

แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญจังหวัดน่าน

Guidelines for Development of the Meditation Center of Phra That Chang Kham Temple, Nong Charoen Branch, Nan Province



¹พระปลัดกิตติศักดิ์ กนต์สีโล (ท้าวบุญญาภินิกุล), ²ชำนาญ เกิดช่อ
และ ³พระวชิราภินันท์ เพียร (ธงยี่สิบสอง)

¹Phrapalad Kittisak Kantasillo Tawboonyapinikun, ²Chamnarn Kerdchor
and ³Phrawachirapinan Phian (Tongyisebsong)

¹²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติฯ, ประเทศไทย

¹²Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Nan Buddhist College, Thailand

³วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร, ประเทศไทย

³Wat Phra That Chang Kham Worawihan, Thailand

¹Corresponding Author's E-mail: Beng7940@gmail.com

¹Tel. 062-525-9254

Received June 10, 2025; Revised June 23, 2025; Accepted June 28, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาประวัติและพัฒนารูปแบบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน 2) เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและภาคสนาม สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 25 รูป/คน ประชุมกลุ่มย่อยโดยผู้เชี่ยวชาญ 10 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการพรรณนาเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) สำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ เริ่มแรกมีการปฏิบัติแนวสมาธิอระโห่ ต่อมาปี 2554 จนถึงปัจจุบัน เปลี่ยนเป็นแนวสติปัฏฐาน 4 จากสมถกรรมฐานเป็นวิปัสสนากรรมฐาน 2) รูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ มีต้นแบบมาจากวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารจังหวัดเชียงใหม่ ปรับรูปแบบการปฏิบัติให้เข้ากับบริบทสำนักปฏิบัติและผู้ปฏิบัติ 3) แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ มี 4 ด้านคือ (1) พื้นที่ดูแลจิตใจ ครอบคลุมความปลอดภัย เรียบง่าย สงบ เป็นส่วนตัว (2) พื้นที่สวน ครอบคลุมอิงหลักธรรมชาติ ร่มรื่น สะอาด (3) พื้นที่การเรียนรู้ ครอบคลุมสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้อยู่ทั่วบริเวณ ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ เพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลาย (4) พื้นที่การเกษตรแบบใหม่ ครอบคลุมนำเทคโนโลยีมาช่วยจัดการ เช่น การทำระบบน้ำอัตโนมัติ การทำสวนผักอเนกนิเวศ เพื่อสร้างสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นอุทยานการศึกษาบูรณาการการเกษตรกับการปฏิบัติธรรม

คำสำคัญ: การพัฒนา, การปฏิบัติธรรม, สำนักปฏิบัติธรรม

Abstract

The purpose of this article was: 1) to study the history and development of the meditation center of Phra That Chang Kham Temple, Nong Charoen Branch, Nan Province; 2) to study the meditation practice model of Phra That Chang Kham Temple, Nong Charoen Branch, Nan Province; and 3) to propose guidelines for development of the meditation center of Phra That Chang Kham Temple, Nong Charoen Branch, Nan Province. This research was qualitative research, studying data from documents and fieldwork, interviewing 25 key informants, holding focus groups with 10 experts. The data was analyzed by descriptive content methods.

The research revealed that: 1) at first, the practice of meditation center of Phra That Chang Kham Temple, Nong Charoen branch was based on Samma Arahang method. Later, in 2011 until now, it changed to Satipatthana 4 method from Samatha meditation to Vipassana meditation; 2) the practice model of Phra That Chang Kham Temple, Nong Charoen branch was modeled after Phra That Si Chom Thong Temple, Chiang Mai Province. It had been adjusted to suit the context of meditation center and practitioners; 3) guidelines for development of the meditation center of Phra That Chang Kham Temple, Nong Charoen Branch had 4 aspects: : (1) Mind Space: the area for taking care of the mind should be safe, simple, peaceful and private. (2) Garden Space: the garden area should be designed based on the principles of nature, shady and clean. (3) Learning Space: the learning area should have learning support throughout the area, flexible and adjustable to support a variety of activities. And, (4) Smart Farm Space: the new agricultural area should use technology to help manage it, such as an automatic watering system and organic vegetable gardening, in order to create the meditation center as an educational park integrating agriculture with meditation.

Keywords: Development, Meditation, Meditation Center

บทนำ

พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์เพื่อให้พ้นจากวัฏสังสาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยการทำสมาธิด้วยปัญญา และพิสูจน์ข้อเท็จจริง (ปณณธ เจริญชัยพฤษ, 2564) จนค้นพบว่าทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้ ทุกสรรพสิ่งในโลก เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับสูญสลายไป ทุกขัง คือ ความไม่ทนอยู่คงที่มีทุกข์อยู่ทุกขณะ เป็นธรรมดาของชีวิตมนุษย์และสัตว์ที่ต้องพบพบกับทุกข์ทั้งกายและใจ อนัตตา คือ ทุกสิ่งมิได้เป็นตัวเป็นตน ว่างเปล่า มิได้เป็นของท่าน มิได้เป็นตัวท่าน (บุรินทร์ อินทะแสน, 2553) เพื่อให้พ้นจากทุกข์มนุษย์จึงแสวงหาหนทางดับทุกข์โดยการปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน “การปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐานหรือภาวนา” ในพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ ประการที่ 1 สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือ การฝึกสมาธิ ประการที่ 2 วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือ การเจริญปัญญา” (พระเทพวชิรบัณฑิต, 2566) สามารถศึกษาแนวทางการปฏิบัติได้ในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักของพระพุทธศาสนา หลักสำคัญของพระพุทธศาสนา คือ การศึกษาหลักธรรมคำสอนแล้วนำไป



ปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงความดับทุกข์ มีการปฏิบัติ 2 แนวทาง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งมีเพียง 1 แนวทางเท่านั้นที่เป็นทางสายเอก และเป็นทางเดียว ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การปฏิบัติธรรมที่เป็นการฝึกสติให้รู้เห็นเท่าทันความเป็นจริงตามสภาวะที่เกิดขึ้นไม่ให้อำนาจครอบงำด้วยอำนาจแห่งกิเลส (ปณณธ เจริญชัยพฤกษ์, 2564 : 230) โดยการมีสติกำหนดพิจารณาในฐานทั้ง 4 เรียกว่า “สติปัฏฐาน 4” ฐานทั้ง 4 ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จำแนกวิธีปฏิบัติได้ 6 หมวด ได้แก่ อานาปานสติ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ, อิริยาบถ การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถใหญ่ 4 อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน, สัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่, ปฏิกลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน, ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน สักว่าเป็นธาตุ 4 อย่าง คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ, นวสวณิกะ คือ พิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2550) (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติระลึกรู้ในเวทนาเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติระลึกรู้สภาวะต่างๆ ของที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน (ปณณธ เจริญชัยพฤกษ์, 2564) และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่องๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิรวณ 5, ชันธ 5, อายุตนะ 12, โพชนงค์ 7, อริยสัจ 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามที่เป็นจริงของสภาวะธรรมนั้นๆ ในขณะปัจจุบัน เพื่อให้เกิดสติปัญญา รู้เท่าทันสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคม และปัญหาอันแท้จริงของชีวิต

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการอบรมจิตใจให้สงบ จากตัณหา คือความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ และความระแวงสงสัย การวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงสภาวะความเป็นจริงของชีวิต จุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นว่าชีวิตของเรา เป็นอนิจจังคือความไม่เที่ยง ทุกขังคือความเป็นทุกข์ และอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เมื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จะได้วางตัวตนลง เมื่อวางตัวตนแล้วความทุกข์ก็จะน้อยลง เพราะไม่ถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะเบาบางลงตาม

ในปัจจุบันสังคมไทยมีความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศด้วยเทคโนโลยีก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ขณะเดียวกันความเสื่อมทางด้านจิตใจก็เพิ่มมากขึ้น ได้กลายเป็นโรคบกพร่องทางอารมณ์ สิ่งที่จะใช้รักษาได้ดี คือ การให้รักษาทางใจ อันเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกกันว่า ธรรมโอสธหรือการปฏิบัติธรรม (พระครูวิจิตรธรรมวิวัช (บุญเลิศ ปญฺญวโร), 2561) ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข สงบ ใช้ชีวิตตามสภาวะธรรมที่เป็นจริง ไม่หลงใหลยึดติด ป้องกันอกุศลออกจากจิต และแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีถูกต้องดีงาม ลดความเห็นแก่ตัว สร้างประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป (ปณณธ เจริญชัยพฤกษ์, 2564) จึงเป็นที่มาของมหาเถรสมาคมที่ให้ความสำคัญและให้การสนับสนุนการปฏิบัติธรรม โดยออกระเบียบการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้น เพื่อส่งเสริมและควบคุมการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ให้เป็นไปตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่สนใจในการปฏิบัติธรรม (กองพุทธศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553)

สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน ได้รับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 จากสำนักปฏิบัติธรรมของพระเดชพระคุณพระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมคโล) อดีตเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เนื่องด้วยท่านได้ถ่ายทอดทฤษฎี คำสอน การปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแก่มวลศิษยานุศิษย์ (พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมคโล), 2565) ซึ่งพระเดช



พระคุณพระวชิราภินันท์ (เพียร ธมมวโร) เป็นศิษยานุศิษย์ของพระเดชพระคุณพระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงคล) สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหารจึงมีรูปแบบการปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารผสมกับแนวคิดของพระเดชพระคุณพระวชิราภินันท์ (เพียร ธมมวโร) เพื่อปรับเข้ากับบริบทสภาพแวดล้อมและความเหมาะสมของสำนักปฏิบัติธรรม จึงมีแนวการพัฒนาที่แตกต่างไป จึงเป็นเหตุให้ผู้ศึกษาสนใจ รูปแบบการปฏิบัติธรรมและแนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหารสาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน เพื่อพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร ให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงและปฏิบัติธรรมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประวัติและพัฒนากิจการการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหารสาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary study) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลภาคเอกสาร (Documentary Study) จากข้อมูลคือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 อรรถกถา ปกรณ์วิเสส งานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือ ตำรา บทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม พัฒนากิจการการปฏิบัติธรรม และผลการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน
2. การศึกษาข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) โดยสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก 4 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ 4 รูป 2) กลุ่มพระภิกษุ 4 รูป 3) กลุ่มอุบาสก 13 คน และ 4) กลุ่มอุบาสิกา 4 คน รวมจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 25 รูป/คน เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ ประวัติ รูปแบบการปฏิบัติธรรมและพัฒนากิจการของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน
3. การศึกษาข้อมูลภาคสนามจากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยคัดเลือกจากกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มพระภิกษุสามเณร 4 รูป 2) กลุ่มอุบาสก 5 คน และ 3) กลุ่มอุบาสิกา 3 คน รวมจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 10 คน เพื่อค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน



ผลการวิจัย

1. ศึกษาประวัติและพัฒนาการการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน

จากการวิจัยพบว่า สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน เป็นสาขาของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร โดยในปี 2540 ได้เริ่มต้นนำการปฏิบัติธรรมเป็นแนวสมาธิอระหันต์ ของหลวงปู่สด วัดปากน้ำภาษีเจริญ มาสอนที่วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหารและที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ มีการปฏิบัติธรรม มีการอบรม โดยใช้การปฏิบัติธรรมแนวสมาธิอระหันต์ ต่อมาในปี 2554 จึงได้เปลี่ยนจากแนวสมาธิอระหันต์ เป็นแนวสติปัฏฐาน 4 ของหลวงปู่ทอง วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร โดยรูปแบบ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารเป็นต้นแบบ และได้มีการปรับให้เข้ากับบริบทของสถานที่ ผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อความเหมาะสม พัฒนาการการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน มีพัฒนาการมาโดยตลอดตั้งแต่เริ่มก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมฯ ในช่วงเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมเป็นแนวสมาธิอระหันต์ เป็นสมถกรรมฐานต่อมาได้เปลี่ยนเป็นแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิปัสสนากรรมฐาน พัฒนาการด้านศาสนสถาน มีความสัปปายะพร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรม พัฒนาการด้านบุคลากร มีพระวิปัสสนาจารย์เพิ่มขึ้นและมีการส่งเสริมให้พระภิกษุเข้าอบรมพระวิปัสสนาจารย์ที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

2. ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน

จากการวิจัยพบว่า รูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน มีต้นแบบมาจากวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ คือ การปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติแบ่งได้เป็น 6 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การรับพระกรรมฐาน ขั้นตอนที่ 2 การกราบสติปัฏฐาน 4 และพยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม ขั้นตอนที่ 3 การเดินจงกรม 6 ระยะเวลา ขั้นตอนที่ 4 การนั่งสมาธิโดยกำหนด 28 จุดในร่างกาย โดยใช้คำบริกรรมพองหนอยุบหนอ ขั้นตอนที่ 5 การสอบอารมณ์กับพระอาจารย์วิปัสสนาทุกวัน เพื่อรายงานผลปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 6 การลาพระกรรมฐาน ปรับเข้ากับบริบทของทางสำนักปฏิบัติธรรม และดูบริบทของผู้เข้าอบรม ผู้เข้าปฏิบัติธรรม

3. แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน

จากการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน คือการสร้างอุทยานการศึกษา โดยปรับปรุงเป็นพื้นที่ด้านต่างๆ คือ พื้นที่การดูแลจิตใจ พื้นที่สวน ความสงบ พื้นที่ของการเรียนรู้ และพื้นที่การเกษตรแบบใหม่ ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ และจัดให้มีการลงมือปฏิบัติในพื้นที่ต่างๆ เช่น การอุทยานการศึกษาการปลูกผักอแกนิก เมื่อทำการศึกษาแล้วสามารถลงมือปฏิบัติคือให้ผู้ศึกษาเตรียมพื้นที่ปลูกผัก หรือดำเนินการปลูกผักอแกนิกได้ พร้อมกับกำหนดอริยาบถย่อยไปด้วย เป็นการบูรณาการการปฏิบัติธรรมกับการทำงานไปด้วย สามารถพัฒนาโดยเน้นด้านพื้นที่ แบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. พื้นที่การดูแลจิตใจ (Mind space) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ควรมีความปลอดภัย เรียบง่าย มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย สงบ เป็นส่วนตัว สามารถใช้ทำกิจกรรมได้ และการปฏิบัติก็ถือเป็นการดูแลจิตใจด้วย

2. พื้นที่สวน (Garden space) การจัดพื้นที่ ควรมีแนวทางจัดโดยผู้เชี่ยวชาญและงบประมาณที่เพียงพอสามารถจัดโดยยึดแนวทางดังนี้ มีการออกแบบตามหลักธรรมชาติ มีพื้นที่นั่งพัก นั่งสมาธิ เพิ่มเติมองค์ประกอบ

เสริมบรรยากาศ มีการจัดวางต้นไม้และเฟอร์นิเจอร์ เพื่อให้มีบรรยากาศสงบ และจำเป็นต้องมีการดูแลรักษาอยู่ตลอดเวลา

3. พื้นที่การเรียนรู้ (Learning Space) จัดให้มีพื้นที่ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ สามารถรองรับกิจกรรมหลากหลาย บรรยากาศส่งเสริมสมาธิ มีพื้นที่ให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สนับสนุนการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ สร้างอุทยานการศึกษา คือ การเรียนรู้จากพื้นที่ต่างๆ ทั่วบริเวณสถานที่ปฏิบัติธรรม

4. พื้นที่การเกษตรแบบใหม่ (Smart Farm Space) การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาช่วยจัดการฟาร์มให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น การทำระบบน้ำอัตโนมัติ การทำสวนผักอเนกนิค และอื่นๆ การบูรณาการการเกษตรกับการปฏิบัติธรรม อุทยานการศึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน” ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน คือการสร้างอุทยานการศึกษา ในพื้นที่ 4 ด้าน คือ 1) พื้นที่การดูแลจิตใจ (Mind space) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ ควรมีความปลอดภัย เรียบง่าย มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย สงบเป็นส่วนตัว สามารถใช้ทำกิจกรรมได้ และการปฏิบัติก็ถือเป็นการดูแลจิตใจด้วย 2) พื้นที่สวน (Garden space) การจัดพื้นที่ ควรจะมีแนวทางจัดโดยผู้เชี่ยวชาญและงบประมาณที่เพียงพอ สามารถจัดโดยยึดแนวทางดังนี้ มีการออกแบบตามหลักธรรมชาติ มีพื้นที่นั่งพัก นั่งสมาธิ เพิ่มเติมองค์ประกอบเสริมบรรยากาศ มีการจัดวางต้นไม้และเฟอร์นิเจอร์ เพื่อให้มีบรรยากาศสงบ และจำเป็นต้องมีการดูแลรักษาอยู่ตลอดเวลา 3) พื้นที่การเรียนรู้ (Learning Space) สร้างอุทยานการศึกษา คือ การเรียนรู้จากพื้นที่ต่างๆ ทั่วบริเวณสถานที่ปฏิบัติธรรม จัดให้มีพื้นที่ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ สามารถรองรับกิจกรรมหลากหลาย บรรยากาศส่งเสริมสมาธิ มีพื้นที่ให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สนับสนุนการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ 4) พื้นที่การเกษตรแบบใหม่ (Smart Farm Space) การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาช่วยจัดการให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่น การทำระบบน้ำอัตโนมัติ การทำสวนผักอเนกนิค เป็นต้น อุทยานการศึกษาคือการบูรณาการการเกษตรกับการปฏิบัติธรรม ให้ผู้สนใจสามารถศึกษากระบวนการและลงมือทำได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระครูวิจิตรธรรมวิวัช (บุญเลิศ ปญญาวุโธ), 2561) เรื่อง “การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” ที่มีผลการวิจัยว่า สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญทำให้ประชาชนมีความสนใจเข้าปฏิบัติธรรมขึ้นอยู่กับ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดต้องมีความพร้อมสำหรับการให้บริการแก่ประชาชน มีความเหมาะสมสะอาด สงบเงียบ และสะดวกสบาย ด้านบุคลากร เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมหรือพระวิปัสสนาจารย์ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ เป็นแบบอย่างของความดี มีจริยธรรม ที่ทำให้ประชาชนเห็นแล้วเกิดความศรัทธา และปฏิบัติตามได้ ด้านการบริหารจัดการ มีการอบรมการฝึกสอนปฏิบัติธรรมที่มีความหลากหลายเพื่อให้ประชาชนได้เลือกปฏิบัติตามความต้องการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระครูปลัดพนมชัย มหาวชิโร, 2564) เรื่อง “กลยุทธ์การส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่ประชาชนของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์” ที่มีผลการวิจัยว่า เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมมีความเอาใจใส่ในการเผยแผ่พระธรรมแต่ยังขาดวิสัยทัศน์ในการปรับปรุงสถานที่ ในการบริหารจัดการ พระวิทยากรขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ขาดการประสานความร่วมมือเรื่องวิทยากรกับสำนักปฏิบัติธรรมอื่น และกลยุทธ์การส่งเสริม ได้แก่ การวางแผนโครงการเพื่อปฏิบัติงาน จัดที่พัก อาคารปฏิบัติธรรม ให้มีความสะอาด พร้อมใช้งานได้ การแบ่งงานและการมอบหมายอำนาจหน้าที่การทำงาน การประสานงานสร้างความสามัคคีและประสานประโยชน์ร่วมกัน การติดตาม



และประเมินผลงาน การจัดทำบัญชี รายรับ - จ่ายให้เป็นระบบ โปร่งใส และชัดเจน เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (บรรจง โสตาดี และคณะ, 2549) เรื่อง “การศึกษาแนวทางพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ภาค 11” ที่มีผลการวิจัยว่า แนวทางพัฒนาด้านสภาพแวดล้อมและอาคารสถานที่ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมที่ยังไม่พร้อมด้านสภาพแวดล้อมและอาคารสิ่งปลูกสร้าง ควรปลูกต้นไม้เพิ่มเติม และอาคารสิ่งปลูกสร้างให้เป็นระเบียบเพียงพอต่อการดำเนินการ โดยรัฐกับคณะสงฆ์และคนในชุมชนให้ความร่วมมือกับสำนักปฏิบัติธรรมพัฒนาสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และแนวทางพัฒนาด้านบุคลากร สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระมหากังวาล ธีรธมโม (ศรชัย), 2557) เรื่อง “การพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด” ที่มีผลการวิจัยว่า ปัจจัยหลักสำคัญที่ทำให้การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม คือการคำนึงถึงสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก โดยต้องมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การบริหารจัดการ มีปัจจัยสนับสนุน สอดคล้องกับงานวิจัยของ(พระมหาสุทธิชัย ชิดโคสูง, 2552) เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมกรรมฐานของวัด เพื่อความสงบสุขของสังคมในจังหวัดนครราชสีมา” ที่มีผลการวิจัยว่า การปฏิบัติธรรมกรรมฐานที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยปัจจัยในการปฏิบัติ 4 ประการคือ บุคคลสัปปายะ ต้องมีอาจารย์ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ อาวาสสัปปายะ สถานที่ที่มีความพร้อมทั้งทางด้านเสนาสนะดี ด้านห้องน้ำโรงอาหาร สถานที่พัก อาหารสัปปายะ อาหารสำหรับเสริมสร้างร่างกายที่มีคุณภาพและพอเพียง และธรรมสัปปายะ หลักธรรมในการปฏิบัติ เพื่อทราบแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกหลัก และสอดคล้องกับแนวคิดของ (Everett Chu, 2018) ที่กล่าวว่า สวนญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับธรรมชาติ และยังเน้นเรื่องความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ โดยที่ทุกองค์ประกอบในสวนต้องสะท้อนถึง "พลังภายใน" ที่ต้องได้รับการยอมรับและปรับให้สมดุล สวนญี่ปุ่นมี 5 ประเภท ซึ่งแต่ละประเภทให้แนวทางที่แตกต่างกันในการสร้างสวนสำหรับการทำสมาธิ ได้แก่ 1) สวนแห้ง (Dry Garden) 2) สวนลาน (Courtyard Garden) 3) สวนชา (Tea Garden) 4) สวนเดินชม (Stroll Garden) 5) สวนเนินเขาและบ่อน้ำ (Hill-and-Pond Garden)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ควรมีแผนพัฒนาด้านต่างๆ ของแต่ละพื้นที่
- 2) ควรจัดทำแผน อุทยานการศึกษา
- 3) ควรให้มีแผนดำเนินการให้เป็นระบบ และดำเนินการพัฒนาตามแผน
- 4) การสนับสนุนงบประมาณจากภาครัฐ และเอกชน
- 5) จัดทำสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัย และเข้าถึงได้ง่าย ทำสื่อให้น่าสนใจ เช่น แอนิเมชัน

สาธิตการกราบสติปัญญา การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน เป็นการพัฒนาด้านพื้นที่ให้มีคุณค่าทั้งด้านกายภาพและคุณภาพ ทั้งยังส่งผลต่อบุคลากรและผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้นควรขยายผลไปยังกลุ่มเป้าหมายดังต่อไปนี้

- 1) นักเรียน นิสิต นักศึกษา เริ่มฝึกตั้งแต่ชั้นประถม
- 2) คนทำงานทุกอาชีพ
- 3) กลุ่มผู้สูงอายุ
- 4) คนป่วย ทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- 5) กลุ่มคนด้อยโอกาส เช่น เด็กในสถานสงเคราะห์เด็ก คนชราในบ้านพักคนชรา

6) ผู้ต้องขังในสถานทัณฑ์สถาน

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยดังต่อไปนี้

- 1) แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านันทบุรีวราราม
- 2) แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมอำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน
- 3) แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดน่าน

องค์ความรู้

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ จังหวัดน่าน” ได้องค์ความรู้ดังนี้



อุทยานการศึกษา 4 พื้นที่

1. พื้นที่การดูแลจิตใจ (Mind space) พื้นที่ส่งเสริมสุขภาวะจิตใจ มีความปลอดภัย เรียบง่าย มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย สงบ เป็นส่วนตัว สามารถใช้ทำกิจกรรมได้
2. พื้นที่สวน (Garden space) พื้นที่ที่มีการออกแบบตามหลักธรรมชาติ มีที่นั่งพัก นั่งสมาธิ มีต้นไม้และเฟอร์นิเจอร์ ร่มรื่น สะอาด
3. พื้นที่ของการเรียนรู้ (learning Space) พื้นที่ที่มีสื่อการเรียนรู้ทั่วบริเวณ ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ สามารถรองรับกิจกรรมได้หลากหลาย ส่งเสริมการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ
4. พื้นที่การเกษตรแบบใหม่ (Smart Farm Space) พื้นที่ที่นำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาช่วยจัดการให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่น การทำระบบน้ำอัตโนมัติ การทำสวนผักอเนกนิค เป็นต้น บูรณาการการเกษตรกับการปฏิบัติธรรม ให้ผู้สนใจสามารถศึกษากระบวนการและลงมือทำได้



สรุป

สำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนองเจริญ เริ่มแรกมีการปฏิบัติธรรมแนว สัมมา อะระหัง ต่อมาในปี 2554 ได้เปลี่ยนเป็นแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเปลี่ยนจากสมถกรรมฐานเป็นวิปัสสนา กรรมฐานมาจนถึงปัจจุบัน แนวทางการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมของวัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร สาขาหนอง เจริญ จังหวัดน่าน คือการสร้างอุทยานการศึกษา โดยบูรณาการกับพื้นที่ด้านต่างๆ ให้มีความสัปปายะ เรียบ ง่าย สะอาด คือ พื้นที่การดูแลจิตใจกับอุทยานการศึกษา โดยมีแหล่งเรียนรู้ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะทาง จิตใจ จัดสถานที่ให้สะอาด ผ่อนคลาย สงบ และเป็นส่วนตัว มีพระวิปัสสนาจารย์ประจำหรือผู้เชี่ยวชาญให้ ข้อคิด สอบถามได้ตลอดเวลา พื้นที่สวน ความสงบกับอุทยานการศึกษา การออกแบบให้มีความกลมกลืนกับ ธรรมชาติ มีที่นั่งพัก ที่นั่งสมาธิ การจัดวาง องค์ประกอบของแสง และอื่นๆ ที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ควรมีการจัด โซฟา เบาะนั่ง สามารถมองเห็นวิวหรือบ่อน้ำ ที่ก่อให้เกิดความสงบได้ ซึ่งจะต้องใช้งบประมาณและผู้เชี่ยวชาญ ในการดำเนินการ พื้นที่การเรียนรู้กับอุทยานการศึกษา การสร้างแหล่งเรียนรู้จากทุกพื้นที่ของสถานปฏิบัติ ธรรม มีแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้ เช่น ห้องสมุด แหล่งข้อมูลออนไลน์ของสถาน ปฏิบัติธรรม ป้ายบอกชื่อสมุนไพรและคุณประโยชน์ของสมุนไพรนั้นๆ แพลตฟอร์มการเรียนรู้การปลูกสมุนไพร และพื้นที่การทดลองปลูกสมุนไพร เป็นต้น พื้นที่ของการเกษตรแบบใหม่กับอุทยานการศึกษา จัดให้มีแหล่ง เรียนรู้การเกษตรแบบใหม่ พร้อมให้มีพื้นที่ในการเพาะปลูก การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาช่วยจัดการให้มี ประสิทธิภาพสูงขึ้น เช่น การทำระบบน้ำอัตโนมัติ การทำสวนผักอเนกนิค เป็นต้น และในการดำเนินการอุทยาน การศึกษาร่วมกับพื้นที่ต่างๆ ให้บูรณาการการปฏิบัติธรรมเข้าไปในการดำเนินกิจกรรมหรือการทำงานไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กองพุทธศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2553). *สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น 2553*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- บรรจง โสดาดี และคณะ. (2549). *การศึกษาแนวทางพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมในเขตการปกครองคณะสงฆ์ ภาค 11*(รายงานการวิจัย). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บุรินทร์ อินทะแสน. (2553). อนิจจตา. *Veridian E – Journal , Silpakorn Universit.* 3(1): 19.
- ปณณธร เขียวชัยฤกษ์. (2564). การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพันทุกข์. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*. 6(3): 226.
- พระครูปลัดพนมชัย มหาวชิโร. (2564). *กลยุทธ์การส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่ประชาชนของสำนักปฏิบัติ ธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิง พุทธ). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูวิจิตรธรรมวิรักษ์ (บุญเลิศ ปญฺญวโร). (2561). *การพัฒนาการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติ ธรรมประจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิง พุทธ). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงคล). (2565). *คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4*. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- พระมหากังวาล ธีรธมฺโม (ศรชัย). (2557). *การพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมประจำ จังหวัด*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหาสุทธิชัย ชิดโคกสูง. (2552). *การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติธรรมกรรมฐานของวัดเพื่อความสุขของสังคมในจังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระเทพวัชรบัณฑิต, ศ.ดร. *กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและคตินิยมในสังคมไทย*. สืบค้นเมื่อ 23 ธันวาคม 2566, จาก https://www.mcu.ac.th/directory_uploads/administrator/file_upload/20210505110719_CA84844A-500F-4131-B04BE7085D596F93.pdf.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2550). การพัฒนาบุคลิกภาพแนวพุทธ: สติปัฏฐาน 4 และสมาธิ. *วารสารศิลปศาสตร์*. 7(2): 57.
- CHEN Ming and RAN kailong. (January, 2017). *The Application of Zen Culture in Space Design*. Retrieved May 15, 2025, from https://www.researchgate.net/publication/316048680_The_Application_of_Zen_Culture_in_Space_Design.
- Everett Chu. (June 8, 2018). *Zen and the Art of Meditation Garden*. Retrieved May 15, 2025, from https://wpcdn.web.wsu.edu/wp-extension/uploads/sites/2073/2018/06/Zen-Garden-Art-of-Meditation.pdf?utm_source=chatgpt.com.