปทุกครั้งที่กำหนด จงกำหนดลงที่ลมหายใจ ทามกลางอกหรือ  
 ลิ้นปี่ โดยเฉพาะทั้งนี้สำคัญอยู่ที่ตั้งสติ จงตั้งสติกับใจ ให้มีความรู้สึกในลมทุกขณะที่ลมเข้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และลมออกก็ สั้นหรือยาว จนกว่าจะรู้สึกว้าในลมหายใจ มีความละเอียดเข้าไปทุกที และจนปรากฏความละเอียดของลมกับใจเป็นอันเดียวกัน นี่ให้กำหนดลมอยู่จำเพาะใจ ไม่ต้องกังวลในคำบริกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดลมเข้าออกและสั้นยาวตลอด คำบริกรรมนั้น ๆ ก็เพื่อจะให้จิตถึงความละเอียด เมื่อถึงลมละเอียดที่สุด จิตจะปรากฏมีสว่างไสว เยือกเย็นเป็นความสงบสุข และรู้อยู่จำเพาะใจ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ๆ แม้ที่สุดกองลมก็ลละความเกี่ยวข้อง ในขณะที่นั้นไม่มีความกังวลเพราะจิตวางภาระ มีความรู้อยู่จำเพาะใจคงเดียว คือ ความเป็นหนึ่ง (เอกอุคคารมณ) นี้คือผลที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ในกรรมฐานบทอื่นถึงพิภพาวา ญาณาวาจะต้องได้รับผลเช่นเดียวกันกับบทนี้

การบริกรรมภาวนา มีบทกรรมฐานนั้น ๆ เป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติจะระงับความคะนองของใจให้เป็นที่ลุ่มลึก จะปรากฏความสงบสุขขึ้นที่ใจมีอารมณ์อันเดียว คือรู้อยู่จำเพาะใจ ปราศจากความฟุ้งซ่านใด ๆ ไม่ถึงมากจนใจให้เอนเอียง อยู่เป็นความสุขจำเพาะใจปราศจากความเล็ดลวหรือบรู้งแดงใด ๆ ทั้งสิ้น เพียงเท่านี้ปฏิบัติจะเห็นความอัศจรรย์ในใจ ที่ไม่เคยประสบมาแต่กาลไหน ๆ และเป็นความสุขที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าอื่นใดที่เคยผ่านมา

อนึ่ง พึงทราบ ฅูบริกรรมบทกรรมฐานนั้น ๆ บางท่านอาจปรากฏอาการแห่งกรรมฐานที่ตนกำลังบริกรรมนั้นขึ้นที่ใจ ในขณะที่บริกรรมก็ได้ เช่น ปรากฏ ฅม ฅน เล็บ ฟัน หนึ่ง เนื้อ กระดูก เป็นต้น อาการใด อาการหนึ่ง ประจักษ์กับใจ เหมือนมองเห็น กวดยตาเนื้อ เมื่อปรากฏอย่างนั้นไค่นานและคิดใจเท่าไรยิ่งก็ เมื่อคิดใจแบบสนิทแล้วจงทำความแยบคายในใจ กำหนดส่วนที่เห็นนั้น โดยเป็นปฏิกุลโสโครกทั้งอาการสวนใน และอาการสวนนอกของกายโดยรอบและแยกส่วนของกายออกเป็นส่วน ๆ หรือแผนก ๆ ตามอาการนั้น ๆ โดยเป็นกองฅม กองฅน กองเนื้อ กองกระดูก เหล่านี้เป็นค่น เสร็จแล้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กำหนดให้เน่าเปื่อยลงบ้าง กำหนดไฟเผาบ้าง กำหนดให้ แร้ง กา หมา กินบ้าง กำหนดให้  
 แดกหลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดินน้ำ ลมไฟ บ้าง เป็นต้น การทำอย่างนี้เพื่อความชำนาญ  
 คลองแคววของใจในการเห็นกาย เพื่อความเห็นจริง ในกายว่ามีอะไรอยู่ในนั้น เพื่อ  
 ความบรรเทาและตัดขาดเสียได้ซึ่งความหลงกาย อันเป็นเหตุให้เกิดราคะตัณหา คือความ  
 คั่นองของใจ ทำอย่างนี้ได้ชำนาญเท่าไรยิ่งก็ ใจจะสงบละเอียดเข้าทุกที ข้อสำคัญ เมื่อ  
 ปรากฏอาการของกายขึ้น อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สนใจ และอย่ากลัวอาการของกาย  
 ที่ปรากฏขึ้น จึงกำหนดไว้เฉพาะหน้าทันที กายนี้เมื่อภาวนาได้เห็นจิตคือใจจริง ๆ จะเกิด  
 ความเบื่อหน่ายสลัดสังเวชชณ จนเกิดชมพองสยของเกล้าน้ำตรไหลทันที อนึ่ง ผู้ที่ปรากฏกาย  
 ขึ้นเฉพาะหน้าในขณะภาวนา ใจจะเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว และจะทำปัญญาให้แจ่มไป  
 พร้อม ๆ กันกับความสงบของใจที่ภาวนาเห็นกาย

ผู้ที่ไม่เห็นอาการของกายจึงทราบว่าการบริกรรมภาวนาครั้งนี้ก็เป็นการภาวนา  
 เพื่อจะยังจิตให้เข้าสู่ความสงบสุข เช่นเดียวกันจึงไม่มีขอระแวงถึงสยที่ตรงไหนว่า จิตจะ  
 ไม่หยั่งลงสู่ความสงบ และเห็นภัยภัยปัญหาในजरระตอไป จึงทำความมั่นใจในบทภาวนา  
 และคำบริกรรมของตนอย่าทอดเลย ผู้ที่ดำเนินไปโดยวิธีใด ฟังทราบบว่า ดำเนินไปสู่จุด  
 ประสงค์ เช่นเดียวกัน และจึงทราบบว่า บทธรรมทั้งหมดนั้น เป็นบทธรรมที่จะนำใจไปสู่  
 สันติสุขคือ พระนิพพาน อันเป็นจุดสุดท้ายของการภาวนาทุกบทไป ฉะนั้นจึงทำตามหน้าที่  
 แห่งบทภาวนาของตน อย่างพะวัคพะวนในกรรมฐานขยอื่น ๆ และเป็นความล่งเลลสงสย ตัดสิน  
 ใจลงไปสู่ความจริงไม่ได้ จะเป็นอุปสรรคกความจริงใจตลอดกาล จึงตั้งใจทำด้วยความ  
 มีสติจริง ๆ และอย่าเรียง คีล สมาธิ ปัญญา ไท่นอกไปจากใจ เพราะกิเลส คือราคะ โทสะ  
 โมหะ เป็นต้นอยู่ที่ใจ ใครไม่ได้เรียงรายเขา เมื่อคิดไปทางผิด มันก็เกิดกิเลสขึ้นมาที่ใจ  
 ดวงนั้นไม่ได้กำหนดหรือบังคับกันว ใครจะมากอนมาหลัง มันเป็นกิเลสสมาธิเดียว กิเลสชนิดไหน  
 มา มันก็ทำให้เราร้อนได้เช่นเดียวกัน เรื่องกิเลสมันจะต้องเป็นกิเลสเรื่อยไปอย่างนี้  
 กิเลสตัวไหนจะมากอนมาหลัง เป็นไม่เสียผลทำให้เกิดความร้อนได้ทั้งนั้น วิธีการแก้กิเลสก็

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขยายปล่อยให้คิดไปก่อนสมาธิมาที่สอง ปัญญาที่สาม นี้เรียกว่า ทำสมาธิเรียงแบบ เป็นอภิต-  
 อนาคต เสมอไป หากความสงบสุขไม่ไต่ตลอดกาล



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ปัญญาอบรมสมาธิ

ความจริงการภาวนาเพื่อให้ใจสงบ ถ้าสงบด้วยวิธีปลอม โยนโยนทางปริกรรม  
 ไม่น่าคงภาวนาด้วยวิธีปราบปรามขมขื่น คือคนคิดหาเหตุผลในสิ่งที่จิตคิดของขวยปัญญา  
 แลแล้วความแบายคายของปัญญา จะหาอุบายหรมานจิตดวงพยศ จนปรากฏใจยอมจำนนตาม  
 ปัญญาว่าเป็นความจริงอย่างนั้นแล้ว ใจจะพุ่งชนไปไหนไมใด คงหยั่งเขาสู่ความสงบ  
 เช่นเดียวกับสัตว์พาหนะตัวคะนอง คงฝึกฝนหรมานอย่างหนักจึงจะยอมจำนนต่อเจ้าของ  
 ฉะนั้น ในเรื่องนี้ จะขอยกอุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่นคนไม่บางประเภท ค้างอยู่โลก  
 เดียวไม่มีสิ่งเกี่ยวของ ผู้ต้องการไม่ตนหนักของดีความดีหรือชวาน เมื่อขาดแล้วไม่คนนั้น  
 ก็ล้มลงสู่ที่จุดหมาย แล้วนำไปไคตามต้องการ ไม่มีความอยากเย็นอะไรนัก แต่ไม่อีกบาง  
 ประเภทไม่ค้างอยู่โลกเดียวยังเกี่ยวของอยู่กับกึ่งแขนงของตนอื่น ๆ อีกมาก อยากที่จะตัดให้  
 ลงสู่ที่หมายไค ต้องใช้ปัญญาและสายศาคตวจสิ่งทีเกี่ยวของของคณไม่นั้น โดยถักถวน แล้วจึง  
 ตัดคนไม่นั้นให้ขาดพร้อมทั้งตัดสิ่งเกี่ยวของจนหมดสิ้นไป ไม่ยอมคลกหรือล้มลงสู่ที่หมาย และ  
 นำไปไคตามต้องการนั้นไค จริตนิสัยของคนเราก็นั้น

คนบางประเภท ไม่ค่อยมีสิ่งแวกล้อมเป็นภาระกคดวงใจมาก เพียงใช้คำ  
 ปริกรรมภาวนา พุชโธ ฮัมโม สงโฆ เป็นต้น บทโชษหนึ่งเขาเท่านั้น ใจก็ไครับความ  
 สงบเยือกเย็นเป็นสมาธิสงไค กลายเป็นคนพ้นหนุปัญหา ไทภาวนาต่อไปไคอย่างสบาย  
 ทีเรียกว่า สมาธิอบรมปัญญา แต่บัจประภทที่มีสิ่งแวกล้อมเป็นภาระกคดวงใจมาก และ  
 เป็นนิสัยชอบคิดอะไรมากอย่างนี้จะอบรมด้วยคำปริกรรมอย่างทีกลางมาแล่นั้น ไม่สามารถ  
 ทีจะยังจิตให้หยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิไค ต้องใช้ปัญญาไตรครองเหตุผล ตัดคนเหตุของ  
 ความพุ่งชนขวยปัญญา เมื่อปัญญาไคหวานลอมในสิ่งที่จิตคิดของนนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว  
 จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไมใด และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิไค ฉะนั้น คนประเภท  
 นี้จะคงฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิไคขวยปัญญา ทีเรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ ตามชื่อหัวเรื่องที

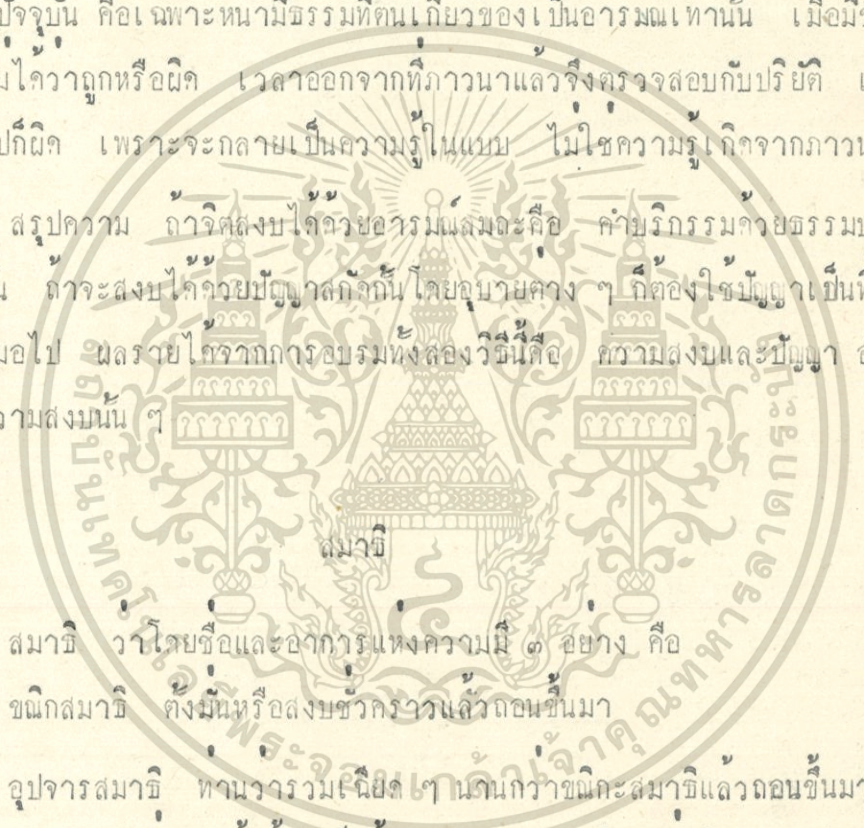
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ให้ไว้แล้วในเบื้องต้นนั้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็น  
ต้นเหตุหนุนปัญญาให้มีความก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา

ผู้ต้องการอบรมจิตใจให้ไปเพื่อความฉลาด รู้เท่าทันกลมายาของกิเลสอย่ายึด  
ปรัยัตถินเกิดกิเลส แต่ก็อย่าปล่อยวางปรัยัตถินเลย ศาสตร์คา ผิดพระประสงค์ของพระพุทธเจ้า  
ทั้งสอง นัย คือในขณะที่ทำสมาธิภาวนา อยาสนใจไปยึดปรัยัตถินกลายเป็นอภิปธานาคตไป  
ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบัน คือเฉพาะหน้ามีกรรมที่ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น เมื่อมีข้อข้องใจ  
คัดลีนใจลงไม่ใควาถูกหรือผิด เวลาออกจากที่ภาวนาแล้วจึงตรวจสอบกับปรัยัตถิ แต่จะตรวจ  
สอบทุกขณะไปก็ผิด เพราะจะกลายเป็นความรู้ในแบบ ไม่ใช่ความรู้เกิดจากภาวนาใช้ไม่ได้

สรุปความ ถ้าจิตสงบได้ด้วยอารมณ์ละเอียด คือ ค่ายวิกรรมด้วยกรรมบทใด ก็  
บริการภมทนัน ถ้าจะสงบได้ด้วยปัญญาลักษณะ โดยอุบายต่าง ๆ ก็ต้องใชปัญญาเป็นที่เลี้ยงเพื่อ  
ความสงบเสมอไป นลรายไคจากการอบรมทั้งสองวิธีนี้คือ ความสงบและปัญญา อันจะมีรัศมี  
แผ่ขึ้นจากความสงบนั้น ๆ



สมาธิ ว่าโดยชื่อและอาการแห่งกรรมมี ๓ อย่าง คือ  
ขณิกสมาธิ ตั้งมั่นหรือสงบชั่วคราวแล้วถอนขึ้นมา

อุปจารสมาธิ ทานวารวมเนียด ๆ นานกว่าขณิกะสมาธิแล้วถอนขึ้นมาจากนี้ข้อ  
แทรกที่ตระของ "กรรมปา" เข้าบางเล็กน้อย อุปจารสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปแล้วไม่  
อยู่กับที่ ถอยออกมามเล็กน้อย แล้วตามรู้เรื่องต่าง ๆ ตามแต่จะมาสัมผัสใจ บางครั้งก็  
เป็นเรื่องเกิดจากตนเอง ปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมา ก็บ้าง ชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิมิตเกิด  
กับตนมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบก็ทำให้เสียได้ เพราะนิมิตที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภนี้  
มีมากเอาประมาณไม่ได้ บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเอง นอนตายและเนาพองอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตอหนา เป็นผีตายและเนาฟองอยู่ตอหนาบ้าง มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพเขากำลัง  
 หามผานมาตอหนาบ้างเป็นต้น ที่ปรากฏลักษณะนี้ ผู้นลาก็ถือเอาเป็นอุคคณิมิตเพื่อเป็นปฏิภาค  
 นิมิตได้ เพราะจะยังสมาธิให้แนหนาและจะยังปัญญาให้คมกล้าได้เป็นลำดับ สำหรับผู้กล้า  
 ตอเหตุผล เพื่อจะยังประโยชน์คนให้สำเร็จ ยอมได้เป็นลำดับ สำหรับผู้กล้าตอเหตุผล แต่ผู้  
 ชี้ชลาตหว่ากกล้าอาจจะทำให้เสียเพราะสมาธิประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะเรื่องที่น่ากลัว  
 มีมาก เช่นปรากฏมีคน รูปราง สีสรร วรรณะ นากลัว ทำท่าจะฆ่าฟันหรือจะกินเป็นอาหาร  
 อยางนี้เป็นต้น แต่ถาเป็นผู้กล้าหาญตอเหตุการณ์แล้วก็ไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้น ยิ่งจะ  
 ใค้ขยายเพิ่มขึ้นจากนิมิตหรือสมาธิประเภทนี้เสียอีก สำหรับผู้มกกล้า ปรกติก็แสหาเรื่องกลัวอยู่  
 แล้ว ยิ่งปรากฏนิมิตที่น่ากลัวก็ยิ่งไปใหญ่ ดีไม่ก็อาจจะเป็นบาปขึ้นในขณะนั้นก็ได้

ส่วนนิมิตนอกที่ผานมา จะรู้หรือไม่ว่าเป็นนิมิตเกิดกับตัวนั้น ตองผานนิมิตในซึ่ง  
 เกิดกับตัวไปจนชำนาญแล้วจึงจะสามารถรู้ได้ นิมิตนอกนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องเหตุการณ์ต่าง ๆ  
 ของคนหรือสัตว์ เปเรศ ภุคคณิ เทวบุตร เทวคา อินทร์ พรหม ที่มาเกี่ยวข้องกับสมาธิในเวลานั้น  
 แล้วแต่เหตุการณ์จะบังคลงเมื่อใด บางครั้งเรื่องหนึ่งจบลง เรื่องอื่นแผ่งเข้ามาตอกันไปอีกไม่  
 จบสิ้นลงงาย ๆ เรียกว่า สันมางยาวบง เมื่อจบลงแล้วจิตก็ถอนขึ้นมา บางครั้งก็กินเวลา  
 หลายชั่วโมง สมาธิประเภทนี้แม้รวมงานเขาใค้ก็ตาม เมื่อถอนขึ้นมาแล้วก็ไม่มีการเพิ่มสมาธิ  
 ให้แนหนา และไม่มีกำลังหนุนปัญญาใค้งาย เหมือนถอนขึ้นแล้วมันไปชาติขึ้นชยยอมไม่มีกำลัง  
 เต็มที่ ส่วนสมาธิที่รวมลงแล้วอยู่กับที่ พอถอนขึ้นชาติขึ้นชรูสึกกำลังจิต นั้น สมาธิประเภทนี้  
 ถายังไม่ชำนาญและรอบคอบควยปัญญา ก็ทำให้เสียคน เช่นเป็นบาปไปใค้ โดยมากนักภาวนา  
 ที่เขาเลาถือกันว่า "ธรรมแตก" นั้น เป็นเพราะสมาธิประเภทนี้แต่เมื่อรอบคอบดีแล้วก็ เป็น  
 ประโยชน์เกี่ยวกับเหตุการณ์ใค้ดี ส่วนอุคคณิมิตที่ปรากฏขึ้นจากจิตตามใค้โดยขยายไว้ข้างต้นนั้น  
 เป็นนิมิตที่ควรแก่การปฏิภาคในหลังภาวนาของผู้ตองการขยายแยกคายควยปัญญาโดยแท้ เพราะ  
 เป็นนิมิตที่เกี่ยวข้องกับอริยสข นิมิตอันหลังตองนอมเข้าหาจึงจะเป็นอริยสขใค้บง แต่ทั้งนิมิตเกิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กับคน และนิมิตผานมาจากภายนอก ถ้าเป็นคนฉลาดก็อาจเสียได้เหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ปัญญา และความกล้าหาญต่อเหตุการณ์ ผู้มีปัญญาจึงไม่ประมาทสมาธิประเภทนี้โดยถายเฉียว เช่น ฐุเป็นค้วอสรพิษเขานำมาเลี้ยงไว้เพื่อถือเอาประโยชน์จากงูก็ยังไม่ วัชปฏิบัติในนิมิตทั้งสองซึ่ง เกิดจากสมาธิประเภทนี้ นิมิตที่เกิดจากจิตที่เรียกว่า "นิมิตใน" จงทำภาวิภาคมีแบ่งแยก เป็นตน ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างตนแล้ว นิมิตที่ผานมาอันเกี่ยวแก่คนสัตว์ เป็นตน ถ้าสมาธิยังไม่ชำนาญ จงงกไวก่อนอย่างดวงสนใจ เมื่อสมาธิชำนาญแล้วจึงปล่อยจิตออกจากรูตามเหตุการณ์ ปรากฏ จะเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตอนาคตไม่นอนเลย สมาธิประเภทนี้เป็น สมาธิที่แปลกมาก อยาควนเพล็ดเพล็ดและเสียวใจในสมาธิประเภทนี้ เบื้องต้นให้หมอลงสู่ ไตรลักษณ์ และนิมิตปรากฏขึ้นจะไม่ทำให้เสีย

แต่ทั้งทราบบว่า สมาธิประเภทนี้นิมิตนี้ ไม่มีทุกรายไป รายที่ไม่มีก็คือเมื่อจิต สงบแล้วรวมกันที่ จะรวมนานเท่าไร ก็ไม่คอยนิมิตมาปรากฏ หรือจะเรียกกาย ๆ ก็คือ รายที่ปัญญาอบรมสมาธิ เมื่อสงบรวมลงแล้วจะอยู่นานก็ตามไม่มีนิมิต เพราะเกี่ยวกับปัญญา แฝงอยู่กับองค์สมาธินี้ ส่วนรายที่สมาธิอบรมปัญญา มักจะปรากฏนิมิตแทบทุกรายไป เพราะ จิตประเภทนี้รวมลงอย่างรวดเร็ว เหมือนคนคลุกขอยกตัวไม่คอยระวังตัว ลงรวมก็เร็วก็ ถึงที่พักของจิต แลวงก็ถอนออกมารูเหตุการณ์ต่าง ๆ จึงปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมาในขณะนั้นและ ก็เป็นนิสัยของจิตประเภทนี้แทบทุกรายไป อันจะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตามปัญญา เป็นสิ่งสำคัญ ประจำสมาธิประเภทนั้น ๆ เมื่อถอนออกมาแล้ว จงใคร่ครองธาตุชั้นช่วยปัญญา เพราะปัญญา กับสมาธิเป็นธรรมคู่เคียงกัน จะแยกจากกันไม่ได้ ถ้าสมาธิไม่ก้าวหน้าของปัญญาหนุนหลัง ขอยุติเรื่องอุปจารสมาธิแต่เพียงเท่านี้

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่ละเอียดและแนบแน่นคง ทั้งรวมอยู่ได้นานจะให้ รวมอยู่หรือถอนขึ้นมาได้ตามต้องการ สมาธิทุกประเภทถึงทราบบว่า เป็นเครื่องหนุนปัญญา ได้ตามกำลังของคน คือ สมาธิอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดเป็นชั้น ๆ ไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แล้วแต่ผู้มีปัญญาจะนำออกใช้ แต่โดยมากจะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตามปรากฏขึ้น ผู้ภาวนามักจะคิด เพราะเป็นความสุข ในขณะที่กรรมลงและพักอยู่ จะพักอยู่นานเท่าไรก็ได้ตามชั้นของสมาธิ ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตตอนขึ้นมาแล้วยังอาศัยในความพักของจิต ทั้ง ๆ ที่ตนมีความสงบพอที่จะใช้ปัญญาใคร่ครวญ และมีความสงบจนพอตัว ซึ่งควรจะใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังพยายามที่จะอยู่ในความสงบไม่สนใจในปัญญาเลย อย่างนี้เรียกว่า คិតสมาธิตอนตัวไม่ขึ้น

ปัญญา

ทางที่ถูกและวามรื่นของผู้ปฏิบัติคือ เมื่อจิตได้รับความสงบพอเห็นทางแล้วต้องฝึกหัดจิตให้คิดคนในอาการของกาย จะเป็นอาการเรียวหรือมากอาการก็ตามด้วยปัญญาคลี่คลายดูกายของตนเริ่มตั้งแต่ ฝ่ามือ แขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้อยู่ ไล่ใหญ่ อวัยวะใหม่ อวัยวะเก่า ๆ ฯลฯ ที่เรียกว่าอาการ ๓๒ ของกาย สิ่งเหล่านี้ ตามปกติเดิมไม่ช่วยของปัญญาเกิดยึดติดตลอดเวลา ไม่มีอวัยวะส่วนใดจะช่วยให้ตามไม่เหน็ด ยิ่งเป็นอยู่ที่ปฏิบัติ คายแล้วยังเป็นมากขึ้นไม่ว่าสัตว์บุคคลหญิงชายมีความอย่างหนึ่งนั้น ในโลกนี้เต็มไปด้วยของอย่างนี้ หาสิ่งที่ไม่แปลกกว่านี้ไม่มีใครอยู่ในโลกนี้ต้องมีอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้ ความเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยงก็กายอันนี้ ทุกข์ ความลำบากก็กายอันนี้ อนัตตา ปฏิเสฐ ความขระสังขของสัตว์ทั้งหลายก็กายอันนี้ สิ่งที่ไม่สมหวังทั้งหมดก็กายอันนี้ ความพลัดพรากจสัตว์และสังขารก็หลงกายอันนี้ ความหลงรักหลงชังก็หลงกายอันนี้ ความไม่อยากตายก็หวงกายอันนี้ ตายแล้วร้องไห้หากันก็เพราะกายอันนี้ ความทุกข์ทรมานแคว้นเกิดจนถึงวันตายก็เพราะกายอันนี้ ทั้งสัตว์และบุคคลวิ่งวอนไปมาหาอยู่หากัน ไม่มีวันไม่มีคืน ก็เพราะเรื่องของกายอันเดียวนี้ มหาเหตุ มหาเรื่องใหญ่โตในโลก ที่เป็นกิจวัตรต้นมนุษย์และสัตว์ไม่มีวันล้มคาเต็มดวงประหนึ่งไฟเผาอยู่ตลอดเวลา ก็คือเรื่องของกายอันเดียวนี้ ก็เลสทวมหัวจนเองตัวไม่รอด ก็เพราะกายอันนี้สรุปความเรื่องในโลก คือ 'เรื่องเพื่อกายอันเดียวนี้ทั้งนั้น'

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมื่อพิจารณากายพร้อมทั้งเรื่องของกายให้แจ้งประจักษ์กับใจ ควบปัญญาอยู่อย่าง  
นี้ไม่มีวันหยุดยั้ง ก็เสสจะยกกองพลาจากไหนใจจึงจะสงบลงไม่ได้ ปัญญาอันประกาศความ  
จริงให้ใจพักอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจจะตื่นความจริงจากปัญญาไปไหน เพราะกิเลสก็เกิดจาก  
ใจปัญญาก็เกิดจากใจ เราก็คือใจ จะแก้กิเลสด้วยปัญญาของเราจะไม่ใช้อย่างไร เมื่อปัญญา  
เป็นไปในกายอยู่อย่างนี้จะไม่เห็นแจ้งในกายอย่างไรเล่า เมื่อเห็นกายแจ้งประจักษ์ใจด้วย  
ปัญญาอย่างนี้ ใจต้องเบือนหายในกายตน และกายคนอื่นสัตว์อื่น ต้องคลายความกำหนัดยินดี  
ในกาย แล้วถอนอุปาทานความถือมั่นในกาย โดย สมุจเฉตพหุทาน พร้อมทั้งความรู้เทากายทุก  
ส่วนไม่หลงรักหลงชักในกายใด ๆ อีกต่อไป

การที่จิตใช้กลอง คือ ปัญญา ทองเทียในเมือง "กายนคร" ย่อมเห็น "กาย  
นคร" ของตนและ "กายนคร" ของคนและสัตว์ทั่วไปได้ชัด ตลอดจนทางสามแพร่ง คือ ไตร-  
ลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และทางสี่แพร่ง คือ ชาติ ตี ฉิน น้า ลม ไฟ ทั้งทั้งตรอกของทาง  
สายต่าง ๆ คือ อากักรของกายทุกส่วนรวมทั้งพองน้ำ ครวไฟ (ส่วนข้างในของร่างกาย)  
แห่งเมืองกายนครจัดเป็น โลกวิทู ความเห็นแจ้งในกายนครทั่วทั้งไตรโลกชาติก็ได้ด้วย ยถา-  
ภูตญาณทัสสนะ ความเห็นตามเป็นจริงในกายทุกส่วนหมดความสงสัยในเรื่องของกายที่เรียก  
ว่า รูปธรรม

ต่อไปนี้จะอธิบายวิปลานาเกี่ยวกับ นามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ  
วิญญาณ นามธรรมทั้งสี่เป็นส่วนหนึ่งของขันธห้า แต่ละแยกไปจากรูปขันธ คือ กาย ไม่  
สามารถมองเห็นด้วยตา แทรุโลทางใจ เวทนา คือสิ่งที่จะต้องเสวยทางใจ สุขบ้างทุกข์บ้าง  
เฉย ๆ บ้าง สัญญา คือความจำ เช่น จำชื่อ จำเสียง จำวัตถุสิ่งของ จำบาลีคาถา เป็นต้น  
สังขาร คือ ความคิด ความปรุง เช่น คิดดี คิดชั่ว คิดกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่วหรือปรุงอดีตอนาคต  
เป็นต้น และวิญญาณ ความรับรู้ คือรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส เคี้ยวสัมผัสและธรรมารมณ์  
ในขณะที่สิ่งเหล่านี้มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนามธรรมทั้งสี่เป็นอาการของใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ออกมาจากใจ รู้ได้ที่ใจและเป็นมายาของใจด้วย ถ้าใจไม่รอบคอบ จึงจัดว่าเป็นเครื่อง  
 ปกปิดกำบังความจริงใจด้วย การพิจารณานามธรรมทั้งสี่ต้องพิจารณาด้วยปัญญา โดยทาง  
 ไตรลักษณ์ล้วน ๆ เพราะขั้นนี้เหล่านี้มีไตรลักษณ์ประจำตนทุกอาการที่เคลื่อนไหว แต่วิธี  
 พิจารณาในขั้นนี้ทั้งสี่ตามแต่จริตชอบในขั้นนี้และไตรลักษณ์นั้น ๆ เพราะขั้นนี้และไตรลักษณ์หนึ่ง ๆ  
 เป็นธรรมเกี่ยวโยงถึงกัน จะพิจารณาเพียงขั้นนี้หรือไตรลักษณ์เดียวก็เป็นเหตุให้ความเข้าใจ  
 หยั่งทราบไปในขั้นนี้และไตรลักษณ์อื่น ๆ ได้ โดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับพิจารณาไปพร้อม ๆ  
 กัน เพราะขั้นนี้และไตรลักษณ์เหล่านี้มีอริยสัจเป็นรากันเขตแดนรับรองไว้แล้ว เช่นเดียวกับ  
 การรับประทานอาหารลงในที่แห่งเดียวย่อมซึมซาบไปทั่วอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกายซึ่งเป็นส่วน  
 ใหญ่รับรองไว้แล้วฉะนั้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงตั้งสติและปัญญา ให้เข้าใจลักษณะของนามธรรม  
 คือ ขั้นนี้ ทุกขณะที่ขั้นนี้ ๆ เคลื่อนไหว คือ ปรากฏขึ้นคงอยู่และดับไป และไม่เที่ยงเป็น  
 ทุกข์ เป็นอนัตตาประจำตน ไม่มีเวลาหยุดยั้งความจริงของเราซึ่งแสดงหรือประกาศตน  
 อยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาสงบนิ่งเฉพาะเดี่ยว ทั้งภายใน ทั้งภายนอกทั่วโลกธาตุประกาศเป็น  
 เสียงเดียวกัน คือ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ปฏิเสธความหวังของสัตว์ พุทฺธกาย ๆ ก็คือ  
 ธรรม ทั้งนี้ไม่มีเจ้าของ ประกาศตนอยู่อย่างอิสระเสรีตลอดกาล ใครหลงไปยึดเข้าก็พบแต่  
 ความทุกข์ด้วยความเหี่ยวแห้งใจ ทรมานใจ หนักเข้าก็มอดไหม้จนไม่ได้น้ำตาไหล จนจะกลายเป็น  
 กล้วยเป็นแม่น้ำ ลำคลอง ไหลนองตลอดกาล และตลอดอนันตกาลที่สัตว์ยังหลงของอยู่ ชี้ให้  
 เห็นง่าย ๆ ขั้นนี้ทั้งห้าเป็นบ่อหลั่งน้ำตาของสัตว์ผู้หลงนั่นเอง การพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญา  
 ชอบในขั้นนี้และสภาวะธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อจะประหยัคน้ำตา และตัดภพชาติใหม่ลดลง หรือ  
 ให้ชาติกระเด็นออกจากใจผู้เป็นเจ้าของทุกข ให้ใครรับสุขอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

สภาวะธรรมมีขั้นนี้เป็นต้นนี้ จะเป็นพิษสำหรับผู้อย่างหลง ส่วนผู้เฝ้าทันขั้นนี้  
 และสภาวะธรรมทั้งปวงแล้ว สิ่งทั้งนี้จะสามารถทำพิษอะไรได้ และท่านยังถือเอาประโยชน์  
 จากสิ่งเหล่านี้ได้เท่าที่ควร เช่นเดียวกับขวาดหนามที่มีอยู่ทั่วไป ใครไม่รู้ไปโดนเข้าก็เป็น  
 อันตรายแต่ถ้ารู้ว่าเป็นหนามแล้วนำไปทำรั้วบ้านหรือถักสิ่งปลูกสร้างก็ได้รับประโยชน์เท่าที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ควรฉะนั้น เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติ จึงทำความแยบคายในขันธ และสภาวะธรรม สิ่งทั้งนี้เกิดกับ  
 อยู่กับจิตทุกขณะ จึงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วยปัญญาว่าอย่างไรจะรอบคอบและรู้เท่านั้น  
 จึงถือเป็นภาระสำคัญประจำอิริยาบถอย่างใดประมาณอนใจ ธรรมเทศนาที่แสดงขึ้นจากขันธ  
 และสภาวะธรรมทั่วไปในขณะนี้ จะปรากฏทางสติปัญญา ไม่มีเวลาจบสิ้นและเทศน์ไม่มี  
 จำนวนทางสำนวนโวหาร ประกาศเรื่องไตรลักษณ์ประจำตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน  
 ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งเป็นระยะที่ปัญญาของเราควรแก่การฟังแล้ว เหมือนเราได้ไตรตรอง  
 ตามธรรมเทศนาของพระธรรมกถึกอย่างสุดซึ่งนั่นเอง ชันนั้นักปฏิบัติจะรู้สึกวาเพลิดเพลนเต็ม  
 ที่ ในการค้นคิดตามความจริงของขันธและสภาวะธรรมที่ประกาศความจริงประจำตนแทบไม่มี  
 เวลาหลับนอน เพราะอำนาจความเพียรในหลักธรรมชาติ ไม่ช้าควรรคคอน โดยทางปัญญา  
 สืบต่อในขันธหรือสภาวะธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมชาติเช่นเดียวกัน ก็จะพบความจริงจากขันธ  
 และสภาวะธรรมประจักษ์ใจขึ้นมาควาปัญญาว่า แม้ขันธทั้งมวลและสภาวะธรรมทั่วไป ตลอด  
 ไตรโลกชาติเป็นธรรมชาติธรรมดาของเขาอย่างนั้น ไม่ปรากฏว่าถึงเหล่านี้เป็นกิเลสต้นหา  
 ตามโมหนิมิตแต่อย่างใด อยู่มาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ของกลางที่ใจรักไปก็พลอยเป็น  
 เรื่องราวไปตามใจ แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ได้สืบสวนดูจนถึ จนได้ทราบหลักฐานเป็นที่พอใจ  
 แล้ว ของกลางจับได้ส่งคืนเจ้าของเดิม หรือเก็บไว้ในสถานที่ควรไม่มีโทษแต่อย่างใด เจ้า  
 หน้าที่ก็มีได้จิตใจในของกลาง ปัญหาเรื่องโทษก็ขึ้นอยู่กับใจเจ้าหน้าที่จะข้องเกี่ยวกับใจ  
 และจับตัวไปสอบสวนตามกฎหมาย เมื่อได้ความความทราบหลักฐานถูกต้องตามกฎหมายว่าเป็น  
 ความจริงแล้ว ก็ลงโทษผู้ต้องหาตามกฎหมายและปล่อยตัวผู้ไม่มีความผิดและไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ  
 ออกไปเป็นอิสระเสรีตามเดิมฉันใด เรื่องอวิชชาจิตทัฬสภาวะธรรมทั้งหลายถึนั้นนั้น ขันธและ  
 สภาวะธรรมทั่วทั้งไตรโลกชาติไม่มีความผิดและเป็นกิเลสบาปธรรมแต่อย่างใด แต่พลอยเป็น  
 เรื่องไปด้วยเพราะจิตผู้ตั้งอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา ไม่รู้ตัวว่าอวิชชา คือใคร อวิชชากับจิต  
 จึงกลมหลืนเป็นอันเดียวกันเป็นจิตหลงไปทั้งดวงเหี่ยวกอเรื่องรัก เรื่องชัง ผังไว้ตามธาตุขันธ  
 คือ ตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ตามตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และผังรัก ผังชัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

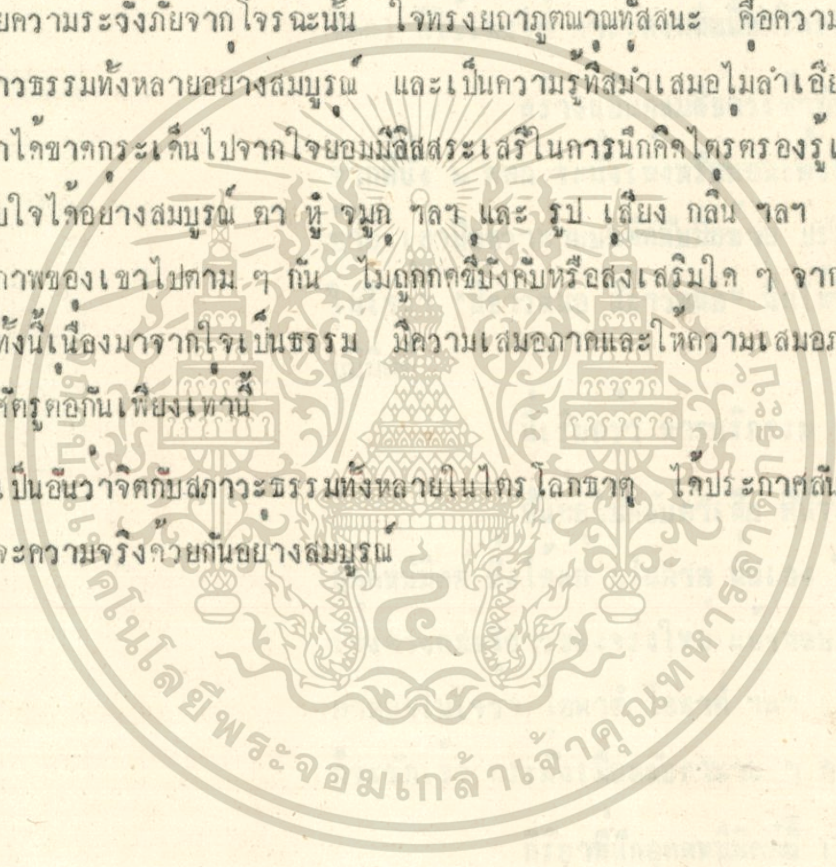
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไว้ตามรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดไตรโลกชาติ เป็นสภาวะที่ถูกจับจองและ  
 รั้งชัง ยึดถือจากดวง ลุ่มหลงนี้ทั้งสิ้น เพราะอำนาจความจับจองยึดถือเป็นเหตุใจอวิชชา  
 ดวงนี้จึงเที่ยว เกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนไปได้ทุกท่าเน็ด ไม่ว่า สูง ต่ำ ดี ชั่ว ในภพ  
 ทั้งสามนี้ แม้จะแยกท่าเน็ดของสัตว์ที่ต่างกันในภพนั้น ๆ ไว้มากเท่าไร ใจดวงอวิชชา  
 สามารถจะไปถือเอาก่าเน็ดในภพนั้น ๆ ได้ความแคบจำกัดเครื่องหมุนของจิตดวงนี้ มีกำลังมาก  
 น้อย และดีชั่วเท่าไร ใจดวงนี้คงไปเกิดได้ตามโอกาสที่จะอำนาจตามสภาวะทั้งหลายที่ใจ  
 ดวงนี้มีความเกี่ยวข้องกับ จึงกลายเป็นเรื่องผิดจากความจริงของตนไปโดยลำดับ เพราะ  
 อำนาจอวิชชาอันเดียวเท่านั้นจึงก่อเหตุร้ายร้ายไปทั่วไตรโลกชาติ ให้แปรสภาพ คือ ชาติล้วน ๆ  
 ของเดิมไป เป็นสัตว์ เป็นบุคคลและเป็นความ กิเลส แก่ เจ็บ ตาย ตามโมหะ (อวิชชา)  
 นิยมเมื่อทราบชัดว่าปัญหาว่า ขันธ์ห้าและสังขารรวมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวเรื่องและตัวก่อเรื่อง  
 เป็นแต่พลอยมีเรื่อง เพราะอวิชชาเป็นผู้เรื่องอำนาจ ขันธ์ห้าให้สภาวะทั้งหลายเป็นไปได  
 ความอย่างไม่ว่าอย่างตลอดอภิวินาที คือ ขึ้น ใญ่ นิ่ง นอน โดยความไม่วางใจในความรู้อัน  
 เมื่อสติปัญญาที่ใจฝึกซ้อมเป็นเวลานานจนมีความสามารถเต็มที่ ใจแผ่างลมและฟากพื้นเขา  
 ไปตรงจุดใหญ่ คือผู้ที่เต็มไปด้วยอวิชชาอย่างไม่มีวิธี ต่อมุทขันธ์ทางปัญญา เมื่ออวิชชา  
 ทนต่อตาบเพชร คือสติปัญญาไม่ไหวทีหลายครั้งจากจิตที่เห็นเห็นนั้นลดลงจนประเสริฐของอวิชชา  
 มาแตกกาลไหน ๆ เมื่ออวิชชาได้ถูกทำลายลงไปแล้วด้วยอำนาจ "มรรคญาณ" ซึ่งเป็น  
 อารุขทันสมัยเพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้งหลายที่ใจถูกอวิชชาลึบขังยึดเอาไว้มาเป็น  
 แสนที่นับไม่ถ้วน ก็ได้ถูกเปิดเผยขึ้นมาเป็นของกลาง คือ เป็นความจริงล้วน ๆ ทั้งสิ้น ขรรณ  
 ที่ไม่เคยรู้ ได้ปรากฏขึ้นมาในวาระสุดท้าย "ยถาภูถญาณทัสสนะ" เป็นความรู้เห็นตามเป็น  
 จริงในสภาวะธรรมทั้งหลาย อย่างเปิดเผยไม่มีอะไรปิดบังแค่นอย เมื่ออวิชชาเจ้าผู้ปกครอง  
 นครวัฏฏะตายไปแล้วด้วยอารุข คือ ปัญญาญาณ พระนิพพานจะทนต่อความเปิดเผยของผู้ทำจริง  
 รู้จริง เห็นจริงไปไม่ได้ แม้สภาวะธรรมทั้งหลาย นับแต่ขันธ์ห้า อายตนะภายใน ภายในนอก  
 ทั่วทั้งไตรโลกชาติ ก็ได้เป็นธรรมเปิดเผยตามความจริงของตนจึงไม่ปรากฏว่าจะมีอะไรที่เป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้าศึกแก่ใจต่อไปอีก นอกจากจะปฏิบัติขั้นข้าพเจ้าพอให้ถึงกาลอันควรอยู่ควรไปของเขาเท่านั้น  
 ก็ไม่เห็นมีอะไร เรื่องทั้งหมดก็มีวิชา คือ ความรู้ โลกอันเดียวเท่านั้น เทียบวังแกลและ  
 กิจขวางตอสดาวะให้เปลี่ยนไปจากความจริงของตน วิชาจับอันเดียวเท่านั้น โลก คือ  
 สดวาระทั่ว ๆ ไป ก็กลายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไปตำหนิติชมให้เขาเป็นอย่างไร  
 ตอไปใจอีกแล้ว เช่นเดียวกับมหาโจรผู้ลือนาม ได้ถูกเจ้าหน้าที่ฆ่าตายแล้ว ชาวเมืองพา  
 กันอยู่สลายหายความระงับภัยจากโจรฉะนั้น โจทรยดาถูกตามาดที่สนะ คือความรู้เห็นตาม  
 เป็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ และเป็นความรู้ที่สม่ำเสมอไม่ลำเอียงตลอดกาล  
 นับแต่วันวิชาได้ขาดกระเด็นไปจากใจยอมมีอิสระเสรีในการนึกคิดใคร่ครองรู้เห็นในสภาวะ  
 ธรรมที่เกี่ยวกับใจได้อย่างสมบูรณ์ ฉะนั้น จินต ชาติ และ รูป เสียง กลิ่น รส ก็กลายเป็น  
 อิสระเสรีในสภาวะของเขาไปตาม ๆ กัน ไม่ถูกกักขังบังคับหรือส่งเสริมใด ๆ จากใจอีกเช่น  
 เคยเป็นมา ทั้งนี้เนื่องมาจากใจเป็นธรรม มีความเสมอภาคและให้ความเสมอภาคแก่สิ่งทั้ง  
 ปวง จึงหมดศัตรูต่อกันเพียงเท่านั้น

เป็นอันว่าจิตกับสภาวะธรรมทั้งหลายในไตรโลกชาติ ได้ประกาศสันติความสงบ  
 ต่อกันลงในสัจจะความจริงด้วยกันอย่างสมบูรณ์



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตอนนี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิตต์ ซึ่งมีลักษณะสะอาด ผ่องใสสวยงาม คือเหมือนแก้วที่ปราศจาก  
มลทินต่าง ๆ ภัยเหตุนี้ความชอบใจของผู้เพ่งก็เกิดขึ้น พร้อมกับความเพ่งเพ่งสภาพจิต ๕  
ประการ จึงเกิดทำให้ผู้นั้นบรรลุฉานที่ ๑ คือ

เมื่อสามารถทำปฏิภาคนิมิตต์ได้แล้ว รูปาวจรุณาย่อมเกิดขึ้นได้ คำนี้หมายถึง  
ความวามานอันทำให้บรรจรูปโลก หรือโลกของพรหมที่มีแครูป ไม่มีจิตใจ การทำขึ้นในใจ  
ชี้เพ่งลมหายใจ หรืออานาปานัสสติกัมมัฏฐาน

ผู้มีโมหจริต หรือ วิตถกจริตแรง ควรทำสมถภาวนา เพ่งลมหายใจที่เรียก  
ว่า อานาปานัสสติกัมมัฏฐาน วิธีนี้ได้จาก อานาปานปพ.พ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั่นเองและ  
คล้ายปราณายมะของ โยคะด้วย

วิธีเริ่มโดยการนั่งขัดสมาธิ แล้วปรับร่างกายให้ถึงความสบาย หินี้ ให้เพ่งลม  
หายใจคือ

- ๑. เมื่อหายใจเข้าให้นับ ๑ หายใจออกให้นับ ๑
  - ๒. เมื่อหายใจเข้าให้นับ ๒ หายใจออกให้นับ ๒
- ทำคตินี้ไปจนครบครั้งที่ ๕ เรียกว่า ปัญจกะ  
เพ่งลมหายใจอย่างเดียวกันจนครบครั้งที่ ๒

เพ่งลมหายใจอย่างเดียวกันจนครบครั้งที่ ๓.....ครั้งที่ ๔.....ครั้งที่  
๕.....ครั้งที่ ๑๐

เสร็จแล้ว ทำทวนต้นใหม่ และทำตามวิธีนี้เรื่อย ๆ ไป กระทั่ง ลมหายใจ  
ปรากฏชัดแก่ โยคีบุคคลผู้ทำสมถภาวนา

ต่อมาลมหายใจจะเร่งเร็วเข้า ๆ จึงต้องใช้วิธีเพ่งอย่างใหม่ คือ เพ่งลมที่  
ผ่านปลายจมูกกับส่วนบนของริมฝีปาก แล้วนับลมหายใจเข้าออกรวมกันเป็น ๑ ครั้ง ๑-๒-  
๓-๔-๕ เป็น ปัญจกะ ถัดมานับ ๑ ใหม่ถึง ๒ ทำคตินี้เรื่อย ๆ จนนับ ๑ ถึง ๑๐

คตินี้สมาธิจะเริ่มบังเกิด ความกระวนกระวายของจิตก็ระงับ ภายจะรู้สึกเบา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหมือนตัวลอยอยู่ในอากาศ พอสมาธิ ลมหายใจปรากฏในนิมิตต์เป็นอย่างสุขุมต่อมา ลมหายใจก็ละเอียดเข้า ๆ กระทั่งรู้สึกว่ามีหายใจ ถึงตรงนี้ให้ลองใครครวญดู ก็จะเห็นว่าลมหายใจยังมีอยู่ เพียงแค่มึนออยจนสังเกตเห็น พอคิดเช่นนี้ ลมหายใจก็จะปรากฏอีกจึงออกไปใหม่ ในที่สุดจะเกิด อุกคหนิมิตต์และปฏิภาคนิมิตต์ของลมหายใจขึ้นแควโยคิมุคคลอปณา-สมาธิก็เกิดขึ้นได้ในเวลาต่อมาซึ่งปฏิภาคนิมิตต์ ต้องผ่านสภาพจิตต่าง ๆ ซึ่งเป็นองค์ฌานคือ

เมื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ คือ เริ่มค้นเพ่ง จะผ่านภาวะจิต เรียกว่า วิตก

เมื่ออารมณ์เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตต์แล้ว ก็คอยรักษาไว้ไม่ให้หายไป ทั้งนี้ จะผ่านภาวะจิต เรียกว่า วิจารณ์

เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตต์แล้ว จะเกิดอาการต่าง ๆ ที่เรียกว่า ปิติซึ่งมีทั้งต่อไป นี้ อิมใจจนขนลุก ๆ และกายเคร่งตึงไปเป็นส่วนใหญ่ หรือทั้งหมด (อุททกภาพิตี) ซึ่งบางที น้ำตาไหลพราก ๆ เหมือนร้องไห้ • อิมใจจนเกิดแสงสว่างแปลบปลาบ คล้ายฟ้าแลบ ในดวงตา (ชณิกภาพิตี) • อิมกายจนกายสั่นและ โยกไปมาถูจะลอดกลิ้ง (โอกกนติกภาพิตี) • อิมใจโดยรู้สึกวากายเบา รวกับจะเหาะลอยไปได้ (อุทเพงคภาพิตี) • และอิมใจโดยรู้สึกเย็นสบายซาบซาบไปทั่ว (มรณภาพิตี) • ถัดจากปิตีก็เกิดความสุขใจ เรียกว่า สุข

ถัดจากสุข จิตจะแน่วแน่มอยู่ในอารมณ์เดียวกัน เรียกว่า เอกกคตา กล่าวคือสมาธิจะดีมาก ตรงสภาพจิตอย่างนี้

ถึงขั้นนี้ก็จิตได้ว่า โยคิมุคคลบรรลุแล้วซึ่ง อธิปนาสมาธิ จึงควรบำเพ็ญเพียรเพ่งให้ช้านานต่อไป คือ ทักให้ช้านานในการเข้าการออก ควรกำหนดเวลาอยู่ในฌาน และการพิจารณาสภาพจิตตามองค์ฌาน เช่นพิจารณาวิตกวิจารณ์ เป็นต้น

เมื่อช้านานในการทำปฐมฌานแล้ว ในคราวเพ่งต่อไปก็ถึง วิตกเสีย เข้าสู่วิจารณ์เลย คือ เพ่งปฏิภาคนิมิตต์ที่ติดอยู่ในใจ และผ่านไปสู่ ปิตีสุข เอกกคตาเลย ทั้งนี้ ก็ จะบรรลุดุททียฌาน

ในขั้น ๓ จิตเริ่มเข้าสู่สภาพ ปิติเลยโดยไม่ต้องอาศัยวิตก วิจารณ์นี้องค์ฌานก็เลื่อนขึ้นสู่ สุขและเอกกคตา โยคิมุคคลจะบรรลุดุททียฌาน

ไม่ว่ากรรมใดทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในขั้นที่ ๔ จิตเริ่มเข้าสภาพสุขเลย และเลื่อนขึ้นสู่ เอกัคคตาโยคินุคคละจะบรรลุปัญจมนานร  
 ในการเข้าสู่ฌานทั้ง ๕ นี้ เราทราบว่า เมื่อจะเปลี่ยน ฌาน ต้องถอยกลับ  
 เสียก่อนแล้วจึงขึ้นฌานที่สูงกว่าต่อไป มิฉะนั้นจะคงอยู่ใน ฌานเดิมนั่นเอง

การถอยกลับนี้เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ คือ อาศัย การอธิษฐานขอให้ บรรลุ  
 ฌานต่อไป ซึ่งการกระทำเมื่อถึงภาวะเอกัคคตาแล้ว

คำว่า ฌานนี้ ตามสภาวะหมายถึง สมบัติ อย่างคั่นเอง คำว่า ฌายี ก็แปล  
 ว่า ผู้เพ่ง



### วิธีเจริญรูปกัมมฐาน

การเพ่งกสิณนี้ เรียกว่า รูปฌาน คือ เอาจรูปกสิณเป็นอารมณ์ แต่เราก็เห็นว่า การเอารูปเป็นอารมณ์นี้มีโชภุมิธรรมที่สูงอะไร แม้จิตจะสงบได้จากกสิณ ก็เป็นการสงบด้วยไมหะ เช่นคนนอนหลับ หรือก่อนกิน ก่อนหิน โยคีบุคคลจึงหาทางทำฌาน ที่สูงกว่าต่อไป ซึ่งได้แก่ อรูปฌาน

ก่อนอื่นไปรทหาความเข้าใจเสียก่อนว่า ศัพท์อภิธรรม มีความหมาย ที่กว้างขวางกว่าที่สามัญชนชาวไทยเข้าใจมาก จึงสมควรอธิบายกันความเข้าใจผิดเสียก่อน ว่า

คำว่า "อารมณ์" ไม่ใช่หมายถึงความตั้งใจ เสียใจอย่างที่ตั้งใจ ใจเรียกว่า อารมณ์ หมายถึงวัตถุอันเป็นที่รู้ของจิต ทุกตามภาษาอภิธรรม คือเป็นที่ตั้งที่ยึดให้จิตรู้ อภิธรรมอารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ยึด อภิธรรม คือ อารมณ์ที่คิด คือ เวทนามากกว่า อารมณ์อาจเป็นรูปหรือ เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ อารมณ์ในใจเรียกว่า ธรรมารมณ์ ก็ได้ กสิณที่เพ่งจิตเป็น รูปารมณ์ คืออารมณ์ที่เป็นรูป

คำว่า "วิตก" ไม่ใช่แปลว่าความกังวล แต่เป็นเป็นความจริงที่ กอนกังวล ต้องมีการยกอารมณ์ขึ้นพิจารณาจน ซึ่งได้แก่วิตก หรือ วิตกก อากาโรที่จิต ยกอารมณ์ขึ้นที่ในใจนี้ เรียกว่า วิตก

คำว่า "พิจารณา" ไม่ใช่แปลว่า วิพากษ์วิจารณ์ ไม่ใช่แปลว่า พิจารณา ผลัก หมายถึงการประคองอารมณ์ที่วิตก ยกขึ้นไว้ในจิตให้อยู่ได้นานเท่านั้น

บันทึกขอกล่าวถึงการทำอรูปฌานต่อไป

การทำอรูปฌานนี้ ต้องทำต่อจากอรูปฌาน คือ ต้องทำรูปฌานให้ได้ถึงจุดอด- ฌาน เสียก่อนในตัวอย่างของเรา ๆ เพ่งดวงกสิณสีขาว ที่นี้เมื่อถึงองค์ฌานเอกัคคตาของ ฌานที่ ๔ ก็ให้นึกเอาสีขาวออกไปเสียจากดวงนิมิตต์ คงเหลือแต่ที่ว่างไว้ เรียกว่าอากาศ คำว่าอากาศนี้ ในพุทธปรัชญา หมายถึงความว่างเปล่าไม่มีอะไร คำนี้ก็อีก เราก้เอามาใช้

ผิด ๆ คือ ใช้หมายถึงอากาศที่เราหายใจ ซึ่งบาลีเรียก วาโย ไม่ใช่อากาศ ฉะนั้นควรจะเข้าใจให้ถูกต้องตามพระอภิธรรมคัมภีร์

เพ่งอากาศเป็นอารมณ์ต่อไปกระทั่งผ่านอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ก็จะมีบรรลุปฐมฌานของรูปฌาน คืออากาศสามัญจายตนฌาน แปลว่า ฌานที่อาศัยอากาศอันไม่มีที่สิ้นสุดและให้กำหนดหรือบริกรรมว่า "อนนโต อกาโส ฯลฯ" แปลว่า "อากาศไม่มีที่สิ้นสุดหนอ ฯลฯ" ดังนี้

เมื่อจะนำเพ่งฌานขึ้นสูงกว่าต่อไป ก็ให้เพ่งอากาศนิมิตต์กึ่งกลาง ก่อนแล้วก็กลับเป็นเพ่งวิญญานที่รู้อากาศนั้น ระหว่างนี้ก็บริกรรมว่า "อนนตฺ วิญฺญณฺํ ฯลฯ" แปลว่า "วิญญานไม่มีที่สิ้นสุดหนอ ฯลฯ" ดังนี้ โยคีบุคคลก็จะบรรลุรูปฌานที่ ๒ ชื่อ "วิญญานัญจายตนฌาน"

เพ่งรูปวิญญานกึ่งกลางต่อไป แล้วกลับนึกเสียววิญญานนั้นไม่มี เลยเพ่งความไม่มีต่อไป ระหว่างนี้ก็บริกรรมว่า "นตฺถิ กิญฺจิ ฯลฯ" แปลว่า "ไม่มีสักกณิกหนอ ฯลฯ" ดังนี้ โยคีบุคคลก็จะบรรลุรูปฌานที่ ๓ ชื่อ "อากิญจัญญายตนฌาน"

ถ้าจะเจริญรูปฌานมีฐานชั้น ๔ ต่อไป ให้เพ่งอารมณ์ที่ว่างรูปวิญญานที่ไม่มีนั้นก่อน แล้วกลับมาเพ่งความละเอียดประณีตของรูปฌานที่ ๔ และบริกรรมว่า "สญฺตเมตฺ ฅณฺฑิตเมตฺ ฯลฯ" แปลว่า "ละเอียดประณีตหนอ ฯลฯ" ดังนี้ก็จะมีบรรลุ รูปฌานที่ ๔ ชื่อ "เนวสัณฺญาณาสัณฺญายตนฌาน" ซึ่งเป็นความรู้สึกที่จะว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่ กึ่งกลางคือ ยังคงมี สัจญา และเวทนา อยู่ทุก ๆ

นี้เป็นฌานชั้นสูงสุดในสมถภาวนานอกพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงศึกษาจากอภัสราคารายสและอุททกรามคยาสกระทั่งอาจารย์ทั้ง ๒ โคปรารภว่า "เราบรรลุธรรม ไคทานุบรรลุธรรมนั้นทานุบรรลุธรรมไค เราบรรลุธรรมนั้น เราเป็นเช่นไค ทานเป็นเช่นนั้น ทานเป็นเช่นไค เราเป็นเช่นนั้น" ปรากฏว่า ฌานเหล่านี้ยังไม่สามารถดับทุกข์ได้จริงจึงพระพุทธองค์จึงทรงผละจากอาจารย์ทั้ง ๒ นี้ และเที่ยวแสวงหาธรรมอันวิเศษต่อไป

## ทางไปสู่นิพพาน 2 ทาง

ปฏิบัติที่นำไปสู่พระนิพพานนั้น มี 2 อย่าง คือ โดยทางสมถญาณอย่างหนึ่ง และโดยทางสมถญาณอย่างหนึ่ง และโดยทางวิปัสสนาญาณอีกอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตาม โยคีบุคคลไม่สามารถจะถึงนิพพานได้โดยอาศัยสมถะอย่างเดียว หากจะไปสู่นิพพาน เมื่อสำเร็จทางญาณแล้ว ยังต้องขึ้นทางวิปัสสนาอีก แล้วจึงบรรลุนิพพานได้ บุคคลจำพวกนี้เรียกว่า สมถยานิกบุคคล หรือ เจโตวิมุตติบุคคล

บุคคลอีกจำพวกหนึ่ง ไม่อาศัยสมถภาวนา แต่อาศัยวิปัสสนาภาวนาไปสู่นิพพานไปสู่นิพพานล้วน ๆ พวกนี้เรียกว่า วิปัสสนายานิกบุคคล หรือ ปัญญาวิมุตติบุคคล พวกวิปัสสนายานิกนี้มีฐานะกว่าพวกสมถยานิก เพราะในอังกุตรนิกายมีแจ้งไว้ว่า ในการไต่ถามนั้นบุคคลบางคนก็อาศัยทำแต่วิปัสสนาอย่างเดียว แล้วตอนถึงอริยมรรคญาณก็โผล่ขึ้นมาพร้อมกับอริยมรรค อภิญญาดีเกิดด้วย บุคคลอย่างนี้เรียกว่า ฆานลาภิกบุคคล และเลยชื่อว่า เจโตวิมุตติบุคคล ด้วย

ปัญญาวิมุตติบุคคลที่โรธานและอภิญญานั้นมีมาก คือ ในพระอรหันต์ 500 องค์ จะมีอยู่ 300 องค์เสมอไป คือมีมากกว่าฆานลาภิกบุคคลหลายเท่า

### วิปัสสนากัมมัฏฐานคือทาง ไปนิพพาน

การ เจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะ เรียนจากหนังสือหาได้ไม่ หนังสือเพียงให้ความรู้ประกอบการปฏิบัติเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติจริงๆ ต้องเรียนจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ เช่นที่วัดปากน้ำ วัชรสังฆ ไร่สีตาราม และวัดมหาธาตุเป็นต้น ในปัจจุบันนี้ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้แพร่หลายไปทั่วประเทศ และมีศูนย์กลางสำหรับปฏิบัติทั่วทุกจังหวัดแล้ว

หลักในการ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือออกไปมากรรม ซึ่ง สมเด็จพระสังฆราช (สา) ทรงยกกล่าวยกย่องไว้ในหนังสือ "พุทธประวัติ" เล่ม 3 ว่า "พระองค์ไครรวบรวมซึ่งโงาททั้งหลายที่ไค้ประทานแล้วสิ้น 45 พรรษา นั้น ลงในความไม่ประมาทอันเดียนั้นแล" ดังปรากฏพุทธวจนะเป็นปัจฉิมโงาทว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราผู้พระศาสดาคชขอเตือนท่านทั้งหลายให้รู้ สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมความดับหายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงอันเป็นประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด"

ขณะตาเห็นรูป ถ้าชอบใจรูปเป็น โลกะ ถ้าไม่ชอบใจเป็น โทสะ ไม่มีสติกำหนดรู้รูปตามจริงเป็น โมหะ  
 ขณะใจนึกคิดขมขื่นมารวม เช่นนึกถึงโสมนัสเป็นโลกะ นึกถึงโทมนัสเป็นโทสะ ไม่มีสติกำหนดรู้ตามจริงเป็นโมหะ  
 ฉะนั้นวิชิตฺติเลสจึงไม่ยากอะไรเลย คือตัดโมหะเสียก่อนนั่นเอง แล้วโลกะกับโทสะ ก็จะไป  
 ทั้งนี้เพราะเมื่อเรารู้ความจริงแล้ว ความชอบหรือไม่ชอบในอารมณ์หนึ่ง ๆ ก็ไม่เกิด การตัดโมหะคือให้รู้ว่า  
 อารมณ์นั้น ๆ สักแต่ว่าเป็นที่รู้เฉย ๆ ไม่มีซึ่งมีชอบอะไร การรู้นี้ทำโดยกำหนดรู้ในใจ หรือนึกในใจว่าเป็น  
 อย่างไร

วิธีกำหนดตามทวารทั้ง 6 มีดังต่อไปนี้ คือ

1. เวลาเห็นภาพอะไรก็ตาม ให้ถือเป็นหลักแต่ว่าเห็นและให้กำหนดโดยนึกในใจว่า เห็นหนอ เห็นหนอ
2. เวลาได้ยินเสียงอะไรก็ตาม ให้ถือเป็นหลักแต่ว่าได้ยิน และให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ
3. เวลาได้กลิ่นอะไรก็ตาม ให้ถือเป็นหลักแต่ว่าได้กลิ่น และให้กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ
4. เวลาได้รสอะไรก็ตาม ให้ถือเป็นหลักแต่ว่าลิ้มรส และให้กำหนดว่า รสหนอ รสหนอ
5. เวลาถูกต้องอะไรก็ตามที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้ถือเป็นหลักแต่ว่าถูกต้อง และให้กำหนดว่า ถูกหนอ ถูกหนอ
6. เวลาคิดอะไรก็ตาม ให้ถือเป็นหลักแต่ว่า และให้กำหนดว่า คิดหนอ คิดหนอ การรู้ความจริงตามทวาร 6 นี้ ช่วยดับโมหะ และเลยตัดโลกะกับโทสะด้วย นอกจากนั้น การกำหนดก็ยังช่วยให้เกิดสติ อันทำให้สมาธิขึ้นมา—หากว่าขณะนั้นเรากำลังเพ่ง รูปนามอยู่ในการ เจริญวิปัสสนา

### การเตรียมตัวเพื่อเข้าวิปัสสนา

การทำสมาธิด้วยสมาทานั้น กินเวลามากจึงจะไคล ฉะนั้นจึงเหมาะสำหรับผู้มีเวลาว่างมาก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมาะสำหรับภิกษุสงฆ์ ส่วนคนธรรมดาสามัญนั้นส่วนใหญ่หมกไปในการทำงานเลี้ยงชีพ จึงไม่มีเวลาเหลือพอเข้าปฏิบัติสมาทานได้

ส่วนวิปัสสนากวนานั้นกินเวลาเข้าปฏิบัติเพียงเดือนหนึ่งหรือสองเดือน อย่างมากก็สามเดือนและอาจทำที่บ้านก็ได้ แต่คงอุทิศเวลาทั้งหมดให้แก่วิปัสสนา จะแบ่งเวลาไปทำอย่างอื่นไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องหยุดงานอย่างจริงจัง วิปัสสนาจึงอาจไม่เหมาะสำหรับกรรมกรและพวกรหาเข้ากินคัก แต่ปัญหาข้อนี้คงจะไม่มีอุปสรรคอะไรมากนักถ้าช่วยเหลือตามสมควร สำหรับชาวไร่ ชาวนาซึ่งเป็นประชาชนส่วนใหญ่นั้น ปัญหาข้อนี้จะไม่มีเพราะเวลาว่างจากการเพาะปลูกนั้นมีหลายเดือน

ปัญหาต่าง ๆ จะหมกไปได้เราให้เด็กของเราไปปฏิบัติวิปัสสนาเสียในเวลาหยุดโรงเรียน เพราะว่าแม้เขาจะมีงานรักตัวเวลาเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม เขาจะรู้วิธีเจริญวิปัสสนากวนาแล้ว และกลับจะสามารถใช้ประโยชน์จากการปฏิบัติในการแก้เหนื่อยทางกายและทางใจหลังจากงานหนักได้ แม้ระหว่างที่ข้าพเจ้าเขียนข้อความตอนนี้อยู่ ก็ได้ตั้งใจวิปัสสนาแก้เหนื่อยมือและสมองมาแล้วเหมือนกัน รวมทั้งแก้ปวดตามและปวดศีรษะที่ตึงเพ่งตัวหนึ่งสัปดาห์

อาจมีผู้แย้งว่า อยู่ตามธรรมคายังไม่มีกิน เวลาไปวิปัสสนาจะมีอคิใหญ่หรือ ข้อนี้ขอตอบว่า โยคีบุคคลกินน้อย ใช้น้อยเท่ากัคนที่สุด และศูนย์กลางวิปัสสนาต่าง ๆ มักมีโรงครัวกลางที่เลี้ยงอาหารฟรี บางที่ก็มีเครื่องใช้ไม้สอยให้ยืมด้วย ฉะนั้นจึงอาจไปเข้าวิปัสสนาแคตัวก็ได้

อนึ่ง ตามวัดต่าง ๆ ซึ่งมีการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูมิตั้งนั้น มีความสมควรแก่การปฏิบัติ 5 ประการ คืออยู่ใกล้ชุมชน ไปมาสะดวก ปลอดภัยประการหนึ่ง มีคนน้อยไม่พลุกพล่านและเงียบคั่งทั้งกลางวันและกลางคืนประการ ๒ มีแมลง สัตว์เลื้อยคลานและลมแควรบกวนน้อยประการ ๓ มีปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่พัก กับยาแก้ไข้หาได้ง่ายประการ ๔ และมีอาจารย์ที่เชี่ยวชาญทางปริยัติและปฏิบัติอยู่ ๕ ที่นั่นอีกประการ ๑ สำหรับปัจจัย ๔ นั้น ทราบว่ามีผู้ยินดีบริจาคให้แก่ผู้เข้าวิปัสสนามาก เพราะมีความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาโดยเคยรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองมาแล้ว

แม้เรือนจำต่าง ๆ ก็มีความสมควรแก่การปฏิบัติ 5 ประการดังกล่าวมานี้ การอบรมนักโทษในเรือนจำด้วยวิปัสสนา จึงเป็นการสะดวกยิ่ง เวลาออกบุญชาวบ้านไปช่วยเลี้ยงนักโทษที่เข้าวิปัสสนาที่เรือนจำกลางบางขวาง ก็มีผู้ไปร่วมทำบุญกันมากมายแสดงว่ามีความเชื่อถือในผลของวิปัสสนากัมมภูมิตั้งที่จริงนักโทษในเรือนจำนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการทำงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

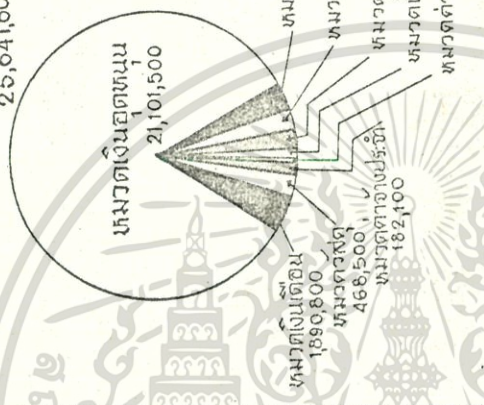


# อัตราค่าส่ง และงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๑

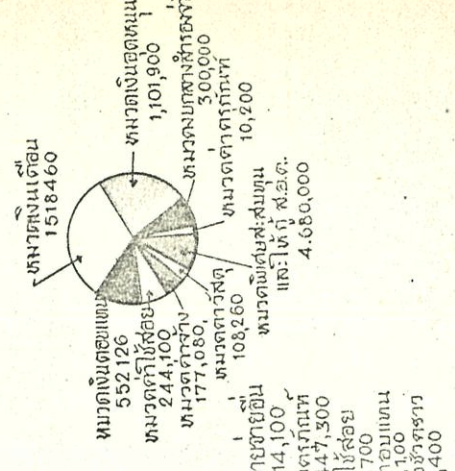
## อัตราค่าส่งในกองต่าง ๆ

ข้าราชการ	ข้าราชการสามัญ	
	26	15
สำนักงานคณะกรรมการ	26	15
กองท่าส่งนิสิต	11	2
กองจริยศึกษา	12	—
กองท่าส่งนิสิต	13	6
กองท่าส่งนิสิต	14	60
กองงานสิทธิกรมตกรสมท	9	10
กองการพิมพ์	15	5
		2

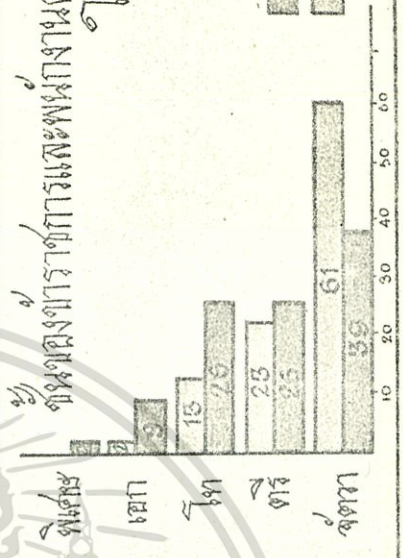
งบประมาณแผ่นดิน  
25,641,600



งบประมาณค่าส่งมหาวิทยาลัย  
8,692,226

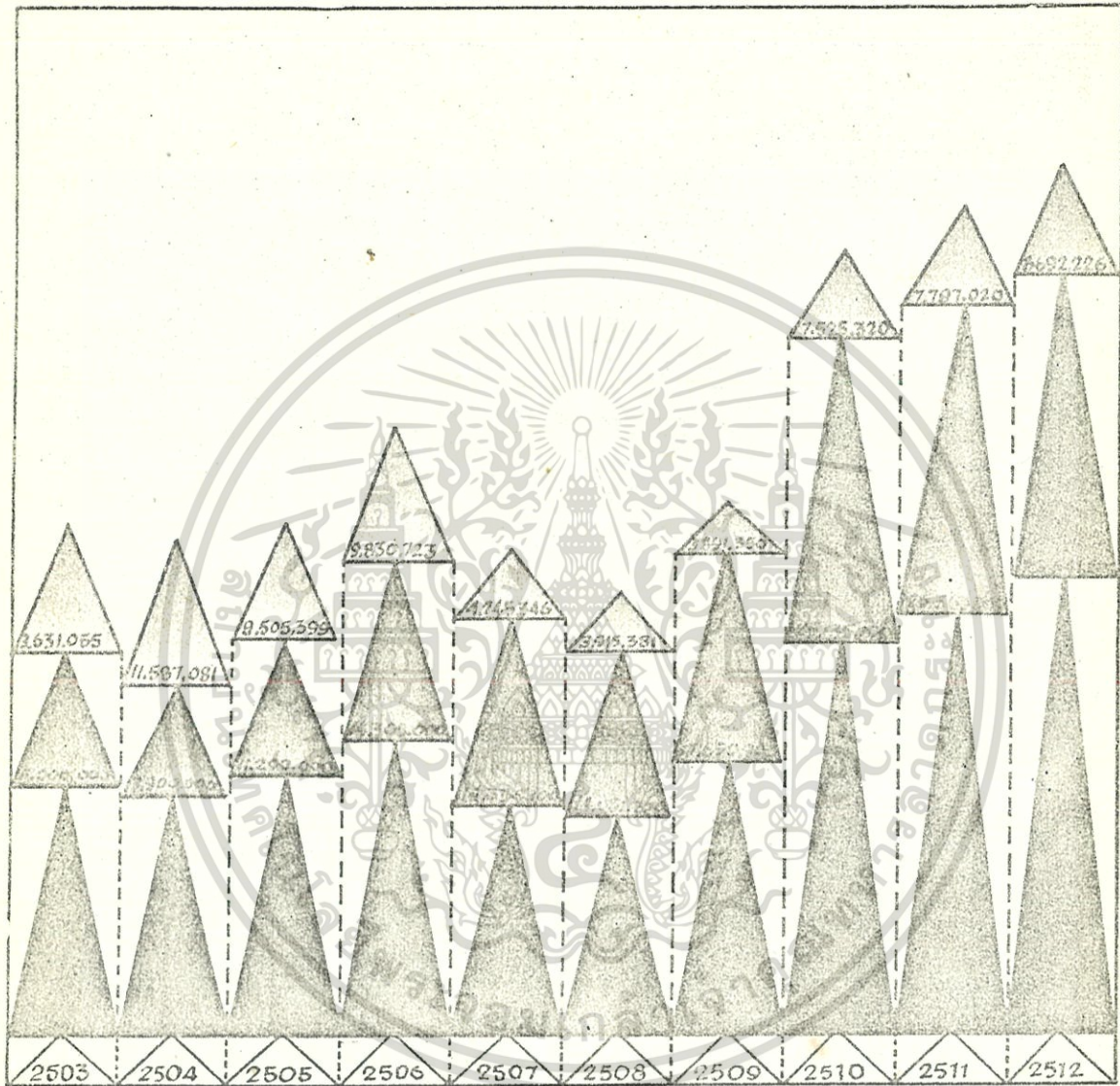





## ข้อมูลการดำเนินการและพนักงานค่าส่งมหาวิทยาลัย ประจำปี ๒๕๕๑



กรรมการค่าส่ง

งบประมาณแผ่นดินและงบประมาณสำหรับศึกษาที่ได้รับ  
แยกเป็นรายปี  
2503 - 2512



-  งบประมาณรวม
  -  งบประมาณแผ่นดิน
  -  งบประมาณสำหรับศึกษาที่ได้รับ
- กรมการศาสนา

ตารางที่ 12  
Table 12

จำนวนวัด ภิกษุ สามเณร คิษย์ และช้ ในภาคการปกครองคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๑๓  
Number of Monasteries, Monks, Novices, Temple Boys and White-Robed Female Lay Followers in 1970

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Deno- mina- tion	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery								
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	คิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ช้ White- robed	เฉลี่ย Aver- age	
ภาค 1													
พระนคร	ม	พระราชรมบญญาบดี	สามพระยา	164	4,532	28	1,171	7	2,851	17	274	2	
ธนบุรี	ธ	สมเด็จพระพุทธ- โศขงจารย์	ราชบพิธ	22	1,196	54	366	17	2,046	93	124	6	
	ม	พระเทพพรหม	ทองนพคุณ	190	6,348	33	2,131	11	3,568	19	620	2	
นนทบุรี	ธ	พระญาณเวที	บวรมงคล	8	259	32	123	15	391	49	45	6	
	ม	พระราชปริชาตน์	ประชารังสรรค์	162	2,328	14	570	3	1,622	10	116	0	
ปทุมธานี	ธ	พระญาณเวที	บวรมงคล	5	123	25	43	8	243	49	6	1	
	ม	พระราชสมเด็จพระพรหม	บางหลวง	140	1,946	14	344	2	1,539	11	99	0	
สมุทรปราการ	ธ	พระญาณเวที	บวรมงคล	15	116	8	37	2	139	9	1	0	
	ม	พระศรีสมพรคุณ	กัลลัง	101	2,710	27	330	2	1,593	16	165	2	
รวม	ม	สมเด็จพระพุทธ- โศขงจารย์	ราชบพิธ	4	84	31	41	10	36	9	133	33	
	ธ			757	17,864	23	4,546	6	11,172	15	1,274	2	
				51	1,778	33	609	11	2,855	53	309	6	

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Denomi- nation	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wats	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery										
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ชี White- robed	เฉลี่ย Aver- age			
ภาค 2															
พระนครศรี- อยุธยา	ม	พระเทพวงศาจารย์	พนัญเชิง	458	6,135	13	771	2	4,928	11	277	0			
อ่างทอง	ม	พระราชเขมากร	เสด็จสนาม	142	162	13	54	4	219	18	7	0			
สระบุรี	ม	พระโพธิวงศาจารย์	อ่างทอง	188	2,877	13	683	3	2,114	11	93	0			
	ข	พระธรรมญาณโศภณ	ป่าตอแก้ว	5	47	9	21	4	82	14	—	—			
	ม	พระเทพวิมลโมลี	พระพุทธบาท	343	2,871	8	618	2	1,627	5	94	0			
	ข	พระราชาธรรมโมลี	วัดจันทน์มิตร	5	18	4	10	2	10	2	2	0			
รวม	ม			989	11,383	11	2,024	2	8,669	9	464	0			
	ข			22	227	10	85	4	311	14	9	0			
ภาค 3															
ลพบุรี	ม	พระธรรมญาณมุนี	ภักดีสาราม	300	3,185	11	657	2	2,554	8	323	1			
สิงห์บุรี	ข	พระราชธรรมโมลี	ศรีรัตนโกสินทร์	24	161	7	131	5	407	17	144	6			
	ม	พระราชสังฆจรรยา	สังฆราชวาต	133	1,741	13	270	2	1,830	14	30	0			
	ข	พระวาตเมธาภรณ์	โบสถ์	10	95	9	27	3	169	17	—	—			
ชัยนาท	ม	พระสุชัยมุนี	ศรีวิชัยวัฒนาาราม	169	2,616	15	327	2	2,241	13	20	0			
	ข	พระราชาโศภณ	แสงสุกชววาส	2	—	—	—	—	—	—	—	—			

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Denomi- nation	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	อภิวาสานเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery							
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ที่ White- robed	เฉลี่ย Aver- age
อุทัยธานี	ม	พระราชอุทัยกวี	มณเฑาะว์ปุณนิราม	180	1,350	10	567	4	1,039	8	31	0
	ธ											
รวม	ม			732	8,901	12	1,821	2	7,669	10	404	0
	ธ			56	256	7	152	4	576	16	144	4
ภาค 4 นครสวรรค์	ม	พระราชทานมงคล	พระนิเวศน์วัด	397	4,936	12	1,069	3	3,476	9	195	0
	ธ			7	72	10	30	4	45	6	58	8
กำแพงเพชร	ม	พระพิทักษ์วิจิตรโสภณ	พระบรมธาตุ	168	1,648	10	390	2	808	5	11	0
	ธ	พระวิชัยบรมจางาย	วัดถ้ำงาม ตาก	5	18	4	24	5	14	3	14	3
พิจิตร	ม	พระพิทักษ์วิจิตรโสภณ	ท่าหลวง	328	3,398	10	1,226	4	2,179	7	48	0
	ธ											
เพชรบูรณ์	ม	พระเพชรบูรณ์	มณฑาศรี	401	1,892	5	1,551	4	409	1	31	0
	ธ	พระครูประสาธ	เพชรบูรณ์	23	100	4	123	5	33	2	12	0
รวม	ม			1,297	11,874	9	4,236	3	6,932	5	285	0
	ธ			35	190	5	182	5	97	3	84	2

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิาย Denom- ination	เทศาภิบาล Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนวัก Average for one monastery												
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ชี White- robed	เฉลี่ย Aver- age					
ภาค 5																	
พิษณุโลก	ม	พระสุวรรณวิสุทธิภิกษุ	จอมทอง	298	2,116	7	642	2	1,389	5	47	0					
สุโขทัย	ข	พระวชิรมุขราช	ศีลคาวม ตาก	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
	ม	พระศรีสุโขทัย	คันทวารณ	233	1,790	8	676	3	1,282	5	16	0					
ตาก	ข	พระวิมลธรรมเนนจารย์	มณีบรรพต	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
	ม	พระวชิรมุขราช	ศีลคาวม ตาก	155	605	4	813	5	454	3	10	0					
อุตรดิตถ์	ข	พระวชิรมุขราช	ศีลคาวม ตาก	1	10	10	11	11	10	10	—	—					
	ม	พระศรีธรรมสาร	ท่ายกตัก	245	1,361	5	1,076	4	800	3	26	0					
รวม	ข	พระวชิรมุขราช	ศีลคาวม ตาก	1	6	6	1	1	1	1	—	—					
	ม			931	5,872	6	3,206	3	3,925	4	99	0					
ภาค 6																	
ลำปาง	ม	พระราชวิสุทธิ์	เตียงราย	602	590	0	2,583	4	768	1	18	0					
แพร่	ข	พระเทพสารเวที	เจดีย์หลวง	13	22	2	38	3	17	1	5	0					
	ม	พระภัทรสารมณี	พระบาทสมเด็จพระ	276	807	3	2,118	8	1,361	5	16	0					
เชียงใหม่	ข			1	—	—	—	—	—	—	—	—					
	ม	พระราชบุญญาโมลี	เจดีย์ออก	871	1,914	6	9,071	10	2,223	2	43	0					
	ข	พระเทพสารเวที	เจดีย์หลวง	5	31	2	27	5	11	2	—	—					

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Deno- mina- tion	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery							
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	เด็ก Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ชี White robed	เฉลี่ย Aver- age
ภาค หน	ม	พระชนานนท์	พญา	358	798	2	2,191	6	965	3	—	—
	ข			—	—	—	—	—	—	—	—	—
รวม	ม			2,107	4,104	2	15,963	7	5,317	2	77	0
	ข			19	53	3	65	3	28	1	5	0
ภาค 7 เชียงใหม่	ม	พระราชพิทักษ์ราชย์	พระธาตุคงสุเทพ	4,069	2,142	2	8,067	7	4,373	4	48	0
	ข	พระเทพสารเวที	เจดีย์หลวง	14	96	7	172	12	115	8	14	1
ล้านนา	ม	พระราชสุทวารีย์	จามเทวี	298	752	2	2,709	9	1,492	5	—	—
	ข	พระเทพสาขเวที	เจดีย์หลวง	1	12	12	17	17	8	8	3	3
แม่ฮ่องสอน	ม	พระญาณเววารัม	คอนแจชัย	93	204	2	350	4	207	2	3	0
	ข			—	—	—	—	—	—	—	—	—
รวม	ม			4,455	3,098	2	11,120	8	6,072	4	51	0
	ข			15	103	7	189	13	123	8	17	1
ภาค 8 อุตรธานี	ม	พระวราสุทริมน	มณีนิมมาต	4,210	4,878	4	5,192	4	1,366	1	53	0
	ข	พระวราชเมธาจารย์	โพธิสมภรณ์	128	718	6	748	6	329	2	139	1

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Denomi- nation	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	ภิกษุ Monks	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery						
						เฉลี่ย Average	ศิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Average	ที่ White-	เฉลี่ย Average	ที่ robed	เฉลี่ย Average
หนองคาย	ม	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	567	1,821	2	2,291	4	431	1	164	0
	ข	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	48	166	3	182	4	75	1	58	1
	ม	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	346	405	1	906	3	45	0	8	0
	ข	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	57	199	3	403	7	107	2	24	0
	ม	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	545	1,585	3	2,330	4	501	0	46	0
รวม	ม			67	465	7	366	5	103	1	116	2
	ข			2,668	8,699	2	10,725	4	2,343	0	27	0
ภาค 9	ม	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	300	1,548	5	1,699	6	614	2	337	1
	ข	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	1,141	6,013	5	8,606	7	1,205	1	27	0
	ม	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	129	671	5	739	6	431	3	140	1
	ข	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	795	4,109	5	3,785	5	686	0	121	0
	ม	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	7	30	4	102	14	27	4	—	—
ภาคพิเศษ	ม	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	543	2,341	4	2,348	4	397	0	14	0
	ข	พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพรหมวชิราภรณ์	ศรีสะเกษ	61	179	3	166	3	71	1	17	0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อัตราส่วนเฉลี่ยต่อแห่งวัด

Average for one monastery

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นาย Den- tina- tion	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	ภิกษุ Monks	เฉลี่ย	สามเณร	ศิษย์	จี	เฉลี่ย		
						เฉลี่ย Aver- age	Novices Aver- age	Tem- ple boy age	White- robed age	Aver- age		
ร้อยเอ็ด	ม	พระสุนทรธรรม- ประพุทธ	กลางเมือง บ้านพระนางชัย	1,094	4,161	4	3,119	3	1,062	0	103	1
	ข	พระภิกษุคุณเสารพีพิง		43	115	6	115	6	123	7	—	—
รวม	ม ข			3,574	16,624	5	17,858	5	3,350	0	265	0
ภาค 10				215	995	5	1,122	5	652	3	157	0
อุบลราชธานี	ม	พระเทพมงคลมณี	มณฑลลาว	1,664	7,149	4	5,809	3	2,598	1	93	0
	ข	พระศาสนคิติก	ศูนย์กลาง	59	496	8	541	9	484	8	92	1
ศรีสะเกษ	ม	พระราชจันทร์ทองน	มณฑลลาว	729	3,930	5	4,201	6	1,431	2	40	0
	ข	พระศุภสิริสารภณ	หลวงสมเด็จลาว	11	86	8	136	12	97	9	—	—
สุรินทร์	ม	พระสังฆการโกศล	กลาง	449	3,763	8	2,241	5	1,124	2	90	0
	ข	พระรัตนาวสุต	เมืองลาว	10	132	13	108	11	108	11	13	2
นครพนม	ม	พระเทพรัตนโมลี	พระธาตุพนม	741	1,845	2	2,383	3	314	0	90	0
	ข	พระวินัยโตภณ	ศรีเทพประคัมภีร์	46	181	4	243	5	60	1	18	0
รวม	ม ข			3,583	11,687	5	14,634	4	5,470	1	313	0
				126	895	7	1,028	8	749	6	128	1

ภาค จังหวัด Region and provinces	นิกาย Dena- mina- tion	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery							
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple	เฉลี่ย Aver- age	ชี White- robed	เฉลี่ย Aver- age
ภาค 11 นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์	ม	พระเทพสีมาภรณ์	พระบรมมณฑลราช	1,094	9,418	9	4,158	4	3,528	3	77	0
	ธ	พระศรีธรรมวงศาจารย์	ศุภกิจนิคม	12	150	12	122	10	67	5	28	2
	ม	พระราชญาณมุนี	ทรงคีรีดา	462	3,021	6	2,421	5	1,010	2	40	0
	ธ	พระโพธิญาณมุนี	ป่าสุวรรณโณโพน	24	70	3	87	4	43	2	7	0
	ม	พระเมธีธรรมาจริย	อิสาน	561	4,685	8	3,085	5	1,063	2	91	0
	ธ				2	44	22	33	16	18	9	—
รวม	ม			2,117	17,124	8	9,664	4	5,601	3	208	0
	ธ			33	264	7	242	6	128	3	35	0
ภาค 12 ปราจีนบุรี นครนายก ฉะเชิงเทรา	ม	พระบุญญากวัก	หลวงบุรีชาต	311	3,361	11	1,050	3	2,102	7	65	0
	ธ	พระปรจักษ์มุนี	แก้วพิทักษ์	12	156	13	47	4	96	8	51	4
	ม	พระธรรมวราพนายก	อุดมธานี	163	1,845	11	442	3	985	6	18	0
	ธ	พระปรจักษ์มุนี	แก้วพิทักษ์	5	52	10	29	6	29	6	2	0
	ม	พระราชพุทธรังษี	โสธรวราราม	193	3,717	19	387	2	2,791	14	201	1
	ธ	พระราชเมธากรว	เทพนิมิต	4	77	19	6	1	74	18	11	3
รวม	ม			667	8,923	13	1,879	3	5,878	9	284	0
	ธ			21	285	13	82	4	199	9	64	3

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Deno- mina- tion	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery							
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	ตามแนว Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ที่ White- robed	เฉลี่ย Aver- age
ภาค 13 ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด	ม	พระธรรมโกศาจารย์	ราชบุรีบำรุง	207	4,363	21	743	3	2,065	10	334	2
	ธ	พระราชเมธาภรณ์	เทพนิมิตร์	9	261	29	28	3	228	25	26	3
	ม	พระอมรเวที	ไชย	105	1,987	19	373	3	787	8	83	0
	ธ	พระธรรมโสภณ	บวรเวทวิหาร	12	90	7	58	5	49	4	9	0
	ม	พระราชจันทกวี	โปลัดเมือง	141	1,896	13	206	1	901	6	9	0
	ธ	พระธรรมโสภณ	บวรเวทวิหาร	20	235	12	61	3	31	2	46	2
	ม	พระพิศาลปริวัตรกิจ	โปลัด	62	841	13	90	1	478	8	10	0
	ธ	พระธรรมโสภณ	บวรเวทวิหาร	8	53	7	16	2	19	2	—	0
รวม	ม			515	9,087	18	1,412	3	4,332	8	436	0
	ธ			49	639	13	163	3	327	7	81	2
ภาค 14 นครปฐม สุพรรณบุรี กาญจนบุรี	ม	พระราชปัญญภากรณ์	พระงาม	159	4,094	26	498	3	3,322	21	125	0
	ธ	พระเทพเจติยจารย์	เสนาหา	6	149	25	64	11	163	27	89	15
	ม	พระพรหมสุพรรณภรณ์	สุวรรณภูมิ	389	5,688	15	1,339	3	4,112	11	167	—
	ธ	พระเทพเจติยจารย์	เสนาหา	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ม	พระวิสุทธรังษี	ไชยชุมพล พระสังกราม	188	2,627	14	717	4	2,480	13	165	1
ธ	พระเทพเจติยจารย์	เสนาหา	3	16	5	6	2	18	6	1	—	

อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด  
Average for one monastery

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Denomi- nation	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	ภิกษุ Monks		เฉลี่ย Aver- age		สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age		ที่ White- robed	เฉลี่ย Aver- age
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	ที่ White- robed	เฉลี่ย Aver- age					
สมุทรสาคร	ม	พระเทพสาครมณี	ศกวิจิตรวราภรณ์	81	1,792	22	337	4	1,275	16	105	1	
	ธ			5	53	11	32	6	87	17	4	1	
รวม	ม			817	14,196	17	2,891	4	11,189	14	562	1	
	ธ			14	218	16	102	7	268	19	94	7	
ภาค 15 ราชบุรี	ม	พระราชศรัทธาโสภณ	มหาธาตุ	258	4,665	18	593	2	4,397	17	387	1	
	ธ	พระพุทธวิชัยภรณ์	สถิตนาถปวิภาคาร	27	226	8	57	2	197	7	32	1	
เพชรบุรี	ม	พระราชชาธิวราภรณ์	ยาง	165	1,005	24	573	3	2,483	15	387	2	
	ธ	พระราชศรัทธาโสมิต	มหาสมณาราม	10	195	20	51	5	159	16	104	10	
สมุทรสงคราม	ม	พระราชสมุททโรไนต์	เพชรสมุทธาร	96	2,250	23	264	3	1,041	11	190	2	
	ธ	พระสมุทราภรณ์	ธรรมนิมิตร์ปารามย์	7	102	15	17	2	77	11	—	—	
ประจวบ- คีรีขันธ์	ม	พระสุเมธวัตรคุณ	คลองวาฬ	67	1,779	27	474	7	734	11	202	3	
	ธ	พระวชิรวิชัยสุนัน	ธรรมนิมิตร์ปาราม	9	89	10	56	6	40	4	29	3	
รวม	ม			586	12,699	22	1,904	3	8,655	15	1,170	2	
	ธ			53	612	12	181	3	473	9	165	3	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Deo- mina- tion	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	Average for one monastery							
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple	เฉลี่ย Aver- age	ที่ White- robed	เฉลี่ย Aver- age
ภาค 16 นครศรี- ธรรมราช	ม	พระศรีธรรมราชา	เสาชิงช้า	456	4,784	10	1,698	4	3,922	9	403	1
	ข	พระราชโอรส	ท่าโพธิ์	66	678	10	204	3	751	11	19	—
	ม	พระราชวังหน้า	วัดศรีสุทธาราม	232	2,406	10	662	3	1,267	5	222	1
	ข	พระราชวังหน้า	วัดศรีสุทธาราม	11	110	10	47	4	104	9	9	1
	ม	พระยาภิรมย์	วัดศรีสุทธาราม	122	1,392	11	447	4	362	3	225	2
	ข	พระอินทร์	วัดศรีสุทธาราม	23	182	8	64	3	66	3	15	1
รวม	ม			810	8,582	11	2,807	3	5,551	7	850	1
	ข			100	970	8	315	3	921	9	43	—
ภาค 17 ภูเก็ต ตรัง พังงา	ม	พระราชาธิบดี	เมืองภูเก็ต	28	342	15	106	5	120	5	46	2
	ข	พระพิทักษ์	เมืองภูเก็ต	4	22	6	9	2	4	1	4	1
	ม	พระราชาธิบดี	เมืองภูเก็ต	129	867	7	681	5	625	5	51	—
	ข			—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ม	พระพิทักษ์	เมืองภูเก็ต	60	695	12	144	2	195	3	88	1
ข	พระพิทักษ์	เมืองภูเก็ต	5	26	5	14	3	9	2	17	3	

อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด  
Average for one monastery

ภาค จังหวัด Region and Provinces	นิกาย Deno- mina- tion	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	Average for one monastery							
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ชี White- robed	เฉลี่ย Aver- age
กระบี่	ม	พระราชสุตภร	แก้วโกรวาวัง	48	385	8	78	2	177	4	40	1
	ธ	พระพิทักษ์ธรรมภาน	เจริญสมณกิจ	2	14	7	1	1	10	5	—	—
	ม	พระครูโพธิคุณวิมล	อนันตคาม (ก)	26	185	7	78	3	108	4	30	1
	ธ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
รวม	ม	—	—	286	2,464	9	1,087	4	1,225	4	255	1
	ธ	—	—	11	62	6	24	2	23	2	21	2
ภาค 18	ม	พระราชรัตนโมลี	แหลมทราย	259	3,608	14	1,070	4	2,918	11	134	1
	ธ	พระเทพวิสุทธิคุณ	มณฑลภาส	36	385	11	191	5	413	11	37	1
พัตถ	ม	พระราชวีรเมธี	คูหาสุวรรณ	178	1,784	10	407	2	1,584	9	59	—
	ธ	พระเทพสวสรัส	ภูผามิ่ง	16	106	7	37	2	185	12	33	2
ตต	ม	พระศรีรัตนเทยภรณ์	คุตยาราม	7	143	20	27	4	171	24	1	—
	ธ	พระเทพวิสุทธิคุณ	มณฑลภาส	—	—	—	—	—	—	—	—	—
บัตถาน	ม	พระเทพญาณโมลี	ถ้ำนวลสโมสร	77	544	7	101	1	361	3	66	1
	ธ	พระพิทักษ์จันทยการ	นรवारังการาม	3	22	7	5	2	11	4	3	1
ยะลา	ม	พระราชปัญญาเมธี	พุทธภูมิ	28	202	7	65	2	140	5	11	—
	ธ	พระเทพสวสรัส	ภูผามิ่ง	1	36	36	4	4	8	8	10	10

ภาค จังหวัด Region and Province	นิกาย Denomi- nation	เจ้าคณะจังหวัด Provincial governor	ที่อยู่ (วัด) Residence	จำนวน วัด Wat	อัตราส่วนเฉลี่ยต่อหนึ่งวัด Average for one monastery							
					ภิกษุ Monks	เฉลี่ย Aver- age	สามเณร Novices	เฉลี่ย Aver- age	ศิษย์ Tem- ple boy	เฉลี่ย Aver- age	ช White- robed	เฉลี่ย Aver- age
น่าน	ม	พระบุญญากรคุณ	วัดพนาสนธิ์ภค.	53	434	8	80	2	319	6	33	1
	ธ			—	—	—	—	—	—	—	—	—
รวม	ม			602	6,715	11	1,750	3	5,493	9	304	1
	ธ			56	549	10	237	4	617	11	83	1
รวมทั้งสิ้น	ม			24,493	184,896	8	109,535	4	108,843	4	7,572	—
	ธ			1,166	9,665	8	6,495	6	8,972	8	1,776	2
รวมทั้ง 71 จังหวัด				25,659	194,561	8	116,028	5	117,815	5	9,348	—

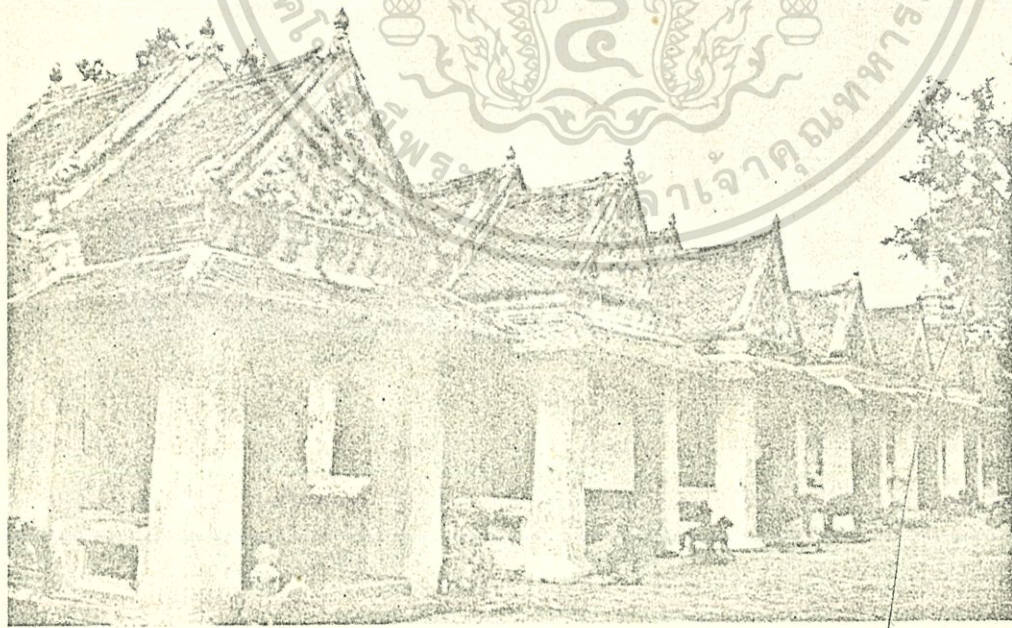
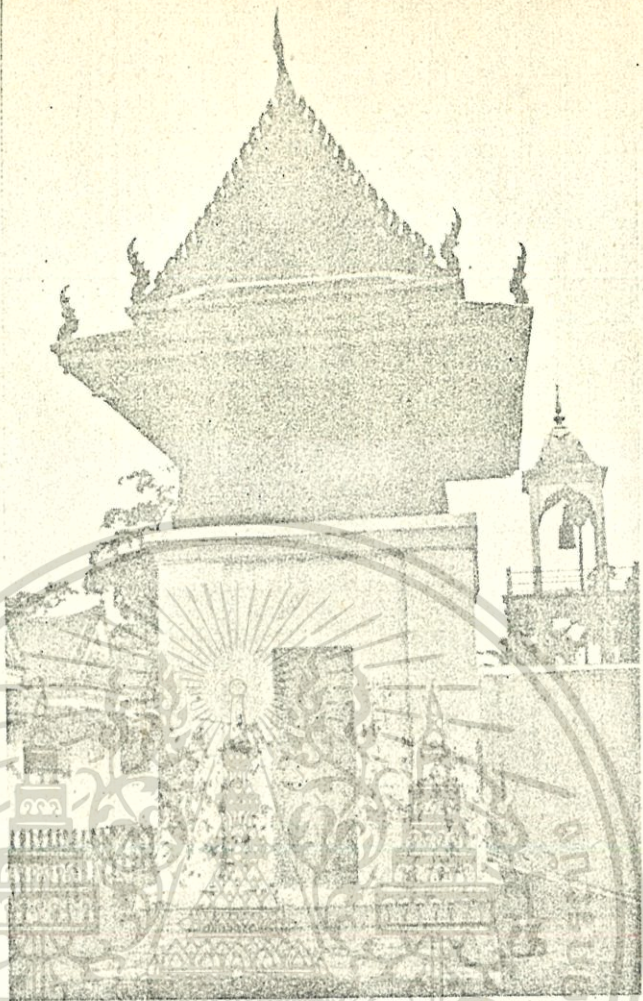
# พระตำหนักอนันต์

เป็นที่ประทับนั่งเจริญพระวิปัสสนา  
กัมมัฏฐานของ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้า  
เจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 เมื่อครั้งทรงผนวช  
จำพรรษา ณ วัดราชสาส์นาราม

## กุฏิวิปัสสนา

สำหรับบำเพ็ญวิปัสสนา

ตามกำแพงแก้วรอบพระอุโบสถ  
สมัย  
มทงสัน 24 หลัง



## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ, รายงานการศาสนา ๒๕๑๒ กรมศาสนา ๒๕๑๒ ๓๕๒ หน้า
- กระทรวงศึกษาธิการ, รายงานการศาสนา ๒๕๑๓ กรมศาสนา ๒๕๑๓ ๓๕๐ หน้า
- กรมพระยา วิชระญาติ ไวรศ สมเด็จพระสมณเจ้า, พุทธประวัติเล่ม๑ พระนคร มหา-  
มกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๔๖, ๖๕๐ หน้า
- กรมพระยาวิชระญาติ ไวรศ สมเด็จพระสมณเจ้า, พุทธประวัติเล่ม๒ พระนคร มหา-  
มกุฏราชวิทยาลัย ๒๔๔๓, ๖๓๕ หน้า
- กรมวิสามัญศึกษา, สมณสาตูปนิก โรงพิมพ์กระทรวงไทย ๒๕๐๖, ๓๑๖ หน้า
- ไชยแสง สุวัฒน์, การศึกษาเรื่องการใช้สี กับอาคารในประเทศไทย ปริชญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๐๖, ๑๓๔ หน้า
- คณินิจ พินิจประภา และคนอื่น ๆ, การจัดอาคารสถานที่ ภาคนิพนธ์วิชา  
การศึกษา ๒๕๑๖, ๖๐ หน้า
- คัมภีร์เชียง นายแพทย์, คำบรรยาย พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน พระนคร สุวิชา  
นนท์ ๒๕๐๗, ๑๕๐ หน้า
- บุญเรือง กระบวนรัตน์, การนิเทศงาน คำบรรยาย พระนคร ทวีกิจการพิมพ์ -  
๒๕๑๓, ๕๒ หน้า
- ประพจน์ ตรินรงค์, ความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในเมืองไทย พระนคร แพรว  
พินทยา ๓๐๔ หน้า
- แปลก สนิธิรักษ์, พิธีกรรม และลัทธิประเพณี พระนคร ไทยวัฒนาพานิช ๒๕๐๘,  
๓๐๘ หน้า

- มริญญา โยควินุญย์ หลวง, แผนที่แนวทางไปนิพพาน พระนคร รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐ หน้า
- ปิ่น มุทุกันต์ คำบรรยายพุทธศาสตร์ กรมศาสนา พระนคร, ๒๐๙ หน้า
- พระญาณ วิเศษวิสุทธิวีรชาจารย์, พระปฏิบัติสัทธรรมเล่ม ๒ พระนคร มหามงกุฎราชวิทยาลัย ๒๕๐๘, ๔๕๐ หน้า
- พระราชเวที, ย่อโอวาทปาฏิโมกข์ พระนคร คำรังสรรค์ ๒๕๐๗, ๑๖๐ หน้า
- พุทธศาสนิกชน, วิถีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม พระนคร อักษรอักษร, ๑๕๐ หน้า
- พุทธศาสนิกชน, ชุมนุมเรื่องยาวเล่ม ๑ พระนคร อักษรอักษร ๑๕๕ หน้า
- พุทธศาสนิกชน, หนังสือพิมพ์พระพุทธศาสนาปีที่ ๑๐ เช่น ๒๕๔๕, ๑๕๐ หน้า
- พุทธศาสนิกชน, เรียนลัทธิพุทธศาสนา พระนคร อักษรอักษร ๒๕๐๖, ๑๕๔ หน้า
- พุทธศาสนิกชน, ศาสนาสำหรับประชาชน พระนคร อักษรอักษร ๒๕๐๑, ๑๕๕ หน้า
- พุทธศาสนิกชน, จิตว่าง พระนคร ศิริพิมพ์ ๒๕๐๘, ๑๕๕ หน้า
- พงศ์ เกิดแก้ว และคนอื่น ๆ, โครงการสุขภาพในโรงเรียน พระนคร ไทยวัฒนาพานิช ๒๕๑๕, ๒๓๗ หน้า
- มหาบัว, "แม่" หนังสืองานศพ นครราชสีมา ประสานการพิมพ์ ๒๕๑๐, ๓๕๙ น.
- ภิกขุ ท้าวคณะสิงห์, พุทธศาสนานิกายเช่น พระนคร อักษรสัมพันธ์ ๑๕๕ หน้า
- สุน โหมาศวิน, วิธีเจริญสมณธรรม งานหอศกกระฐินวัดหนองแขวง ขอนแก่น ๒๕๐๘ ๒๐๕ หน้า
- ราชสิทธิารามวรวิหาร วัด, นวกานุสรณ์ ๒๕๑๖ พระนคร ธนาคารออมสิน, ๒๕๑๖, ๑๐๖ หน้า

- วิทยาลัยพระนครใต้ เอกสารการศึกษา, การสุขาภิบาล วิทยาลัยพระนครใต้ ๒๕๑๕, ๕ หน้า
- สุวีรานนท์, พุทธศาสนิกายเซ็น งานพระราชทานเพลิงศพ ภรรยา สุวีรานนท์ ๒๕๐๑, ๒๐๕ หน้า
- เสถียร พันธรั้งษ์, ศาสนาคืออะไร พระนคร แพร่พิทยา, ๒๕๐ หน้า
- เสถียร พันธรั้งษ์, ศาสนาเปรียบเทียบ พระนคร แพร่พิทยา, ๒๕๕ หน้า
- เสถียร โพนันท์, ประวัติพระพุทธศาสนาในประเทศไทย พระนคร ไทยวัฒนาพานิช, ๒๐๕ หน้า
- สุชาติ ไสมประยูร, โครงการสุขภาพในโรงเรียน พระนคร ไทยวัฒนาพานิช ๒๕๑๔, ๒๕๓ หน้า
- สถาปการศึกษามหามงกุฎราชวิทยาลัย, ประวัติการศึกษาของพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทย มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๕๐๕ หน้า
- สมัคร บรรณวาศ, วิชาปรัชญา พระนคร แพร่พิทยา, ๑๕๕ หน้า
- สมาคมศิษย์วัดมหาราชตุ, งานฟื้นฟูพุทธศาสนาในตมภูทวีป พระนคร ศิวพรการพิมพ์ ๒๕๑๖ ๕๑ หน้า
- อานันท์ เกาศลยาน พระ, พระพุทธศาสนากับความเห็นของมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน พระนคร พละพุทธศาสนา, ๒๕๓๕, ๓๕๐ หน้า
- อรศิริ ปาณินท์, ส่วนประกอบที่เกี่ยวกับการออกแบบ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ๒๕๑๖, ๑๐๕ หน้า
- อารยัน พุทธประวัติ, ปรัชญาของอินเคีย พระนคร แพร่พิทยา ๓๕๐ หน้า

— ZEN AND JAPANESE BUDDHISM

BY

DAISETA T. SUZUKER.

ALL RIGHT RESERVED,

PRINTED IN JAPAN BY DAI NIPPON PRINTING CO, LTD, TOKYO

— THE WAY TO ZEN

BY

ALA W. WATTS.

THAMES AND HUDSON,

1 BLOOMSBURY STREET

LONDON W.C.1

