

**การเจริญวิปัสสนาคามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม
และอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุฬาริทธิสมาคมแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์**

**โดย
นางสาวสุนนา เลียบทวี**

**วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตร ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2554
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร**

**MEDITATION FOLLOWED BY MINDFULNESS THE EFFECTS OF INSIGHT ON
BEHAVIORAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT : CASE STUDY
YOUNG BUDDHISTS ASSOCIATION OF THAILAND UNDER THE ROYAL
PATRONAGE**

**By
Sumana Leabtavee**

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
MASTER OF EDUCATION
Department of Education Foundation
SILPAKORN UNIVERSITY
2011**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร อนุมัติให้วิทยานิพนธ์เรื่อง “การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” เสนอโดย นางสาวสุนมา เลียบทวี เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปานใจ ชารัตนวงศ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 29 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555.....

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นพพร จันทรนำชู
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรศักดิ์ อุณารมย์เลิศ
3. อาจารย์ ดร. อุยง วีระนาวัน

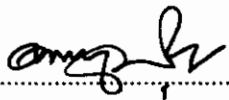
คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย)

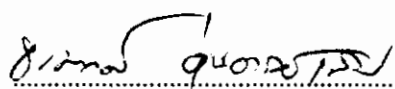
27 / กุมภาพันธ์ / 2555.....



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พระครูปริมา นุรักษ์)

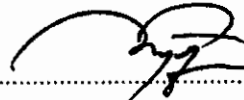
27 / กุมภาพันธ์ / 2555.....



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรศักดิ์ อุณารมย์เลิศ)

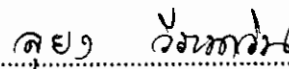
27 / กุมภาพันธ์ / 2555.....



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นพพร จันทรนำชู)

27 / กุมภาพันธ์ / 2555.....



..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. อุยง วีระนาวัน)

27 / กุมภาพันธ์ / 2555.....

51260313 : สาขาวิชาพัฒนศึกษา

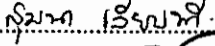
คำสำคัญ : การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 / การพัฒนาทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์ / การพัฒนาทางด้านอารมณ์ของมนุษย์

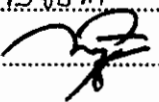
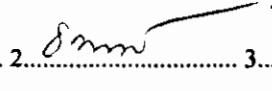
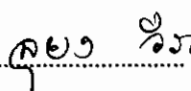
สมนา เลียบทวี : การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุฬารทิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ศศ.ดร.นพพร จันทรนำชู , ศศ.ดร.ธีรศักดิ์ อุณหารณเลิศ และ อ.ดร.อุษง วีระนาวัน. 253 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และศึกษาผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ประธานโครงการในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุฬารทิกฯ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุฬารทิกฯ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่อุฬารทิกฯ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบสอบถามทางด้านพฤติกรรม และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการวิเคราะห์ผลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบทดสอบการประเมินผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ผลจากการวิจัยเชิงคุณภาพสรุปได้ว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถอื่น เดิน นั่ง และอิริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยความดีมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2554

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่อที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1...... 2...... 3......

51260313 : MAJOR : DEVELOPMENT EDUCATION

KEYWORD : MEDITATION (VIPASSANA) FOLLOWED BY MINDFULNESS (SATIPATTHANA) /
BEHAVIORAL DEVELOPMENT / EMOTION DEVELOPMENT

SUMANA LEABTAVEE : MEDITATION FOLLOWED BY MINDFULNESS THE EFFECTS
OF INSIGHT ON BEHAVIORAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT : CASE STUDY YOUNG
BUDDHISTS ASSOCIATION OF THAILAND UNDER THE ROYAL PATRONAGE. THESIS ADVISORS
: ASST.PROF.NOPPORN CHANTARANAMCHOO, Ph.D., ASST.PROF.THEERASAK UNAROMLERD,
Ph.D. AND LUYONG WERANAWIN, Ph.D. 253 pp.

This research used mixed methodology and aimed : To study the process of insight
(Vipassana) meditation followed by mindfulness (Satipatthana) ; To study the effects of insight
(Vipassana) meditation followed by mindfulness on behavioral and emotional development.

Data were collected from the chief of the project that provided beginning insight
meditation classes at the Young Buddhists Association of Thailand, young people who took
beginning insight meditation classes at the association and people who practiced meditation at the
association. The research tools used were a semi-structured interview, a questionnaire about
behavior and an emotional intelligence assessment form. The researcher used the participant
observation technique and conducted in-depth interviews and analyzed the data collected through
the questionnaire and a test that assessed the effects of insight meditation followed by
mindfulness. The results of this research's qualitative study led to the conclusion that the practice
of insight meditation followed by mindfulness in the beginning insight meditation classes used a
method that teaches one to be conscious of one's action when one stands, walks, sits and so on.
This practice would lead to the wisdom to see the truth of life. Which can be useful in
practitioner's course of life. In terms of behavior, it was found that those taking the classes and
practicing the meditation were more conscious of their own behavior. In terms of emotion, it was
found that those practicing the meditation were more emotionally stable. The results of this
research's quantitative study led to the conclusions that 1) the mean of behavioral changes of the
subjects after practicing the meditation was higher than that before practicing the meditation at
the significance level of 0.5; 2) the mean of changes in emotional intellect of the subjects after
practicing the meditation did not differ significantly from that before practicing the meditation.

Department of Education Foundation Graduate School, Silpakorn University Academic Year 2011

Student's signature Sumana Leabtavee

Thesis Advisors' signature 1. V. Chantarnamchoo 2. Theerasak Unaromlerd 3. Luyong Weranawin

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเอื้อเฟื้อจากหลายท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ขอขอบพระคุณ ผศ. ดร. นพพร จันทรนาชู อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาเอื้อเฟื้อข้อมูล เทคนิคต่างๆ และสละเวลาให้แก่ผู้วิจัย จนทำให้ผู้วิจัยสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณ ผศ. ดร.ธีรศักดิ์ อุ่นอารมย์เลิศ ที่ให้คำแนะนำดีๆ ขอขอบพระคุณ อ. ดร. ลุยง วีระนาวัน ที่คอยกระตุ้นถาม ขอขอบพระคุณ รศ. ดร. คณิต เขียววิชัย ที่ให้คำแนะนำ และช่วยเติมเต็มข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ รวมไปถึงคณาจารย์ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกท่านที่สั่งสอนและให้ความรู้

ขอขอบพระคุณ คุณดวงกมล สุวิฑูล ผู้อำนวยการบริหารยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทราทิพย์ ประธานโครงการในหลักสูตรการอบรม วิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้ผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาแบบมีส่วนร่วม รวมถึงความเอื้อเฟื้อด้านข้อมูล ขอขอบพระคุณ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่สละเวลาในการให้สัมภาษณ์พูดคุยและตอบแบบสอบถาม ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ เพื่อนๆ และเพื่อนร่วมงานทุกคนที่คอยให้การสนับสนุน ขอขอบคุณ พี่อภิสันันท์ ธรรมวรเศรษฐ สำหรับความช่วยเหลือและการแนะนำสถานที่กรณีศึกษาในการเก็บข้อมูล พี่พัฒนัชดา โยคะนิตย์ และ น้องธนพล แสงจันทร์ เพื่อนร่วมรุ่นพัฒนศึกษา รุ่น 6 สำหรับความช่วยเหลือในทุกๆ เรื่อง โดยเฉพาะน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ และกำลังใจที่ดี ในการส่งเสริมและผลักดัน จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย และคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	5
คำถามของการวิจัย	5
ขอบเขตในการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ลักษณะของพระพุทธศาสนาและจุดมุ่งหมายหลักในพระพุทธศาสนา	8
ลักษณะของพระพุทธศาสนา	8
จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา	17
การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	20
ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน	20
จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน	22
อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน	22
วิปัสสนาภูมิกับรูปนาม	23
สติปัฏฐาน 4	23
การกำหนดรู้	31
วิปัสสนากรรมฐานกับอารมณ์ปรมัตถ์	32
อุปสรรคและวิธีกำจัดอุปสรรคของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	35

บทที่	หน้า
สิ่งที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	37
แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา	39
ความหมายของสมาธิ	39
ความหมายของสมาธิในหมวดธรรมต่างๆ	41
ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	43
รูปแบบของการฝึกสมาธิ	44
ระดับและผลสำเร็จของสมาธิ	50
ความสำคัญและประโยชน์ของสมาธิ	53
ความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน	56
อารมณ์กรรมฐาน	56
จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	56
ขั้นตอนการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	56
ระดับของสมาธิ	57
การทำลายกิเลส	57
หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและการฝึกสมาธิ	58
ไตรลักษณ์	58
มรรค 8	59
ไตรสิกขา	60
แกนหลักของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา	63
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์	65
แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา	65
กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา	67
การพัฒนามนุษย์ด้านพฤติกรรม	70
การพัฒนามนุษย์ด้านอารมณ์	76
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	85
งานวิจัยในประเทศ	85

บทที่	หน้า
งานวิจัยต่างประเทศ	90
กรอบแนวคิดในการวิจัย	91
3 วิธีดำเนินการวิจัย	93
ผู้ให้ข้อมูลหลัก	93
การเข้าสู่พื้นที่	94
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	94
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	94
การเก็บรวบรวมข้อมูล	97
การสังเกตแบบมีส่วนร่วม	97
การการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก	97
การใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบประเมินผลของการเจริญวิปัสสนา	98
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	99
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	100
4 บริบทของอุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	101
ข้อมูลทั่วไปของอุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	101
ประวัติความเป็นมาและการก่อตั้งอุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	103
วิสัยทัศน์และพันธกิจของอุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	105
กิจกรรมของอุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	105
หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	108
5 กระบวนการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	118
ตอนที่ 1 การเตรียมตัวในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	118
ความหมายของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	118
จุดมุ่งหมายในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	119

บทที่	หน้า
ตอนที่ 2 การฝึกเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	120
วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน	121
วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถเดิน	122
วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง	124
วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อ	126
ตอนที่ 3 การฟังบรรยายธรรม	129
เป้าหมายการปฏิบัติธรรม	129
สติปัฏฐาน 4	130
ความสำคัญของศีล	133
เรื่องของการกรรม	136
ขั้น 5, นิ वर्ณ 5	138
ภพ-ชาติ	141
อริยสัจ 4 / มรรค 8	143
บุญกิริยาวัตถุ 10	145
การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	147
ตอนที่ 4 การไขข้อข้องใจในการปฏิบัติธรรมและการไขปัญหาธรรม	152
การฝึกปฏิบัติเดินจงกรม	152
การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน	153
การฝึกเจริญเมตตาภาวนา	154
6 ผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	159
ตอนที่ 1 ผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	
ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพ	159
ผลทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์	161
ผลทางด้านอารมณ์ของมนุษย์	164
การปฏิบัติธรรมด้วยตนเองหลังจากการฝึกอบรม	167

ตอนที่ 2 ผลจากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4	
ที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ	169
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม	169
ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธ ฯ	
.....	171
ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยด้านแง่ด้านดี และด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับ ชาวพุทธ ฯ	172
ส่วนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธ ฯ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม	182
ส่วนที่ 5 ผลการทดสอบทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธ ฯ	183
ส่วนที่ 6 ผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยด้านแง่ด้านดี และด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับ ชาวพุทธ ฯ	184
ส่วนที่ 7 ผลจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมระหว่างก่อน เข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรการปฏิบัติธรรมเบื้องต้นกับชาวพุทธ ฯ	193
7 สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	196
สรุปผลการวิจัย	197
การอภิปรายผลการวิจัย	203
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	209
บรรณานุกรม	211
ภาคผนวก	215

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ก รายนามผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์	216
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย	218
หนังสือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	220
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	223
แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง	224
แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย	226
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	229
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล	232
ภาคผนวก จ เอกสารและภาพที่เกี่ยวกับหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น	
ขุวพุทธาน	234
ใบตอบรับเข้าอบรมปฏิบัติธรรม	235
เอกสารประกอบการอบรมปฏิบัติธรรม	236
เอกสารประกอบการบรรยายธรรมหัวข้อธรรมะกับการดำเนินชีวิต	
.....	237
ประวัติผู้วิจัย	244

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม	169
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการทดสอบทางด้านพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนา เบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	171
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการควบคุมตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	172
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	173
5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องความรับผิดชอบ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	174
6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้น กับชาวพุทธฯ	174
7	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการมีแรงจูงใจ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	175
8	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วม ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	176
9	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องสัมพันธภาพของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ.....	177

ตารางที่	หน้า
10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น กับชาวพุทธฯ	177
11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขเรื่องความภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	178
12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขเรื่องความพอใจชีวิตของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	179
13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขเรื่องความสุขสงบทางใจ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	180
14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	180
15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	181
16 แสดงความถี่และร้อยละของข้อมูลหลังจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม	182
17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ..	183
18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีเรื่องการควบคุมตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	184

ตารางที่	หน้า
19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	185
20 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	186
21 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ของกลุ่มตัวอย่าง	186
22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการมีแรงจูงใจของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	187
23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วม ปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	188
24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องสัมพันธภาพ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	189
25 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้นกับ ชาวพุทธฯ	189
26 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	190
27 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความพอใจชีวิต ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ	191

28	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความสุขสงบทางใจ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุวพุทธฯ	192
29	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนา เบื้องต้นกับอุวพุทธฯ	192
30	แสดงการเปรียบเทียบผลทางด้านพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ระหว่าง ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมและหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับ อุวพุทธฯ	193
31	แสดงการเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ของกลุ่มตัวอย่างผู้มา ปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุวพุทธฯ	193
32	แสดงการเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มา ปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุวพุทธฯ	194
33	แสดงการเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มา ปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุวพุทธฯ	194
34	แสดงการเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมและหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้นกับอุวพุทธฯ	195

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์ได้ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายๆ ด้าน รวมทั้งได้ส่งผลเสียกับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในบางกลุ่มด้วย สาเหตุเนื่องมาจากการแสวงหาความสุขจากวัตถุภายนอกมากเกินไปจนเกินความพอดี ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขันและการเอารัดเอาเปรียบกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ รวมไปถึงการเบียดเบียนธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม สำหรับในประเทศไทยการที่ได้นำเข้ารูปแบบของการพัฒนาแบบตะวันตกเข้ามาใช้เป็น แม่แบบในการพัฒนาประเทศโดยมิได้คำนึงถึงบริบททางสังคมที่มีความแตกต่างกันเท่าที่ควร มุ่งแต่เป้าหมายในการพัฒนาเศรษฐกิจส่งผลให้ภายใต้คำว่าพัฒนานั้นจึงมาพร้อมกับคำว่า ผลประโยชน์ด้วย มนุษย์ในสังคมส่วนใหญ่ที่อยู่ภายใต้โครงสร้างทางสังคมแบบทุนนิยมจึงมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ และลดความสำคัญของการพัฒนาทางด้านจิตใจกับสติปัญญาลงไป หันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเรียนรู้ในสาขาอาชีพต่างๆ เพื่อมาประกอบอาชีพหารายได้เป็นหลัก นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตของคนในสังคมส่วนใหญ่ที่เต็มไปด้วยการแสวงหาวัตถุภายนอก เวลาในแต่ละวันของชีวิตหมดไปกับการทำงานเพื่อแลกกับเงินสำหรับใช้ในการดำรงชีวิตและนำไปสนองตอบต่อการบริโภคส่วนเกินมากกว่าการบริโภคเพื่อความจำเป็นขั้นพื้นฐาน

จากสิ่งที่เกิดขึ้นดังกล่าว ได้ผลเสียตามมามากมาย เช่น คนในสังคมเริ่มมีความเห็นอกเห็นใจกันน้อยลง มีความเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น อีกทั้งความเร่งรีบและความกดดันจากการทำงานทำให้ผู้คนเกิดความตึงเครียด ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากความเครียดเพิ่มขึ้น และปัญหาอื่นๆ อีกมากมายที่เกิดขึ้นในสังคม ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาวัยรุ่นเพศผิด ปัญหาผู้หญิงถูกข่มขืนตามสถานบันเทิงที่แวดล้อมไปด้วยอบายมุข สิ่งเสพติดให้โทษ ปัญหาแหล่งชุมชนแออัด และปัญหาเด็กเร่ร่อน เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่าท่ามกลางการเกิดปัญหาต่างๆ นั้น สังคมไทยได้เริ่มตระหนักแล้วว่าหากทุกคนยังคงดำเนินชีวิตตามทิศทางของกระแสตะวันตกทั้งหมดโดยขาดวิจารณญาณในการเลือกบริโภคหรือใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพสังคมของตน ย่อมจะนำไปสู่วิกฤตปัญหาเพิ่มมากขึ้น เพราะท่ามกลางการพัฒนาในกระแสหลักนั้นนอกจากจะก่อให้เกิดสิ่งที่สร้างสรรค์แล้วยังก่อให้เกิดสิ่งที่สร้างปัญหากับมนุษย์อีกด้วย ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นได้ส่งผลให้มนุษย์พยายามหาวิธีการแก้ปัญหา มนุษย์ได้คิดหาแนวทางการพัฒนาในรูปแบบใหม่ๆ ซึ่งไม่ว่ามนุษย์จะอยู่ภายใต้การพัฒนาในรูปแบบใด หรืออยู่ภายใต้โครงสร้างทางสังคมแบบใด มนุษย์ทุกคนต่างก็มีชีวิตที่พบทั้งสุขและทุกข์ อีกทั้งเนื่องจากมนุษย์ส่วนใหญ่ในสังคมศึกษาเรียนรู้แต่ในส่วนของความรู้ที่เป็นเพียงเครื่องมือเพื่อการ

แสวงหาวัตถุสิ่งของภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์เชื่อว่าเป็นความสุขของชีวิต แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้การพัฒนาทางด้านจิตใจมากนัก ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขัน และนำมาสู่การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ความสุขที่เป็นเป้าหมายของมนุษย์ในปัจจุบัน เป็นเพียงความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอก แต่ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต แต่สิ่งที่จะต้องแสวงหา หรือที่หมายอันถูกต้องของชีวิต คือความเป็นอิสระของบุคคลและของสังคม ที่ทำให้พร้อมที่จะดำรงอยู่ได้อย่างดี อย่างไม่มีทุกข์ โดยไม่ต้องขึ้นต่อความสุข ความสุขเป็นผลพลอยได้ และความเป็นอิสระอันเกิดจากธรรมชาติ ทำให้สร้างสุขได้อย่างดี ไม่ทำให้ความสุขกลายเป็นทุกข์กลายเป็นโทษ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2547 : 23) อีกทั้ง มนุษย์มักจะพยายามเรียนรู้และทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในฐานะทรัพยากรมนุษย์ ในฐานะผู้บริหาร ในฐานะพนักงาน ในฐานะลูกน้อง และในฐานะอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งแม้จะประสบความสำเร็จในฐานะเหล่านี้ทั้งหมด แต่ก็ไม่ได้หมายถึงจะประสบความสำเร็จในฐานะมนุษย์ เพราะฉะนั้นสิ่งที่มนุษย์ต้องทบทวนก็คือ นอกจากความเป็นเลิศในแง่การเป็นทรัพยากรมนุษย์แล้ว สิ่งสำคัญที่สุดที่มนุษย์ควรพัฒนาคือความเป็นเลิศในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ปัจจุบันมนุษย์มองข้ามความเป็นเลิศประการนี้ไปมาก เพราะไปเข้าใจว่ามนุษย์คือหนึ่งในปัจจัยการผลิต และมองข้ามความเป็นมนุษย์ไปว่า แท้จริงแล้วมนุษย์มิได้เกิดมาเพื่อเป็นหนึ่งในปัจจัยการผลิต แต่เกิดมาเพื่อเป็นมนุษย์ หากมนุษย์ไม่ทบทวนเรื่องนี้ ยิ่งทำงานก็จะยิ่งไม่มีความสุขเพราะเครียดกับงานมากเกินไป จนลืมคำนึงถึงความสำคัญของความเป็นมนุษย์ (ว.วชิรเมธี 2553 : 4-5) ดังนั้น มนุษย์จึงควรหันกลับมาพิจารณาเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองด้วยสติปัญญา มิให้หลงไปตามกระแสโลกในด้านที่จะนำพาตนเองไปสู่ความทุกข์และความเดือดร้อนกับสังคม

ในสังคมไทยการไม่นำเอาเป้าหมายของจริยธรรมออกมาแสดงให้ชัด ความคลุมเครือในเรื่องจุดหมายปลายทางของจริยธรรม ทำให้ขาดแรงจูงใจในการกระทำ โดยมักกล่าวถึงความมุ่งหมายของการประพฤติศีลธรรมกันเพียงเพื่อความสงบสุขของสังคม แม้ว่าความสงบสุขในสังคมจะเกิดได้จากคนในสังคมต้องมีศีลธรรม แต่จุดมุ่งหมายของการประพฤติศีลธรรมไม่ควรอยู่เพียงแค่นั้น เมื่อพิจารณาตามหลักพุทธศาสนา ศีลย่อมมีประโยชน์เพื่อสมาธิ และนำไปสู่ปัญญา จุดหมายสูงสุดที่นำไปสู่การไถ่ธรรม ใฝ่แสวงปัญญา และสั่งจะเพื่อคุณค่าที่แท้จริง จึงจะเป็นแรงจูงใจต่อไปจากขั้นศีลธรรม และช่วยให้ศีลธรรมมั่นคงขึ้นด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2548 : 22)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่าทำอย่างไรจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกายและจิตใจนี้เป็นทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง แท้จริงความสุขที่มนุษย์แสวงหาเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง มนุษย์นั้นหลงว่าความรู้ ทรัพย์สิน เงินทอง ครอบครัว ญาติมิตร ชื่อเสียง อำนาจ ความสนุกสนาน สุขภาพ ฯลฯ คือความสุข จึง

เอาแต่เดินแสวงหาความสุขโดยไม่รู้จักหาความสุขที่แท้จริง พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขชนิดที่เป็นภาพลวงตานั่น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต รวมทั้งบอกสาเหตุของความทุกข์ และบอกวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์เอาไว้ด้วย (พระปราโมทย์ ปาโมชโช 2550 : 11-12)

ด้วยเหตุนี้ หากมนุษย์ได้นำแนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต มนุษย์จะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของคนได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสามารถช่วยกันแก้ไขวิกฤตปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้อีกด้วย และหากมนุษย์หันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจและสติปัญญามากขึ้นจะทำให้สามารถพิจารณาและมองเห็นความเป็นจริงของปัญหา และการที่มนุษย์จะฝึกพัฒนาจิตใจให้เกิดสติปัญญาขึ้นได้นั้นต้องอาศัยการฝึกสมาธิเป็นพื้นฐาน โดยมีสติเป็นตัวกำกับ ดังหลักไตรสิกขา อันประกอบไปด้วย สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือการพัฒนาคุณภาพจิตใจให้สมบูรณ์ในทางพระพุทธศาสนานั้นคือการรู้จักตัวเอง การรู้จักธรรมชาติของมนุษย์ การเข้าใจกระบวนการของกายและจิต และการเข้าใจว่าชีวิตจะเกิดขึ้นและดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นสิ่งที่เมื่อมนุษย์ได้เข้าใจกระบวนการเหล่านี้แล้วจะสามารถฝึกปฏิบัติและพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจของตนให้สมบูรณ์ได้มากยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมต่อไปได้

โดยมนุษย์ต้องมีความเข้าใจธรรมชาติว่าชีวิตมนุษย์นั้นประกอบไปด้วย 2 ส่วน ส่วนแรกคือร่างกายเป็นรูปธรรม สามารถสัมผัสได้ด้วยระบบประสาท ตาเห็น มือจับต้องสัมผัสได้ อีกส่วนหนึ่งคือ จิตใจ เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ เป็นพลังงานที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์และทำงานได้ ควบคู่ที่จิตใจกับร่างกายยังอยู่ด้วยกัน ชีวิตของมนุษย์ก็ยังคงอยู่ สามารถสร้างพฤติกรรม ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์และเป็นโทษ การที่มนุษย์จะได้เรียนรู้ว่าร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่ร่วมกัน ส่งผลให้มนุษย์นึกถึงตัวเองมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น และต้องการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ให้สมกับที่มีโอกาสเกิดมามีสภาพเป็นมนุษย์ ชีวิตคือความสัมพันธ์ระหว่างสสารกับพลังงานร่างกายซึ่งเป็นสสารคือเครื่องมือของจิตใจซึ่งเป็นพลังงาน แต่สองอย่างนี้จะต้องปฏิสัมพันธ์กัน และพึ่งพาอาศัยกันถึงจะทำงานได้ดี มนุษย์จึงจำเป็นต้องศึกษาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต และเรียนรู้วิธีพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถบริหารทั้งร่างกายและจิตใจให้ปฏิสัมพันธ์กันด้วยดี ให้จิตฉลาดใช้ภายในทางที่ดี ให้เกิดประโยชน์ (สนอง วรอุไร 2550 : 18-19)

ส่วนวิธีการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติความเป็นมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนา วิธีที่ดีวิธีหนึ่ง คือ การเรียนรู้และการทำความเข้าใจธรรมชาติของตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านความคิด ด้านจิตใจ และด้านอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ในแต่ละวัน แต่ละช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต ที่เกิดขึ้นหรือรู้สึกขึ้นกับตนเอง ผู้คนรอบข้าง สังคม สัตว์ สิ่งมีชีวิตอื่นๆ ร่วมโลก หรือแม้กระทั่งความ

รู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้รับรู้ รวมไปถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ที่มีต่อคน วัตถุ สิ่งของหรือเสียงต่างๆ ที่เรารับรู้จากประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หากมนุษย์ได้เข้าใจธรรมชาติของตนเองแล้ว ก็ย่อมจะเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และหากเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ก็จะสามารถเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วย ความเข้าใจกันมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาก็จะสามารถร่วมกันช่วยแก้ไขปัญหานั้นผ่านพ้นไปได้ด้วย การใช้สติปัญญา อย่างไรก็ตาม การจะเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจของตนเอง และการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตได้นั้น ก็ต้องใช้การตามสังเกตดูความคิด ความรู้สึกและนำมาพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีสติ เพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง รวมทั้งเพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก และมีภูมิคุ้มกันทางความคิดไม่ให้หลงตามกระแสของวัตถุนิยมจนเกินความพอดี อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาต่างๆ ของสังคมมนุษย์ในปัจจุบัน

นอกจากผู้ใหญ่จะต้องพัฒนาจิตใจเพื่อไม่ให้ตกอยู่ในความลุ่มหลงต่างๆ แล้ว ยังต้องร่วมมือกันวางแผนพัฒนาจิตใจให้เยาวชนคนรุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา และสังคม เพื่อให้เยาวชนจะได้เจริญเติบโตขึ้นมาด้วยความสุข มีสุขภาพดี ทั้งกายและใจ รู้จักแก้ปัญหา รู้จักจัดการกับอารมณ์ รู้ว่าคิดดี คิดถูกต้องอย่างไร มีการเรียนรู้พัฒนาและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง หรือที่เรียกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิว (Emotional Quotient : EQ) ด้วยอีคิวนี้ เป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นได้จากการอบรมเลี้ยงดู การฝึกฝนในแต่ละช่วงชีวิต คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงย่อมเป็นคนที่เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ยอมรับความเป็นจริง และรู้จักปรับปรุงพัฒนาจิตใจตนเอง ทั้งการคิด การพูด และการกระทำ ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ จะสอดคล้องกับหลักของพระพุทธศาสนาที่สอนให้เอาชนะใจที่เห็นแก่ตัว เอาชนะกิเลส หรือความอยากได้ด้วยการอบรมจิต อบรมสติปัญญาให้มีความรู้เท่าทัน สามารถจัดการกับความหลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในใจ ทำให้จิตใจเปี่ยมไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อันเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเกิดสำนึกที่จะสร้างสิ่งดีๆ ให้กับโลก (พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก 2552 : 126 -127)

ส่วนการศึกษาระบบการและผลของการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 จะช่วยสร้างความรู้ความเข้าใจ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการฝึกฝนพัฒนาจิตใจและสติปัญญาของมนุษย์อันจะส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์การเจริญวิปัสสนานั้นถือได้ว่าเป็นหนทางแห่งการพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดปัญญา เนื่องจากเป็นวิธีการฝึกจิตให้เกิดความเห็นตรงตามความจริง และสามารถทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดี มีศีลธรรม รวมทั้งสามารถทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเองและสังคมได้ และการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกทำการศึกษากระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นวิธีการที่

สามารถฝึกได้ในทุกอิริยาบถ ทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน และสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้ง เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว สามารถรักษาจิตใจให้สงบ มีสุขภาพใจที่ดีได้

ผู้วิจัยได้เลือกหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น สำหรับบุคคลทั่วไป ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นกรณีศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและทราบถึงกระบวนการของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ซึ่งทางยุวพุทธฯ มีการฝึกอบรมที่เป็นระบบ เป็นขั้นตอน และมีรูปแบบที่ชัดเจน โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการเปิดอบรมหลักสูตรเพื่อการพัฒนาจิตใจและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้เข้าฝึกอบรมให้สูงขึ้น และเพื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาตนเอง รวมไปถึงการพัฒนาประเทศ สำหรับสิ่งที่ได้จากการศึกษากระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในครั้งนี้ จะสามารถเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
2. เพื่อศึกษาผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์

คำถามของการวิจัย

1. การเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีกระบวนการอย่างไร
2. การเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ได้อย่างไร

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตของผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.1 ประธานโครงการในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

1.2 ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

1.3 ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

2. ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาและเก็บข้อมูลในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ที่ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เลขที่ 4 ซอย เพชรเกษม 54 แขวง 6 เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษากระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนามุขยทางด้านการพฤติกรรมและอารมณ์ ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4** หมายถึง การเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่มีการกำหนดสติให้อยู่ในที่ตั้งของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อก่อให้เกิดการเห็นแจ้งในรูป-นาม ว่ามีความเป็นไตรลักษณ์ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่แน่นอน ไม่ยั่งยืน ทุกขัง คือ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความทนได้ยาก และอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน

2. **การกำหนดรู้** หมายถึง การใส่ใจ การกำหนดรู้แต่ละครั้งประกอบด้วย การเฝ้าดู การสังเกต ควบคุมไปกับสติ โดยกำหนดแต่เพียงอาการหรือความรู้สึกเท่านั้น หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์อันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นให้กำหนดและรู้อาการหรือความรู้สึกพร้อมกันให้ทันปัจจุบัน ในขณะนั้น ไม่ก่อนและไม่หลังกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น และวางจิตเป็นกลาง เป็นเพียงผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงๆ เมื่อรู้แล้วปล่อยวาง ไม่ไปอยากให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง

3. **สมาธิ** หมายถึง การตั้งมั่นแห่งจิต เป็นภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว มีสองแบบคือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิแบบสร้างขึ้น

สมาธิแบบธรรมชาติ คือ สมาธิที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อนนอนหลับ การทำงาน การอ่านหนังสือ การขับรถ เป็นต้น

สมาธิแบบสร้างขึ้น คือ สมาธิที่สร้างขึ้นมาอย่างมีระบบและมีขั้นตอน ด้วยความตั้งใจทำอย่างสม่ำเสมอในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีสติระลึกรู้

4. การพัฒนามนุษย์ หมายถึง การพัฒนาคุณภาพของความเป็นมนุษย์ โดยแบ่งออกเป็นการพัฒนาทั้ง 2 ด้าน คือ

4.1 การพัฒนามนุษย์ทางด้านพฤติกรรม คือ การพัฒนาคุณภาพทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์ ให้มีพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน และมีความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน หาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่ก่อภัยต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม รู้จักประมาณในการบริโภค เน้นคุณค่าที่แท้ และไม่แสพสิ่งมีมาแสวงหาความสุขที่อิงธรรมชาติ หาสุขแบบประสานร่วมมือ และการให้ซึ่งกันและกัน

4.2 การพัฒนามนุษย์ทางด้านอารมณ์ คือ การพัฒนาคุณภาพทางด้านอารมณ์ของมนุษย์ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือมีความฉลาดทางอารมณ์ อันประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง สุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจ เข้าใจและยอมรับผู้อื่น รู้จักให้ มีความรับผิดชอบและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม โดยมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง สร้างแรงจูงใจและกำลังใจให้ตนเองได้ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน รู้จักผ่อนคลาย และมีความสุขสงบทางใจ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เข้าใจถึงกระบวนการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติต่อไปได้
2. ทำให้เข้าใจถึงผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและด้านอารมณ์ของมนุษย์
3. สามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาได้

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยเรื่องการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ขวพุทธสิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและหลักธรรมข้อต่างๆ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ลักษณะของพระพุทธศาสนาและจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
2. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4
3. แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา
4. ความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน
5. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
6. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. ลักษณะของพระพุทธศาสนาและจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ปัจจุบันมีสถานที่ฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่หลายแห่ง เพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติธรรมและการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นจึงควรเข้าใจถึงเป้าหมายและลักษณะของพระพุทธศาสนาด้วย ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548 : 7-67) ได้อธิบายลักษณะของพระพุทธศาสนาไว้ ดังนี้

1.1 ลักษณะของพระพุทธศาสนา

ลักษณะที่ 1 คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติสายกลาง

ลักษณะที่เป็นสายกลาง ด้วยเหตุที่มนุษย์นั้นมักมีความโน้มเอียงที่จะไปสุดโต่ง ซึ่งความสุดโต่งมีอยู่ 2 แบบ คือ สุดโต่งในทางความคิด และสุดโต่งในทางการปฏิบัติ มนุษย์มักจะหันไปหาความสุดโต่งในทางปฏิบัติ เช่น สมัยหนึ่งคนทั้งหลายพากันเพติดเพลินมัวเมาในการหาความสุข และให้ความสำคัญกับการบำรุงบำเรอร่างกายมาก และไม่เห็นความสำคัญของจิตใจเลย ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค แต่เมื่อเปลี่ยนไปอีกยุคสมัยหนึ่ง คนบางพวกก็มีความรู้สึกเบื่อหน่าย รังเกียจความสุขทางร่างกายทางเนื้อหนัง แล้วเอียงไปทางด้านจิตใจอย่างเต็มที่ บางทีถึงกับทรมานร่างกาย ขอมสละความสุขทางกายโดยสิ้นเชิง เพื่อจะประสบความสำเร็จในทางจิตใจ แล้ว

กลายเป็นการเสด็จทางจิตไปอีก พวกนี้อาจจะถึงกับทรนร่างกาย นำเพ็ญทุกกรกิจฯ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าอัครกิลมณโณ

เรื่องนี้จะเห็นตัวอย่างแม้แต่ในสังคมปัจจุบัน คือในยุคเดียวสมัยเดียวก็อาจจะมีคนสุดโต่งทั้งสองอย่างนี้ แยกกันออกไปเป็นคนละขั้ว ซึ่งเป็นการเอียงสุดในด้านปฏิบัติ พระพุทธศาสนานั้นถือว่า การเอียงสุดทั้งทางร่างกาย เห็นแก่ร่างกาย บำรุงบำเรอร่างกายอย่างเดียว ก็ไม่ถูกต้อง การเสด็จทางจิตใจ ไม่เห็นความสำคัญของร่างกายเลยโดยสิ้นเชิง จนกลายเป็นการทรนร่างกายไป ก็ไม่ถูกต้องเหมือนกัน พระพุทธศาสนาจึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง หรือข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง คือ ความพอดี

นอกจากนี้ ในการที่จะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา จะต้องปฏิบัติหลักธรรมย่อยๆ หลายอย่าง หลักธรรมหรือข้อปฏิบัติต่างๆ เหล่านี้จะต้องกลมกลืนกันพอดี จึงจะได้ผลสำเร็จ ถ้าข้อปฏิบัติเล็กๆ น้อยๆ นั้นไม่สมดุลกัน ก็จะเกิดความขัดแย้งหรือความบกพร่อง ความขาด ความเกิน ความเขวออกนอกทาง และปฏิบัติไม่สำเร็จ เช่น อินทรีย์ 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจะมีการเน้นว่าต้องมีความสมดุล ความพอดีกันระหว่างองค์ประกอบของอินทรีย์ทั้ง 5 ศรัทธาต้องพอดีกับปัญญา ถ้าศรัทธาแรงไปก็เชื่อง่าย ง่าย ปัญญามากไป ไม่มีศรัทธามาช่วยคูลให้ก็อาจจะเป็นคนที่ไม่รู้แบบจับจด หรือไม่ก็ขี้สงสัยคิดฟุ้งกินไป เห็นอะไรก็ชิงปฏิเสธเสียก่อนไม่รู้จักจับอะไรให้ลึกลงไป ระหว่างวิริยะกับสมาธิ ถ้าวิริยะหรือความเพียรมากเกินไป สมาธิน้อย ก็จะกลายเป็นเครียด พลุ่พลุ่ หรือฟุ้งซ่าน ถ้าความเพียรน้อย สมาธิมาก เพลินสบาย ก็คิดในสมาธิ อาจจะทำให้เกียจคร้านได้

ลักษณะที่ 2 มีหลักการเป็นสากล

ลักษณะความเป็นสากล คือ เป็นสากลทั้งความคิดและการปฏิบัติ ในแง่ความคิดในที่นี้หมายถึงเรื่องสังขธรรม หรือคำสอนเกี่ยวกับสังขธรรม พระพุทธศาสนาสอนความจริงเป็นกลางๆ ไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่ม เหล่า พรรคพวก แม้แต่ตัวพระพุทธศาสนาเอง นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังแสดงธรรมอย่างเป็นกลางๆ ไม่บังคับให้ทำ และไม่ช่วยด้วยการลงโทษ ผู้ใดจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ไม่บังคับสอนให้รู้ว่าความจริงเป็นอย่างนั้น เมื่อกระทำแล้วเกิดผลดีหรือผลเสีย ก็เป็นไปตามธรรมดาของสิ่งนั้น เป็นเรื่อง que ทุกคนสามารถพิจารณาด้วยสติปัญญาของตนเอง ความเป็นสากลจึงเป็นสายกลางอย่างหนึ่ง คือสอนเป็นกลางๆ ตามความเป็นจริง

ลักษณะที่ 3 ถือสำคัญทั้งสาระและรูปแบบ

พระพุทธศาสนาประกอบด้วยองค์ 2 อย่างที่พอดีกัน คือธรรมกับวินัย หลักธรรมวินัยนี้เป็นชื่อหนึ่งของพระพุทธศาสนา บางครั้งเรียกพระพุทธศาสนาว่าธรรมวินัย ซึ่งต้องมีทั้งสองอย่างจึงจะเป็นพระพุทธศาสนาโดยสมบูรณ์ เรื่องสาระกับรูปแบบนี้ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติหลักคำสอนของพระองค์ ให้มีองค์ประกอบทั้งสองอย่าง คือ ธรรมกับวินัย

ธรรม เป็นหลักความจริง ซึ่งมีอยู่ตามธรรมดา และเป็นสิ่งที่บุคคลจะเข้าถึงได้ ธรรมนั้น สังคมไม่สามารถมีปัญญาารู้ได้ บุคคลแต่ละคนเท่านั้นที่จะมีปัญญารู้แจ้งเข้าถึงสังขธรรม แต่ในเวลาเดียวกันพระพุทธศาสนาก็มีอีกด้านหนึ่ง คือหลักเกณฑ์ที่เรียกว่าวินัย

วินัย เป็นการจัดตั้งและจัดการ รูปแบบ ระบบ กติกา กฎเกณฑ์ ที่มนุษย์บัญญัติหรือกำหนดวางขึ้น และเป็นเรื่องของการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่เน้นทางวัตถุและเป็นเรื่องของสังคม บัญญัติขึ้นเพื่อจัดสรร สังคมให้ดำรงอยู่ด้วยดีในภาวะที่จะเกื้อกูลต่อชีวิตของบุคคลทั้งหลายที่มาอยู่รวมกันเป็นสังคม ให้บุคคลเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ด้วยธรรมได้อย่างดีที่สุดและได้ประโยชน์มากที่สุดจากธรรม

จะเห็นได้ว่า ธรรมและวินัยสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งแก่ธรรมและวินัย กล่าวคือ ให้ความสำคัญทั้งแก่บุคคลและระบบ ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจเจกชนและสังคม ให้ความสำคัญทั้งแก่สาระและรูปแบบ ให้ความสำคัญทั้งแก่การปฏิบัติทางด้านจิตใจและการปฏิบัติด้านนอกที่เน้นวัตถุ กาย วาจา และให้มิทั้งการสมัคใจและการบังคับ (หมายถึงการฝึกด้วยกฎกติกาก) อย่างมีสมดุล พอดี ที่จะเกื้อหนุนกันให้เกิดผลดีที่มุ่งหมาย

พระพุทธศาสนาได้ให้ธรรมเป็นเรื่องของการสมัคใจ แต่ละคนเกี่ยวข้องกับธรรมด้วยสติปัญญาของตนเอง จะต้องรู้เข้าใจเห็นแจ้งสังขธรรมด้วยปัญญาของตนเอง เฉพาะบุคคล แต่ในเวลาเดียวกันนั้น ก็มีวินัยเป็นเรื่องของสังคม เป็นเรื่องของรูปแบบ เป็นเรื่องของการปฏิบัติด้านกายาวาจา เป็นแบบแผนที่ยึดบังคับแก่ทุกคนเสมอเหมือนกัน สำหรับให้เป็นเครื่องหล่อหลอม เป็นเครื่องสร้างสภาพแวดล้อมที่จะชักจูงบุคคลเข้าหาธรรม และเป็นเครื่องสร้างสภาพชีวิตและสภาพสังคมที่เอื้อต่อการที่จะนำมาใช้ปฏิบัติ หรือเอาธรรมมาใช้ประโยชน์ ตลอดจนการที่จะเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปในธรรมและเข้าถึงธรรม

เมื่อจัดสมดุลระหว่างธรรมและวินัย ให้พอดีก็จะได้ความสมดุลเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ประสานสัมพันธ์กัน ธรรมเป็นฐานรองรับและเป็นที่อิงอาศัยของวินัย วินัยคือกฎเกณฑ์ข้อบังคับแบบแผนของสังคม เป็นการจัดตั้ง ถ้าไม่ตั้งอยู่บนฐานของธรรมก็กลายเป็นความไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น วินัยต้องอิงอยู่บนฐานของธรรม อีกด้านหนึ่ง การมีวินัย ก็เพื่อให้มนุษย์ได้มีสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลในการที่จะเข้าถึงธรรม ธรรมจึงเป็นจุดหมายของวินัยด้วย วินัยนั้นอิงอาศัยธรรม แล้วก็เป็นไปเพื่อให้คนเข้าถึงจุดหมายคือธรรมนั่นเอง วินัย เป็นเปลือกนอกช่วยห่อหุ้มเนื้อในคือธรรมไว้ ถ้าไม่มีเปลือกนอกห่อหุ้มไว้ ค่อยไปไม่นานเนื้อในก็จะหายสูญ หรือลบเลือนไป เพราะฉะนั้น เราจึงต้องเห็นความสำคัญของทั้งเปลือกนอกและเนื้อใน

ลักษณะที่ 4 เป็นกรรมวาท กิริยวาท วิริยวาท

หมายความว่า พระพุทธศาสนานั้นสอนหลักธรรม สอนว่า การกระทำมีจริง เป็นกรรม-วาทะ สอนว่าทำแล้วก็คือการทำเป็นกิริยวาทะ สอนว่าความเพียรพยายามมีผลจริง ให้ทำการด้วย

ความเพียรพยายามเป็นวิริยวาตะ ให้ความสำคัญแก่ความเพียร เป็นศาสนาแห่งการกระทำ เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม ไม่ใช่ศาสนาแห่งการหยุดนิ่งเฉยหรือเฉื่อยชาซึ่งเกียจ

ลักษณะที่ 5 เป็นวิภาษวาท

วิภาษวาท คือการแสดงความจริงหรือการสอนโดยแยกแยะจำแนก หมายความว่า ไม่มองความจริงเพียงด้านเดียว แต่มองความจริงแบบแยกแยะครบทุกแง่มุมด้าน ไม่ดึงไปทางใดทางหนึ่ง

ลักษณะที่ 6 มุ่งอิสรภาพ

พระพุทธศาสนามีวิมุตติ หรือความมีอิสรภาพเป็นจุดหมายสำคัญ และไม่ใช่เป็นเพียงจุดหมายเท่านั้น แต่มีอิสรภาพเป็นหลักการสำคัญทั่วไป ในทางธรรมใช้คำว่า วิมุตติรส กับ วิมุตติสาระ ซึ่ง วิมุตติรส นั้น พระพุทธเจ้าตรัสเป็นคำอุปมาหรือเปรียบเทียบว่ามหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายทั้งหมดนั้นมีรสเดียว คือรสเค็ม ฉะนั้น ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมาย ทั้งหมดก็มีรสเดียว คือวิมุตติรส ได้แก่ความหลุดพ้นจากทุกข์และปวงกิเลส ฉะนั้น พระพุทธศาสนานั้น มีลักษณะของความหลุดพ้น หรือความเป็นอิสระอยู่โดยตลอด จุดหมายของพระพุทธศาสนา ก็ได้แก่วิมุตติ พระพุทธเจ้าตรัสอีกอย่างหนึ่งว่า วิมุตติสสารา สพุพ ฐมา ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีวิมุตติเป็นสาระ คือมีวิมุตติเป็นแก่นสาร ซึ่งก็มีความหมายอันเดียวกัน รวมความว่า ลักษณะนี้บอกให้ทราบว่า พระพุทธศาสนาถือเอาวิมุตติหรืออิสรภาพนี้เป็นจุดหมาย เป็นหลักการสำคัญและให้ความสำคัญแก่อิสรภาพทุกชั้นตอน โดยเฉพาะในขั้นสุดท้ายที่ว่าการให้คนเข้าถึงความหลุดพ้นเท่านั้น แต่มีลักษณะของความไม่ยึดติดถือมั่นหรือไม่มีอุปาทานในสิ่งต่างๆ อยู่โดยตลอด

จะเห็นว่า หลักการของพระพุทธศาสนานี้บางครั้งก็สรุปด้วยคำว่า สพุพ ฐมา นาลิ อภินิเวสยา คือให้รู้เข้าใจความจริงถึงขั้นที่ว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่อาจเข้าไปยึดมั่นถือมั่นได้ ไม่อาจไม่น่า ไม่ควรยึดติดถือมั่น เพราะว่าสิ่งทั้งหลายนั้นไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนา หรือตามความยึดมั่นของมนุษย์ แต่มันเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของมัน ถึงจะไปยึดมั่นก็ไม่มีประโยชน์ต่อตัวความจริง มีแต่จะทำให้ตนเองเดือดร้อนเป็นทุกข์ วิถีปฏิบัติที่ถูกต้องคือ เราจะต้องรู้ความจริงของเหตุปัจจัยแล้วไปทำที่เหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้เท่าทันความจริงว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามแรงปรารถนาของเรา การเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ไม่เป็นประโยชน์ และเป็นสิ่งที่เข้าไปไม่ได้ แล้วก็ทำให้มีผลเป็นจริงขึ้นมาได้

พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์มีอิสรภาพ โดยฝึกคนให้รู้จักที่จะไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเมื่อรู้ความจริง รู้เท่าทันชัดแจ้งทั่วตลอดแล้ว ก็จะมีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ แม้แต่ในช่วงต้นๆ สำหรับการปฏิบัติที่ยังไม่ถึงขั้นเป็นวิมุตติก็จะมีลักษณะของการไม่ยึดติดอยู่เสมอ เช่น พระพุทธศาสนาไม่ให้ความสำคัญสูงสุดแก่สรีรธาตุ การบรรลุดูจุดหมายของพระพุทธศาสนา หรือการเข้าถึงอิสรภาพ ไม่ขึ้นต่อสรีรธาตุหรือความเชื่อ แต่จะหลุดพ้นได้เพราะรู้เห็นแจ้งด้วยตนเอง อันนี้เป็น

ลักษณะของการไม่ยึดติด เริ่มตั้งแต่ไม่ให้ยึดติดในบุคคล แต่ให้รู้จักพึ่งพาบุคคลในทางที่ถูกต้อง เขาเป็นสื่อในการที่จะนำเราให้เข้าไปหาธรรมด้วยการเป็นกัลยาณมิตร หรือมิตรที่หวังดีต่อกัน

ลักษณะที่ 7 เป็นศาสนาแห่งปัญญา

พระพุทธศาสนาถือว่าปัญญาเป็นยอดธรรมหรือเป็นธรรมแกนกลาง ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า ปัญฺหุตฺตรา สพฺเพ ธมฺมา ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญายเป็นยอดยิ่ง พระพุทธศาสนาถือว่าปัญญาเป็นธรรมสูงสุด เป็นตัวตัดสินขั้นสุดท้ายในการที่จะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ส่วนที่มีหลักปัญญายเป็นหลักสำคัญนั้น เพราะว่าปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งแก่ศรัทธา ศีลวัตร และสมาธิ ถือว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ในการเข้าถึงจุดหมาย แต่ไม่ใช่ตัวตัดสิน ทั้งศรัทธา ศีลวัตร และสมาธิ เป็นบาทเป็นฐาน และเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่หลักธรรมเหล่านั้น และปัญญาก็เป็นตัวตัดสิน ศรัทธาก็เพื่อปัญญา ศีลวัตรก็เพื่อประดับประดาจนกระทั่งเกิดปัญญา โดยเฉพาะศีลวัตร นั้นช่วยให้เกิดสมาธิ สมาธินำไปสู่ปัญญา ถ้าไม่เช่นนั้นก็เป็นเพียงสมาธิที่นำไปสู่สภาวะคิမ်คำทางจิตเท่านั้น เป็นเรื่องของสมถะ ไม่ถึงขั้นสูงสุดคือปัญญา พระพุทธศาสนาสอนว่า ปัญญาเป็นตัวตัดสิน จึงถือว่าปัญญาเป็นคุณธรรมสำคัญ ปัญญาในขั้นสูงสุดคือ ปัญญาในขั้นที่จะทำงานรู้เท่าทันสังขาร ที่จะตัดสังโยชน์เครื่องผูกมัดตัวไว้กับวัฏฏสงสาร หรือการเวียนเกิด-เวียนตาย ไว้กับความทุกข์ ได้แก่ปัญญาที่มีชื่อเรียกเฉพาะว่าวิปัสสนา

วิปัสสนาก็คือปัญญา เป็นปัญญาในระดับหนึ่ง ประเภทหนึ่ง ทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกชื่อเฉพาะว่า วิปัสสนา วิปัสสนานี้เป็นข้อปฏิบัติจำเพาะในพระพุทธศาสนา

ลักษณะที่ 8 สอนหลักอนัตตา

การที่จะมองเห็นสภาวะที่เป็นอนัตตานี้ บ่งบอกถึงการที่ต้องมีปัญญาคือการมีปัญญารู้เท่าทันคติธรรมดา เห็นแจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่และเป็นไปตามธรรมดาของมัน อันมีอยู่ตามสภาวะ ไม่มีใครที่จะเป็นเจ้าของสิ่งบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม แม้กระทั่งนิพพาน ที่เห็นได้ง่ายก็คือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไป ที่เรียกว่า ขันธ์ 5 สิ่งเหล่านี้ก็เป็นไปตามธรรมดาของมัน คือมันไม่เป็นไปตามใจชอบหรือตามใจอยากของใคร แต่มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ในขันธ์ 5 นั้น ไม่มีตัวคงที่ ที่เป็นตัวบังคับสิ่งทั้งหลายให้เป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ประกอบขึ้นจากปัจจัยย่อยๆ มาประมวลกันเข้า และปัจจัยต่างๆ แต่ละอย่างนั้นอาศัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แล้วก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย

สังเกตว่า ในพระพุทธศาสนาสอนเรื่องการทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับอัตตามากมาย จะสำเร็จหรือบรรลุธรรมได้ก็ต้องทำลายความเห็นว่าเป็นตัวของตนได้ ต้องถอนอัตตาทูปาทานคือความยึดมั่นในการถือตัวตนได้ ซึ่งแสดงว่าหลักอนัตตามีความสำคัญเป็นอย่างมากเป็นหลักการที่จะ

นำไปเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ผู้ที่จะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาจะต้องมีปัญญาถึงขั้นเห็นอนัตตา

ลักษณะที่ 9 มองตามเหตุปัจจัย

มองตามเหตุปัจจัย คือการมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ซึ่งบ่งชี้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีอยู่โดยลำพังตน แต่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นไปตามเหตุปัจจัย คล้ายกับหลักสัมพัทธภาพ (relativity) ในพระพุทธศาสนาหลักนี้ก็คืออิทัปปิจจยตา ที่นิยมเรียกว่าปฏิจจนูปบาท ความสัมพันธ์หรือความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ เป็นหลักสำคัญของวิปัสสนาคำย การปฏิบัติให้ปัญญาเห็นแจ้งเกิดเป็นวิปัสสนานั้น จะทำให้มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้และหลักปฏิจจนูปบาท หรืออิทัปปิจจยตานี้ ก็เป็นภูมิธรรมของวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภูมิอย่างหนึ่ง

ธรรมทั้งหลายนั้น สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่นขันธ 5 เมื่อวิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบออกไป ก็ทำให้เห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และรู้วักขณ 5 นั้นก็เป็นไปตามหลักอิทัปปิจจยตานี้ หลักความสัมพันธ์ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ เป็นหลักที่แสดงลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา หลักเรื่องปฏิจจนูปบาทก็ตาม เรื่องไตรลักษณ์ก็ตาม พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็นธรรมเนียม คือเป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม โดยเฉพาะความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

ลักษณะที่ 10 เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา

การเชื่อว่ามีมนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา คือ ความเชื่อในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ เดิมนั้นเราพูดว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พระพุทธศาสนายอมรับความสำคัญของมนุษย์ว่ามีภาวะเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และฝึกได้จนถึงขั้นเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ อีกแง่หนึ่ง คือ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และจะประเสริฐสุดได้ด้วยการฝึก มนุษย์จึงมีศักยภาพสูงสุดในการฝึก ซึ่งหมายถึงการพัฒนาตน มนุษย์นั้นฝึกตนเองได้ และฝึกแล้วประเสริฐสุด การที่มนุษย์ถือว่าตนเองเป็นสัตว์ที่จะต้องฝึกฝนพัฒนา จะทำให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน พร้อมกับความอ่อนน้อมถ่อมตน และจะมีความมั่นใจในตนเองด้วยว่า เรามีศักยภาพที่พัฒนาได้

ลักษณะที่ 11 เป็นศาสนาแห่งการศึกษา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาที่นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต และทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นการศึกษาหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาทั้งหมดนั้น เรียกว่ามรรค

มรรค คือการดำเนินชีวิต พระพุทธเจ้าเรียกมรรคนี้อย่างหนึ่งว่าเป็น พรหมจริย หรือพรหมจริยะ บางทีใช้คำว่าพรหมจรรย์ พรหมจริย=จริย คือ จริยธรรม+พรหม แปลว่าอันประเสริฐ มรรคหรือทางดำเนินชีวิตนี้เป็นพรหมจริยะ คือเป็นจริยธรรมอันประเสริฐ

จริยธรรม แปลว่า การเดินทาง จริยธรรมคือหลักการดำเนินชีวิต พรหมแปลว่าที่ประเสริฐ รวมกันเป็น พรหมจริย คือหลักการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ซึ่งได้แก่มรรคมีองค์ 8 ประการอัน

ประเสริฐ ได้แก่

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็นประเภทหนึ่งเรียกว่า ปัญญา

สัมมาวาจา สัมมากัมมัตตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นประเภทหนึ่งเรียกว่า ศีล

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดเป็นประเภทหนึ่งเรียกว่า สมาธิ

มรรคมีองค์ 8 ประการนี้ จัดเป็น 3 ประเภท เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเรียกชื่ออย่างหนึ่งว่า ไตรสิกขา สิกขา แปลว่าศึกษา สิกขา เป็นบาลี ส่วน ศีล เป็นสันสกฤต ศิกขา เป็นไทย ดังนั้น หลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จึงเรียกชื่ออย่างหนึ่งว่าการศึกษา

องค์ประกอบของการศึกษา มี 3 ส่วน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งคือการประมวลองค์ประกอบของมรรคมีองค์ 8 ดังนั้น การดำเนินชีวิต หรือหลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ จึงเป็นอันเดียวกับการศึกษา ชีวิตที่ดีงาม คือ ชีวิตแห่งการศึกษา การศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ได้แก่ ไตรสิกขา และไตรสิกขา คือการฝึกให้มีการดำเนินชีวิตตามมรรค คือให้มีพรหมจริยะ พร้อมกันนั้น การฝึกตนให้ดำเนินในพรหมจริยะหรือดำเนินตามมรรค คือการบำเพ็ญไตรสิกขา ดังนั้น การฝึกฝนพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง คือการศึกษา

มรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐ การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ดังนั้น สิกขา หรือการศึกษา จึงแปลว่า การพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ก็ต้องดำเนินให้ถูกต้อง โดยปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา การศึกษาจึงเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตทั้งหมดและการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็อยู่ในเรื่องของการศึกษา

นอกจากนี้ ลักษณะที่ 11 นี้ยังเชื่อมโยงกับลักษณะที่ 10 ด้วย กล่าวคือสิกขาหรือการศึกษา แปลว่า การฝึกฝนพัฒนา และการฝึกฝนพัฒนานั้น อิงอาศัยความเชื่อที่ว่า มนุษย์มีศักยภาพที่พัฒนาได้หรือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการฝึกฝนพัฒนา เมื่อฝึกฝนพัฒนาด้วยไตรสิกขา ให้ชีวิตดำเนินตามวิถีแห่งมรรค ในที่สุดก็จะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นสัตว์ประเสริฐ มีคุณสมบัติบริบูรณ์ มีทั้งปัญญาที่ยังรู้สัจธรรม เป็นอิสระ ดำเนินชีวิตด้วยสันติสุข และน้อมชีวิตของตนออกไปด้วยกรุณาเพื่อประโยชน์สุขและอิสรภาพของเพื่อนร่วมโลก

ลักษณะที่ 12 ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจเจกภายในและปัจเจกภายนอก

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจเจกภายในและปัจเจกภายนอก ลักษณะนี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวเนื่องกับการศึกษา ในการพัฒนาตน และในการดำเนินชีวิตของคนนั้น พระพุทธศาสนาเน้นหลักในหลักการที่คล้ายกับหลักข้างต้น ที่ให้มัลลยาภ คือความสมดุลหรือความพอดี โดยให้ความสำคัญทั้งแก่ธรรมและแก่นิย ในที่นี้ก็เช่นเดียวกัน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจเจกภายในและปัจเจกภายนอก ในการฝึกคนขึ้นก่อนมรรค คือในขั้นต้นที่จะนำเข้าสู่มรรค กล่าวคือ ในการที่จะมีสัมมาทิฐิ หมายถึงความเห็นถูก ซึ่งเป็นองค์แรกของมรรคมีปัจเจก 2 ประการที่จะช่วยให้คนมีสัมมาทิฐิ คือ

1. ปรโตโมสะ แปลว่า อิทธิพลหรือเสียงจากภายนอก

2. โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยกคาย การพิจารณาโดยแยกคาย รู้จักคิด
คิดเป็น

ปัจจัยภายนอก คือการมีปรโตโมสะที่ดี ได้แก่ การมีกัลยาณมิตร มีมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ซึ่งให้ความรู้ที่ถูกต้อง เป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา เป็นสื่อสารซึ่งให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนในการฝึกสมาธิ มีครูอาจารย์สอนกรรมฐานซึ่งเป็นผู้รู้หลักปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นผู้รู้จักนิสัยใจคอของผู้ปฏิบัติ มีอุบายในการที่จะแนะนำ

ปัจจัยภายใน คือ การมีโยนิโสมนสิการ รู้จักคิด คิดเป็น ถ้าคิดไม่เป็น ไม่รู้จักคิด ก็ไม่สามารถเอาสิ่งที่กัลยาณมิตรแนะนำไปใช้ประโยชน์ ถึงจะได้รับฟังคำแนะนำสั่งสอน ก็ไม่รู้จักนำไปใช้ประโยชน์เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ

ลักษณะที่ 13 ให้คืนตัวด้วยความไม่ประมาท

ธรรมที่ให้อำนาจชีวิตและการปฏิบัติทั้งหมด ถือเป็นตัวกระตุ้นให้มีการปฏิบัติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ อปปมาทธรรม หรือความไม่ประมาท

อปปมาทธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำไว้มาก และได้ตรัสเป็นปัจฉิมวาจา คือพระดำรัสสุดท้ายก่อนปรินิพพาน คือความไม่ประมาท พระองค์ตรัสว่า เวชฐมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมปาเทต สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม หลักธรรมในคัมภีร์ทั้งหมด ถ้าไม่มีใครนำเอามาใช้ก็จะไม่เกิดประโยชน์ ธรรมเหล่านั้นจะมีประโยชน์ก็เพราะมีอปปมาทธรรม พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เป็นผู้ไม่ประมาท ไม่ผัดผ่อน ไม่นิ่งเฉย ไม่เฉื่อยชา แต่ให้มีความกระตือรือร้นเร่งรัดตนในการบำเพ็ญกิจหน้าที่ โดยเฉพาะคือให้มีสติระลึกรู้ตื่นตัวเท่าทัน แล้วรีบหลีกเลี่ยงป้องกันกำจัดแก้ไข เหตุแห่งความเสื่อม เร่งส่งเสริมสร้างสรรค์เหตุแห่งความเจริญงอกงาม

ลักษณะที่ 14 เห็นทุกข์ แต่เป็นสุข หรือ ทุกข์เพื่อเห็น แต่สุขเพื่อเป็น

พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข หลักการของพระพุทธศาสนานั้นชัดเจนว่าท่านมุ่งสอนให้รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยง คือไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปๆ สืบเนื่องไปเรื่อยๆ คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือถูกปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นให้แปรปรวนไปตลอดเวลา และไม่ใช่ว่าตน คือเป็นไปตามเหตุปัจจัย โดยไม่มีตัวตนที่เป็นเจ้าของ หรือผู้ที่จะบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนา

เรียกตามแบบว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งรู้จักกันดีในชื่อรวมว่าไตรลักษณ์ เครื่องทดสอบความถูกต้องอย่างหนึ่ง ของการปฏิบัติธรรมคือ การได้ความสุขที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ นั่น ไม่เฉพาะในฌานต่างๆ เท่านั้น ที่มีมีความสุขเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการปฏิบัติทั่วไป ตัวตัดสินใจว่าความถูกต้องก็มีความสุขเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่จะต้องเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ ใน

กระบวนการปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้ผลก้าวหน้าไปสู่จุดหมายนั้น ท่านจะกล่าวอยู่เสมอถึงองค์ธรรมต่างๆ ที่จะเกิดตามกันมาเป็นชุด ได้แก่ เกิดความเข้มข้นเบิกบาน เรียกว่า ปราโมทย์ แล้วก็เอนอิมใจ เรียกว่า ปีติ จากนั้นกายใจก็ผ่อนคลาย เรียกว่า ปัสสั ความสุขก็เกิดตามมา เรียกว่า สุข แล้วจิตก็ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า สมภาติ ค่ะแต่นั้นก็สามารถเกิดญาณทัสนะ ตลอดไปจนถึงวิมุตติ คือความหลุดพ้นในที่สุด

ลักษณะที่ 15 มุ่งประโยชน์สุข เพื่อมวลชน

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่เน้นพหุชนหิตาย พหุชนหิตาย คือ ความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน พระพุทธเจ้าตรัสหลักนี้เป็นประจำ เมื่อเริ่มประกาศพระศาสนา พระองค์ทรงส่งพระสาวกออกประกาศพระศาสนาด้วย คำว่า จรธ ภิกขเว จาริกัม พหุชนหิตาย พหุชนสุขาย โลกานุกมปาย แปลว่า เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พหุชน เพื่อความสุขแก่พหุชน เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกต่อมาหลังจากนั้นก็ตรัสหลักธรรมมากมายโดยเน้นหลักการข้อนี้ แม้แต่ในการแนะนำให้ทำสังคายนาที่ย้ำว่า เพื่อให้พระศาสนานี้ดำรงอยู่มั่นคงยั่งยืน เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่พหุชน คือมวลชนนั่นเอง

จากคำอธิบายถึงลักษณะของพระพุทธศาสนาดังกล่าวนั้น ถือว่าได้ครอบคลุมถึงลักษณะของหลักปฏิบัติอื่นๆ ในพระพุทธศาสนาด้วย นั่นหมายความว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิและการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนาก็ย่อมมีลักษณะที่สอดคล้องกันด้วยเช่นกัน ซึ่งการได้ศึกษาและทำความเข้าใจลักษณะของพระพุทธศาสนาโดยรวมทั้งหมดนั้น ถือได้ว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อฝึกปฏิบัติสมาธิและการเจริญวิปัสสนาตามแนวพระพุทธศาสนา เพราะจะทำให้เข้าใจและไม่หลงทางในการฝึกปฏิบัติ และจากลักษณะของพระพุทธศาสนาดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้นจะมีความเป็นกลาง ไม่เคร่งครัดจนเกินไป และไม่ย่อหย่อนเกินไปจนเกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติ แต่มีความพอดีระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ โดยให้ความสำคัญกับการมีวินัยและความเพียรพยายามในการปฏิบัติ รวมทั้งไม่ยึดติดในบุคคล เพราะผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องรู้ความจริงของเหตุปัจจัยว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่เป็นไปตามแรงปรารถนาของผู้ฝึกปฏิบัติสามารถอาศัยปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตรที่ดี และอาศัยปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณาไตร่ตรองด้วยสติปัญญาของตนเองและนำความรู้ที่ได้มาฝึกปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้การฝึกสมาธิเป็นไปเพื่อความไม่ประมาทในการศึกษาพัฒนาชีวิตให้เกิดปัญญาในการมองเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันหมายความว่า ความเป็นจริงของโลกที่ว่าทุกอย่างเป็นของไม่แน่นอน ไม่มีตัวตน ย่อมมีการเกิด-ดับ มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น จึงไม่ควรที่จะยึดมั่น ถือมั่น ให้เกิดทุกข์ พร้อมกันนั้น เมื่อพัฒนาตนเองแล้วก็ต้องเอื้อเพื่อเอื้อแก่ผู้อื่นด้วย โดยการเผยแพร่วิธีปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ให้กับมวลชนเพื่อประโยชน์สุขของสังคมต่อไป

1.2 จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2547 : 21) กล่าวว่า ข้อสำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรม นอกจากการศึกษาให้รู้ความหมายที่ถูกต้องก็คือ การคำนึงถึงวัตถุประสงค์หรือจุดหมายของการปฏิบัติข้อนั้นๆ เพราะหลักจริยธรรมทุกข้อสอนไว้เพื่อนำไปสู่จุดหมาย ถ้าปฏิบัติโดยขาดความตระหนักในจุดหมายย่อมกลายเป็นความงมงายและเกิดผลเสียหาใช่

ปัจจุบันมีการเผยแพร่แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาอยู่มากมาย แตกต่างกันไปในแต่ละสถานที่ปฏิบัติ หรือวัด สำนักสงฆ์ ต่างๆ ที่แม้จะมีรูปแบบที่แตกต่างกันไป แต่ก็มีเป้าหมายที่เหมือนกัน ซึ่ง พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2550 : 67-74) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาไว้ ดังนี้

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายแบ่งออกเป็นจุดมุ่งหมายระยะยาวและจุดมุ่งหมายระยะสั้น ซึ่งจุดมุ่งหมายในระยะยาว ได้แก่ การพ้นจากการเวียนว่ายในสังสารวัฏ หรือพ้นจากการต้องเกิดมีขึ้น 5 / รูปนาม / กายใจ อันเป็นกองทุกข์ ส่วนจุดมุ่งหมายในระยะสั้น ได้แก่ การพ้นทุกข์ทางจิตใจอันเนื่องมาจากกิเลสตัณหา หรือความอยาก ความต้องการของมนุษย์ ที่คอยบีบคั้นจิตใจอยู่เกือบตลอดเวลา ดังนั้นถ้าผู้ฝึกปฏิบัติธรรมมุ่งไปสู่จุดหมายอื่น นอกเหนือจากการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติปัญญาลดละตัณหา เช่น มุ่งปฏิบัติเพื่อจะให้เกิดในภพภูมิที่ดี นับตั้งแต่พรหมโลกลงมาจนถึงกามสุคติภูมิ คือสวรรค์หรือเพื่อให้เป็นมนุษย์ประเภทหล่อ สวย รวย เก่ง และโชคดีตลอดกาล หรือปฏิบัติเพื่อแก้กรรม สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตาชีวิต หรือเพื่อความมีโชคลาภและกามสุขต่างๆ ในชาติปัจจุบัน เหล่านี้ก็นับว่าหลงแยกออกนอกเส้นทางของพระพุทธศาสนาไปแล้ว

1. เป้าหมายแรกของการปฏิบัติธรรม

หากต้องการพ้นทุกข์ สิ่งที่ต้องทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็คือการรู้ทุกข์ ได้แก่ การตามรู้กายและตามรู้ใจของตนจริงๆ จนเห็นความจริงว่ากายกับใจนี้เป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ หรือไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง หากเห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเราเมื่อใด ก็จัดว่าเป็นผู้เห็นธรรมเมื่อนั้น ดังนั้นถ้าผู้ฝึกปฏิบัติไม่สนใจที่จะคอยตามรู้กายหรือตามรู้ใจของตนอยู่เรื่อยๆ แต่มุ่งไปทำสิ่งอื่น เช่น การกดข่มทรมานกายทรมานใจเพื่อตัดแปลงจิตคิดแปลงอารมณ์ การส่งจิตไปอยู่กับความว่างไม่รู้กายรู้ใจ การปล่อยกายปล่อยใจให้หลงเพลินไปกับโลก การหนีโลกหนีความจริงด้วยการปิดหูปิดตานั่งสมาธิให้ลืมเนื้อลืมตัว และการทำสมาธิเพื่อจะเที่ยววันนิมิตหรือเที่ยวออกไปข้างนอก ฯลฯ เหล่านี้ก็นับว่าหลงแยกออกนอกเส้นทางของพระพุทธศาสนา

2. สติที่ถูกต้อง

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตามรู้กายหรือตามรู้ใจ ซึ่งเครื่องมือสำคัญคือสติ และมีหลักที่สำคัญ คือ จะต้องเจริญสติโดยไม่ถูกตัณหาหรือความอยากเข้าครอบงำ สติที่ถูกต้องหรือสัมมา

สติจึงต้องเกิดขึ้น โดยไม่จงใจกำหนดด้วยความอยากรู้กายรู้ใจ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ซึ่งมีความหมายว่ารูปนามมีอาการอย่างไร จะมีสติตามรู้อาการนั้นไปอย่างชัดตรง โดยรูปนามเป็นเพียงเครื่องอาศัยรู้ของจิต เครื่องอาศัยระลึกของสติ แต่ก็มักมีผู้แปล สติ ว่า การกำหนดรู้ ซึ่งคำว่า กำหนด นั้น จะต้องมีกิจกรรมที่ต้องทำมากกว่าการตามรู้ เช่น 1) การตัดรู้ไว้ก่อน คือจงใจเพ่งจ้องกายเพ่งจ้องใจเพื่อรอดูว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง เมื่อเพ่งจ้องมากๆ เข้า กายก็จะแข็ง ใจก็แข็ง หรือเกิดนิมิตและอาการของจิตต่างๆ ขึ้น แล้วหลงว่าเกิดวิปัสสนาญาณ 2) การเอาความคิดเห็นเข้าไปเจือปนกับการรู้ นี่ก็อีกทางแยกอีก 2 สายของนักเจริญสติ จุดที่ผิดพลาดกันมากอีกอย่างหนึ่งในระหว่างการเจริญสติ คือ การเข้าไปแก้ไขอาการของจิต เช่น เมื่อจิตไม่สงบก็พยายามหาทางให้สงบ เมื่อจิตมีกิเลสก็พยายามหาทางแก้กิเลส การแก้ อาการของจิตเป็นเรื่องของการทำสมถกรรมฐาน ในขณะที่การทำวิปัสสนานั้นกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ไปตามนั้น และจิตมีอาการอย่างไรก็ให้รู้ไปตามนั้นจุดที่ผิดพลาดกันอีกจุดหนึ่งในระหว่างการเจริญสติ ได้แก่ การเกิด วิปัสณุปกิเลสซึ่งมีหลายชนิด ที่พบบ่อย เช่น การเกิดความฟุ้งซ่านในธรรม คือในเวลาปกติก็เหมือนคนปกติ แต่เวลาได้ยินได้ฟังธรรมะแล้วจิตจะเกิดความฟุ้งซ่านพลุ่งพล่านในธรรมจนลืมตัว หรือบางคนก็ตั้งสติจนกล้าแข็งมากผิดธรรมดา เป็นต้น

ทางแยกเหล่านี้มีรายละเอียดปลีกย่อยอีกมากมายในแต่ละบุคคล บางอย่างทำให้เกิดความเครียด หรือเกิดความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ บางอย่างทำให้เนิ่นช้า บางอย่างทำให้กิเลสเกิดมากขึ้น เช่น งามายมากขึ้น ถือว่าตนเก่งมากขึ้น หรือขาดสติมากขึ้น

3. สมาริที่ถูกต้อง

สมาริที่ถูกต้องหรือสัมมาสมาริ คือ ความตั้งมั่นของจิต เป็นสภาวะที่จิตตั้งมั่นและเป็นกลางเมื่อสตรัสรู้อารมณ์รูปนามอันเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้จิตที่มีสัมมาสมาริจะมีลักษณะสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) จิตไม่หลง ไม่คลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์รูปนามที่สตรีกำลังระลึก แล้วไปหลงอารมณ์บัญญัติแทน เช่น คลาดเคลื่อนจากการตามรู้กายไปเป็นการคิดเรื่องกาย หรือหลงไปคิดเรื่องอื่นๆ และ 2) จิตไม่หลงเข้าไปจมแช่อยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างลืมนั่นลืมตัว

ความผิดพลาดอย่างแรกสังเกตได้ง่าย แต่ความผิดพลาดอย่างหลังสังเกตได้ยาก เพราะผู้ฝึกปฏิบัติบางท่านกลับคิดว่าเวลารู้อารมณ์แล้ว ต้องส่งจิตเข้าไปจมแช่กับอารมณ์จึงจะดีเพราะจะได้รู้อารมณ์ได้ชัดเจน ดังนั้นเมื่อรู้ลมหายใจจิตก็จมแช่อยู่กับลมหายใจ เมื่อรู้เท้า รู้ท้อง รู้มือ จิตก็เคลื่อนเข้าไปจมแช่อยู่ที่เท้า ที่ท้อง ที่มือ เป็นต้น จริงอยู่การรู้อารมณ์ในลักษณะนี้เหมือนกับจะรู้อารมณ์ได้ชัด แต่ก็ขัดแบบคนที่กระโจนเข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์ เช่น คุณละครก็กระโดดเข้าไปดูอยู่บนเวที หรือดูปลาในน้ำก็กระโดดลงไปในน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้คนทั่วไปมักนิยมแปลความหมายของสมาธิว่า ความสงบของจิต ดังนั้นพอเมื่อปฏิบัติธรรมก็มักจะคิดถึงการนั่งหลับตาเข้าสมาธิ นั่งจน

ลืมตัวบ้าง หรือนั่งจนจิตใกล้สงบแล้วสติอ่อนกำลังลง แล้วจิตกลับฟุ้งซ่านออกไปเหินน่านเหินนืออย่าง ที่เรียกว่าเกิดนิมิตบ้าง ผู้ฝึกสมาธิที่ไปหลงนิมิตนั้นมีมากและแก้ไขยากเพราะเจ้าตัวยังจมอยู่ในความ สามารถพิเศษของตนเอง นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะสมาธิที่แท้ในทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องมีประจำอยู่กับจิตที่เจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ไม่ใช่มีสมาธิเฉพาะตอนนั่งหลับตาเท่านั้น และไม่ เกี่ยวกับการรู้เห็นนิมิตพิสดารใดๆ เลย

ผู้ฝึกปฏิบัติอีกส่วนหนึ่งก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง คือไม่สนใจเรื่องของสมาธิเลยเพราะจะ เอาแต่ปัญญา ทั้งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทั้งเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา บางคนก็มุ่งคิดพิจารณาธรรมเข้า ไปตรงๆ บ้าง เหล่านี้ล้วนเป็นทางแยกหลายสายที่พาให้หลงทางได้ทั้งสิ้น

4. ปัญญาที่ถูกต้อง

ปัญญาที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนาต้องเป็นภาวนามยปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดจากการมีสติ ตามรู้กายตามรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น จนรู้และเข้าใจความจริงของกายและใจว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา และสามารถปล่อยวางความยึดถือกายและใจได้ในที่สุด ผู้ฝึกปฏิบัติอย่าไปหลงเข้าใจว่า 1) วิปัสสนา ปัญญาเกิดจากการทำให้สงบนิ่งเฉย 2) วิปัสสนาปัญญาเกิดจากการอ่านและการฟังซึ่งเรียกว่า สุตตมยปัญญา 3) วิปัสสนาปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาซึ่งเรียกว่าจินตมยปัญญา

จริงอยู่ที่เบื้องต้นเราต้องฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ และคิดใคร่ครวญทำความเข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติแล้วเราก็มีหน้าที่มีสติตามรู้กายตามรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นจนเกิดวิปัสสนาปัญญา ไปตามลำดับ เรื่องการใช้ปัญญาผิดประเภท ก็เป็นทางแยกใหญ่อีกเส้นหนึ่งเพราะพวกเราไม่คุ้นเคย และไม่รู้จักปัญญาที่เกิดจากการตามสังเกตการณ์รูปนาม หรือการตามรู้กายใจ แต่ผู้ฝึกปฏิบัติมัก เคยชินกับการแสวงหาปัญญาด้วยการอ่าน การฟัง และการคิดเท่านั้น ทักษะเช่นนี้ผิดทั้งหลักปรีชาญาณ หรือภาคทฤษฎี และปฏิบัติ คือในภาคปรีชาญาณชัดเจนว่า การเจริญวิปัสสนาที่แท้จริงนั้นจะต้องไม่ เจือด้วยจินตมยปัญญา ส่วนในภาคปฏิบัตินั้นให้รู้ ไม่ใช่ให้คิด เพราะความคิดนั้นแหละเป็นเครื่อง ปิดบังการรู้

5. วิมุตติ/การบรรลุมรรคผลที่ถูกต้อง

ผู้ฝึกปฏิบัติบางท่านไปหลงในอาการของจิตบางอย่างว่าเป็นการบรรลุมรรคผล เช่นจิตเกิด คับวุ่นหมดความรู้สึกลงชั่วขณะ พอเกิดความรู้สึกลับตัวก็คิดว่าช่วงที่จิตหายไป หรือช่วงที่เหมือนกับ ไม่มีจิตนั้น เป็นการบรรลุมรรคผลเพราะไม่รู้สึถึงความมีอยู่ของรูปนาม แท้จริงการไม่รู้รูปนามก็ไม่ได้ แปลว่าต้องรู้นิพพาน และในขณะที่เกิดมรรคผลซึ่งมีอารมณ์นิพพานนั้น ก็มีจิตและเจตสิก ไม่ใช่ไม่มีจิตและเจตสิก เรื่องนี้พระอภิธรรมจะบรรยายได้อย่างชัดเจนถึงวิถิจิตในขณะ ที่บรรลุ มรรคผล

บางท่านจิตเกิดถ่ายทอดธรรมะขึ้นมาบ้าง จิตเทศน์ให้ตนเองฟังบ้าง ตนเองคลุ้มคลั่งอยาก แสดงธรรมะบ้าง จิตวุ่นวายหรือมีอาการแปลกๆ อย่างอื่นบ้าง จิตหลงไปเกาะอยู่กับความว่างบ้าง ก็

เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าได้บรรลุธรรมแล้ว นี่เป็นทางแยกที่น่ากลัวมากทีเดียว

6. เครื่องป้องกันการหลงทาง

แม้ทางแยกที่ชวนให้หลงทางในระหว่างการปฏิบัติจะมีอยู่มาก แต่มีเครื่องช่วยป้องกันการหลงทางอยู่ 2 ประการคือ 1) กัลยาณมิตร คือครูบาอาจารย์ที่เคยเดินทางมาก่อนแล้ว และ 2) โยนิโสमสัการ คือการรู้จักเฉลียวใจพิจารณาว่า ทางเดินที่อยู่นั้นตรงตามหลักการและวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้หรือไม่ เช่น ถ้าสังเกตพบว่ามันคดเคี้ยว แทรกอยู่ในระหว่างการปฏิบัติธรรม หรือถ้าไม่รู้ทุกข์คือกายกับใจ แต่พยายามละทุกข์ก็แสดงว่าปฏิบัติผิดพลาดไปแล้ว เป็นต้น ถ้าปฏิบัติไขว้เขวออกจากการมีความรู้สึกตัวแล้วตามรู้จิตตนเองเมื่อใด ก็แสดงว่าเดินพลาดแล้ว เช่น ถ้ามีวาทะจัดการกับกิเลส ตัวใดตัวหนึ่ง โดยละทิ้งการรู้จิตใจตนเอง ก็แสดงว่าถูกกิเลสหลอก กิเลสจะพยายามหลอกให้เราเลิกรู้จิตใจตนเองเสมอๆ เนื่องจากหัวหน้ากิเลสมันซ่อนอยู่ที่จิตใจเราเอง ธรรม 2 ประการนี้สำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า กัลยาณมิตรอย่างหนึ่ง และ โยนิโสमสัการอีกอย่างหนึ่ง คือทั้งหมดของพรหมจรรย์ หรือการประพฤติปฏิบัติธรรม

กล่าวโดยสรุป การฝึกปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้นจะต้องมีจุดมุ่งหมายและเป้าหมายที่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมายและเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาด้วย นั่นคือ การปฏิบัติธรรมนั้นมีได้เป็นไปเพื่อการแก้กรรม หรือแก้การกระทำที่ผ่านมาแล้ว เพื่อให้เกิดความโชคดี หรือโชคลาภใดๆ แต่จุดมุ่งหมายของปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาสำหรับการพิจารณาสิ่งต่างๆ ในโลกให้เห็นตรงตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์และมีสติไม่หลงไปตามกิเลส หรือความอยากที่จะกระทำการสิ่งๆ ที่ก่อให้เกิดความทุกข์กับตนเองและผู้อื่น ทั้งทางด้านกาย วาจา และใจได้

2. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

2.1 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อดี (2540 : 43-48) ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า วิปัสสนา คือ ตัวปัญญา ปัญญาที่เข้าไปเห็นของจริง ไม่ใช่สมมติบัญญัติ เห็นความจริงว่ากายได้ชีวิตล้วนมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใคร วิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่ทำเพราะชอบ การทำสมาธินั้นทำเพราะชอบต้องการสงบ แต่วิปัสสนาทำเพราะจะละกิเลสอย่างละเอียด อย่างกลาง อย่างหายบอกรให้หมดจากกาย วาจา ใจ ที่ทำให้มนุษย์ไม่รู้ความจริง หลงไปกับความเสียใจ เพลิดเพลินยินดีพอใจไปกับชีวิต วิปัสสนาที่แท้จริงมีหน้าที่ดูว่าอะไรเกิดขึ้นก็ต้องดับไป ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยมากระทบกัน และเป็นสิ่งที่สมมติเรียกกันขึ้นมาเอง แล้วยึดมั่นว่าเป็นฉัน เป็นของของฉัน สร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง

จำลอง คิชฌามิช (2543 : 1-3) ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) มาจากคำว่า วิปัสสนา + กรรมฐาน วิปัสสนา ประกอบด้วย วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า อาการหลายอย่างและอาการพิเศษ ส่วน ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง การเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่เกิดการเห็นแจ้งโดยอาการหลายอย่าง และอาการพิเศษ ในสภาวะธรรม กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการกระทำเพื่อความเพียรที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อให้ บรรลุธรรมคุณพิเศษ คือ ฌาน มรรค ผล และนิพพาน

ในการเจริญวิปัสสนาจะต้องมีการกำหนดเพื่อให้เห็นแจ้งในอาการหลายอย่าง ซึ่งได้แก่ ไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง (impermanence) ทุกขัง คือ ความทนอยู่ไม่ได้ (suffering) และ อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน หรือความบังคับบัญชาไม่ได้ (non-self) ส่วนอาการ พิเศษนั้น คือ การกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูป นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ต่างๆ ที่มา ปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เช่น เดียวกัน ดังนั้นคำว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูป นาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา องค์ธรรมของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในอีกความหมายหนึ่ง วิปัสสนามาจากคำสองคำ คือ วิ แปลว่า แจ้งหรือชัด กับ ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนาม หรือ จันท์ 5 ว่ามี ลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกขัง และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวนามยปัญญาที่ทำให้เข้าใจถึง อริยสัจ 4 จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ

ศรีสาขยโสโก (2552 : 1-27) ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน มีความหมายในทางพระพุทธศาสนาเหมือนกับคำว่า วิปัสสนาสมาธิภาวนา วิปัสสนา หมายถึง ความรู้แจ้งแห่งใจ ซึ่งแตกต่างจากความเข้าใจด้วยเซลล์สมอง

วิธีแห่งวิปัสสนา หมายถึง กระบวนการในการบำเพ็ญเพียรเพื่อให้บังเกิดความรู้แจ้งแห่งใจ เช่น การใช้สัมมาสังกัปปะ ในระยะแรกเพื่อหลีกพ้นจากอกุศลกรรม จะใช้เซลล์สมองท่องจำ ทำความเข้าใจหลักธรรมต่างๆ และเมื่อจำได้แม่นยำแล้ว จนกระทั่งเกิดความเห็นอันเป็นกุศลเพื่อ ความดับทุกข์ เรียกว่า บังเกิดสัมมาทิฐิ หรือความเห็นที่ถูกต้อง เห็นตามความเป็นจริงเป็นความ เห็นที่ประกอบด้วยปัญญา และเมื่อตรึกตรองหลักธรรมต่างๆ อย่างแม่นยำด้วย สัมมาทิฐิ จน กระทั่งเกิดการหยั่งลึกลงไปภายในจิตใจ เรียกว่า บังเกิดเป็นสัญญาในทางพระพุทธศาสนา เป็น ข้อมูลเพื่อใช้พิจารณา จนกระทั่งบังเกิดความรู้แจ้งแห่งใจในหลักธรรมนั้นๆ เรียกว่า วิปัสสนา ดัง นั้น สัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฐิ เพื่อการเจริญวิปัสสนานี้ เรียกว่า วิธีแห่งวิปัสสนา แต่ไม่ใช่ วิปัสสนาโดยตรงวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมจิตให้เจริญด้วยความรู้แจ้งแห่งใจในอริยสัจ 4

สรุปได้ว่า วิปัสสนา หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญามองเห็นความจริงของรูปนาม ว่า มีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกขัง และความไม่ใช่ตัวตน และเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ 4

อันจะนำไปสู่การละกิเลส ซึ่งเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์ และนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

2.2 จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อเสื่อ (2540 : 43-48) ได้อธิบายเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อขจัดกิเลสอย่างละเอียด มุ่งทำลายวิปลาสทั้ง 4 คือ

1. สุขวิปลาส หมายถึง ความสำคัญผิดคลาดเคลื่อนจากความจริงว่า ชีวิตเป็นของดี ของสวยงาม น่ารัก น่าพึงใจ
2. สุขวิปลาส หมายถึง ความสำคัญผิดคลาดเคลื่อนจากความจริงว่า ชีวิตเป็นของสุข
3. นิจจวิปลาส หมายถึง ความสำคัญผิดคลาดเคลื่อนจากความจริงว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เป็นของเที่ยง
4. อัตตวิปลาส หมายถึง ความสำคัญผิดคลาดเคลื่อนจากความจริงว่า ชีวิตนั้นเป็นตัวตน คน สัตว์ เป็นสาระแก่นสาร

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะคลี่คลายปัญหาให้เห็นแง่มุมเด่นชัดว่า แท้จริงแล้ว ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย มาเป็นผู้เดิน ขึ้น นั่ง นอน เหยียด กู้ ก้ม เงย ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ที่เป็นผู้รับอารมณ์ต่างๆ และไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย มาเป็นผู้รับอารมณ์ที่กระทบต่างๆ แต่มันเป็นธรรมชาติทั้งสิ้น คือ เหตุ ปัจจย ด้วยกันทั้งสิ้น

2.3 อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

จำลอง ดิษยวณิช (2543 : 4-17) ได้อธิบายเกี่ยวกับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานว่า ต้องอาศัยรูปกับนามเป็นอารมณ์ รูป (materiality) คือ สิ่งที่อยู่อะไรไม่ได้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ เช่น คนที่ตายแล้ว โต๊ะ เก้าอี้ ต้นไม้ ภูเขา อาคาร บ้านเรือน เป็นต้น นาม (mentality) คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอารมณ์โกรธ เกลียด หงุดหงิด ฉุนเฉียวก้าวร้าว แต่หมายถึงสิ่งเร้าภายนอก (external stimuli) ที่มากระทบกับคนเรา นาม จึงหมายถึงสิ่งที่รู้อื่นๆ ที่อยู่รอบตัวเรา นามเป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์ หรือสิ่งเร้าเสมอ นามจึงเป็นผู้รู้ คนเราประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญสองส่วน คือ กายกับใจ รูปก็คือกาย ส่วนนามก็คือใจ

นอกจากนั้น ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 อย่างต่อเนื่อง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีรูปคือสีต่างๆ ที่มากระทบตาจะเกิดการเห็นขึ้น การรู้ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะดังนี้ สีหรือกลิ่นแสงต่างๆ เป็นรูป ตา หรือประสาทตา ก็เป็นรูป ส่วนการเห็นเป็นนาม เมื่อมีการกำหนดอย่างถูกต้องเช่นนี้จะไม่มีความเห็นผิดว่า มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นผู้เห็น เช่น ฉันเห็นเธอ เราเห็นนาย ก เห็นนางสาว ข เป็นต้น มีการกำหนดรู้แต่เพียงว่าในขณะที่นั้นมีแต่เพียงรูปนามที่เกิดขึ้น รูปคือสีต่างๆ ที่มากระทบกับตา และตาก็เป็นรูป คือเป็นสิ่งที่รู้อะไรไม่ได้แต่การเห็นคือจักขุวิญญาณ เป็นผู้เห็นและผู้เห็นก็นาม เพราะ

เป็นสิ่งที่รู้สิ่งต่างๆ เมื่อมากระทบกับตา

เมื่อไม่มีการยึดว่า ฉันเห็น เราเป็นผู้เห็น หรือคนอื่นเป็นผู้เห็น มีแต่รูปแต่นามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด สักกายทิฐิ (egoistic view) คือความหลงผิดว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รวมทั้งความรู้สึกว่ามีอัตตาหรือตัวตน (self or ego) ก็จะสลายไป แม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่นเดียวกัน หากเกิดความเข้าใจว่าฉันได้ยิน ฉันได้กลิ่น ฉันรู้รส ฉันถูกต้องหรือฉันนึกคิด ก็แสดงว่ายังมีสักกายทิฐิอยู่ แต่เมื่อทำลายความเห็นผิดด้วยภาวนามยปัญญาว่ามีแต่เพียง รูปกับนาม กายกับใจหรือขันธ 5 ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สักกายทิฐิก็จะค่อยๆ หายไป

2.4 วิปัสสนาภูมิกับรูปนาม

วิปัสสนาภูมิ แปลว่า ภูมิที่ใช้สำหรับการเจริญวิปัสสนา ธรรมการปลูกพืชพันธุ์ ธัญญาหาร เช่น ข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว เป็นต้น ต้องอาศัยพื้นที่นาที่อุดมสมบูรณ์ทำการเพาะปลูก เปรียบเหมือนกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องอาศัยภูมิคือพื้นที่ปลูก ภูมิพื้นที่ที่เพาะปลูกเพื่อให้วิปัสสนาเจริญงอกงามมีอยู่ 6 อย่างคือ

1. ขันธ 5 คือ การพิจารณา ขันธ 5
2. อายุตนะ 12 คือ การพิจารณา อายุตนะ 12
3. ธาตุ 18 คือ การพิจารณา ธาตุ 18
4. อินทรี 22 คือ การพิจารณาเรื่อง อินทรี 22
5. อริยสัจ 4 คือ การพิจารณาเรื่อง อริยสัจ 4
6. ปฏิจสงมุปบาท 12 คือ การพิจารณาให้รู้เหตุปัจจัยของชีวิต หรือความทุกข์ว่าเป็นความจริง ประคองลูกโซ่

วิปัสสนาภูมิทั้ง 6 นี้ เมื่อย่อลงมาแล้วจะได้แก่ รูป กับ นาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรมีความรู้และความเข้าใจในวิปัสสนาภูมิตามสมควร เพราะต้องใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ตาม ทฤษฎีจะเลือกข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ แต่ในด้านการปฏิบัติมักนิยมเลือกใช้ขันธ 5 มากที่สุด ขันธ 5 กับ รูป นาม ก็คืออันเดียวกัน

2.5 สติปัฏฐาน 4

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหารวรรคที่ฉนิกาย มีความสำคัญมาก ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทางสายนี้เป็นทางเอกหรือทางเดียวเท่านั้น ทางสายเดียวคือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งทางสายนี้มีเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ระวังความโศก และความคร่ำครวญ ดับความทุกข์และความโศกเศร้า บรรลุอายุขรรคมคืออริยมรรค เห็นแจ้ง พระนิพพาน

สติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของสติ ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติแปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) ที่กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐาน 4 แบ่งออกเป็น 4 หมวด คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามกายเพื่อให้เห็นว่ากายนี้สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามเวทนา เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามธรรม หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เพื่อให้เห็นว่าธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากต่างก็มีรูปกับนาม หรือ ขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ คัมภีร์สัมมโหวิโนทนี กล่าวว่า ให้กำหนดรู้รูปขันธ์ด้วยกายานุปัสสนา กำหนดรู้เวทนาขันธ์ด้วยเวทนานุปัสสนา กำหนดรู้สัญญาขันธ์และสังขารขันธ์ด้วยธัมมานุปัสสนา และกำหนดรู้วิญญาณขันธ์ด้วยจิตตานุปัสสนา

กายานุปัสสนา	คือ	การกำหนดรูปล้วนๆ ได้แก่ รูปขันธ์
เวทนานุปัสสนา	คือ	การกำหนดนามล้วนๆ ได้แก่ เวทนาขันธ์
จิตตานุปัสสนา	คือ	การกำหนดนามล้วนๆ ได้แก่ วิญญาณขันธ์
ธัมมานุปัสสนา	คือ	การกำหนดทั้งรูปและนาม ได้แก่ ขันธ์ 5

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้กาย คือ กองรูป (รูปขันธ์) ได้แก่

1. อานาปานปัฟพะ คือ ข้อกำหนดลมหายใจเข้า ออก
2. อิริยาบลปัฟพะ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยอิริยาบถ 4
3. สัมปชัญญปัฟพะ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยสัมปชัญญะ 4
4. ปฏิภูมณสีการปัฟพะ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ
5. ธาตุมนสีการปัฟพะ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ
6. นวสีวธิกาปัฟพะ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยป้าช้า 9

ในกายนุสสนาสติปัญฐานนี้ อิริยาบทปีพพะ สัมปชัญญปีพพะ และ ธาตุมนสิการปีพพะ เป็นวิปัสสนาล้วนๆ อานาปานปีพพะ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา และนวสิวถิกาปีพพะเป็นสมถะ วิธีการปฏิบัติ เน้นที่ อิริยาบท 4 และสัมปชัญญะ 4 เป็นหลักปฏิบัติ คือ การกำหนดที่ อิริยาบทใหญ่ ได้แก่ อาการนั่ง อาการยืน อาการเดินและอาการนอน อิริยาบทย่อย ได้แก่ การทำความรู้สึกตัว อยู่เสมอ ในการก้าวไปข้างหน้า การก้าวกลับหลัง การแลดู การเหลียวดู การก้าวเข้า การเหยียดออก การทรงไว้ซึ่งสังขาร ภาสกร และจิวร การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มรส การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนอนหลับ การคืบคลาน การพุด การนั่ง

ส่วนอิริยาบทย่อยก็ให้ตั้งสติกำหนดทุกๆ อย่าง ในระยะแรกควรหัดกำหนดกำหนดอิริยาบทเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เมื่อชำนาญดีแล้วค่อยพยายามตั้งสติกำหนดทุกๆ อิริยาบท

เวทนานุสสนาสติปัญฐาน

เวทนานุสสนาสติปัญฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้ เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ โดยย่อ ได้แก่ เวทนา 3 อย่าง คือ

1. สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบาย เป็นสุข
2. ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบาย เป็นทุกข์
3. อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเฉยๆ

ในการปฏิบัติให้พยายามกำหนดเวทนาดังกล่าว คือ ในขณะที่กำลังเสวยสุขเวทนา ให้ตั้งสติกำหนดรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ ในขณะที่กำลังเสวยทุกขเวทนา ให้ตั้งสติกำหนดรู้ชัดว่ากำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่ และในขณะที่กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา ให้ตั้งสติกำหนดรู้ชัดว่ากำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่ กำหนดให้รู้ชัดว่า ใครเป็นผู้เสวยเวทนา เมื่อเข้าใจสภาวะความเป็นจริง จะเกิดปัญญารู้ว่า ในขณะที่เวทนาเกิดขึ้นนั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นผู้เสวยเวทนา มีอยู่สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครเป็นผู้เสวยเวทนา

จิตตานุสสนาสติปัญฐาน

จิตตานุสสนาสติปัญฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้จิต จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีอยู่ 16 อย่าง ได้แก่

- | | |
|----------------------|-----------------|
| กำหนดรู้จิตมีราคะ | ว่าจิตมีราคะ |
| กำหนดรู้จิตไม่มีราคะ | ว่าจิตไม่มีราคะ |
| กำหนดรู้จิตมีโทสะ | ว่าจิตมีโทสะ |
| กำหนดรู้จิตไม่มีโทสะ | ว่าจิตไม่มีโทสะ |
| กำหนดรู้จิตมีโมหะ | ว่าจิตมีโมหะ |

กำหนดรู้จิตไม่มีโมหะ ว่าจิตไม่มีโมหะ

และการกำหนดรู้จิตอื่นๆ อีก 10 ชนิด รวมกำหนดรู้จิต 16 ชนิด

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้ธรรม ธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

1. นิเวศน์ 5 คือ สิ่งที่เกิดกันหรือขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี ในที่นี้คือสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เกิดสมาธิและวิปัสสนามีอยู่ 5 อย่าง คือ

1.1 กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจในสิ่งที่น่าปรารถนา เช่น รูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นต้น

1.2 พยาบาท หมายถึง ความโกรธเคือง หรือความคิดปองร้าย

1.3 ถีนะมิทธี หมายถึง ความท้อแท้และความง่วง

1.4 อุทธัจจะ กุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน ความหุนหันุนใจ หรือความวิตกกังวล

1.5 วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย

วิธีปฏิบัติ คือ ให้กำหนดรู้ว่า นิเวศน์ 5 อย่างหนึ่งอย่างใดกำลังเกิดขึ้น เช่น ในขณะที่กำลังอาการพอง และยุบของท้องอยู่ มีกามฉันทะเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ในใจว่า ยินดี น่ารัก ไพเราะ เป็นต้น เมื่อกำหนดภาวนาอยู่เช่นนี้จะเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของนิเวศน์ที่กำลังกำหนดอยู่

2. ขันธ์ 5 คือ สิ่งที่สมมติขึ้นเป็นมนุษย์ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ขันธ์ หมายถึง หมู่ หมวก กอง ขันธ์ 5 หรือเบญจขันธ์ (the five aggregates of existence) ได้แก่ กองแห่งรูปนามธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมรวมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น มนุษย์เราก็คือขันธ์ 5 ซึ่งแบ่งออกเป็น

2.1 รูปขันธ์ (corporeality) ได้แก่ ร่างกายของเรา รวมทั้งพฤติกรรมอาการคุณสมบัติต่างๆ องค์ธรรม ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาทายรูป 24 รวมเป็นรูป 28

2.2 เวทนาขันธ์ (feeling) ได้แก่ ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกลางๆ ถ้าเป็นสุขก็เรียกว่า สุขเวทนา ถ้าเป็นทุกข์เรียกว่า ทุกขเวทนา ถ้าเป็นกลางๆ ก็เรียกว่า อุเบกขาเวทนา หรือ อพทุกขมสุขเวทนา

2.3 สัญญาขันธ์ (perception) ได้แก่ ส่วนที่เกี่ยวกับการกำหนดรู้ หรือความจำได้หมายรู้ เกี่ยวข้องกับความจำสิ่งต่างๆ ได้ มีอะไรเกิดขึ้นก็จำไว้ได้ ความจำในลักษณะนี้เรียกว่า สัญญา เช่น จำรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสและการนึกคิดได้

2.4 สังขารขันธ (mental formations or volitional activities) ได้แก่ ส่วนที่เป็นการปรุงแต่ง กล่าวคือ เป็นการปรุงแต่งจิตให้คิดไปต่างๆ นานา ถ้าคิดดีก็เป็นบุญหรือกุศล ถ้าคิดไม่ดีก็เป็นบาป หรืออกุศล ถ้าคิดกลางๆ ก็เป็นอภัยกถา คือ ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นบาป ความคิดที่ปรุงแต่งจิตในลักษณะนี้เรียกว่าสังขาร

2.5 วิญญาณขันธ (consciousness) ได้แก่ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้ง อารมณ์ หรือสิ่งเร้า กล่าวคือ เป็นความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 ดังนี้

รูป	กระทบกับตา	เกิดจักขุวิญญาณ (การเห็น)
เสียง	กระทบกับหู	เกิดโสตวิญญาณ (การได้ยิน)
กลิ่น	กระทบกับจมูก	เกิดฆานวิญญาณ (การได้กลิ่น)
รส	กระทบกับลิ้น	เกิดชีวาวิญญาณ (การรู้รส)
สัมผัส	กระทบกับกาย	เกิดกายวิญญาณ (การถูก การสัมผัส)
ธรรมารมณ์	กระทบกับใจ	เกิดมโนวิญญาณ (การนึกคิด)

รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณนี้รวมกันเรียกว่าขันธ 5 เมื่อย่อยแล้วขันธ 5 ก็เหลือ 2 อย่างเท่านั้น คือ รูปกับนาม หรือกายกับใจ รูปก็คือรูป นามก็คือเวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ วิธีปฏิบัติ คือ เมื่อผัสสะที่อริยาบถต่างๆ เช่น อาการยืน อาการเดิน อาการนั่ง ให้กำหนดในใจรู้ว่า ยืน เดิน นั่ง จะเห็นได้ชัดว่าอาการเหล่านี้คือ รูป รูปคือสิ่งที่ไม่รู้อะไร เมื่อมีวิริยะ สติและสัมปชัญญะมี กำลังมากขึ้น จะเห็นว่ารูปเหล่านี้มีการเกิดการดับอยู่ตลอด

เมื่อมีอาการปวด เมื่อย ไข้ หนาว ให้กำหนดในใจรู้ว่า ปวด เมื่อย ไข้ หนาว การกำหนดเช่นนี้คือการกำหนด เวทนา จะเห็นว่าเวทนาเหล่านี้มีการเกิดการดับอยู่ตลอด เช่นเดียวกัน ความจำได้ หมายถึงในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังมา เช่น ความจำได้ว่าอย่างนี้เป็นอาการพอง อย่างนี้เป็นอาการยุบ อย่างนี้เป็นอาการขาวย่าง อย่างนี้เป็นอาการขาซ้ายย่าง ความจำในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า สัญญา จะเห็นว่าสัญญาก็มีการและการดับเช่นเดียวกัน

ในขณะที่มีการกำหนดอยู่นั้นจะมีความเพียรพยายาม เรียกว่า วิริยะ และการ ระลึกได้ เรียกว่า สติ ประกอบอยู่ด้วย เป็นการปรุงแต่งจิตซึ่งเรียกว่า สังขาร ให้กำหนดในใจรู้ว่า พากเพียร ระลึกได้ ลักษณะเช่นนี้คือการกำหนดสังขารจะเห็นว่าสังขารก็มีการเกิดและการดับเช่นเดียวกัน เมื่อตั้งสติกำหนดรู้ว่า คิด แสดงว่ามีการรู้อารมณ์ทางมโนทวาร เรียกว่า ทางใจ เกิดขึ้น ลักษณะเช่นนี้คือการกำหนดคตินทรีย์ หรือจิตใจจะเห็นว่าวิญญาณก็มีการและการดับเช่นเดียวกัน

3. อายตนะ 12 คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้สึก ได้แก่ อายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย และสิ่งที่ใจนึกคิด วิธีปฏิบัติ เช่น เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่า เห็น ในขณะที่การเห็นเกิดขึ้นจะมีองค์ประกอบที่

สำคัญ 3 อย่างคือ

3.1 คา เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดของจักขุวิญญาณ คือ การเห็น

3.2 สิ่งที่สามารถเห็นได้ เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ รูป ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิด จักขุวิญญาณ

3.3 การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของ จักขุวิญญาณ ดังนั้นทุกครั้งที่มีการกำหนดรู้ว่า เห็นด้วยสติและสัมปชัญญะจะมีเพียงแค่ว่า รูปหรือสิ่งที่มากระทบกับตา และนาม คือการเห็นหรือจักขุวิญญาณ รูปและนามที่เกิดขึ้นก็มีการเกิด และดับอยู่ตลอดเวลาอย่างถี่ยิบ ในขณะนั้นจะไม่มีคำว่า ฉันเห็น เธอเห็น คุณเห็น หรือ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้น

การเห็นแต่ละครั้งจะมีขั้น 5 เกิดขึ้น แต่ถ้าทุกครั้งที่เห็นไม่มีการกำหนดด้วยสติและ สัมปชัญญะสักแต่ว่ารู้ ก็จะเกิดความเข้าใจว่า ฉันเห็น การเห็นคือฉัน ฉันคือการเห็น ผลที่ตามมา ก็คือก่อให้เกิดความชอบ เรียกว่าสุขเวทนา ความไม่ชอบ เรียกว่าทุกขเวทนา หรือความเฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา เวทนาจะเป็นปัจจัยให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เรียกว่าตัณหา ก่อให้เกิด ความยึดมั่น ถือมั่นในตัวตน เรียกว่าอุปาทาน และทำให้วงจรความทุกข์หมุนเวียนไม่สิ้นสุด ก่อให้ เกิด ภพชาติ ชรา มรณะ นอกจากนั้น สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา เมื่อสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็จะกลายเป็นรากเหง้าของโลกะ หมายถึงความโลภ โทสะ หมายถึงความโกรธ และโมหะ หมายถึงความหลง จนสุดท้ายเปลี่ยนสภาพเป็นกิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัย ที่นอนเนื่องอยู่ใน ภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึก โดยสรุปจะเป็นดังนี้

ในขณะที่มีการเห็น คาและรูป หรือสิ่งที่มากระทบกับตา	เป็นรูป
ความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ หรือเฉยๆ	เป็นเวทนา
ความจำได้หมายรู้ในสิ่งที่มากระทบกับตา เช่น เห็นเป็นคน สัตว์ เป็นต้น	เป็นสัญญา
ความใส่ใจหรือการกำหนด และความเพียรที่ทำหน้าปรุงแต่งจิต	เป็นสังขาร
การรู้ทางตา หรือการเห็น	เป็นวิญญาณ

4. โพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติที่คมชัด สามารถระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน สติดังกล่าว ส่งผลให้จิตแนบแน่นจมลงในอารมณ์ปัจจุบัน สติเช่นนี้เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญารู้เห็นลักษณะพิเศษของรูป-นามอย่างชัดเจนตลอดเวลาที่ ตามรู้ปัจจุบัน และสามารถยังเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงซึ่งเป็นความเกิด ดับอย่างรวดเร็ว ความทุกข์ ซึ่งเป็นความอึดอัดไม่น่าปรารถนา และความไม่ใช่อัตตาซึ่งไม่มีใครบังคับบัญชาได้ ปัญญาเห็นเช่นนี้ชื่อว่า ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

ในขณะดังกล่าว ความเพียรที่พอดีไม่หย่อนไม่ตึง ย่อมเกิดขึ้นในทุกขณะที่เจริญสติอยู่ ความเพียรนี้ไม่ตึงจนส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน และไม่หย่อนจนส่งผลให้เกิดความง่วงซึมเซา เรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์

ความอิมใจ คือปิตีที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติธรรม ชื่อว่า ปิตีสัมโพชฌงค์

ความสงบกายสงบใจที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติธรรม ชื่อว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

สมาธิชั่วขณะ เรียกว่า ขณิกสมาธิ ซึ่งแนบแน่นอยู่ในสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยปราศจากนิวรณ์รบกวนจิต อันเป็นเหตุให้เกิดปัญหาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความจริง ชื่อว่า สมาธิสัมโพชฌงค์

ความสม่ำเสมอในการรู้เท่าทันโดยวิริยะกับสมาธิมีความสมดุลกัน ชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รัตน 2548 : 279-281)

5. อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ มี 4 อย่าง คือ

5.1 ทุกขสัจ คือ ความทุกข์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ ได้แก่

ชาติทุกข์	หมายถึง	ทุกข์คือความเกิด อันเป็นอุบัติของรูปนามในภพหนึ่งๆ
ชราทุกข์	หมายถึง	ทุกข์คือความแก่ของรูปนามที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง
มรณทุกข์	หมายถึง	ทุกข์คือความตาย เป็นความดับสูญของรูปนามโดยไม่เกิดขึ้นอีกในภพนั้น
ทุกข์ทุกข์	หมายถึง	ทุกข์แท้ที่ทนได้ยาก คือ ความทุกข์กายอันได้แก่ ความเจ็บปวด หรือความทุกข์ใจอันได้แก่ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ
วิปริณามทุกข์	หมายถึง	ความทุกข์แปรปรวน คือ ความสุขทางกายและใจ ซึ่งมีได้คงอยู่ตลอดไป เมื่อแปรปรวนไปก็ทำให้ได้รับความสุขเกิดความสุข
สังขารทุกข์	หมายถึง	ทุกข์ประจำสังขาร คือ รูปนามทั้งหมด สังขารทุกข์นี้ครอบคลุมทุกข์ในทุกขสัจทั้งหมด
ปฏิบัติทุกข์	หมายถึง	ทุกข์ที่คนอื่นรับรู้ไม่ได้ เช่น ปวดหัว ปวดฟัน ตัวร้อน ความลำบากกาย ความลำบากใจ ความโหม่นสั่นน้อยใจ ในบางแห่ง เรียกว่า อุปากฎทุกข์ คือ ทุกข์ไม่ปรากฏ
อปฏิบัติทุกข์	หมายถึง	ทุกข์ไม่ปกปิด เช่น ความทุกข์กายที่เกิดจากแผล มีด แผล หอก แผลไม้ ฝี่ (ในบางแห่ง เรียกว่า ปากฎทุกข์ คือ ทุกข์ปรากฏชัด)

นิปปริยายทุกข์ หมายถึง	ทุกข์โดยตรง คือทุกข์เวทนา
ปริยายทุกข์ หมายถึง	ทุกข์โดยอ้อม คือ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ และมรณทุกข์ แม้ทุกข์เหล่านี้จะไม่ใช่สภาพที่ทนได้ยากก็เป็นเหตุเกิดของความทุกข์กายและทุกข์ใจในโอกาสต่อไป

5.2 สมุทัยสัง คือ คัมภีร์ที่เพิลิตเพลินยนิคอุปาทานขันธ 5 ว่าเป็นสิ่งที่ถึงมา นำพอใจ ผู้ที่มีคัมภีร์อยู่ย่อมจะทำความดีหรือกรรมชั่วด้วยความต้องการจะให้เป็นสุขในปัจจุบันหรืออนาคต และทุกข์นั้นก็เกิดจากกรรม ส่วนกรรมเกิดจากคัมภีร์ ผู้ที่ละคัมภีร์ได้แล้วย่อมไม่ทำความใหม่

5.3 นิโรธสัง คือ ความดับทุกข์ซึ่งเป็นรูปนามทั้งหมด เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคญาณรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้วย่อมเข้าใจเห็นว่า รูปนามทั้งหมดเป็นทุกข์ และปราศจากคัมภีร์ที่เพิลิตเพลินยนิคในรูปนาม ด้วยเหตุนี้ความยึดถือในขันธ 5 ที่ควรที่จะเกิดย่อมดับไปไม่เกิดอีก จัดเป็นความดับที่ไม่มีขันธเหลืออยู่

5.4 มรรคสัง คือ ทางดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าวชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ และความตั้งมั่นชอบ

อริยสัง 4 ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตนี้ ปรากฏอยู่ในกายของมนุษย์ เพราะทุกข์สังที่เกิดจากคัมภีร์ได้เกิดขึ้นภายในกายนี้แม้คัมภีร์ที่ดับทุกข์และมรรคสังที่เป็นทางดับทุกข์ก็เกิดภายในกายมนุษย์ ดังนั้น การตามรู้หรือสังภายในกายจึงเป็นหลักสำคัญ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา 2548 : 283-294)

หัวใจของสติปัญญา 4

จำลอง ดิษขณิข (2543 : 23-26) ได้อธิบายเกี่ยวกับหัวใจของสติปัญญา 4 ไว้ว่า การกำหนดรู้หรือโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา 4 ประกอบด้วย

1. อาตาปี ได้แก่ วิริยะหรือความเพียร วิริยะเป็นความเพียรพยายามเพื่อช่วยกำจัดกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม และเพื่อทำให้กุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้าม วิริยะยังเป็นความพากเพียรเพื่อทำลายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป และเพื่อป้องกันอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปและเพื่อป้องกันอกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น วิริยะเป็นมรรคข้อหนึ่งในมรรค 8 เรียกว่า สัมมาวายามะ เป็นปฏิปักษ์ต่อความเกียจคร้านในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการกำหนดรู้รูปนามที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน

2. สติมา ได้แก่ สติ หมายถึงการระลึกได้ ในการกระทำหรือพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สติมีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรกมีลักษณะนึกได้หรือระลึกได้ คือการนึกได้ในกุศลกรรมที่ไม่มีโทษ ประการที่สองมีลักษณะถือไว้ คือการเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ ธรรมใดที่ไม่มีประโยชน์และ

ไม่มีอุปการะก็จะไม่ถือเอาไว้หรือคัดออกไป อีกนัยหนึ่งสติก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สติก็คือการระลึกได้และการถือไว้ในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น ในอีกความหมายหนึ่งสติมีลักษณะแนบชิดช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาณู ตัวอย่างเช่น การมีสติกำหนดรู้ให้จิตจ้องและจับอย่างแนบชิดอยู่กับอาการพองและอาการยุบ ในสถานะเช่นนี้สติจะกำหนดที่จิตคืออนาม และที่อาการพองและอาการยุบคือรูป

3. สัมปชาโน ได้แก่ สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้แจ้งชัดว่าในขณะที่ปัจจุบันกำลังทำอะไร ทั้งการกระทำทางกาย ทางวาจาและทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น รู้แจ้งชัดว่าอะไรคือรูปและอะไรคือนาม ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งกำหนดอาการพองและอาการยุบจะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอว่า จิตที่จ้องและจับอย่างแนบแน่นอยู่ที่อาการพองและอาการยุบคืออนาม ส่วนอาการพองและอาการยุบคือรูป

โดยองค์ธรรมของสัมปชัญญะ ได้แก่ ปัญญา ส่วนปัญญามีลักษณะที่สำคัญสองประการ ประการแรกมีลักษณะคัดให้ขาด ในที่นี้หมายถึงการทำลายหรือการขจัดกิเลสให้หมดไป ประการที่สองมีลักษณะส่องให้สว่าง ถือเป็นปัญญาที่ก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่มีอะไรมาไปกว่ารูปและนาม เมื่อปัญญาแหลมคมมากขึ้นก็จะเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดอีกว่าทั้งรูปและนามมีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน รวมทั้งความไม่สวยงามด้วย

2.6 การกำหนดรู้

การกำหนดรู้มาจากคำเดิมว่า มนสิการ ซึ่งหมายถึงความใส่ใจหรือการกระทำในใจ คำที่นิยมใช้กันมากกว่าคือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการกระทำในใจโดยแยบคาย กล่าวคือ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีระเบียบและระบบ เป็นการคิดเชิงวิเคราะห์หรือการคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ การกำหนดรู้เช่นนี้เป็นลักษณะของการกำหนดรู้เฉยๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ ตามปกติมนุษย์นั้นเมื่อมองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องมีความคิด ความรู้สึกและอารมณ์เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยไม่มากนักน้อย มีการสร้างความเกี่ยวข้องให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ดูกับวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่กำลังรับรู้อยู่ สัมผัสสภาพเช่นนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสังเกตของมนุษย์ กล่าวคือเป็นการกำหนดรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบบจิตวิสัย ในทางตรงข้ามถ้าเป็นการกำหนดรู้แบบวัตถุวิสัยจะต้องแยกปรากฏการณ์ของจิตออกจากวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ให้จิตใจเข้าไปมีอิทธิพลต่อสิ่งที่กำลังกำหนดอยู่ การมองในลักษณะเช่นนี้ก็คือ การกำหนดรู้เฉยๆ หรือโยนิโสมนสิการ นั่นเอง

การกำหนดรู้เฉยๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้เป็นรากฐานอันสำคัญของของฝึกจิตโดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการสังเกตสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงโดยไม่มีการคัดเลือก ไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มีการประเมิน ไม่มีการมองข้างหน้า หรือการคาดหวังต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เป็นการรู้จักกับปัจจุบัน ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นขณะนี้ จิตใจมนุษย์มักหมกมุ่นอยู่กับอดีตซึ่งเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว และชอบกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง การกำหนดรู้เช่นนี้จะช่วยให้มนุษย์อยู่กับปัจจุบันอย่างตื่นตัวและตรงกับสภาพความเป็นจริง

วิธีการกำหนดรู้อารมณ์

คำว่ากำหนดรู้หรือการกำหนด หมายถึง การใส่ใจ หรือการสักแต่ว่ารู้ หลักสำคัญที่จะต้องรู้ คือการกำหนดรู้แต่ละครั้งประกอบด้วย การเฝ้าดู การสังเกต ควบคู่ไปกับสติ และการระบุนชื่อในใจ การกำหนดให้กำหนดแต่เพียงอาการหรือความรู้สึกเท่านั้น หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์อันใดอันหนึ่งเกิดขึ้น ให้กำหนดและรู้อาการหรือความรู้สึกพร้อมกันให้ทันปัจจุบันในขณะนั้น ไม่ก่อนและไม่หลังกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การกำหนดรู้อารมณ์ต้องวางจิตให้เป็นกลาง และเฝ้าดูรูปรนามซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ เราเป็นเพียงผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงๆ เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปพยายามให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

2.7 วิปัสสนากรรมฐานกับอารมณ์ปรมาัตถ์

จำลอง ดิษขณิข (2543 : 67) ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานกับอารมณ์ปรมาัตถ์ ไว้ว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ การกำหนดรูปรนามที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จนเกิดความรู้ชัดเจนว่า รูปรนามมีลักษณะของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ซึ่งการที่จะเห็นสภาวะลักษณะและไตรลักษณ์ของรูปรนามได้ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรูปรนามที่เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ที่มีลักษณะทั้งสามอย่างครบถ้วน ความเข้าใจในไตรลักษณ์ว่ารูปรนามเกิดแล้วดับเป็นความไม่เที่ยง รูปรนามเกิดแล้วคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็นความทุกข์ และรูปรนามเกิดแล้วบังคับบัญชาไม่ได้เป็นความไม่ใช่ตัวตน จะนำไปสู่วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้นตามลำดับจนบรรลุผลนิพพานในที่สุด ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดเพียงอารมณ์บัญญัติ ซึ่งไม่มีสภาวะลักษณะและสามัญลักษณะย่อมมองไม่เห็นการเกิดดับของรูปรนาม เมื่อไตรลักษณ์ไม่เกิดวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงก็ย่อมไม่เกิด ผลที่ได้จะเป็นแต่เพียงสมถกรรมฐาน ซึ่งทำให้จิตสงบและตั้งมั่น เพียงแต่ข่มและกดทับกิเลสเอาไว้เท่านั้น ไม่สามารถทำลายกิเลสได้แม้เพียงชั่วคราวหรือโดยสิ้นเชิง

ความแตกต่างระหว่างบัญญัติกับปรมาัตถ์

จำลอง ดิษขณิข (2543 : 82-87) ได้อธิบายเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบัญญัติกับปรมาัตถ์ ไว้ดังนี้

1. อารมณ์ปรกติ หรือ ปรกติสัจจะ เป็นความจริงสูงสุดที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นอย่างไรก็เป็นอยู่อย่างนั้น เป็นสภาวะที่มีอยู่ตามความจริงไม่มีการแปรผันเป็นอย่างอื่น ในทางปฏิบัติ ได้แก่ รูปและนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

2. อารมณ์บัญญัติ หรือ สมมติสัจจะ แม้จะเป็นความจริงก็ตาม แต่เป็นความจริงโดยสมมติ เป็นโวหารหรือคำพูดที่ชาวโลกบัญญัติขึ้นมาเพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน เช่น ภาษา หรือสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน มีการเรียกชื่อสิ่งของแต่ละอย่างแตกต่างกันไปทำให้เกิดมโนทัศน์หรือมโนภาพ ซึ่งเป็นภาพที่เกิดขึ้นในใจและเป็นตัวแทนของสิ่งทั้งหลาย เช่น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และอื่นๆ ซึ่งมีรายละเอียดลงไปกว่านั้นอีก เช่น ชื่อคน นายสุนทร นางสุนทรย์ นางสาวเพลินพิศ ชื่อสัตว์ เช่น สุนัข แมว หนู เป็ด ไก่ ช้าง ม้า วัว ควาย หรือชื่อต้นไม้ มะขาม มะม่วง จามจุรี เป็นต้น

ความแตกต่างระหว่างบัญญัติกับปรกติ ยกตัวอย่างเช่น ไฟย่อมมีสภาพร้อนเป็นธรรมดา ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ไฟจะอยู่ที่ใดก็ตาม แม้จะอยู่ในสถานที่ที่เย็นจัดจนเป็นหิมะ ไฟก็ยังมีความร้อนอยู่ ความร้อนนี้คือ ปรมติสัจจะจะเป็นความจริงที่ไม่มีการวิปริตแปรผันเป็นอย่างอื่น แต่คำว่าไฟไม่ใช่ปรกติสัจจะ เป็นเพียงบัญญัติหรือสมมติสัจจะ คือเป็นคำที่สมมติขึ้นมาเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อสารกันระหว่างมนุษย์กลุ่มหนึ่ง คนกลุ่มอื่นอาจเรียกไฟว่า อัคคี บ้าง หรือ fire บ้าง เป็นต้น ฉะนั้น คำว่าไฟจึงแปรเปลี่ยนไปตามภาษาแต่ละภาษาที่ใช้ แต่ความร้อนเป็นสภาวะที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ความแตกต่างระหว่างรูปนามปรกติ และรูปนามบัญญัติจะเห็นได้ชัดเจนขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

รูปนามปรกติ

อายตนะภายใน 6

ตา = จักขุปสาทรูป

หู = โสตปสาทรูป

จมูก = มานสปสาทรูป

ลิ้น = ชิวหาปสาทรูป

กาย = กายปสาทรูป

ใจ = จิต

อายตนะภายนอก 6

รูปารมณ์ = วัณณะหรือกลิ่นเสียง

สัททารมณ์ = เสียงหรือกลิ่นเสียง

คันธารมณ์ = กลิ่น

รสารมณ์ = รส

โผฏฐัพพารมณ์ = สิ่งกระทบ

ธัมมารมณ์ = สิ่งที่ใจนึกกคค

วิญญาณ 6 เกิดจากการกระทบกันของอายตนะภายใน 6 กับอายตนะภายนอก 6

จักขุวิญญาณ = การเห็น

โสตวิญญาณ = การได้ยิน

มานวิญญาณ = การได้กลิ่น

ชีวหาวิญญาน = การเห็นรู้อารมณ์

กายวิญญาน = การถูกต้อง

มโนวิญญาน = การคิด

ในอายตนะ 12 ทุกอย่างเป็นรูปปรมาณูหมด ยกเว้นใจเป็นนามปรมาณู และสัมผัสเป็นทั้งรูปปรมาณูและนามปรมาณู ส่วนวิญญาน 6 เป็นนามปรมาณูทั้งสิ้น เพราะว่าเป็นการรู้สึกสัมผัสแต่ไม่รู้ทางทวารทั้ง 6 เท่านั้น

รูปนามบัญญัติ

ทางตา : การกำหนดรายละเอียดของรูป เช่น รูปคน ผู้หญิง ผู้ชาย สวย ไม่สวย ชอบ ไม่ชอบ แต่งตัวเรียบร้อย ท่าทางมอซอ ซ่อนนายสมศักดิ์ เป็นต้น

ทางหู : การกำหนดรายละเอียดของเสียง เช่น เสียงเพลง เสียงระฆัง เสียงคน เสียงเพราะเสียงหนวกหู เสียงนินทา เป็นต้น

ทางจมูก : การกำหนดรายละเอียดของกลิ่น เช่น กลิ่นดอกไม้ กลิ่นน้ำหอม กลิ่นเน่า กลิ่นสุนัข กลิ่นอุจจาระ เป็นต้น

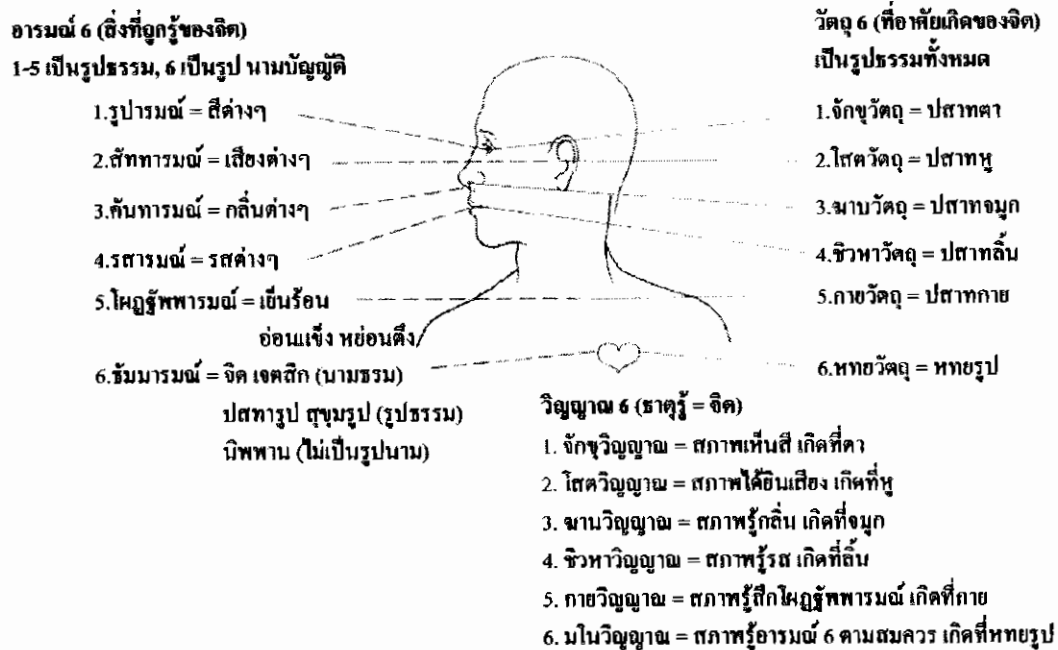
ทางลิ้น : การกำหนดรายละเอียดของรส เช่น รสอาหาร รสแฉะ รสอร่อย รสระดับเซลล์ ชวนชิม รสเปิบพิสดาร เป็นต้น

ทางกาย : การกำหนดรายละเอียดของสิ่งกระทบหรือสัมผัส เช่น อากาศร้อน ลมเย็น สบาย หนาวร้อนนุ่ม ท้องตึง ขากำลังก้าว เป็นต้น

ทางใจ : การกำหนดรายละเอียดของความคิด เช่น คิดเรื่องงาน คิดเรื่องเงิน เป็นต้น

การกำหนดรายละเอียดของอารมณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นทั้งทางทวารทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จัดว่าเป็นการกำหนดรูปบัญญัติทั้งสิ้น ส่วนกำหนดนามบัญญัติมีเพียงทวารเดียวคือ ใจ ดังนั้นทุกครั้งที่มีการรับอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ทวารใดทวารหนึ่ง ถ้ามีการกำหนดรู้เฉยๆ พร้อมด้วยสติ สมาธิและปัญญา จะมีแต่เพียงรูปนามปรมาณูเท่านั้นที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเมื่อใดมีการกำหนดที่ขาดสติ รูปนามบัญญัติก็จะเกิดขึ้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานต้องเป็นรูปนามปรมาณูที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าไตรลักษณ์ที่ปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณได้นั้น จะต้องเกิดจากปรมาณูอารมณ์ไม่ใช่บัญญัติอารมณ์

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี) (2553 : 61) ได้อธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ โดยแสดงไว้เป็นแผนภูมิ ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงกระบวนการรับรู้ทางอายตนะ ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

2.8 อุปสรรคและวิธีกำจัดอุปสรรคของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา (2548 : 102-116) ได้สรุปเกี่ยวกับอุปสรรคและวิธีกำจัดอุปสรรคของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

1. การคำนึงถึงอดีต สิ่งที่เคยเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกคิดมาก่อน เรียกว่า อดีตอารมณฺ์ จิตที่คำนึงถึงอารมณ์ที่เคยรับรู้มานั้นย่อมตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน ขกตัวอย่างเช่น ขณะที่เจริญวิปัสสนาภาวนา นักปฏิบัติอาจหวนนึกถึงสิ่งที่เคยเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกย้อนไปถึงวันก่อน เดือนก่อน หรือปีก่อน หรือนึกถึงการปฏิบัติหรือไม่ดีในช่วงเวลาที่ปฏิบัติธรรมอยู่ หรือนึกถึงสิ่งที่ตนลืมกำหนดรู้เท่าทัน แล้วพิจารณาว่าอารมณ์ดังกล่าวเป็นรูปหรือนาม เป็นต้น

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อดีตอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกๆ ขณะที่รู้ตัว แล้วตั้งจิตไว้ในปัจจุบัน อารมณฺ์ คือกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ แล้วจิตย่อมตั้งมั่นไม่ซัดส่าย

2. การคาดหวังอนาคต สิ่งที่จะเกิดในอนาคตด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือนึกคิด เรียกว่า อนาคตอารมณ์ จิตที่คาดหวังอารมณ์ดังกล่าวย่อมขัดแย้งไม่สงบนิ่ง ยกตัวอย่างเช่น ความคาดหวังว่าจะเห็นหรือได้ยินสิ่งใดในอนาคต หรือคาดหวังถึงความรุ่งเรืองก้าวหน้าในภพนี้ หรือภพหน้า หรือคาดหวังในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อนาคตอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกๆ ขณะที่เราตัว แล้วใส่ใจในปัจจุบันอารมณ์ แล้วจิตย่อมตั้งมั่นไม่ขัดแย้ง

3. ความหดหู่ ในบางขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้ไม่ชัดเจน หรือไม่มี ความก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม ผู้ปฏิบัติอาจเกิดความหดหู่ไม่ต้องการจะปฏิบัติธรรม ความเกียจคร้านย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้เท่าทันความเกียจคร้านที่เกิดขึ้นแล้วละให้ได้ ถ้าละไม่ได้ ด้วยการกำหนดรู้ ก็ควรประกอบจิตให้มีกำลังใจไม่ทอดย

4. ความพยายามยิ่ง ในบางขณะที่ผู้ปฏิบัติอาจตั้งใจกำหนดจนเกินพอดี โดยคิดว่ารับรู้เท่าทันทุกสภาวะธรรมปัจจุบันที่เกิดขึ้น เมื่อนั้นอาจคิดฟุ้งซ่านว่า ได้กำหนดรู้เท่าทันทุกอย่างหรือไม่ ลืมกำหนดรู้สภาวะธรรมไหนบ้าง หรืออาจคิดว่า ได้พยายามจนสุดความสามารถแล้ว แต่ทำไมจึงไม่ก้าวหน้ามากกว่านี้ ความฟุ้งซ่านทำให้สติไม่ต่อเนื่องในปัจจุบันอารมณ์ เพราะมีความฟุ้งซ่านแทรกอยู่ ความพยายามยิ่งจึงเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการฝึกสมาธิและวิปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึก ว่าตนมีความเพียรมากเกินไปจนเกินความพอดี ควรผ่อนจิตด้วยการพิจารณาว่า สภาวะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในบังคับของตน แม้จะพยายามมากก็อาจไม่ก้าวหน้าได้ เพราะความก้าวหน้าในการปฏิบัติย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่จะก่อให้เกิดผลคือวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น

ดังนั้น การกำหนดรู้ตามสมควร ไม่ถึงจนเกินไป การผ่อนจิตอย่างนี้ทำให้วิริยะลดลง ส่งผลให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิอย่างรวดเร็ว

5. ความปรารถนายิ่ง ในบางขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมได้อย่างดี อาจเกิดความปรารถนาที่จะบรรลุความก้าวหน้าซึ่งได้แก่วิปัสสนาญาณขั้นสูงเกินไป หรือมรรคผล ความปรารถนาคือเป็นความพอใจที่จัดเป็นโลภะ ขณะนั้นควรกำหนดรู้ความปรารถนายิ่งนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ดังนี้ ย่อมละโลภะได้ด้วยกำหนดรู้เท่าทัน จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิในขณะนั้น

6. ความทอดย ผู้ปฏิบัติธรรมนานหลายวันหรือหลายเดือน อาจเกิดความทอดยหรือไม่ ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนกระทั่งจิตจะเลิกปฏิบัติธรรม ความทอดยดังกล่าว เกิดร่วมกับความไม่พอใจ จัดว่าเป็นอุปสรรคอันใหญ่หลวงของการฝึกสมาธิและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดความทอดยซึ่งทำให้อยากจะออกจากกรรมฐานแล้วแล้วเล่าจนกว่าจะหายไป เมื่อความทอดยหายไปแล้ว จิตก็จะสงบนิ่งมีสมาธิ

สรุปได้ว่า ลักษณะที่เป็นอุปสรรคของการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนาดังที่กล่าวมานี้ หากผู้ปฏิบัติระลึกรู้ได้และกำหนดรู้ด้วยสติในสภาวะอารมณ์นั้นๆ ในขณะปัจจุบันก็จะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านและเกิดสมาธิตั้งมั่นเหมาะแก่การเจริญภาวนาต่อไปได้

2.9 สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

พระมหาพันธ์ สีลวิสุทโธ (2551 : 61-63) ได้อธิบายถึงสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

1. การละปณิโธ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นการปฏิบัติที่จะต้องไกลจากหมู่คณะ หรือเรียกว่า การละปณิโธกังวลห่วงใยทุกสิ่งทุกอย่างเพราะเป็นทางเดียวที่ทำให้คนเดียว และสำเร็จคนเดียว แม้พระพุทธเจ้า และผู้เป็นกัลยาณมิตร ตลอดจนผู้อุปถัมภ์อุปการะ ผู้ให้การสนับสนุน ก็เป็นเพียงผู้ชี้ทางและบำรุงส่งเสริมเท่านั้น ผู้ที่จะปฏิบัติต้องมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวง คือ ไม่ปณิโธ 10 ประการ ดังนี้

- 1.1 ไม่ห่วงบ้านหรือห่วงวัด
- 1.2 ไม่ห่วงสกุล
- 1.3 ไม่ห่วงลาภ
- 1.4 ไม่ห่วงหมู่คณะ
- 1.5 ไม่ห่วงการธุรกิจ
- 1.6 ไม่ห่วงในการเดินทาง
- 1.7 ไม่ห่วงญาติ
- 1.8 ไม่ห่วงในโรค
- 1.9 ไม่ห่วงในการเล่าเรียน
- 1.10 ไม่ห่วงในการที่จะแสดงฤทธิ์

2. กัลยาณมิตร เมื่อละปณิโธ เครื่องกังวลต่างๆ ได้แล้ว ก็จะต้องไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรนั้นเป็นอาจารย์ที่สำคัญ ที่จะชี้ทางผิดและทางถูกให้แก่ศิษย์ ผู้จะเข้าเป็นศิษย์จึงต้องใช้หลักสังเกตให้มาก แต่ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ไปในทางเสียหายเพราะอาจารย์ทุกคนย่อมหวังประโยชน์แก่ลูกศิษย์ ด้วยความเมตตากรุณาจริง จึงจะตั้งตนเป็นกัลยาณมิตรได้ ผู้ที่จะมอบตัวเป็นศิษย์ให้อบรมสั่งสอนนั้น ควรสังเกตลักษณะของกัลยาณมิตร 15 ประการ ดังต่อไปนี้

- 2.1 ปิโย หมายถึง เป็นผู้ที่มีศีล เป็นที่รัก น่าเลื่อมใส
- 2.2 ครุ หมายถึง เป็นผู้ที่หนักแน่น น่าเคารพยำเกรง
- 2.3 ภาวนิยะ หมายถึง เป็นผู้ที่มีศรัทธาเข้มแข็ง และสรรเสริญ
- 2.4 วัตตะ หมายถึง เป็นผู้สามารถแสดงให้เห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย
- 2.5 วณกขมะ หมายถึง โอวาทของท่านที่กล่าวนั้นทำให้เกิดความเลื่อมใสยอมอดทนต่อการปฏิบัติในคราวที่ยากลำบากได้
- 2.6 คัมภีรญจากถักกตา หมายถึง เป็นผู้ที่สามารถแสดงอริยสัจ 4 ให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งได้

2.7 โนจะฐาเนนิโยชเย หมายถึง เป็นผู้ที่แข็งแรงธรรมะที่ถูกต้อง

2.8 สีละ หมายถึง เป็นผู้ที่ทรงไว้ซึ่งจุดปาริสุทธิศีล

2.9 สุตะ หมายถึง เป็นผู้รอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างกว้างขวาง

2.10 จาคะ หมายถึง เป็นผู้เสียสละเพื่อศิษย์ แม้จะต้องเสียชีวิต เลือดเนื้อก็ยอม

2.11 สติ หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นอยู่ในสติ

2.12 ปัญญา หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นด้วยปัญญา

2.13 สมาริ หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นอยู่ด้วยสมาธิ

2.14 สัทธา หมายถึง เป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาอันแรงกล้า

2.15 วิริยะ หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นอยู่ด้วยความเพียร

ผู้ที่เพียรพยายามมิตถ์ ต้องมีการแสดงถ้อยแถลงอันเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อสันติสุขโดยแท้จริง ได้แก่ กถาวัตถุ 10 ประการ คือ

2.1 คำพูดที่ให้พอใจต่อการมกนน้อย

2.2 คำพูดที่แสดงความพอใจในปัจจัย 4 ที่มีอยู่

2.3 คำพูดที่เกี่ยวกับกายวิเวก และจิตตวิเวก

2.4 คำพูดที่ไม่เกี่ยวข้องกับโลกียสุข

2.5 คำพูดที่ให้มีความเพียรในการปฏิบัติ

2.6 คำพูดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติในศีล

2.7 คำพูดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ

2.8 คำพูดที่เกี่ยวกับการภาวนาจิต

2.9 คำพูดที่เกี่ยวกับการแสดงผลญาณ

2.10 คำพูดที่เกี่ยวกับปัจเจกขณญาณ พิจารณา มรรค ผล นิพพานและกิเลสที่เหลืออยู่

3. สัปายะ 7 เมื่อได้พบกับภักขามมิตถ์แล้ว ก็จะต้องหาที่พึ่งอันเป็นสัปายะ คือมีสิ่งแวดล้อมอันเป็นที่สบาย เป็นปัจจัยให้ธรรมฝ่ายกุศลมีกำลังส่งเสริมการปฏิบัติอย่างข่ง สัปายะ 7 ประการได้แก่

3.1 สถานที่ประกอบด้วยเหตุ 5 คือ ไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่มีขุมรบกวน มีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่งกรรมเปลี่ยนอิริยาบถ มีอากาศพัดผ่าน และมีน้ำใช้รับประทานสะดวก ปราศจากเสียงสรวลเสเฮฮาของผู้บริโภคคาม

3.2 สถานที่แสวงหาอาหารได้ ไม่เป็นที่กันดาร

3.3 สถานที่มีการพูดคุยที่เหมาะสม และพูดแต่พอประมาณ

3.4 สถานที่ที่มีบุคคลที่ถูกกักกันเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษา

3.5 สถานที่ที่บริบูรณ์ไปด้วยโภชนาการ

3.6 สถานที่ที่มีอุตุ คือ ดิน ฟ้า อากาศ ความร้อน ความหนาว เป็นเหมาะแก่การปฏิบัติ

3.7 สถานที่ที่สะดวกต่อการปฏิบัติ เหมาะสมในการเคลื่อนไหวและเดินจงกรม เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า สิ่งที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานดังที่ได้กล่าวมานี้ เป็นองค์ประกอบที่จะสามารถเอื้อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความก้าวหน้าในการเจริญสติได้ แต่องค์ประกอบที่สำคัญมากที่สุดอีกประการหนึ่งก็คือ ตัวผู้ปฏิบัติเองจะต้องเป็นผู้ที่มีศรัทธาและความตั้งใจจริงจึงจะทำให้เกิดการพัฒนาและความก้าวหน้าในการฝึกปฏิบัติ

3. แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การฝึกสมาธินั้นถือเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ที่เป็นหนทางให้เกิดสติปัญญา โดยการฝึกสมาธินั้นมีวิธีการฝึกอยู่หลายแบบแตกต่างกันไปตามความถนัดและจริตของแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม หากเป็นการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนาแล้ว ไม่ว่าจะใช้วิธีการขั้นตอนที่แตกต่างกันอย่างไรย่อมมีเป้าหมายที่เหมือนกัน นั่นคือ เพื่อการฝึกพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น อันเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การเกิดสติและปัญญาในที่สุด

3.1 ความหมายของสมาธิ

สมาธิ (meditation หรือ intensive thinking) มีผู้ให้ความหมายของสมาธิไว้หลายท่าน ดังนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2545, อ้างถึงใน พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน 2548 : 28-29) ได้ให้ความหมายของสมาธิว่า คือความมีจิตแน่วแน่ สอดส่องสิ่งต่างๆ อย่างละเอียด ท่านอธิบายว่า จิตเป็นสมาธิที่ต้องการนั้นต้องเป็นจิตที่ควรแก่การงาน คือ จิตที่เป็นสมาธิไม่ต้องเข้ามาหา หากแต่ต้องการจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณสมบัติควรแก่การงาน ครอบถ้วนพร้อมที่จะรู้แจ้งจนเกิดสิ่งที่เรียกว่า ขณิกญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็นตามความเป็นจริงต่อโลกทั้งหมด

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุริตฺต ฐานิโย) (อ้างถึงใน วรลักษณ์ วิรัชกุล 2546 : 24) ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า การสงบจิต การกำหนดรู้ที่จิต การตั้งมั่น

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน) (2544 : 83) ให้ความหมายของสมาธิไว้ในลักษณะของความสงบที่รวมตัวอยู่ โดยจิตที่เป็นสมาธิไม่ใช่จิตที่รวมลงครั้งเดียว แต่เป็นจิตที่รวมหลายๆ ครั้ง จนได้ทีมั่นคงในตัวเองอย่างดี ว่า จิตเป็นสมาธิ พอรวมหลายๆ ครั้งหลายหนแล้ว จิตสร้างฐานขึ้นมาในตัวทุกๆ ครั้ง ทุกๆ ระยะ จนกลายเป็นจิตที่มีความหนาแน่นมั่นคงขึ้นในตัวเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548 : 28-29) อธิบายลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิว่ามีลักษณะสำคัญ ดังนี้ คือ แข็งแรง มีพลังมากเหมือนกระแสน้ำที่พุ่งไปทางเดียว ราบเรียบ สงบซึ่ง

เหมือนบึงน้ำใหญ่ใสกระจ่างเหมือนน้ำนิ่งสนิทที่ตกตะกอนแล้ว จึงมีสภาพนุ่มนวลควรแก่งานต่างๆ
แข็งแรง และนุ่มนวล

ขันติโพลและคณะศิษย์ของพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินุโร (2548 : 1-2) ได้เรียบเรียง
ความหมายของสมาธิเอาไว้ว่า คำว่า สมาธิ เป็นภาษาบาลี มาจากศัพท์สองคำสนธิกัน คือ ส และ อธิ
ศัพท์หนึ่งเอา “•” ที่อยู่บน ส เรียกว่านิคหิตเป็น “ม” ในตัว ม มีสระ “อะ” อยู่หลัง ม แต่ในภาษา
บาลีไม่นิยมใส่สระ “อะ” อยู่หลังพยัญชนะ ด้วยเหตุนี้ คำว่า “ส” จึงเปลี่ยนรูปเป็น “ม” อ่านว่า มะ ให้
เอาสระ “อะ” สนธิกับสระ “อะ” ที่อยู่หน้าคำว่า “อธิ” เป็น อะ+อะ สนธิกันเป็น “อา” สำเร็จรูปเป็น
“สมาธิ” แปลว่า การทำด้วยความตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า สมาธิ เพราะฉะนั้น การทำอะไรด้วยความ
ตั้งใจอย่างสม่ำเสมอก็เป็นสมาธิ แต่สมาธินั้นพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินุโร กล่าวว่า มี
สองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิแบบสร้างขึ้น สมาธิธรรมชาติ คือ สมาธิที่อยู่ในชีวิต
ประจำวัน เช่น การพักผ่อน การนอนหลับ เป็นต้น ก็ย่อมได้กำลังใจมาตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติ
เปรียบดั่งบุคคลทั่วไปมีการเคลื่อนไหวร่างกายไปมาในชีวิตประจำวันก็จะได้กำลังกายตามธรรมชาติ
โดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน

ส่วนสมาธิสร้างขึ้น คือสมาธิที่สร้างขึ้นมามีระบบและมีขั้นตอน ด้วยความตั้งใจทำ
อย่างสม่ำเสมอในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีสติระลึกได้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ด้วยใจจดจ่อ คือ
ฝึกควบคุมใจให้รู้อยู่ว่าทำอะไรเช่นการทำสมาธิก็จะทำให้เกิดกำลังใจอย่างมีประสิทธิภาพ เปรียบดั่ง
วิชาพลศึกษา คือ การศึกษาวิธีออกกำลังกายอย่างมีระบบและมีขั้นตอนดั่งเช่นนักกีฬา มีการฝึก
ออกกำลังกาย ด้วยความตั้งใจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้นักกีฬามีกำลังกายแข็งแรงเพิ่มขึ้น อย่างมี
ประสิทธิภาพเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น สมาธิธรรมชาติก็มีกำลังใจได้จากธรรมชาติแห่งการพักผ่อน
และนอนหลับในแต่ละวัน เปรียบดั่งบุคคลทั่วไปได้กำลังกายจากการเปลี่ยนอิริยาบถในชีวิตประจำ
วันก็ได้กำลังกายตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติ ส่วนสมาธิสร้างขึ้นได้กำลังใจจากการสร้างขึ้นอย่างมี
ระบบและมีขั้นตอนด้วยความตั้งใจทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น การฝึกทำสมาธิในแต่ละครั้ง ย่อมทำให้มี
กำลังใจเพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เปรียบดั่งนักกีฬาที่ฝึกฝนอย่างมีระบบและมีขั้นตอน ย่อมได้
กำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกัน

เฉก ณะสิริ (2529 : 39-41) อธิบายความหมายของสมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต
สมถกรรมฐาน มีความหมายว่า การกระทำหรืออุบายเพื่อให้เกิดความสงบทางใจหรือจะเรียกว่า
เป็นการพักจิต โดยยังไม่พินิจพิจารณาอะไรและอย่างใดทั้งสิ้น ตามปกติมนุษย์หรือสัตว์นั้นมีสมาธิ
โดยธรรมชาติในตัวอยู่แล้ว เช่น ในการวาดเขียนวงกลมจากจุดหนึ่งให้บรรจบกับอีกจุดหนึ่งตรงที่
ตั้งนั้น เพื่อให้ได้วงกลมที่กลมสวยงามหรือแมวที่จ้องจะตะครุบหนู ทั้ง 2 ประการต้องใช้สมาธิโดย
ธรรมชาติ หากแต่ว่าสมาธิดังกล่าวนี้อย่างยิ่งดีมากขึ้น ถ้าได้รับการฝึกฝนและทำซ้ำบ่อยๆ จนเกินความ
คุ้นและเคยชิน เกิดความรู้สึกจนเป็นอัตโนมัติ ดังนั้น เมื่อสมาธิเข้าช่วยก็จะทำให้ชีวิตมีคุณค่าหรือมี

คุณภาพยิ่งขึ้น การทำสมาธิหรือภาวนา คือ วิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบ ใจที่ไม่ได้รับความสงบจะไม่มีพลังที่จะเกิดความรู้หรือความนึกคิดอะไรต่างๆ ให้เห็นของจริงได้ ดังนั้น การทำสมาธิหรือภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจ ให้ใจสงบนิ่งอยู่ในที่เดียว สมถกรรมฐานนี้ จึงเป็นเพียงสมาธิเพื่อความสงบของใจเท่านั้น ไม่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อความสงบ ประโยชน์ของสมาธินี้จะช่วยให้เกิดความฉลาด มีไหวพริบในการทำงานหรือศึกษาเล่าเรียนรวมทั้งการกีฬาได้ดีขึ้น กล่าวโดยสรุปแล้วจะเห็นว่าการจะได้มาซึ่งโลกีย์สุขนั้น จำต้องทำให้จิตสงบ คือจิตเป็นสมาธิ ตามขั้นตอนต่างๆ เป็นประการสำคัญ

สุจิตรา อ่อนค้อม (2542 : 5) สรุปความหมายของสมาธิไว้ว่า คือ ภาวะของจิตที่มีอารมณ์เดียวแน่วแน่ต่ออารมณ์เดียว หรือภาวะของจิตที่แน่วแน่อยู่อารมณ์อันหนึ่ง

จากคำอธิบายความหมายของสมาธิดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า ตามธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะมีสติและสมาธิขั้นพื้นฐานในการใช้ชีวิตประจำวันอยู่แล้ว เช่น สมาธิในการเรียน การทำงาน การขับรถ เป็นต้น และเมื่อมนุษย์ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนาจะเกิดเป็น สัมมาสมาธิ ซึ่งมีความหมายว่า มีสภาวะของจิตที่มีความตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์เดียวในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะที่เหมาะสมแก่การงาน และเป็นทางให้เกิดปัญญาแห่งการรู้จิตตามความเป็นจริง

3.2 ความหมายของสมาธิในหมวดธรรมต่างๆ

ได้มีการกล่าวถึงสมาธิไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาหลายแห่ง ในที่นี้จะกล่าวถึงสมาธิที่รวมอยู่เป็นหมวดธรรม ได้แก่ (พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน 2548 : 17-25)

1. ความหมายของสมาธิในมรรค 8 เรียกว่า สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ มีความหมายว่า สมาธิชอบ สมาธิที่ถูกต้อง ในส่วนพระอภิธรรม ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่าสมาธิ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความแน่วแน่แห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่ใจไม่ซัดส่าย ความสงบ

2. ความหมายของสมาธิในพละ 5 เรียกว่า สมาธิพละ

พละ (power) หมายความว่า พลัง คือ ทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งป้องกันไม่ให้วิชชา หรือความไม่รู้ ครอบงำได้ ประกอบด้วย ธรรมอันเป็นกำลัง 5 ประการ ได้แก่

- สัทธา คือ ความเชื่อ (confidence)
- วิริยะ คือ ความเพียร (energy)
- สติ คือ ความระลึกได้ (mindfulness)
- สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น (concentration, meditation)
- ปัญญา คือ ความรู้ทั่วชัด (wisdom, understanding)

ผู้ปฏิบัติสมาธิหรือหลักธรรมอื่นๆ ในพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องมีศรัทธา คือ ความเชื่อ ตามภาษาบาลีว่า ศรัทธา เป็นเบื้องต้นก่อน ซึ่งได้แก่ 1) กัมมศรัทธา เชื่อกฎแห่งกรรม 2) วิปากศรัทธา เชื่อผลของกรรม 3) กัมมัสสกตาศรัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน และ 4) ตถาคตโพธิศรัทธา เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า จึงจะเป็นปัจจัยให้เกิดความเพียร พยายามที่ชอบในอันที่ประกอบ กิจในการปฏิบัติให้มากขึ้น ซึ่งความเพียรในพระพุทธศาสนานั้นมี 4 ประการ เรียกว่า สัมมปธาน ได้แก่ 1) สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น 2) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้น 3) ภาวนापธาน เพียรทำกุศลที่ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น 4) อนुरักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้คงมั่น เมื่อมีความเพียรสม่ำเสมอเป็นปกติอยู่ ย่อมเกิดความระลึกรู้ได้ในทุกขณะจิต เรียกว่ามีสติ พระพุทธศาสนาสอนเรื่องสติไว้อย่างชัดเจน เรียกว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง 4 ประการ ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา 2) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่ สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิต ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาธรรม ให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา-เขา เมื่อมีสติในทุกขณะจิต สตินี้จะเป็นเครื่องมือของสมาธิโดยอัตโนมัติ หมายความว่า เมื่อมีสติสมบูรณ์ย่อมมีจิตใจ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ

3. ความหมายของสมาธิในอินทรีย์ 5 เรียกว่า สมาธิอินทรีย์

ในหลักของอินทรีย์ข้อที่ 4 ว่าด้วยสมาธิอินทรีย์ มีความหมายว่า จิตที่กำหนดปล่อยวางเป็น อารมณ์แล้วนั้น คือ จิตต้องเสวยอารมณ์ก่อน จึงจะปล่อยวางอารมณ์ได้ คำว่า อารมณ์ ในที่นี้ หมายถึง อาการที่จิตส่งออกไปรับรู้สิ่งต่างๆ ทางตาเป็นรูป เกิดการรู้ทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ หูได้ยินเสียง เกิดการรู้ทางหู เรียกว่า โสตวิญญาณ จมูกดมกลิ่น เกิดการรู้ทางจมูกเรียกขานาณวิญญาณ ลิ้นลิ้มรส เกิดการรู้ทางลิ้นเรียกว่า ชิวหาวิญญาณ กายถูกต้องสัมผัส เกิดการรู้ทางกายเรียกว่า กายวิญญาณ และ ใจถูกต้องสภาวะธรรม เกิดการรู้ทางใจเรียกว่า มโนวิญญาณ เหล่านี้คือการที่จิตต้องเสวยอารมณ์ แต่เมื่อจิตกำหนดปล่อยวางอารมณ์ 4 ประการข้างต้น มีรูปารมณ์เป็นต้นแล้ว จิตจึงจะเหลือเพียง อารมณ์เดียวคือ ธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นมโนวิญญาณเท่านั้น จึงจะจัดว่าเป็น อารมณ์เดียว แต่ในมโนวิญญาณที่มีธรรมารมณ์นั้น ประกอบไปด้วยวิคก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา จิตได้กำหนดละ อารมณ์ย่อยต่างๆ เหล่านั้น ในที่สุดก็เหลือเพียงอารมณ์หนึ่งเดียว จิตในขณะไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ แต่มีสติบริสุทธิรับรู้ด้วยความวางเฉย จิตจึงมีอารมณ์เดียวหนึ่งเฉยอยู่ จึงถือว่าถึงที่สุดแห่งการกำหนด ปล่อยวางเป็นอารมณ์ ที่เรียกว่า สมาธิอินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ด้วยสมาธินั่นเอง

ในหลักของอินทรีย์แล้ว มี 5 คือ เริ่มต้นจากสัทธา เรียกว่า สัทธินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ด้วยความเชื่อเป็นเบื้องต้น จากนั้นมีวิริยะ เรียกว่า วิรินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ด้วยความเพียร จากนั้นมีสติ เรียกว่า สตินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ด้วยความระลึกได้ จึงมาเป็นสมาธิ เรียกว่า สมาธินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ด้วยความตั้งใจมั่น และมีปัญญา เรียกว่า ปัญญินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ด้วยความรอบรู้ ในที่สุดจึงจะชื่อว่า อินทรีย์ ตรงตามหลักพระพุทธศาสนา

4. ความหมายของสมาธิในไตรสิกขา 3 เรียกว่า อธิจิตตสิกขา

สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่ปรากฏในหลักไตรสิกขา ซึ่งเรียกให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า สติ สมาธิ ปัญญา ในที่นี้มีข้อพึงสังเกต ดังนี้

สติ ได้แก่ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกฝนอบรมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีการแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ดี ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนและบุคคลอื่น ชื่อว่าเป็นผู้มีกายและวาจาเป็นปกติ ถ้าศึกษาและปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นเรียกอธิจิตตสิกขา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป ผู้มีสติมักจะปฏิบัติธรรมได้ง่ายเพราะเป็นผู้มีกายและวาจาเป็นปกติ สามารถปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปได้ เช่น อาชวาระ คือ ความซื่อตรง เมตตา อุเบกขา เป็นต้น ในหลักไตรสิกขานี้ สติเป็นพื้นฐานให้บุคคลปฏิบัติสมาธิได้ง่ายดาย ถ้าปราศจากสติแล้วจิตใจจะสุขสงบได้ยาก

สมาธิ ได้แก่ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรม ควบคุมจิตใจเพื่อให้เกิดการรู้จักยับยั้งชั่งใจ สามารถประคับประคองใจในสถานการณ์ต่างๆ ให้เป็นปกติตลอดทั้งสามภพทำให้เกิดคุณธรรม เช่น ทมะ หมายถึง ความข่มใจ ขันติ หมายถึง ความอดทน มัททวะ หมายถึง ความอ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่งหยาบคาย เป็นต้น สมาธิที่มีสติเป็นพื้นฐานจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า สันตติ เป็นผลให้ง่ายต่อการเจริญปัญญา

ปัญญา ได้แก่ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัด อบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ยิ่งเห็นจริงตามสภาวะแห่งธรรมนั้นๆ หรือตามธรรมชาติที่เป็นอยู่อย่างแจ่มแจ้ง สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือ พระนิพพาน ได้ ตามหลักไตรสิกขานี้ปัญญามีสมาธิเป็นพื้นฐาน และเมื่อบรรลุผลขั้นสูงแล้ว ปัญญานี้จะรักษาสมาธิให้คงอยู่ได้ เพราะเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติ และทำให้บุคคลสามารถรักษาสติได้อย่างเป็นธรรมชาติ คือ ไม่มีการรู้สึกว่าคุณอยู่ในกรอบของสติ แต่จะยินดีที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้เป็นไปในทางที่ดี ถูกต้อง และเหมาะสม การรักษาสติเช่นนี้เรียกว่า สมุจเฉทวิริติ คือ การเว้นได้เด็ดขาด

3.3 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538 : 830) ได้อธิบายลักษณะของสมาธิไว้ว่า จิตที่เป็นสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพสูง ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพ่นกระจายออกไป

2. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3.ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเจน เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละออง ที่มีก็ตกตะกอน

4. นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

สรุปได้ว่า จิตที่เป็นสมาธินั้น จะเป็นจิตที่มีคุณภาพ คือ มีพลังมาก มีความสงบ แข็งแรง แต่มีความนุ่มนวล ไม่กระด้าง ไม่สับสน ไม่ฟุ้งซ่าน เหมาะสมแก่การใช้งาน

3.4 รูปแบบของการฝึกสมาธิ

หลักสมาธินั้น ถือเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ เนื่องจากเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติเพื่อให้เป็นหนทางแห่งการเจริญวิปัสสนาอย่างถูกต้อง เพราะการทำสมาธิจะทำให้จิตใจเกิดความสงบ ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน จึงเป็นฐานที่เหมาะสมในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยสติปัญญา ให้เห็นตรงตามความเป็นจริงของโลกหรือตามความเป็นจริงตามธรรมชาตินั่นเอง

ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา (อ้างใน พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน 2548 : 46 -58) ได้อธิบายหลักคำสอนเรื่องสมาธิไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและทรงสนับสนุน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถานั้น สามารถแบ่งจัดเป็นหมวดหมู่ได้ 7 หมวด ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อัปมัชฌญา 4 อหारे ปฏิกูลสติปัญญา จตุราตุวัฏฐาน และอรุพ 4 หลักคำสอนเรื่องสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและทรงสนับสนุน 40 ประการ เหล่านี้สมัยต่อมาเรียกว่า อารมณกรรมฐาน 40 ประกอบด้วย

1. กสิณ 10 (Meditation devices)

กสิณ คือ วัตถุจงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อดึงจิตของนักปฏิบัติให้เป็นสมาธิ ได้แก่

1.1 ปฐวีกสิณ กสิณคือดิน หมายถึง กสิณที่ใช้ดินเป็นอารมณ์

1.2 อาโปกสิณ กสิณคือน้ำ หมายถึง กสิณที่ใช้น้ำเป็นอารมณ์

1.3 เตโชกสิณ กสิณคือไฟ หมายถึง กสิณที่ใช้ไฟเป็นอารมณ์

1.4 วาโยกสิณ กสิณคือลม หมายถึง กสิณที่ใช้ลมเป็นอารมณ์

1.5 นิลกสิณ กสิณคือสีเขียว หมายถึง กสิณที่ใช้สีเขียวเป็นอารมณ์

1.6 ปิตกสิณ กสิณคือสีเหลือง หมายถึง กสิณที่ใช้สีเหลืองเป็นอารมณ์

1.7 โลหิตกสิณ กสิณคือสีแดง หมายถึง กสิณที่ใช้สีแดงเป็นอารมณ์

1.8 โอทาดกสณ กสณคือสัชว หมายถึง กสณที่ใช้สัชวเป็นอรณ

1.9 อาทาสกสณ กสณคือช่องว่าง หมายถึง กสณที่ใช้ช่องว่างเป็นอรณ

1.10 วิญญานกสณ กสณคือวิญญาน หมายถึง กสณที่ใช้วิญญานเป็นอรณ

กสณ 10 นี้ มีในพระไตรปิฎกหลายแห่ง มีในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต เป็นต้น ก็มีเนื้อความตรงกันเช่นนี้ แต่ในวิสุทธิมคค์มีความแตกต่างกันบ้าง กล่าวคือ มีอาโลกกสณเป็นข้อที่ 9 และอาทาสกสณ เป็นข้อที่ 10 สำหรับผู้แรกศึกษาและปฏิบัติสมาธิ ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเป็นเบื้องต้นในที่นี้ก่อนว่าไม่ว่าจะใช้วิธีใดๆ หรืออาศัยอะไรๆ เป็นอรณ เพื่อหวังให้ได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์นั้น ไม่ใช่วัตถุประสงค์ของพระพุทธศาสนา เพราะไม่เป็นไปเพื่อความรู้แจ้ง เห็นจริง อีกทั้งอิทธิฤทธิ์ทั้งหลาย แม้จะจัดว่าเหนือวิสัยสามัญมนุษย์ทั่วไปจะพึงมีพึงได้ แต่ยังไม่จัดเป็นโลกุตระธรรม หรือการมองเห็นโลกตามความเป็นจริง เพราะอาจทำให้หลงและให้โทษได้

2. อสุกะ 10 (ten kind foulness, corpse at different stages of decay)

อสุกะ แปลว่า ความไม่งาม สภาพอันไม่งาม หมายถึง ชากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอรณของสมถกรรมฐาน ในพระไตรปิฎก แสดงไว้ ดังนี้

2.1 อุทุมตกะ หมายถึง ชากศพที่เน่าพองขึ้นอืด

2.2 วินีลกะ หมายถึง ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ

2.3 วิปฺพทกะ หมายถึง ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ๆ แดงปรือออก

2.4 วิจฺจททกะ หมายถึง ชากศพที่ขาดจากกันเป็น 2 ท่อน

2.5 วิทฺชายิตกะ หมายถึง ชากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิก กัดกินแล้ว

2.6 วิทฺชิตตกะ หมายถึง ชากศพที่กระจุยกระจาย มือ เท้า ศรีษะ หลุดไปข้างๆ

2.7 หตฺทวิจิตตกะ หมายถึง ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจายไป

2.8 โลหิตกะ หมายถึง ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่

2.9 ปฺพหุวะ หมายถึง ชากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด

2.10 อฏฺฐิกะ หมายถึง ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน

อสุกะ 10 ประการนี้ อาจไม่เหมาะสำหรับผู้ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน เนื่องจากมีจิตอ่อนแต่แก่จริตของผู้ถูกกามวิตกครอบงำได้ดี และเป็นอรณกรรมฐานของผู้มีราคะจริต หมายถึง ผู้ที่มีนิสัยรักสวย รักงาม โดยแท้ เพราะแก่ราคะได้ ในการเจริญอสุกะ 10 ประการนี้ จะได้ผลอย่างสูงเพียงปฐมฌานหรือความสงบขั้นแรกของการปฏิบัติสมาธิเท่านั้น ส่วนฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้ไม่อาจมีได้ทั้งนี้เพราะจิตจะแน่วแน่เป็นเอกัคคตาธรรม หมายถึง อารมณ์เดียว อยู่ได้ก็ด้วยกำลังแห่งวิตก หมายถึง การปักจิตลงไปในอารมณ์หรือการยกจิตใส่ไปในอารมณ์เท่านั้น หากไม่มีวิตก จิตก็ไม่อาจตั้งอยู่ได้เพราะอารมณ์มีกำลังทรมาน คือ อสุกะ เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สามารถดึงดูดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ได้ ต้อง

อาศัยวิคกเท่านั้นตรงจิตไว้จิตจึงจะตั้งอยู่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ การเจริญอสุภกรรมฐาน จึงไม่อาจขึ้นไปถึงทุติยฌานหรือความสงบขั้นที่สองของการปฏิบัติสมาธิได้หรือสูงกว่าได้

ข้อพึงระวังสำหรับผู้แรกศึกษาและปฏิบัติสมาธิโดยการเจริญอสุภะ 10 ประการนี้ ได้แก่ การเกิดนิมิต หมายถึง เครื่องหมายสำหรับให้จิตใจกำหนดในการเจริญกรรมฐาน หรือภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ในที่นี้หมายถึงเฉพาะขั้นสมถกรรมฐาน คือ ความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งอาจทำให้ผู้แรกปฏิบัติไม่สามารถจะควบคุมจิตคนให้อยู่ในสมาธิได้ เมื่อเกิดนิมิตหรือภาพที่น่ากลัวขึ้นมา นิมิตนั้นมี 3 ประการ ได้แก่ 1) บริกรรมนิมิต คือ นิมิตแห่งบริกรรม นิมิตตระเตรียมหรือนิมิตแรกเริ่ม ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน 2) อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรี่ย นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นในใจ 3) ปฏิภาณนิมิต คือ นิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

แต่อย่างไรก็ตามนิมิตนี้ นอกจากเกิดจากการเจริญอสุภะ 10 ประการนี้แล้ว ยังเกิดจากการเจริญกสิณ 10 ภายนอกาศติ และอานาปานสติ แต่ที่จะกล่าวให้พึงระวัง กรณีเกิดนิมิตอันเกิดจากอสุภะ 10 อาจมีอาการเหมือนประสาทหลอน ถ้ากรณีจิตไม่เคยได้รับอบรม ฝึกหัด หรือปฏิบัติสมาธิมาก่อน เมื่อเกิดนิมิตใดๆ ขึ้นมา ครูอาจารย์ผู้สอนสมาธิมักไม่ให้นิมนต์นั้นเพราะเป็นเพียงสิ่งสมมติ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็จะดับไปเองในที่สุด จะกำหนดเอาเป็นสาระใดๆ หรือเป็นฐานที่แน่นอนไม่ได้ จึงไม่ควรติดในนิมนต์นั้น เพียงทำความรู้ให้เท่าทันไว้เท่านั้น เพื่อจะได้ไม่เกิดผลร้ายจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกกับจริตตน อันจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดีในการปฏิบัติสมาธิที่ไม่ควรจะเป็นเช่นนั้นเอง

3. อนุสสติ 10 (Recollection, constant mindfulness)

อนุสสติ คือ ความระลึกถึงอารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ 10 ประการ ได้แก่

3.1 พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (Recollection of the Buddha)

3.2 ธัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม (Recollection of the Dhamma)

3.3 สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ (Recollection of the Sangha)

3.4 สีลานุสสติ ระลึกถึงพระศีล (Recollection of the morality)

3.5 จาคานุสสติ ระลึกถึงบริจาค (Recollection of the liberality)

3.6 เทวดานุสสติ ระลึกถึงเทวดา (Recollection of the deities)

3.7 มรณสติ ระลึกถึงความตาย (Mindfulness of the Death)

3.8 กายคคาสติ สติเป็นไปในกาย (Mindfulness occupied with the body)

3.9 อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (Mindfulness on breathing)

3.10 อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ (Recollection of peach)

อนุสสตินี้ แปลว่า ความระลึกถึง จักเป็นอารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ ในปัจจุบันได้นำเอาอนุสสตินี้มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติสมาธิ ใช้เป็นคำบริกรรมหรือบริกรรมภาวนา หมายถึง การกระทำขั้นต้นในการเจริญสมถกรรมฐาน คือกำหนดใจเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นเข้าอยู่ในใจเพื่อทำให้สงบ เช่น บริกรรมภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น

หลักอนุสสตินี้มีข้อปฏิบัติ ดังนี้ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า ให้น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระพุทธองค์ การระลึกถึงพระธรรม ให้น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม การระลึกถึงพระสงฆ์ ให้น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ การระลึกถึงศีล ให้น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาศีลของตน ให้ได้ประพจน์ปฏิบัติบริสุทธิ ไม่ค้างพรัย การระลึกถึงเทวดา ให้น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้ และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท สติอันเป็นไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายใน ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นภาวะรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา อานาปานสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าออก และระลึกถึงธรรมอันเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์

การเปรียบเทียบการฝึกสมาธิกับจิตของมนุษย์เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น เปรียบได้กับธรรมชาติของจิตมนุษย์ เปรียบเสมือนเด็กอ่อน การบริกรรมถือเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติสมาธิ เปรียบเสมือนตุ๊กตาที่ผูกแขวนบนเปล เมื่อไกวเปลกล่อมเด็กให้นอน เด็กก็จะนอนมองตุ๊กตาหลางสี แล้วก็เคลิ้มหลับไป ตุ๊กตาเป็นเครื่องล่อให้เด็กอยู่ได้โดยไม่งอแงร้องไห้ อาการร้องไห้ของลูกเปรียบเสมือนอาการที่เส่ส่ายซัดฟุ้งซ่านไปของจิต สังเกตว่า เมื่อปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่ง จิตสงบแล้วก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยคำบริกรรมอีก หมายความว่า คำบริกรรมนั้นหายไปเอง จิตสามารถกำหนดให้สงบได้โดยไม่ต้องอาศัยคำบริกรรม เปรียบเสมือนเด็กที่เจริญเติบโตแล้ว ไม่ต้องอาศัยตุ๊กตาเป็นเครื่องล่ออีกก็สามารถเรียน ทำงาน หรือนอนหลับได้

4. อัปมัชฌญา 4 (Unbounde states of minds ; illimitables)

อัปมัชฌญา 4 เป็นหลักหมวดเดียวกับพรหมวิหาร 4 เพราะมีผลแผ่ไปสมำเสมอโดยทั่วไปทั้งในมนุษย์และสัตว์ ไม่จำกัดขอบเขตมี 4 ประการ ได้แก่

4.1 เมตตา ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข (Loving-kindness)

4.2 กรุณา ความสงสาร ปรารถนาช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ (Compassion)

4.3 มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นได้ดี (Sympathetic joy)

4.4 อุเบกขา ความวางเฉย ทำใจเป็นกลาง (Equanimity)

อปปมัญญาธรรมนี้ จะมีผลแผ่ไปทั่วทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ด้วยความเป็นผู้มีจิตใจ ประกอบไปด้วยเมตตาทั้งกาย วาจา และใจ กล่าวคือ ประารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยจิตใจที่แผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์และสัตว์ทั้งปวง จิตใจประกอบไปด้วยมูทิตา กล่าวคือ มีความยินดี เป็นที่ตั้งใจเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข จิตใจผ่องใสบันเทิง ปราศจากความอิจฉาริษยา มีความเข้มแข็งและ รู้สึกเบิกบานต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งปวง ทั้งผู้มีปกติสุข และผู้เจริญงอกงามในชีวิตและใน คุณธรรมชั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

ผู้มีหลักอปปมัญญาธรรม จึงเป็นผู้ดำรงมั่นในพรหมวิหารธรรม เพราะเป็นธรรมหมวด เดียวกัน ชื่อว่า เป็นผู้มีชีวิตอยู่ประเสริฐด้วยธรรม ย่อมปรารถนาช่วยเหลือมนุษย์และสัตว์ทั้งปวง ด้วยเมตตาและกรุณาธรรม ย่อมรักษามิจิตยินดีปราศจากความอิจฉาริษยา และย่อมรักษารวมไว้ ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีความเมตตากรุณาที่จะช่วยเหลือมนุษย์และสัตว์ทั้งมวลแต่ก็ต้องมี อุเบกขาเป็น หลักการที่ทรงคุณ ธรรมไว้ไม่ให้เสีย ละ นั้น บุคคลผู้มีจิต ประกอบด้วยหลัก อปปมัญญาหรือพรหมวิหารนี้ จะเป็นผู้มีจิตใจอ่อน โชนปราศจากความอาฆาตพยาบาท เป็นหลัก เกื้อกูลต่อการปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

5. อาหารปฏิกุลสัญญา (Perception of the loathsomeness of food)

อาหาร ปฏิกุลสัญญา คือ การกำหนดปฏิกุลในอาหาร โดยการพิจารณาให้เห็นว่าเป็นของ น่าเกลียดโดยอาการหรือลักษณะต่างๆ มีปฏิกุลโดยการบริโภค เป็นต้น

การฉัน หรือบริโภคอาหารบิณฑบาตของ พระภิกษุตามพุทธประ สงค์นั้น ต้องฉันโดย พิจารณาอย่างสม่ำเสมอ คามนัยแห่ง อภินิสง์ของเวทชนปาฐะ ในวรรคที่ 2 ว่าด้วย อาหารบิณฑบาต ที่พระสงฆ์สาวกประจำทุกเช้าว่า ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ เป็นต้น แปลความว่า บิณฑบาตที่เราฉัน เข้าไปนี้ ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อเมา ไม่ใช่เพื่อสคิส ไม่ใช่เพื่อให้ร่างกายเปล่งปลั่ง แต่เพื่อให้ร่างกายนี้เป็นอยู่ได้ เพื่อประพาศิพรหมจรรย์ เพื่อป้องกันความหิว เพื่อให้ร่างกายนี้เป็นไป ได้ มีความหมายง่ายๆ ว่า กินพออยู่ปฏิบัติธรรมได้ ไม่ลำบากแก่การปฏิบัติธรรมนั่นเอง และต้อง พิจารณาเห็นโดยความเป็นของปฏิกุลตามนัยแห่งบทสวดพิจารณา ธาตุปฏิกุลปัจเจกเวทชนปาฐะ ใน วรรคที่ 2 ว่าด้วยอาหารบิณฑบาตว่า สัพพะ ปะนายัง ปิณฑะปาโด เป็นต้น แปลความว่า ก็บิณฑบาต ทั้งสิ้นนี้ เป็นของไม่น่าเกลียดก็จริง แต่เมื่อถึงร่างกายอันเป็นของน่าเกลียดนี้เข้าแล้ว ก็เกิดเป็นของ น่าเกลียดปฏิกุลอย่างยิ่ง เพราะโดยธรรมชาติของอาหารบิณฑบาต แปลว่าก้อนข้าว ธรรมชาติจริงๆ เป็นสักแต่เพียงธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสภาพสูญ ให้พิจารณาทั่วทั้งตัวเราผู้บริโภคอาหารนี้ก็เป็นเพียงธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นเดียวกัน

กล่าวโดยสรุป คือ ให้มีสติรู้ในการพิจารณาอยู่เสมอว่า อาหารทุกคำที่ใส่เข้าปาก ขณะเคี้ยว ขณะกลืน และขณะที่อาหารผ่านลำคอจนถึงกระเพาะอาหารนั้น เป็นของปฏิกุลทั้งสิ้น เพราะเมื่อได้ เคี้ยวแหลกหรือย่อยออกมาแล้ว ก็ไม่น่าบริโภคเข้าไปอีก

6. จตุธาตุววัฏฐาน (Analysis of the four elements)

จตุธาตุววัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ 4 คือ พิจารณาเห็นร่างกายของคนนี้ โดยสักว่าเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ ได้แก่

6.1 ปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน (the earth-element)

6.2 อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ (the water-element)

6.3 เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ (the fire-element)

6.4 วาโยธาตุ คือ ธาตุลม (the air-element)

ธาตุ 4 นี้ เมื่อพิจารณาให้ชัดจะพบว่า ปฐวีธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งขัน ภาวนในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายในสำหรับกำหนดพอให้สำเร็จประโยชน์ เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะแข็งขันในตัว เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้ อาโปธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายในสำหรับกำหนดพอให้สำเร็จประโยชน์ เป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะเอิบอาบ เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้ เตโชธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ภาวนในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายในสำหรับกำหนดพอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ยังอาหารให้ย่อย หรือสิ่งใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อน เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้ และวาโยธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดผันแคะตึงภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายในสำหรับกำหนดพอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมข่านไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไป เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

เมื่อพิจารณากำหนดธาตุ 4 ด้วยสติสัมปชัญญะ มองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไป ตระหนักว่ากายนี้ก็แก่กาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ดังนั้น จัดเป็นกายานุปัสสนา หรือการพิจารณากายเป็นข้อแรกในการเจริญสติปัฏฐาน 4

7. อรูป 4 (the Formless Spheres, immaterial states)

อรูปในที่นี้ หมายถึง อรูปฌาน ฌานที่มีอรูปเป็นอารมณ์ ได้แก่

7.1 อากาสนัญญาขณะ ฌานอันกำหนดอากาสหรือช่องว่างหาที่สุดมิได้

7.2 วิญญานัญญาขณะ ฌานอันกำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้

7.3 อากิญจัญญาขณะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ

7.4 เนวสัญญานาสัญญาขณะ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

อรุณภาพนี้ เป็นอารมณ์สมถะ คือความสงบอันละเอียด เพราะสามารถแยกกายกับจิตออกจากกันได้ แม้จิตจะยังคงอาศัยกายอยู่ แต่ก็ไม่มีอาลัยหรือร้อนใจในกาย เพราะจิตในอรุณภาพ หรือที่เรียกว่าระดับของสมาธิที่รู้สึกว่ามีรูปหรือกาย ไม่ยึดติดกับกายแล้ว ถ้าจิตละสังขารในขณะนั้น หมายถึงสิ้นชีวิตอยู่ในขณะอยู่ในอรุณภาพ จิตจะไปปฏิสนธิคือจะไปบังเกิดในพรหมโลก อรุณภาพนี้จัดว่าเป็นฌานหมายถึงระดับสมาธิขั้นสูง ผู้บำเพ็ญสมถกรรมฐานแม้จะสามารถเข้าฌานขั้นนี้ได้ ก็ไม่อาจจะพ้นทุกข์ได้ เพราะไม่อาจจะละกิเลสทั้งหลายได้ ฌานไม่ว่าระดับใด เป็นเพียงข่มกิเลสไว้เท่านั้น ในการปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา จะต้องประกอบจิตให้อยู่ในอรุณภาพ หมายถึงระดับของสมาธิที่รู้สึกว่ามีรูปหรือกาย จึงจะสามารถกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ได้ แต่ที่พระพุทธเจ้าตรัสอรุณภาพไว้ ก็เพื่อความคล่องแคล่วแห่งจิตของผู้ปฏิบัติสมาธิที่สามารถเข้าถึงได้ เมื่อจิตเกิดวสีคือมีความคล่องแคล่วดีแล้ว ย่อมเกิดพลังจิตเต็มที่เหมาะสมแก่การทำงานของจิต เปรียบเสมือนบุคคลที่จะทำงานหนักๆ ได้จะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงอยู่เสมอ ร่างกายจึงจะเหมาะการทำงานทั้งปวง งานของจิตใจในทางพระพุทธศาสนาก็คือสมถะและวิปัสสนา

3.5 ระดับและผลสำเร็จของสมาธิ

ในการฝึกสมาธิเมื่อฝึกถึงระดับหนึ่ง จิตจะเกิดความสงบ โดยจะมีความสงบที่มีความละเอียดแตกต่างกัน ซึ่ง เสนาะ ผดุงฉัตร (2539 : 52-59) ได้อธิบายถึงระดับของสมาธิไว้ ดังนี้

1. สมาธิที่แยกเป็นระดับความละเอียดของของจิตที่เป็นสมาธิ ในพระพุทธศาสนา แสดงไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา โดยแบ่งสมาธิออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น คนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ หมายถึง เครื่องกั้นจิตมิให้บรรลुरुธรรมได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานแห่งอัปปนาสมาธิ

อัปปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

ระดับของสมาธิดังกล่าวมา แสดงให้เห็นว่า สมาธินั้นมีขั้นค่อนเบื้องต้น ท่ามกลาง และสูงสุด ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัยสมาธิ กล่าวคือ ใช้สมาธิระดับต้น เรียกว่า ขณิกสมาธิ ในการทำหน้าที่การงาน ป้องกันความผิดพลาด สมาธิระดับกลาง เรียกว่า อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ผู้มีประสบการณ์ในการฝึกอบรมจิตมาเชี่ยวชาญพอสมควร สามารถเป็นทางแห่งฌานได้ เนื่องจากสมาธิระดับนี้สามารถระงับนิวรณ์เครื่องกั้นจิตได้เด็ดขาด ส่วนสมาธิระดับสูงสุคนั้น จัดเป็นสมาธิระดับฌาน เป็นสมาธิของผู้ได้ฌานสมาบัติ เช่น คาบส ฤๅษี ในครั้งพุทธกาล เป็นต้น และพระอริยบุคคล ผู้บรรลुरुธรรมรรค และอริยผลขั้นสูงในพระพุทธศาสนา

2. สมาธิในวิปัสสนา แยกประเภทของการพิจารณาไตรลักษณ์ เป็นข้อธรรมที่ให้บรรลุถึงความหลุดพ้นได้มากที่สุด ได้แก่

สุญญตสมาธิ หมายถึง สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดลักษณะที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่มีตัวตน เรียกว่า อนัตตลักษณะ

อนิมิตตสมาธิ หมายถึง สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดลักษณะที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ เรียกว่า อนิจจลักษณะ

อัปเนหิตสมาธิ หมายถึง สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าเป็นทุกข์ เรียกว่า ทุกขลักษณะ

เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว ย่อมเป็นจิตที่ควรแก่การพิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงจัดเป็นความต่อเนื่องของสมาธิกับวิปัสสนา หรือสมถกับวิปัสสนา ตามนัยแห่งสมาธิวิปัสสนาดังกล่าวข้างต้นนี้ จึงจะเกิดปัญญาอย่างแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งแสดงวิธีแห่งปัญญามีลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ 1) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหาเหตุผล 2) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการสดับการเล่าเรียน 3) ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมลงมือปฏิบัติ

ผลสำเร็จของสมาธิ

เสนาะ ผดุงฉัตร (2539 : 52-59) ได้อธิบายว่า สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปนาสมาธิ เมื่อจิตเข้าสู่สมาธิขั้นนี้ก็จัดว่าเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน ในฌานนั้น สมาธิหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกกคตา จะมีองค์ธรรมอื่นๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมด้วยเสมอไป ฌานยิ่งสูงขึ้นไปถึงยังประณีตขึ้น ก็ยังมีองค์ธรรมประกอบร่วมประจักษ์น้อยลงไปตามลำดับ สมาธิหรือเอกกคตานี้ เรียกสั้นๆ ว่า องค์ฌาน ภาษาบาลีเรียกว่า ฌานญค มีทั้งหมด 6 อย่าง คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข อุเบกขา และ เอกกคตา มีความหมายโดยสรุป ดังนี้

1. วิตก หมายถึง การปักจิตลงไปในการมรรณหรือขจิตใส่อารมณ์ มีในปฐมฌาน

2. วิจาร หมายถึง การพัน เกล้าหรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ มีในปฐมฌาน

องค์ฌาน 2 ข้อนี้ มีความต่อเนื่องกัน คือ วิตก เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจาร เอาจิตเกล้าอารมณ์นั้น

3. ปิติ หมายถึง ความอิ่มใจ คิ้มคำ หรือเอิบอิ่ม มีในปฐมฌาน และทุติยฌาน

4. สุข หมายถึง ความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ มีในปฐมฌาน ทุติยฌาน และ คติยฌาน

ปิติ กับ สุข อาจมีความหมายที่ใกล้เคียงกัน แต่ลักษณะที่แตกต่างกันขององค์ธรรมทั้ง 2 ดังนี้ คือ ปิติ หมายถึง ความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ สุข หมายถึง ความยินดีในการเสวยรสอารมณ์ที่ต้องการ ยกตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทรายเหนื่อยอ่อน ทั้งร้อนและหิว

กระหาย ต่อมาเขาเห็นหมูไม้และแอ่งน้ำหรือพบคนอีกคนหนึ่งซึ่งเขาบอกว่า มีหมูไม้และแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นเขาก็ได้ไปถึง เขาพักผ่อนและดื่ม น้ำที่หมูไม้และแอ่งน้ำนั้นจนพอใจแล้ว อาการจิตใจเมื่อเห็นหรือได้ยินว่าหมูไม้และแอ่งน้ำนั้น เรียกว่า ปิติ อาการชื่นใจเมื่อได้เข้าพักที่ได้ร่มไม้และได้น้ำดื่ม เรียกว่า สุข

5. อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่ตกเป็นฝ่ายในกรณีของฌาน คือไม่คิดข้างแม้แต่ฌานที่มีความสุข และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางทีุ่ดเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ความจริงในฌานทุกชั้นมีอุเบกขา แต่ในชั้นต้นๆ ยังไม่เด่นชัด

6. เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว คือตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้น

จิตของผู้เจริญสมาธินั้น จะละเอียดประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับ ภาวะที่จิตสงบนิ่งจนถึงขั้นอุปปาสมาธิแล้ว เรียกว่า ฌาน (absorption) ฌานมีหลายชั้น ยิ่งสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่างๆ ที่เป็นคุณสมบัติของจิตก็ยิ่งลดน้อยลงไป ฌานโดยทั่วไป แบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ๆ แบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 รวมเรียกว่า ฌาน 8 หรือสมาบัติ 8 คือ

6.1 รูปฌาน 4 ได้แก่

6.1.1 ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา

6.1.2 ทุติยฌาน มีองค์ประกอบ 3 คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

6.1.3 คติยฌาน มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข เอกัคคตา

6.1.4 จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

6.2 อรูปฌาน 4 ได้แก่

6.2.1 อากาสัญญาขณคณะ คือ ฌานที่กำหนดอากาสนอนันต์

6.2.2 วิญญูญายขณคณะ คือ ฌานที่กำหนดวิญญูญานอนันต์

6.2.3 อากิญจัญญายขณคณะ คือ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ

6.2.4 เนวสัญญานาสัญญายขณคณะ คือ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะนิสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัจญาก็ไม่ใช่ เปรียบเหมือนน้ำมันที่ติดอยู่ในมาตรจะบอกว่ามีก็ไม่ได้ เพราะนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ จะบอกว่าไม่มีก็ไม่ได้เพราะยังมีน้ำมันติดกันมาตรอยู่

ในการฝึกสมาธินั้นเมื่อได้ฝึกตามแนวทางที่ถูกต้องแล้ว จิตของผู้ฝึกจะเกิดความแน่วแน่ ตั้งมั่น และเกิดผลของสมาธิ คือ จิตจะเข้าสู่สมาธิขั้นที่จัดว่าเป็นการเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน ยิ่งจิตมีความละเอียดประณีตมากขึ้น ระดับของฌานก็จะยิ่งสูงขึ้นไปตามลำดับ

3.6 ความสำคัญและประโยชน์ของสมาธิ

การฝึกสมาธินั้นเป็นหนทางที่ช่วยในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ซึ่งการฝึกสมาธิที่เป็นนิยมนั้นกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันก็คือการฝึกสมาธิในรูปแบบของการเจริญอานาปานสติ เนื่องจากเป็นรูปแบบที่สามารถฝึกได้โดยง่ายกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งสามารถฝึกได้ในทุกๆ อิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน และเมื่อได้ฝึกแล้วจะทำให้จิตใจเกิดความสงบ สบาย เกิดสติปัญญาในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552 : 132-140) ได้อธิบายประโยชน์ในการฝึกสมาธิในรูปแบบของการเจริญอานาปานสติเอาไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาชีวิต

หากมนุษย์ลองสังเกตดูตัวเองจะพบว่า ทั้งกายและใจมักมีทุกข์ ไม่มีใครสมบูรณ์ทุกๆ ด้าน มีสิ่งหนึ่งพร้อม แต่ก็อาจขาดสิ่งหนึ่ง จึงสามารถกล่าวได้ว่า ทุกคนในโลกมีทุกข์กันทั้งนั้น เนื่องมาจากไม่เข้าใจความเป็นจริงของกายและใจตนเอง

การเจริญอานาปานสติ จึงเป็นการกระทำเพื่อค้นหาตนเอง เพราะยิ่งเราเข้าใจตนเองมากเท่าใด ก็ยิ่งแก้ปัญหาและบรรเทาทุกข์ได้มากเท่านั้น ซึ่งการเข้าใจตนเองในที่นี้ หมายถึง การที่เราค่อยๆ ทำความเข้าใจในการกระทำของตัวเองว่า เมื่อสร้างเหตุที่ดี คิดดี พูดดี ทำดี ก็ย่อมได้รับผลดี คือมีความสุข ในทางตรงกันข้าม ขามเมื่อเราคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ผลที่ได้ก็ย่อมไม่ดี ทำให้เกิดความทุกข์ และเมื่อเข้าใจตามความเป็นจริงตามนี้แล้ว เราจึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น โดยการละความประพฤตินี้ไม่ดี พัฒนาชีวิตด้วยคุณธรรม ตั้งมั่นในความดีงาม ทั้งกาย วาจา ใจ รู้จักปล่อยวาง ใช้หลักศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางเพื่อละเหตุให้เกิดทุกข์

2. เพื่อสุขภาพใจ

สำหรับคนที่ยึดมั่นถือมั่นหรือยึดติดในเรื่องต่างๆ มักจะมีลักษณะขี้นั่น ขี้หึงขำน ขี้สงสัย ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้กลัว ขี้โกรธ ขี้เกียจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือลักษณะของสุขภาพใจที่ไม่ดี

การปฏิบัติธรรม การเจริญอานาปานสติ จึงเป็นหนทางที่ทำให้มีสติระลึกรู้ในลมหายใจเข้า-ออก เบาๆ สบายๆ ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน แม้ว่าตาเห็นหรือหูได้ยินเสียงอะไร ก็ไม่ยินดี ยินร้ายกับสิ่งภายนอกที่เข้ามากระทบอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ ไม่พอใจ น้อยใจ อิจฉา โกรธ ฯลฯ โดยการกำหนดรู้ให้เท่าทัน มีกำลังสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ และปัญญา อาศัยความอดทน ออกด้น หมั่นรักษาจิตใจให้เป็น โอปนยิโก คือ การน้อมเข้ามาหาใจ ดูจิต ดูอารมณ์ของตน และต้องสำรวจซึ่งกาย วาจา ใจ มีสติกลับมาระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่ยึดติดกับสิ่งภายนอก แต่มองเห็นอารมณ์ภายใน ไม่คิดปรุงแต่ง หึงขำนไปตามอารมณ์ ตามกิเลส หรือหากจะคิด ก็เป็นการคิดดี คิดถูก คิดด้วยสติปัญญา ไม่หลง ไม่ยอมให้อารมณ์มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรม อันเป็นแนวทางการรักษาสุขภาพใจได้เป็นอย่างดี แล้วแม้ว่าจะมีความทุกข์มากมายขนาดไหน ก็จะสามารถวางใจ และทำใจให้สงบได้อย่างแน่นอน

3. เพื่อสร้างกำลังใจที่ดี

เมื่อใจดี คิดดี พูดดี ทำดีก็ย่อมเป็นสุข เมื่อมีกำลังใจดี ถึงแม้จะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา เราก็จะสามารถทำใจได้ ในทางกลับกัน ถ้ามีกำลังใจที่ไม่ดี ด้วยคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็ย่อมเป็นทุกข์ แม้ว่าจะได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ยังเป็นทุกข์อยู่

การเจริญอานาปานสติจึงเป็นการสร้างกำลังใจ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ศรัทธา หมายถึง เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา เช่น เชื่อว่าบุญคุณพ่อแม่มีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อในหลักอริยสัจ 4 เชื่อมั่นว่าสามารถปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ได้

วิริยะ หมายถึง ความขยันหมั่นเพียรในการละความชั่ว ทำความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ระลึกถึงความเป็นมนุษย์ คือผู้มีใจสูง รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ รู้จักผิดชอบชั่วดี มีสติปัญญาเลือกทำในสิ่งที่ถูกที่ควร รักษาศีล 5 รักษาระเบียบวินัย มีสติระลึกถึงหน้าที่ที่เรามีต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และทำหน้าที่นั้นให้สมบูรณ์

ฐานของสติที่แท้ คือ สติปัญญา 4 หรือการระลึกได้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จิตใจก็จะเป็นอิสระ สงบสุข ไม่มีความเห็นแก่ตัว และไม่มีทุกข์

สมาธิ หมายถึง ความสงบของจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตที่คล่องแคล่วควรแก่การงาน ไม่ว่าจะทำงานทางโลกหรือทางธรรมก็จะทำได้เป็นอย่างดี

ปัญญา หมายถึง ความฉลาดรอบรู้ตามความเป็นจริง โดยที่สุขของปัญญา คือ รู้ตามอริยสัจ 4 นั่นเอง

หากเรามีกำลังใจตามที่กล่าวมานี้ เราก็จะมีสุขได้ทุก สถานการณ์ ไม่ว่าจะประสบปัญหา มีทุกข์มากขนาดไหน ก็จะผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ และเมื่อถึงที่สุดนิยามที่กำลังจะตาย ก็ไม่หวั่นไหว ปลื้มขบถ ยอมรับความตายด้วยความสงบ

4. เพื่อความไม่ประมาท

ในช่วงระยะเวลาประมาณ 45 พรรษา หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์ทรงประกาศพระธรรมวินัย ถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ ในวาระสุดท้ายก่อนที่จะเสด็จปรินิพพาน พระองค์ทรงแสดงพระธรรมเทศนากัณฑ์สุดท้ายที่สรุปไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังประโยชน์ของคนและประโยชน์ของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” การถึงพร้อมด้วยประโยชน์ในที่นี้หมายถึง การเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นให้สมบูรณ์ เพื่อการเข้าถึงอริยมรรค อริยผล และนิพพาน ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538 : 833-835) ได้สรุปประโยชน์ของสมาธิไว้ ดังนี้

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1.1 สมาธิที่เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา เป็นการเตรียมจิตใจพร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความจริง ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

1.2 สมาธิเพื่อการบรรลุมรรคผลที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว คือ การใช้กำลังสมาธิ กด ข่ม ทับ กิเลสไว้

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย คือ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุขภาพนุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ การเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น เมื่อใช้จิตที่มีสมาธิเป็นฐานปฏิบัติหลักสติปัญญา คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามความรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

4.1 ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หลุดพ้นจากความกลัดกลุ้ม วิตกกังวล

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาและการทำกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตที่มีสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียนให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี

4.3 ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรคได้ ร่างกายและจิตใจอาศัยซึ่งกันและกัน และมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองงุ่นงำ ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยังซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์เมื่อเจ็บป่วย จะไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิในรูปแบบของการเจริญอานาปานสตินั้นมีความสำคัญและประโยชน์กับมนุษย์ ทั้งในด้านอุดมคติทางศาสนา โดยใช้สมาธิเป็นฐานปฏิบัติการเจริญสติปัญญาน คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา และภาวะจิตของคนที่เป็นไปต่างๆ ว่า ไม่ใช่ตัวตน ของเรา ของเขา และในด้านของชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในด้านของการพัฒนาจิตใจ สติปัญญา และการเข้าใจตนเอง อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม รวมทั้ง ยังเป็นการช่วยสร้างกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะในยามทุกข์หรือสุขอีกด้วย

4. ความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

จำลอง ดิษยวณิช (2543 : 17-23) ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างการเจริญภาวนา 2 แบบ คือสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

4.1 อารมณ์กรรมฐาน

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีอยู่ 40 อย่าง ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรุณ 4 อาหารแปดกัณฐ์สัญญา 1 จตุราควัตถาน 1 ส่วนวิปัสสนากรรมฐานมีรูปนามหรือขันธ 5 เป็นอารมณ์และต้องเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ด้วย เช่น อาการยืน อาการเดิน อาการนั่ง อาการนอน อาการพอง อาการยุบ อาการปวด การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องและความคิด เป็นต้น

4.2 จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานมีจุดหมายคือ การทำให้จิตสงบและตั้งมั่นสามารถทำให้บรรลุรูปฌาน 4 และอรุณฌาน 4 หรือบางทีเรียกรวมกันว่าสมาบัติ 8 เช่น ปฐมฌาน ซึ่งประกอบด้วยองค์ของฌาน 5 อย่าง คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา สมถกรรมฐานยังทำให้เกิดอภิญญา 5 คือ อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ฤทธิ์พิเศษ เจโตปริยญาณ ความรู้ที่ทำให้หายใจคนอื่นได้และบุพเพนิวาสานุสติญาณ ความรู้ที่ทำให้ระลึกชาติได้

ส่วนจุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน คือ การทำให้เกิดปัญญา ที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา สุดท้ายปัญญาเช่นนี้จะนำไปสู่ วิปัสสนาญาณ มรรคผล นิพพานได้ กล่าวโดยสรุปคือ สมถกรรมฐานเป็นอุบายให้เกิดความสงบ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายให้เกิดปัญญา

4.3 ขั้นตอนการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานใช้การเพ่ง อารมณ์บัญญัติเป็นวิธีการ สำคัญ ในขณะที่มีการเพ่งจะไม่มี มนสิการ คือไม่มีการกำหนดรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นตามสภาพที่เป็นจริง จิตจะยึดแน่นอยู่กับอารมณ์ กรรมฐานที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ดิน หรือลมหายใจเข้า-ออก ถ้าจิตแวบออกไปจากอารมณ์กรรมฐานจะ ต้องดึงจิตกลับมาสู่ที่เดิม มนสิการไม่สามารถทำให้เกิดความรู้เกี่ยวกับการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และ

การดับไป รวมทั้งไตรลักษณ์ของอารมณ์ที่กำลังเพ่งอยู่

ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน ใช้วิธีการที่เรียกว่าการกำหนดรู้หรือมนสิการ บางทีเรียกว่า การกำหนดรู้เฉยๆ หรือการสักแต่ว่ารู้ ในขณะที่มีขณะกำหนดรู้นั้น ถ้ามีปัญญานำมาใช้ร่วมด้วยในพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างแยกตามความเป็นจริง ก็เรียกว่าโยนิโสมนสิการ เช่น การกำหนดสติไว้ที่ฐานทั้ง 4 ตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิตและธรรม ต้องพยายามกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามฐานต่างๆ ให้ชัดว่ามีเพียงรูปกับนาม จนกระทั่งเห็นลักษณะเฉพาะ คือไตรลักษณ์ของรูปกับนามชัดเจน การกำหนดแตกต่างจากการเพ่งคือ ไม่ยึดแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งอยู่ตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลงและการกลับไปกลับมาของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในฐานทั้ง 4 ได้อารมณ์ที่ฐานใดชัดเจนที่สุดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ

4.4 ระดับของสมาธิ

สมาธิในสมถกรรมฐานมีอยู่ 3 อย่าง คือ

1. ขณิกสมาธิ คือสมาธิที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ เป็นอาการที่จิตรวมอยู่จุดเดียว แต่รวมอยู่เพียงชั่วครู่แล้วหายไป เช่น ขณะที่เพ่งดูลมหายใจเข้าออก จิตสงบแน่วแน่สักหนึ่ง สอง หรือสามนาทีก่อนเป็นอย่างมากแล้วจิตก็คิดเรื่องต่างๆ จนเพลี่ยงไป พอรู้สึกตัวขึ้นมาก็กลับตั้งต้นใหม่
2. อุปจารสมาธิ คือระดับของสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ จิตจะรวมเข้าสู่ความสงบและความตั้งมั่นเป็นช่วงนานขึ้น เป็นจิตที่ใกล้ต่อปฐมฌาน
3. อัปปนาสมาธิ คือจิตมีพลังสมบูรณ์เต็มที่ในขณะนี้ จิตสงบนิ่งและมีอารมณ์อันเดียวที่เรียกว่าเอกัคคตาจิต

สมาธิในวิปัสสนากรรมฐาน คือ ขณิกสมาธิซึ่งเป็นสมาธิซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 อย่างต่อเนื่องและไม่ขาดสาย จนเห็นอารมณ์ต่างๆ ที่กำหนดเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา วิปัสสนาขณิกสมาธิในลักษณะเช่นนี้จะมีการกำลังเท่ากับอุปจารสมาธิในสมถกรรมฐาน และเมื่อกำหนดสติติดต่อกันเรื่อยๆ วิปัสสนาขณิกสมาธิจะแก่กล้ามากขึ้น จนมีการคล้อยคลายกับอัปปนาสมาธิในปฐมฌาน เมื่อมาถึงจุดนี้แล้วนิรุต 5 คือ สิ่งกีดกันความก้าวหน้าและเป็นกิเลสอย่างกลางก็จะระงับลง

4.5 การทำลายกิเลส

สมถกรรมฐานสามารถละกิเลสอย่างกลางได้ด้วยการข่มไว้ด้วยพลังของฌาน การละกิเลสในลักษณะเช่นนี้เรียกว่าวิกขัมภนปหาน กิเลสที่เกิดขึ้นในมนุษย์นั้นมีหลายอย่าง สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. กิเลสอย่างหยาบ เรียกว่า วิติกมกิเลส หมายถึง กิเลสที่เกิดขึ้นและออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา เช่น การฆ่าสัตว์ การลักขโมย การประพฤติดุศีลในกาม การพูดปด การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด การพูดเพ้อเจ้อ การดื่มสุรายาเมาและการใช้สารเสพติด เป็นต้น กิเลสอย่างหยาบนี้

สามารถควบคุมได้ด้วยศีล ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้เป็นปกติ ศีลเป็นระเบียบวินัยและข้อบังคับทางสังคมอย่างหนึ่งที่ทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 เป็นต้น

2. กิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยฐานกิเลส กิเลสชนิดนี้สามารถละได้ด้วยสมาธิ เช่น นีวรณ 5 ถูกละได้ด้วยพลังของสมาธิในปฐมฌาน ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือหญ้าไม่สามารถงอกและเจริญเติบโตแต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาหินออกและหญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่พรมลงมา หญ้าก็จะเจริญงอกงามทันที เช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของฌาน เมื่อฌานเสื่อมก็จะเฟื่องฟูขึ้นมาทันที

3. กิเลสอย่างละเอียด เรียกว่า อนุสัยกิเลส หมายถึง กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นขันธ์ 5 เป็นกิเลสที่เข้าใจได้ยากที่สุด เพราะเป็นกิเลสที่สั่งสมไว้ในภวังคจิต หรือ จิตไร้สำนึกของมนุษย์ เปรียบเสมือนน้ำใสที่มีตะกอนนอนก้นอยู่ ตะกอนก็เหมือนกับอนุสัยกิเลส กิเลสอย่างละเอียดหรือ อนุสัยกิเลสนี้สามารถขจัดได้ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียงอย่างเดียว

5. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและการฝึกสมาธิ

5.1 ไตรลักษณ์

ศรีศากยโศก (156-158) ได้อธิบายเกี่ยวกับไตรลักษณ์ไว้ว่า ไตรลักษณ์ หมายถึง สภาวะ 3 ประการ ในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นคุณสมบัติของสรรพสิ่งทั้งปวง ดังนี้

1. อนิจจัง หรืออนิจจตา คือ สภาวะธรรมของความไม่เที่ยงแท้ไม่จริง ไม่ยั่งยืน
2. ทุกขัง หรือทุกขตา คือ สภาวะธรรมของความแปรปรวนเปลี่ยน ภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้
3. อนัตตา หรืออนัตตธาตุ คือ สภาวะธรรมของความไม่มีตัวตนที่แท้จริง

สรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ อยู่ภายใต้สภาวะธรรมของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กล่าวคือ สรรพสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา คือ ไม่เที่ยงแท้ ไม่จริง ไม่ยั่งยืน ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่อาจยึดถือได้

สม สุจิรา (2553:145) ได้อธิบายเกี่ยวกับไตรลักษณ์ไว้ว่า ไตรลักษณ์เป็นความจริงแท้แห่งธรรมชาติ กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนมี

1. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง
2. ทุกขัง คือ ความทนอยู่ไม่ได้ต้องเสื่อมและดับไป
3. อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนเป็นแก่นสาร

โดยแท้จริงแล้วทั้งสามสิ่งนี้อยู่ที่เดียวกัน แต่ความสามารถในการเข้าถึงของมนุษย์นั้นต่างกัน ทำให้การหยั่งรู้ มองเห็นได้ไม่เท่ากัน การมองเห็น อนิจจัง เห็นการเสื่อมสลายของรูปนาม ความ

ไม่เที่ยง เป็นเรื่องง่ายที่สุด แต่การจะเห็น ทุกขัง ต้องใช้ปัญญาระดับสูงขึ้นมา เพราะต้องสามารถเห็น ลึกลงไปถึงสาเหตุแห่งอนิจจังคือความทนอยู่ไม่ได้ เห็นความแปรปรวนที่เกิดขึ้นของรูปนาม ส่วน อนัตตา คือ ความเข้าใจลึกลงไปกว่าทุกขัง เข้าใจถึงความไม่มีอยู่จริงของรูปนาม ซึ่งต้องใช้ปัญญาระดับสูงสุด และต้องเป็นภาวนามยปัญญาเท่านั้น และการเข้าถึงอนัตตาได้มีวิธีเดียว คือวิธีทางแห่ง วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

5.2 มรรค 8

สมาธิเป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่มีอยู่ในหมวดธรรมที่สำคัญๆ หลายหมวด ได้แก่ หลักคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 โดยมี อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทาง ปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ประกอบด้วยองค์ธรรม 8 ประการ (พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก 2551:32-36) คือ

1. สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค
2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือคิดออกจากกาม ไม่คิดพยาบาท และไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น
3. สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ
4. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม
5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ การประกอบอาชีพแต่ในทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ผิดจากหน้าที่อันควร ไม่หาเลี้ยงชีวิตด้วยมิจฉาอาชีวะ คือ อาชีพที่พระพุทธเจ้าไม่ส่งเสริม 5 อย่าง คือ ค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ ค้าขายสำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร ค้าขายน้ำเมา ค้าขายยาพิษ
6. สัมมาวาชามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรพยายามระงับอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เช่น ไม่คิดโกรธ เพียรพยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เช่น ระงับอารมณ์โกรธ เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้บังเกิดขึ้น เช่น พยายามฝึกจิตใจให้มีเมตตา กรุณา เพียรพยายามทำให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น เช่น รักษาเมตตากรุณาในจิตใจเอาไว้เสมอ แม้ต้องประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ยังพยายามทำจิตใจให้มีเมตตา กรุณา
7. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ คือระลึกในสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การเจริญสติระลึกรู้ธรรมะ 4 หมวด ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ระลึกรู้อารมณ์ในสติปัฏฐาน ได้แก่สติที่ระลึกรู้ตามความเป็นจริงว่า กายเป็นเพียงกาย เวทนาเป็นเพียงเวทนา จิตเป็นเพียงจิต ธรรมเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา

8. สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ คือสมาธิจิตตั้งมั่น เป็นจิตที่สะอาด ปราศจากกามารมณ์และอกุศล

อริยมรรคมีองค์ 8 ที่จัดหมวดหมู่และอธิบายในอีกรูปแบบหนึ่งเพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาที่ต้องศึกษา 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกาย วาจา เพื่อให้มีความประพฤติดีงาม สมาธิคือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมใจเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นเหมาะสมกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

อริยมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขาจึงเป็นเรื่องเดียวกัน ซึ่งอธิบายจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เท่ากับ ปัญญา

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เท่ากับ ศีล

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เท่ากับ สมาธิ

จะเห็นได้ว่า อริยสัจ 4 มีอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 8 ประการนั้น เป็นหลักธรรมที่ทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา ซึ่ง ไตรสิกขา ก็ถือเป็นหัวข้อธรรมหมวดหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิโดยตรงด้วย

5.3 ไตรสิกขา

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2549 : 55-61) ได้ให้ความหมายของไตรสิกขาไว้ ดังนี้

สิกขาขั้นที่ 1 คือ ศีล หมายถึง การประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วๆ ไป ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 หรืออื่นๆ อีก เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้นๆ ทางกาย ทางวาจาของตน ที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่

สิกขาขั้นที่ 2 คือ สมาธิ หมายถึง การบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ โดยทั่วไปคำว่า สมาธิ มักถูกเข้าใจว่า สมาธินั้นคือจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่เหมือนท่อนไม้ หรือมักว่าเป็นจิตที่สงบ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ แต่ลักษณะเพียง 2 อย่างนั้นไม่ใช่ความหมายอันแท้จริงของสมาธิ การกล่าวเช่นนี้มีหลักในพุทธวจนะนั่นเอง พระองค์ทรงแสดงลักษณะของจิต ด้วยคำอีกคำหนึ่งซึ่งสำคัญที่สุด คือคำว่า กัมมณีโย แปลว่า สมควรแก่การทำงาน และคำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

สิกขาขั้นที่ 3 คือ ปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง และสมบูรณ์ถึงที่สุดในสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง มนุษย์โดยทั่วไปตามปกติไม่สามารถรู้อะไรๆ ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริงได้ คือมักจะถูกแต่เพียงตามที่เข้าใจเอาเองหรือตามโลกสมมติ แต่ไม่ใช่ตามความจริง ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติเรียกว่าปัญญาสิกขานี้ขึ้นอีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสุดท้าย

สำหรับจะได้ฝึกฝนอบรมให้เกิดความเข้าใจ ให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่จริงโดยสมบูรณ์

คำว่า ความเข้าใจ กับคำว่า ความเห็นแจ้ง นั้นในทางธรรมะแล้วไม่เป็นอันเดียวกัน ความเข้าใจ นั้นอาศัยการคิดคำนึงด้วยการใช้เหตุผลบ้าง หรือการคาดคะเนเอาตามเหตุผลต่างๆ บ้าง ส่วน “ความเห็นแจ้ง” ไปไกลกว่านั้น คือต้องเป็นสิ่งที่เราได้ชิมชาบมาแล้ว ด้วยการผ่านผจญสิ่งนั้นๆ มาด้วยตนเอง หรือด้วยการมีจิตใจจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับสิ่งนั้นๆ โดยอาศัยการเฝ้าเพ่งดูอย่างพิณีพิจารณา จนเกิดความรู้สึกลึกซึ้งเบื่อบ่อยไม่หลงใหลในสิ่งนั้นๆ ด้วยน้ำใสใจจริง ไม่ใช่ด้วยการคิดเอาตามเหตุผล เพราะฉะนั้น ปัญญาสิกขาตามหลักของพุทธศาสนา จึงไม่ได้หมายถึงปัญญาที่ได้มาจากหลักของเหตุผล เหมือนที่ใช้กันอยู่ในวงการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปัจจุบัน ปัญญาในทางพุทธศาสนา ต้องเป็นปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ด้วยการผ่านผจญสิ่งนั้นๆ มาแล้ว โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง (Spiritual - Experience) จนพึงใจแน่วแน่ ไม่อาจลืมนั่นได้ เพราะฉะนั้น การพิจารณาในทางปัญญาตามสิกขาข้อนี้ จึงต้องใช้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วในชีวิตตนเองเป็นเครื่องพิจารณาหรืออย่างน้อยก็ต้องเป็นเรื่องที่มีน้ำหนักมากพอที่จะทำให้ใจของเราเกิดความรู้สึกสลดสังเวช เบื่อบ่อยในสิ่งทั้งหลายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเหล่านั้นได้จริง

ตามหลักของเหตุผล ทำการวินิจฉัยลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั้นได้แค่ความเข้าใจ ไม่มีทางให้เกิดความสลดสังเวชได้ ไม่มีทางให้เกิดความเบื่อบ่อยในสิ่งทั้งหลายในโลกได้ ขอให้เข้าใจว่ากิเลสอาการที่จิตใจเบื่อบ่อย คลายความอยากจากสิ่งที่เคยหลงรักนั้นแหละ คือตัวความเห็นแจ้งในที่นี้ หลักธรรมะได้บัญญัติไว้ชัดเจนว่า ถ้าเห็นแจ้งจริงๆ ก็ต้องเบื่อบ่อยจริงๆ จะไปหยุดอยู่เพียงแค่เห็นแจ้งนั้นไม่ได้ ความเบื่อบ่อยคลายอยากในสิ่งนั้น จะต้องเกิดตามขึ้นมาทันที อย่างแยกกันไม่ได้

ศีลสิกขา เป็นเพียงการศึกษาปฏิบัติในขั้นเตรียมเบื้องต้น เพื่อให้มีความเป็นอยู่เหมาะสม อันจะช่วยให้อารมณ์เป็นปกติ อานิสงส์ของศีลมีหลายอย่างด้วยกัน แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ เป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ อานิสงส์อย่างอื่นๆ เช่นว่า ให้เป็นสุข หรือให้ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์นั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงมุ่งหมายโดยตรง ท่านมุ่งหมายโดยตรงถึงข้อที่จะให้เป็นที่เกิดที่เจริญของสมาธิ ศีลจะส่งเสริมให้เกิดสมาธิได้โดยง่าย ถ้ามนุษย์มีเครื่องรบกวนมาก จิตใจของมนุษย์จะเป็นสมาธิได้โดยยาก

สมาธิสิกขา คือการที่สามารถควบคุมจิตหรือใช้จิตนี้ให้ทำหน้าที่ของมัน ให้เป็นประโยชน์ ถึงที่สุด ในขั้นศีลมีความประพฤติกิริยาทางกาย วาจา ในขั้นสมาธิมีความประพฤติกิริยาทางจิต คือไม่มีความคิดผิด ไม่เศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่าน และอยู่ในสภาพที่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของมัน แม้ในส่วนที่เกี่ยวกับประโยชน์ต่างๆ ไปในทางโลก สมาธิก็ยังเป็นของจำเป็นทุกกรณี ไม่ว่าเราจะทำอะไร ถ้าไม่ทำด้วยใจที่เป็นสมาธิแล้ว ย่อมไม่ได้รับผลสำเร็จด้วยดี สมาธิจึงจัดเป็นลักษณะของบุคคลที่เรียกว่า มหานุรุธ ไม่ว่าจะเป็นมหรานุรุธทางโลกหรือทางธรรม ล้วนแต่จำเป็นจะต้องมีสมาธิเป็นคุณสมบัติประจำตัวทั้งนั้น สมาธิตามธรรมชาตินั้นอยู่ในระดับอ่อน ส่วนสมาธิในทางหลักพุทธ-

ศาสนา เป็นสมาธิที่ได้ฝึกให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่าที่จะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้น เมื่อฝึกกันสำเร็จแล้วจึงกลายเป็นจิตที่มีความสามารถ มีกำลัง มีคุณสมบัติพิเศษอย่างอื่นๆ มากมาย การที่คนเราสามารถถือเอาประโยชน์จากสมาธิ เรียกว่า มนุษย์ได้ก้าวขึ้นมาถึงการรู้ความลับของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง ข้อนี้หมายถึง การรู้วิธีบังคับจิตให้มีประสิทธิภาพยิ่งไปกว่ามนุษย์ธรรมดาจะทำได้

การได้มาซึ่งสมาธิต้องมีการศึกษาอบรมและปฏิบัติ จนเกิดมีสมาธิตามสมควรที่จะมีได้ เพราะฉะนั้น จึงควรให้ความสนใจ อย่าถือเป็นเรื่องของโง่เขลา งามายพินสมัย แต่ถือเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ซึ่งต้องใช้กันอยู่เรื่อยไปและยิ่งในสมัยที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ด้วยแล้ว ยิ่งจะต้องการสมาธิมากไปเสียกว่าครั้งพุทธกาลเสียอีก ถัดไปนี้ ก็ถึงความเกี่ยวเนื่องกันระหว่าง สมาธิ สิกขา กับ ปัญญาสิกขา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง หมายถึง อาการที่จิตประกอบด้วยสมาธิ ในลักษณะที่พร้อมจะ ปฏิบัติหน้าที่ ถ้าจิตมีลักษณะเช่นนี้แล้ว ก็จะเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

มีความน่าสนใจอยู่ คือว่าเรื่องอะไรก็ตาม ที่อยากรู้หรือปัญหาที่คิดจะ สะสางนั้น ตามปกติ มักจะอยู่ในใจของมนุษย์ ซึ่งอาจจะไม่รู้สีกก็ได้ คือมันอยู่ใต้จิตสำนึก (Subconscious) ตลอดเวลา ขณะที่ตั้งใจจะสะสางออก มันก็ไม่ออกเพราะเหตุว่าจิตใจขณะนั้นยังไม่เหมาะสมที่จะสะสางปัญหานั้นนั่นเอง ถ้าผู้ใดทำสมาธิถูกต้อง ก็ให้มีลักษณะที่เรียกว่า กัมมณีโย พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานทางจิตแล้ว ปัญหาต่างๆ ที่สะสมอยู่ใต้จิตสำนึกนั้น มันจะมีคำตอบออกมา อย่างฉับพลัน ต่อเนื่องจากขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น แต่ถ้าหากมันยังไม่โผล่ออกมา มนุษย์ก็ยังมีวิธีอื่นอีก คือให้น้อมจิตไปสู่การพิจารณาปัญหาที่กำลังมีอยู่ การพิจารณาด้วยกำลังของสมาธิ ในลักษณะเช่นนี้เองเรียกว่า ปัญญาสิกขา

ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า ปัญญา กับสมาธินี้จะต้องเกี่ยวข้องกันเสมอไป แต่ว่าอาการที่ปัญญาอาศัยสมาธิ นั้น เช่น เวลาที่เจิบสัจเจินสหายไม่มีอะไรบกวนจิตใจ จิตเป็นสมาธิสดชื่นดี ก็สามารถคิดอะไรๆ ที่เป็นคำตอบของปัญหา ซึ่งติดค้างอยู่ในใจได้ เป็นต้น แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ได้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับปัญญา ยิ่งไปกว่านั้น คือ ต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา ต้องมีปัญญาจึงจะมีสมาธิ ข้อนี้เป็นเพราะในการที่จะให้เกิดสมาธิยิ่งไปกว่าสมาธิตามธรรมชาตินั้น ต้องอาศัยอาการต่างๆ ของจิตว่าจะบังคับมันอย่างไร จึงจะเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ดังนั้น คนมีปัญหาจึงสามารถมีสมาธิมากขึ้นได้ตามลำดับ เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ปัญญาที่ยังมีกำลังมากขึ้นตามกันส่งเสริมซึ่งกันและกันไปในตัว

ถ้ามีปัญหาแล้ว จะต้องมีความเห็นแจ้งและมีผลเป็นความรู้สึกลึกซึ้งเป็นหน่วยสังเวช ถอยหลังก่อนออกจากสิ่งทั้งปวงที่เคหหลงรักหลงยึดถือ ถ้ายังเข้าไปหาสิ่งทั้งปวงด้วยความหลงรัก ด้วยความยึดถือ ด้วยความหลงใหลแล้วไม่ใช่เป็นปัญญาของพระพุทธศาสนา ที่ว่าชะงักหรือถอยหลังนี้ไม่ใช่ทางกิริยาอาการ เช่นจะต้องจับสิ่งนั้น สิ่งนี้ขวางทั้งหรือทุบตีให้แตกหักหรือว่าจะต้องวิ่งหนี แต่

หมายถึงชะงักถอยหลังด้วยจิตใจโดยเฉพาะ คือมีจิตใจถอยห่างออกจากการที่เคยตกเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นจิตที่อิสระ ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม ยังคงเป็นเหตุผลตามความเหมาะสมแต่ภายในจิตใจย่อมเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของสิ่งใด นี่คือ อานิสงส์ของปัญญา ท่านใช้เรียกด้วยคำบาลีว่า วิมุตติ หมายความว่า หลุดพ้นจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะทาสของสิ่งที่เรารัก แม้แต่สิ่งที่เราไม่รัก เราก็ตกเป็นทาสเหมือนกัน ตรงที่ต้องไปเกลียดมันเอง ไปร้อนใจ บังคับเราได้เหมือนกับของที่เรารัก แต่อยู่ในลักษณะคนละอย่าง ดังนั้น คำว่าเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงนั้น ย่อมหมายถึงทั้งทางที่พอใจและไม่พอใจ ทั้งหมดนี้แสดงว่า เราหลุดออกจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นอิสระอยู่ได้ด้วยอาศัยปัญญา

พระพุทธเจ้าได้วางหลักไว้สั้นๆ ว่า มนุษย์บริสุทธิได้ด้วยปัญญา เพราะทำให้หลุดออกมาจากสิ่งทั้งปวง การไม่หลุดคือ มีความไม่บริสุทธิ์ สกปรกมีคัมภีร์ร้อน เมื่อหลุดก็มีความบริสุทธิ์ สะอาด สว่างไสวแจ่มแจ้ง และสงบเย็น เป็นผลของปัญญาหรือเป็นลักษณะอาการที่แสดงว่า ปัญญาได้เข้าปฏิบัติหน้าที่ถึงที่สุดแล้ว ปัญญาในทางพุทธศาสนา คือ ปัญญาที่ถอนตนออกมาเสียจากสิ่งทั้งปวง โดยการทำลายอุปทาน 4 ประการ เสียได้หมดสิ้น คือ ความยึดติดทั้ง 4 นั้นเป็นเหมือนกับเชือกที่ผูกมัดลุ่มเราไว้ อุปทาน 4 ประการ ได้แก่ 1) กามานุปาทาน คือ การยึดติดในโลภียสุขอย่างแน่นหนา 2) อหิงสาอุปทาน คือ การยึดติดตัวตนของตนอย่างแน่นหนา 3) ทิฏฐินูปาทาน คือ การยึดติดในความคิด ความเชื่อของตนอย่างแน่นหนา 4) สัตถัพพะคตูปาทาน คือ การยึดติดในรูปแบบ พิธีการ วิธีการอย่างแน่นหนา จนไม่รู้จัก ไม่เข้าใจในแก่นแท้และเป้าหมายที่แท้จริง ปัญญาที่เป็นเสมือนมีดที่จะตัดสิ่งเหล่านั้นให้ขาดไปจนไม่มีอะไรเป็นเครื่องผูกมัดเราไว้ให้ติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ได้อีกต่อไป

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพุทธศาสนานี้เป็นศาสนาสากลที่ใช้ได้กับทุกคน ทุกยุคทุกสมัย เพราะว่าทุกคนมีปัญหาความทุกข์อย่างเดียวกันหมด คือทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์เพราะความอยาก ความยึดถือครอบงำ ไม่วามนุษย์ หรือสัตว์ ย่อมจะมีปัญหาอย่างเดียวกัน มีสิ่งที่ต้องทำอย่างเดียวกัน คือต้องตัดกิเลสตัณหาที่เป็นตัวสำคัญ หรือตัดความยึดติดที่ผิดๆ นี้เสียให้ได้

จากคำอธิบายในเรื่องของใคร่สิกขานั้นจะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นส่วนสำคัญที่จะก่อให้เกิดปัญญาในการพิจารณาองเห็นทางในการเห็นความจริงตามเหตุตามผล หรือเหตุปัจจัย ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยการฝึกปฏิบัตินั้นต้องมีการพัฒนาไปทั้งสามด้านคือทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวพันซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นเป็นอิสระไม่ตกเป็นทาสหรือถูกครอบงำจากสิ่งทั้งปวง

5.4 แก่นหลักของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2549 : 11-15) ได้อธิบายไว้ว่า แก่นหลักของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 ที่เรียกว่าปฏิบัติคือ ศีล สมาธิ ปัญญา คำว่าปฏิบัติ จะต้องมีความหมายครบ ศีล

สมาธิ ปัญญา แต่ปัจจุบันนี้ มักใช้คำว่าปฏิบัติโดยเน้นไปที่สมาธิกันมาก คิด สมาธิ ปัญญา นี้ จะเห็นว่าเรียงจากข้างนอกไปหาข้างใน

ศีล อยู่ที่ตัวของเราที่มองเห็น คือตัวของเราที่แสดงออกมาภายนอก ทางกายหรือกายกรรม และทางวาจาหรือวจีกรรม แม้ว่าทั้งหมดนั้นจะออกมาจากใจ คือ เจตนา แต่การกำหนดศีลนั้น กำหนดที่พฤติกรรมซึ่งแสดงออกมาทางกายและวาจา อยู่ที่ตัวเราที่ต่อกับภายนอก

สมาธิ ลึกเข้าไปข้างในมองไม่เห็น ไม่อยู่ที่ตัวข้างนอก ไม่มองเห็นที่กายวาจา แต่อยู่ที่จิตใจ ปัญญา เป็นขั้นที่อาศัยจิตนั้นแหละทำงาน เมื่อใช้จิตนั้นทำงานให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ก็เกิดปัญญาคขึ้น เป็นส่วนที่มาเสริม เพื่อปรับปรุงคุณภาพของจิตใจ แล้วจิตใจที่มีความรู้มีปัญญา ก็เอาความรู้นั้นมาปรับปรุงชีวิตด้านกายวาจา อีกต่อหนึ่ง อันนี้ก็เป็นเรื่องของปฏิบัติ

ชุดที่ 2 ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ชุด ทาน ซึ่งจะเน้นส่วนภายนอกมากขึ้น เริ่มจากทาน ทานนี้ไปจับที่ของนอกตัว ศีล ยังอยู่ที่ตัว ทาน เป็นการเอาสิ่งของไปให้แก่ผู้อื่น การเอื้อเพื่อช่วยเหลือเผื่อแผ่กัน ศีลมาอยู่ที่ตัว จากของนอกตัวแล้วมาอยู่ที่ตัว เสร็จแล้วถึงภาวนา ก็เข้าไปในตัว ภาวนาที่เข้าไปในตัวก็ไปแยกเป็น 2 ส่วน คือ ด้านจิตที่เป็นสมาธิ กับด้านปัญญา ได้แก่สมาธิและปัญญามารวมเข้าด้วยกันเป็นภาวนา คำว่าภาวนานั้น หมายถึงทั้งภาวนาที่เป็นการฝึกอบรมด้านจิต ซึ่งเรียกว่า จิตตภาวนา และภาวนาที่เป็นการฝึกอบรมด้านปัญญา ที่เรียกว่าปัญญาภาวนา ภาวนาจึงแบ่งเป็น 2 คือ จิตตภาวนา กับปัญญาภาวนา หรือเป็นสมาธิ และปัญญานั้นเอง

เพราะฉะนั้น ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ที่จริงคือเรื่องเดียวกัน แต่ชุดที่เน้นด้านภายนอก เน้นด้านหยาบ จัดเป็น ทาน ศีล และภาวนา โดยขยายด้านนอกเป็น 2 อย่างคือ สมาธิ และปัญญาไปขบเป็นภาวนาอย่างเดียว ส่วนชุด ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น เอาด้านในคือภาวนาไปแยกละเอียดเป็นจิตใจกับปัญญา แต่ด้านนอก คือทานกับศีลนั้นรวมเป็นอันเดียวกัน เพราะว่าศีลนั้นหลักการก็คืออยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ก็เลขมารวมอยู่ในคำว่าศีล เพราะฉะนั้น ทาน ศีล ภาวนา กับ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ที่จริงเป็นระบบอันเดียวกัน แต่แยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน สำหรับคฤหัสถ์หรือนุคคลทั่วไปจะเน้นด้านนอกจัดเป็น ทาน ศีล ภาวนา แต่สำหรับพระสงฆ์จะเน้นด้านในวางหลักเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา อันนี้ ชื่อเรียกก็คล้ายๆ กัน ชุด ศีล สมาธิ ปัญญา

ส่วนชุด ทาน ศีล ภาวนา หรือ ปุญญสิกขา หรือ บุญสิกขา ซึ่งก็คือ การฝึกฝนในเรื่องความดี หรือการฝึกหัดทำความดีนั่นเอง ปุญญ=ความดี สิกขา=การฝึกอบรม คือ การฝึกฝนปฏิบัติอบรมในเรื่องความดี การทำให้คนเจริญงอกงามขึ้นในความดีต่างๆ ด้วยทาน ศีล ภาวนา รวมแล้วทั้ง 2 ชุดก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันที่จุดเน้นดังกล่าว

จากที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ในเรื่องของการศึกษานั้นสาระสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติเพราะการศึกษา คือ สิกขา ซึ่งหมายถึง ใครศึกษา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา และสิกขา หรือการศึกษา 3 อย่าง คือการปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนั้น การศึกษาก็อยู่ที่ตัวการปฏิบัติ คืออยู่ที่ ทาน ศีล

ภาวนา อยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเรื่องของการกระทำ ฉะนั้น การศึกษาต้องเน้นที่การปฏิบัติ ไม่ใช่ ความหมายที่ว่าเพียงมาเล่าเรียนคำรับคำรา อย่างไรก็ตาม ความหมายของการปฏิบัติธรรมนั้นกว้างกว่าการปฏิบัติสมาธิ แต่หมายถึงเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งหมด ในการกระทำทุกอย่างรวมทั้งการปฏิบัติสมาธิด้วย รวมทั้งการศึกษานั้นความหมายคลุมการปฏิบัติอยู่แล้ว

จะเห็นได้ว่าหลักไตรสิกขา นั้นหมายถึงการศึกษาทั้ง 3 อย่าง คือ ทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา และสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง หรือการเข้าถึงไตรลักษณ์ คือ ทุกอย่างในโลกล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การฝึกสมาธิในรูปแบบที่เป็นขั้นตอนนั้นจึงถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบและเกิดสมาธิอันจะเป็นพื้นฐานในการฝึกฝนเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกในลำดับต่อไป

6. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนามนุษย์

มนุษย์นั้นมีศักยภาพที่จะพัฒนาให้สมบูรณ์ได้ด้วยการศึกษาเรียนรู้ ทั้งความสำเร็จในทางโลกและทางธรรม กล่าวคือ มีทั้งองค์ความรู้ และความสามารถในการพัฒนาจิตใจ พัฒนาสติปัญญา และพัฒนาอารมณ์ ให้มีคุณภาพในการนำความรู้ที่มีนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคมได้

6.1 แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2547 : 89 - 97) ได้กล่าวถึงพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา ไว้ว่า เมื่อเกิดปัญหาจากค้นหา ก็ทำให้มนุษย์ต้องคิดหาทางออกที่จะแก้ปัญหาให้ถูกต้อง และได้มองเห็นว่าในการบริโภคนั้น มนุษย์จะต้องรู้ว่าสิ่งนั้นๆ มีคุณค่าต่อชีวิตจริงหรือไม่ เพราะฉะนั้น ในการศึกษา มนุษย์จึงต้องฝึกตนให้พัฒนาปัญญา เริ่มตั้งแต่ให้รู้ความหมายของการบริโภค หรือแม้กระทั่งที่พัฒนายิ่งไปกว่านั้นอีกในทางลบ คือเอาการบริโภคมาเป็นเครื่องแข่งขันวัดฐานะกัน เป็นการกินเพื่อโอ้อวด ในการศึกษาที่จะฝึกให้รู้จักพิจารณาว่า การกินเพื่ออวดฐานะกันนี้เป็นวิธีบริโภคที่ไม่ถูกต้อง แต่ที่ถูกต้องควรจะบริโภคเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ให้มีสุขภาพดี และเพื่อให้มีชีวิตที่ผาสุก เพื่อเป็นการเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม หรือเพื่อเกื้อหนุนการบำเพ็ญกิจอันประเสริฐ คือการทำหน้าที่และทำประโยชน์ต่างๆ เมื่อมองเห็นวัตถุประสงค์ดังที่ได้อ้างมานี้ มนุษย์ก็เริ่มมีตัวตัดสิน และเกิดปัญญารู้ขึ้น แล้วพฤติกรรมในการบริโภคสิ่งต่างๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไป

ปัญญานี้จะมาเป็นตัวนำพฤติกรรม และกำหนดพฤติกรรมแทนตัณหา เพราะมนุษย์จะมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงที่ต้องการ และจะไม่เอาแค่สุขเวทนาแต่จะเอาคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ มนุษย์จึงเปลี่ยนมาปฏิบัติตนตามที่ปัญญาบอก ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ ตัวที่เริ่มต้นคือ โยนิโสมนสิการ ที่หักเหกระแสความคิดออกจากตัณหา โดยนำปัญญามาใช้กับเรื่องที่เกี่ยวข้อง แล้วทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไป เมื่อปัญญาทำให้รู้ถึงคุณค่าแท้จริงที่ต้องการ หรือตัวประโยชน์ที่แท้แล้วก็จะเกิดคุณสมบัติใหม่ขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง คือ เกิดความอยากประเภทที่ 2 ที่คู่กับปัญญา ซึ่งความอยากจะทำให้เกิดคุณค่าและ

ประโยชน์ที่แท้จริง เป็นความอยากที่อาศัยความรู้คือปัญญาเป็นฐาน ความอยากประเภทที่ 2 นี้ เป็นกุศล คือเกื้อกูลต่อชีวิต เรียกว่า ฉันทะ ซึ่งตรงข้ามกับความอยากประเภทที่ 1 ที่เป็นอกุศล ซึ่งไม่เกื้อกูลต่อชีวิต เรียกว่า ตัณหา

ในการศึกษาทั่วไปมักแยกไม่ออกระหว่างความอยากสองประเภทนี้ ทำให้เข้าใจผิดไปว่าความอยากเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เกิดความอยากประเภทที่ 2 คือ ฉันทะ นี้ เป็นความอยากที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำชีวิตไปสู่จุดหมายที่ตั้งม เป็นองค์ธรรมสำคัญมากในการที่จะปฏิบัติไตรสิกขา หรือทำสิ่งต่างๆ จะต้องมีฉันทะ ถ้าขาดฉันทะไปก็สำเร็จได้ยาก แต่ฉันทะต้องอาศัยปัญญา ปัญญาว่า อะไรดี มีคุณค่า เป็นประโยชน์แท้จริง ฉันทะก็อยากทำให้เกิดสิ่งนั้น ถ้าไม่มีปัญญา คือ ไม่รู้ ฉันทะก็เกิดไม่ได้ ต่างจากตัณหาที่ไม่ต้องอาศัยปัญญา อะไรถูกตา ถูกหู ถูกลิ้น ถูกใจ ตัณหาที่อยากได้อะไรอย่างหนึ่งนั้น ตัณหาจึงอยู่ด้วยกันกับอวิชชา แต่พอปัญญาเกิดขึ้น รู้ว่าสิ่งที่ถูกใจนั้นเป็นโทษ เป็นอันตรายต่อชีวิต ตัณหาที่หายไป ปัญญาว่าอะไรเป็นคุณ ประโยชน์แท้จริง ฉันทะก็พัฒนาควบคู่ไปด้วยในการศึกษา โดยแยกความหมายของความอยากอย่างง่าย ๆ ดังนี้

1. ตัณหา คือ ความอยากในรสชาติที่เวทนาบอกเสนอ เท่ากับ ความอยากที่ไม่เกี่ยวกับการศึกษา

2. ฉันทะ คือ ความอยากในคุณค่าที่ปัญญابอกเสนอ เท่ากับ ความอยากที่เกิดจากการศึกษา

มนุษย์เกิดมาไม่ต้องการศึกษา ไม่ต้องการความรู้ ไม่ต้องการพัฒนาเลยก็มีตัณหา สามารถอยากเสพสุขเวทนาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แต่พฤติกรรมที่เป็นไปตามบงการของตัณหาจะมีผลในทางเพิ่มทุกข์ ก่อปัญหาไม่คุ้มกับความสุขที่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีการศึกษาเพื่อพัฒนาให้ไม่เป็นอยู่อย่างมีติดบอดด้วยอวิชชาและวังพถ่านไปด้วยตัณหา เมื่อมนุษย์มีการศึกษาและได้พัฒนาขึ้น เกิดปัญญาว่าอะไรดีแท้จริง ก็เกิดฉันทะอยากในสิ่งนั้น ทำให้ปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือถ้ามีปัญหาก็แก้ปัญหานั้นได้ เรียกว่า ไร้ทุกข์ หรือปลอดทุกข์ (นิยมใช้ว่า คับทุกข์) จากที่กล่าวมา จึงสรุปกระบวนการแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ได้เป็น 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 ไร้การศึกษา : อวิชชา + ตัณหา = พฤติกรรมสร้างทุกข์ หรือการก่อปัญหา

แบบที่ 2 มีการศึกษา : ปัญญา + ฉันทะ = พฤติกรรมสลายทุกข์ หรือการแก้ปัญห

กระบวนการแบบที่ 2 เป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ คือทันทีเมื่อมนุษย์รู้จักคิด ก็จะเริ่มมีการศึกษา และเมื่อนั้นก็จะเกิดปัญหขึ้น ตัวแกนสำคัญของการพัฒนาคือปัญญา เพราะทำให้รู้จักสิ่งทั้งหลายและรู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร แต่พร้อมกับที่ปัญญาเกิดขึ้นนั้น ก็มีการปรับตัวเกิดขึ้น ทั้งองค์ภาพทำให้เกิดการพัฒนาอย่างมีคุณภาพครบถ้วนองค์รวม คือมีใช้พัฒนาแต่ปัญญา พฤติกรรมก็พัฒนาด้วย พฤติกรรมจะเปลี่ยนไป แล้วจิตใจก็พัฒนาด้วย คือจิตใจเปลี่ยนไป เช่นเปลี่ยนจากความอยากด้วยตัณหาเป็นความอยากด้วยฉันทะ และมีความสุขความพอใจอย่างใหม่เกิดขึ้นนั้นคือพอใจเมื่อได้ทำตามที่ปัญญابอก ได้ทำตามเหตุผลที่ดี เกิดความสุขความพอใจด้วยฉันทะ เป็นการ

พัฒนาจิตใจ เพราะฉะนั้น การพัฒนาจะเป็นไปพร้อมกันทั้งสามด้าน คือ พัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และพัฒนาปัญญา การพัฒนาทั้งสามอย่างนี้จะต้องอิงอาศัยและเสริมซึ่งกันและกัน จะแยกออกจากกันไม่ได้ในกระบวนการพัฒนามนุษย์

จึงสรุปได้ว่า ในพุทธศาสนามีหลักการให้การศึกษาคนด้วยการฝึกฝนพัฒนาให้รู้จักรับรู้ และรู้จักปฏิบัติต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องในชีวิตอย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เรียกว่าทำให้ไร้อทุกข์ การศึกษาหรือการพัฒนาคนแบบนี้ดำเนินไปตามหลักกรรมนั่นเอง เพราะหลักกรรมถือว่าสิ่งที่ เป็นผลจะเกิดขึ้นจากเหตุ คือเป็นกฎแห่งเหตุและผล แต่เป็นกฎเหตุผลในส่วนที่เกี่ยวกับพฤติกรรม หรือการกระทำของมนุษย์ ตามหลักกรรมนั้น การกระทำเป็นเหตุ สิ่งที่ต้องการเป็นผล ฉะนั้น ผล สำเร็จที่ต้องการจึงเกิดจากการกระทำ ในการกระทำนั้น ความพากเพียรพยายามเป็นแรงขับเคลื่อน การที่มนุษย์จะสามารถทำการต่างๆ อันเป็นเหตุปัจจัยนำไปสู่ผลที่ต้องการได้นั้น มนุษย์จะต้องมีความเพียรพยายามในการกระทำ ผู้ที่เข้าใจหลักกรรมจะหวังผลสำเร็จจากการกระทำด้วยความเพียร พยายามตามเหตุตามผล

หลักกรรมเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย ในการศึกษาหรือการพัฒนาคนนั้น ได้เออองค์ ประกอบที่ดีซึ่งเป็นกุศลเข้ามา เริ่มจากเอาปัญญาเข้ามา และเอาฉันทะ กับกุศลอื่นๆ เข้ามา ทำให้ กระบวนการของกรรมเป็นกระบวนการของกรรมที่ดีที่เป็นกุศล เมื่อมนุษย์มีพฤติกรรมที่เป็นกุศล ประกอบด้วยกุศล มีปัญญาและฉันทะ เป็นต้น ก็จะนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือไร้ทุกข์ เป็นการเปลี่ยน จากกระบวนการแห่งอกุศลกรรม ที่มีอวิชชาและตัณหาเป็นมูลเหตุนำไปสู่ปัญหาหรือความทุกข์ พุทธศาสนาปฏิเสธความเห็นผิดที่ว่า ทุกอย่างเป็นไปเพราะกรรมเก่า แต่ไม่ปฏิเสธเรื่องของกรรมเก่า ในความหมายที่ถูกจัดว่า กรรมเก่าเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการของกรรม คือเป็นเหตุปัจจัยส่วนที่ ผ่านมาในอดีตซึ่งส่งผลเกี่ยวข้องกับกระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน อันเป็นผลมาจากการ สะสมกรรม ชีวิตของมนุษย์จะเป็นอย่างไร ก็เกิดจากการสะสมกรรมของมนุษย์นั่นเอง

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า การกระทำที่สะสมมาตั้งแต่อดีตนั้นจะส่งผลมาถึงปัจจุบัน และเป็น อิทธิพลส่งผลให้เกิดความคิดนี้ว่าจะเป็นไปในแนวทางไหน ให้มีบุคคลิกภาพอย่างไร ให้มีความ สามารถในขอบเขตใดทำอะไรได้แค่ไหน แต่ในกระบวนการของกรรมหรือการกระทำนั้น กรรม ส่วนที่มนุษย์ต้องเกี่ยวข้องสำคัญมากที่สุดและควรเอาใจใส่มากที่สุดคือกรรมปัจจุบัน ที่จะทำอะไร อย่างไม่รู้ในปัจจุบันและต่อจากนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่มนุษย์จะเลือกตัดสินใจหรือตั้งใจอย่างไร บุคคลใดมี ปัญญา ฉลาดในกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย รู้คิดได้ดี มองเห็นปัจจุบันชัดเจน คาดการณ์อนาคตได้ เก่ง ก็จะยิ่งทำกรรมปัจจุบันให้ดี ซึ่งจะส่งผลเป็นประโยชน์ต่อไปข้างหน้าได้มากที่สุด

6.2 กระบวนการพัฒนามนุษย์ตามแนวทางของ พระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2547 : 99-106) ได้อธิบายไว้ว่า กระบวนการที่จะพัฒนา มนุษย์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้นแยกได้เป็น 2 ขั้นตอน คือขั้นตอนก่อนเข้าสู่

กระบวนการพัฒนา และขั้นตอนในกระบวนการพัฒนา แต่ละขั้นตอนมีหลักการสำคัญ ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง คือ ขั้นนำสู่ศึกษา เป็นขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขั้นก่อนมรรค เพราะมรรคหรือเรียกให้เต็มว่า มรรคมองค์ 8 นั้น ก็คือไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิตนั่นเอง หมายความว่า สิกขาคือการศึกษาหรือฝึกฝนพัฒนามนุษย์ เมื่อมองในแง่ของมรรค ก็เริ่มจากสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบซึ่งเป็นปัญญาในระดับหนึ่ง ปัญญาในขั้นนี้เป็นความเชื่อและความเข้าใจในหลักการต่างๆ ไป โดยเฉพาะความเชื่อว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือการถือหลักการแห่งเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นความเชื่อถือที่เป็นฐานสำคัญของการพัฒนา ทำให้มีการพัฒนาต่อไปได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีความเชื่อหรือทิฐิที่ผิด ก็จะตัดหนทางการพัฒนาไปเลย เช่น ถ้าเชื่อว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นเพราะการคลบกันตามความเชื่ออย่างนี้ไม่เป็นสัมมาทิฐิ และถ้าเชื่ออย่างนี้แล้วก็ทำให้พัฒนาไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าจะพัฒนาไปทำไม ดังนั้น ในกระบวนการฝึกฝนพัฒนามนุษย์เมื่อเริ่มต้นจึงต้องมีปัญญาอยู่บ้าง นั่นคือ ปัญญาในระดับของความเชื่อในหลักการที่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆষะ
2. ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ

หลักการนี้หมายความว่า การมีสัมมาทิฐิอาจจะเริ่มจากปัจจัยภายนอก เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ผู้ใหญ่ หรือวัฒนธรรม ซึ่งทำให้บุคคลนั้นได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ ความนึกคิด ความเข้าใจ ภูมิธรรมภูมิปัญญาและพฤติกรรมที่ถ่ายทอดต่อกันมา ถ้าสิ่งที่ได้รับจากการแนะนำสั่งสอนถ่ายทอดมานั้นเป็นสิ่งที่ดีงามถูกต้อง อยู่ในแนวทางของเหตุผล ก็เป็นจุดเริ่มของสัมมาทิฐิที่จะนำเข้าสู่กระแสพัฒนาหรือกระบวนการฝึก ในกรณีอย่างนี้ สัมมาทิฐิเกิดจากปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า ปรโตโฆษะ ถ้าไม่เช่นนั้น มนุษย์อาจจะเข้าสู่กระแสการพัฒนาโดยเกิดปัญญาที่เรียกว่าสัมมาทิฐินั้นด้วยการใช้โยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด รู้จักพิจารณาด้วยตนเอง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่พัฒนาดีแล้วจะมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ พึ่งตนเองได้โดยมีอิสรภาพ แต่คุณสมบัตินี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมนุษย์รู้จักใช้ปัจจัยภายใน เพราะถ้ายังต้องอาศัยปัจจัยภายนอก คือการที่ยังต้องพึ่งพา ยังไม่มีอิสรภาพ จึงยังไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้นจุดเน้นจึงอยู่ที่ปัจจัยภายใน แต่นำเอาปัจจัยภายนอกมาเป็นตัวสื่อในเบื้องต้น เพื่อช่วยชักนำให้มนุษย์สามารถใช้โยนิโสมนสิการจนมีปัจจัยภายในของตนเองเมื่อรู้หลักนี้แล้ว ก็นำเอากัลยาณมิตรมาช่วยสร้างโยนิโสมนสิการให้มนุษย์ นั่นคืออาศัย ปรโตโฆษะ โดยเฉพาะกัลยาณมิตร เป็นตัวนำให้เข้าถึง โยนิโสมนสิการ

นอกจากปรโตโฆษะและโยนิโสมนสิการแล้ว ยังมีองค์ประกอบที่เข้ามาช่วยหนุน อีก 5 ตัว ซึ่งอยู่ในกระบวนการฝึกขั้นก่อนที่จะเข้าสู่มรรคด้วย จึงรวมกันมีทั้งหมด 7 ตัว คือ

1. กัลยาณมิตตตา หมายถึง ความมีกัลยาณมิตร ได้แก่ ปรโตโฆษะที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก
2. ศีลสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยศีล คือ ความเป็นผู้มีวินัย หรือชีวิตที่มีระเบียบ

หรือมีพฤติกรรมเคยชินที่ดี ซึ่งเกิดจากการใช้วินัยมาฝึกให้เกิดพฤติกรรมเคยชินที่ดี ด้วยการจัดระเบียบชีวิตและการจัดระเบียบการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้มีสภาพซึ่งเอื้อโอกาสต่อการที่จะดำเนินการพัฒนาต่อไป

3. ฉันทสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ คือ มีแรงจูงใจที่ถูกต้อง ได้แก่ ความใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ ต้องการเข้าถึงความจริง และทำสิ่งทั้งหลายให้ตั้งมั่นเป็นเลิศ ซึ่งเข้ามาแทนที่แทนคัมภีร

4. อุตตสัมปทา หมายถึง ความทำตนให้ถึงพร้อมด้วยฉันทะ คือ การทำตนให้ถึงความสมบูรณ์แห่งศักยภาพของความเป็นมนุษย์ โดยมีจิตสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

5. ทิฐุสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยหลักการแห่งความเชื่อถือ คือ เชื่อถือในหลักการแห่งเหตุผลหรือความเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมองอะไรก็มองตามเหตุปัจจัย ซึ่งทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้น เพราะเป็นผู้ที่คิดหาเหตุผลอยู่ตลอดเวลา

6. อัปมาทสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท คือ ความกระตือรือร้น ไม่เฉื่อยชา มีสติ ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่พลาดโอกาส โดยเฉพาะความมีจิตสำนึกตระหนักในความเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เห็นถึงคุณค่าของกาลเวลา และรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนทำงานและพัฒนาชีวิตแข่งกับเวลา

7. โยนิโสมนสิการสัมปทา หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักมนสิการ หรือรู้จักคิดรู้จักพิจารณาด้วยตนเอง ไม่มองอะไรข้ามๆ พร่าๆ คลุมๆ แต่รู้จักคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัยแยกแยะให้เห็นองค์ประกอบ จับแฉะมาใช้ประโยชน์ได้ และรู้จักโยงให้เห็นองค์รวมหรือสร้างองค์ความรู้ความคิดใหม่ได้ ทำให้เกิดปัญญาที่เข้าถึงความจริง ได้ประโยชน์ และทำการสำเร็จ สนองความใฝ่รู้ และใฝ่สร้างสรรค์ได้โดยสมบูรณ์

องค์ประกอบทั้ง 7 ตัว ที่กล่าวมานั้น รวมเรียกว่า นุพณิมิตของมรรค เป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าถึงการมาของมรรค คือวิถีชีวิตที่สั่งตามของผู้มีการศึกษา

ขั้นที่สอง คือ ขั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนของกระบวนการพัฒนามนุษย์ โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบ การฝึกฝนและพัฒนามนุษย์นั้นทางพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการและให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ

นอกจากนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2542, อ้างถึงใน พระมหาสำนิจ วีระสร 2548 : 32) ได้อธิบายว่า ในการพัฒนามนุษย์นั้นมิใช่พัฒนาแต่เพียงปัญญาอย่างเดียว แต่มีองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิต 3 ด้าน มาบูรณาการโดยเป็นปัจจัยแก่กัน ส่งเสริมพึ่งพากัน องค์ประกอบ 3 ด้านนี้คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ในพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อมนุษย์พัฒนาสมบูรณ์ มนุษย์จะมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มนุษย์ที่พัฒนาสมบูรณ์จะพัฒนา 4 ด้าน คือ

1. ภาวีกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
2. ภาวีสล มีสัลที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนากับสิ่งแวดล้อมทางสังคม
3. ภาวิจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว หมายถึง ทั้งด้านคุณธรรม ความดีงาม สมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

4. ภาวัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้วรู้เข้าใจ หยั่งเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนวางจิตใจ มีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีคุณภาพและเป็นอิสระ

จะเห็นว่า ปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญสุดท้าย ในฐานะตัวปรับแก้และปลดปล่อย ที่จะทำให้อารมณ์จิตใจ ซึ่งรวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์นั้นให้เป็นอิสระ พ้นจากการบีบคั้น ครอบงำของสิ่งแวดล้อม แต่ให้กลายเป็นจิตใจอันดี อารมณ์ความรู้สึกที่เกื้อกูล เป็นคุณแก่ตนเองและผู้อื่น

6.3 การพัฒนามนุษย์ด้านพฤติกรรม

การพัฒนามนุษย์ด้านพฤติกรรม ให้เป็นพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน และมีการสร้างความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน หาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่ก่อภัยต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ให้รู้จักประมาณการในการบริโภค เน้นคุณค่าที่แท้ และไม่แสพสิ่งมีนเมา แสวงหาความสุขที่อิงธรรมชาติ หาสุขแบบประสานร่วมมือกัน และการให้ซึ่งกันและกัน สรุปคือการพัฒนา มนุษย์ให้รู้จักการให้ควบคู่กับการได้อย่างสมดุลกัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2540 : 7-11) ได้อธิบายว่า สัล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์มี 2 ประเภท ได้แก่

สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย

สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

สัลแบ่งเป็นหมวดใหญ่ๆ 4 หมวด ดังนี้

1. การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน เรียกว่า ปาฏิโมกขสังวร หมายถึง เมื่อคนอยู่ร่วมกัน หรือทำงานทำกิจการทั้งหลายร่วมกัน เป็นชุมชน เป็นหน่วยงาน เป็นองค์กร ตลอดจนเป็นประเทศชาติ จะต้อง มีกฎเกณฑ์กติกา ตลอดจนกฎหมายเพื่อจัดระเบียบระบบให้เกิดความเรียบร้อยและประสานสอดคล้อง ที่จะช่วยเหลือโอกาสให้ชีวิตความเป็นอยู่ และกิจการต่างๆ ดำเนินไปด้วยดี สมตามวัตถุประสงค์แห่งชีวิตหรือกิจการของชุมชนนั้น ดังเช่น พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา มีวินัยแม่บทที่เรียกชื่อเฉพาะว่า ปาฏิโมกข์ ซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่า สัล 227 ชุมชนอื่น เช่น โรงเรียนก็ต้องมีกฎเกณฑ์กติกาที่เป็นวินัยแม่บทอย่างนี้เช่นเดียวกัน วินัยแม่บทสำหรับสังคมคลุหุสัถหรือสังคมแห่งมนุษยชาติทั้งหมด ก็คือ สัล 5 ซึ่งถือว่าเป็นมนุษยธรรม เพราะเป็นบรรทัดฐานที่จะทำให้มนุษย์มีวิถีชีวิตที่สูง

กว่าสัตว์ครึ่งจมาน อยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียน และรักษาสังคมให้มีสันติสุข

สังคมมนุษย์ส่วนย่อยลงไป เช่น ประเทศ สถาบัน องค์กร และหน่วยงานต่างๆ นอกจากจะต้องรักษาศีล 5 แล้ว ก็ยังต้องปฏิบัติตามวินัยแม่บทที่เป็นส่วนเฉพาะของตนเองย่อยลงไปอีก เช่น กฎหมาย ตั้งแต่รัฐธรรมนูญลงมา, จรรยาบรรณของวิชาชีพต่างๆ เช่น จรรยาแพทย์ จรรยาบรรณของข้าราชการพลเรือน เป็นต้น

2. การรู้จักใช้อินทรีย์ เรียกว่า อินทรีย์สังวร คือการที่มนุษย์รับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าการรับรู้ใช้หู ตา ไม่เป็น เช่นหูไม่เป็น ฟังไม่เป็น แทนที่จะได้ประโยชน์ก็จะเกิดโทษ เช่น เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ถูกหลอกลวง และเสื่อมสุขภาพ เป็นต้น ตลอดจนนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อการแย่งชิงหรือทำลาย จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการใช้อินทรีย์ให้ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ เมื่อหูเป็น ฟังเป็น เช่น หูทิพย์ ฟังวิทยุเป็น รู้จักใช้ตา หูแสวงหาความรู้ เป็นต้น ก็จะได้ปัญญา ได้คุณภาพชีวิต และนำไปสู่การใช้มือและสมองเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันและทำการสร้างสรรค์ หลักปฏิบัติที่สำคัญในการใช้อินทรีย์ คือ

2.1 รู้จักพิจารณาเลือกสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น แยกแยะได้อย่างรู้เท่าทันว่า สิ่งใด ดีงามหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์หรือเป็นโทษ เป็นภัย แล้วหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายเป็นโทษภัย และรับดู รับฟังสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์

2.2 จะดู จะฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ควบคุมตนเองได้ รู้จักประมาณ รู้พอดี ไม่ปล่อยตัวให้ลุ่มหลงมัวเมาตกเป็นทาสของสิ่งที่ดู ที่ฟัง เป็นต้น อันจะทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง สูญเสียเวลา เสื่อมสุขภาพ เสียการงาน เสียการเล่าเรียน เป็นต้น

2.3 ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิง ไม่ติดอยู่แค่ความชอบใจไม่ชอบใจ แต่รู้จักดู รู้จักฟังให้ได้คุณค่าที่ดีงามเป็นประโยชน์สูงขึ้นไปกว่านั้น โดยเฉพาะที่สำคัญคือต้องให้ได้ปัญญา และคติที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตและสังคม

3. การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ เรียกว่า อาชีพบริสุทธิ์ หมายถึง การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต เป็นมิถาชีพ นอกจากชีวิตของกันเองจะชั่วร้าย เสื่อมเสียแล้ว ก็จะก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอย่างมาก จึงต้องเน้นย้ำกันอย่างยั้งกันในเรื่องการพัฒนาสัมมาอาชีพ และส่งเสริมให้ประชาชนฝึกฝนตนให้สามารถประกอบสัมมาอาชีพ คือหาเลี้ยงชีพโดยทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย สัมมาอาชีพมีลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

3.1 เป็นอาชีพการงานที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อเวรภัยหรือสร้างความเดือดร้อนเสียหายแก่สังคม

3.2 เป็นอาชีพการงานที่ช่วยแก้ไขปัญา หรือสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมในทางใด ทางหนึ่ง

3.3 เป็น อาชีพการงานที่ช่วยให้ผู้ทำได้พัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

3.4 เป็นอาชีพการงานที่ไม่ทำลายคุณค่าของชีวิต และไม่เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต แต่ทำให้ชีวิตของคนมีคุณค่าทางภูมิปัญญา

3.5 เป็นอาชีพการงานที่ทำให้ปัจจัยเลี้ยงชีวิตมาด้วยเร็วแรง กำลังกาย กำลังสติปัญญา ความเพียรพยายาม ความสามารถและฝีมือของตน และทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาความเชี่ยวชาญ จัดเจน หรือฝึกปรือฝีมือในทางสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป

4. การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา เรียกว่า ปัจจัยปฏิเสวนา หมายถึง พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภค

ปัจจัยปฏิเสวนา หมายถึง การใช้ปัญญาทำความเข้าใจ แล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดีตามคุณค่าแท้ที่เปี่ยมหมายของการบริโภคสิ่งนั้นๆ ศิลพหวนนี้มีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

4.1 บริโภคด้วยความตระหนักรู้ว่าการมี-ใช้-บริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เป็นจุดหมายชีวิต แต่มันเป็นปัจจัยเครื่องช่วยเกื้อหนุนให้เราสามารถพัฒนาชีวิต และทำการสร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่สูงยิ่งขึ้นไป

4.2 บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นๆ เช่น การสวมรองเท้ามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยปกป้องเท้ามิให้เป็นอันตรายจากสิ่งกระทบกระทั่งและเชื้อโรค และเพื่อช่วยให้เดิน วิ่งได้สะดวกรวดเร็ว ทนทาน เป็นต้น มิใช่สวมใส่เพื่ออวดโก้แสดงฐานะกันตามค่านิยมที่เลื่อนลอย

4.3 บริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภท และคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งนั้น เช่น บริโภคอาหารในปริมาณและประเภท ซึ่งพอดีกับความต้องการของร่างกายให้มีสุขภาพดี

4.4 สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต เช่น สิ่งที่ทำลายสุขภาพ เป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรส หรือความโก้หรูหร่า เป็นต้น

หลักการของศีลขั้นพื้นฐาน

สำหรับบุคคลทั่วไป ข้อกำหนดอย่างต่ำสุด ในทางความประพฤติของมนุษย์เท่าที่จำเป็นพอที่จะให้สังคมมนุษย์อยู่กันโดยปกติสุข และแต่ละคนมีชีวิตที่ไม่เป็นโทษภัยต่อกัน แต่เป็นไปเพื่อรักษาสภาพแวดล้อมทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเกื้อกูลและเป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เรียกว่า ศีล 5 (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) 2538 : 762-767) ได้แก่

1. เว้นจากการทำลายชีวิต หมายถึง ความประพฤติก่อการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านร่างกาย

2. เว้นจากการเอาของที่เขาไม่ได้ให้ หรือไม่ลักขโมย หมายถึง ความประพฤติก่อการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

3. เว้นจากการประพาศิณในกามทั้งหลาย หมายถึง ความประพาศิณหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน

4. เว้นจากการพูดเท็จ หมายถึง ความประพาศิณหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จ โกหก หลอกลวง ตัณดรอนประโยชน์ หรือแก่งทำลาย

5. เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัย ของมึนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท หมายถึง ความประพาศิณหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาทตั้งพลาคมัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

จุดประสงค์ของศีล

1. เป็นการปฏิบัติขั้นเริ่มแรก โดยเน้นการละเว้นความชั่วต่างๆ แล้วขยายขอบเขตเพื่อยกระดับความประพฤติดของบุคคลให้เป็นไปในด้านดีงาม

2. ศีลมีไว้ช่วยป้องกันไม่ให้เสียหลักพลาคลงไปในความชั่วอย่างใด อย่างหนึ่ง ทำให้มีพื้นฐานมั่นคง สามารถบำเพ็ญความดีให้สมบูรณ์ได้

3. เป็นบาทฐานของสมาธิ คือฝึกบุคคลให้มีความพร้อมสามารถใช้กำลังจิตให้เป็นประโยชน์ได้อย่างมากที่สุด เพราะศีลเริ่มตั้งแต่บุคคลตั้งเจตนาที่จะคว่นการทำชั่วใดๆ อยู่ในใจ ทำให้จิตบริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง ไม่มีความขุ่นมัว จิตจึงสงบเกิดสมาธิได้ง่าย

4. ศีลในแง่ของวินัย คือ ระเบียบที่สร้างขึ้นเพื่อให้เกิดความเรียบร้อยในสังคมและการอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข เป็นสภาพที่เกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิตและปฏิบัติกิจของสมาชิกทั้งหลาย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2536 : 127-134) ได้อธิบายว่า ในการฝึกหรือการพัฒนา มนุษย์ให้มีความรับผิดชอบนั้น ถ้าเริ่มจากศีลก็จะเป็นเรื่องของการวางข้อกำหนด กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยขึ้นมา โดยมากจะใช้วินัยนี้เป็นฐานก่อน ทำให้คนที่มีความรับผิดชอบ โดยที่เขาต้องทำตามกฎเกณฑ์กติกานั้น แต่ในขณะที่ถ้าความสำนึกในจิตของเขา ยังไม่มีการปฏิบัติของเขา ก็แค่พฤติกรรมที่แสดงออกมาในขั้นศีลเท่านั้นศีลอย่างนี้ยังไม่มั่นคง เพราะไม่ได้เกิดจากจิตสำนึก ไม่มีการพัฒนาด้านจิตมาช่วยหนุน จึงต้องฝึกด้านจิตเข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่น ให้มีบรรยากาศที่ดีงาม มีความสบายใจ มีความสุขในการทำงานที่ตนรับผิดชอบ และถ้าให้ดีกว่านั้นก็ให้มีปัญญามาช่วยอีกด้วย แต่ในเบื้องต้นของการฝึกจะเริ่มด้วยส่วนที่เป็นรูปธรรมที่เป็นของหยามมองเห็นง่าย ศีลจึงมาก่อน เพื่อสร้างพฤติกรรมเคยชินไว้ เมื่อพฤติกรรมเคยชินแล้วก็ถือว่าสำเร็จไปแล้วขั้นหนึ่งคือในขั้นของศีล

การฝึกฝนพัฒนามนุษย์ในขั้นศีลเป็นขั้นที่สำคัญมาก โดยเฉพาะสำหรับคนส่วนใหญ่ในสังคม ถ้าบุคคลเกิดพฤติกรรมเคยชินที่ไม่ดีแล้ว การที่จะเปลี่ยนแปลงก็ทำได้ยาก แต่อย่างไรก็ตามในพระพุทธศาสนา ซึ่งถือหลักสิกขาแห่งการพัฒนามนุษย์ การปรับปรุงพัฒนาแม้จะทำได้ยาก ก็สามารถทำได้โดยหลักไตรสิกขา เพราะไตรสิกขานั้นเมื่อพิจารณาในแง่ของการพัฒนา สิ่งที่จะต้อง

ทำอย่างหนึ่ง คือ การแก้ไขปรับปรุงความเคยชิน ด้านหนึ่งนั้นเป็นการสร้างพฤติกรรมที่ดี แต่พร้อมกันนี้อีกด้านหนึ่งก็เป็นเรื่องของการแก้ไขพฤติกรรมเคยชินที่ไม่ดีด้วย และยังก้าวต่อไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรมที่ดีอยู่แล้วให้เป็นไปด้วยจิตใจและปัญญาที่ถูกต้องให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ผู้ที่พัฒนาตนเองได้ดี ก็คือ ผู้ที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชิน คนประเภทนี้จะปรับตัวพัฒนาไปได้เรื่อยๆ

พฤติกรรมที่ลงตัวโดยเคยชินอย่างละเอียดอ่อน เรียกว่า วาสนา หมายถึง การสั่งสมอบรมมา ซึ่งก็คือการสั่งสมพฤติกรรมเคยชินนั่นเอง ได้แก่ แบบแผนพฤติกรรมที่บุคคลนั้นได้สะสมมากับตนเองจนกลายเป็นลักษณะประจำตัว เช่น ท่วงทีในการเดิน การพูด คำติดปาก เป็นต้น ซึ่งแต่ละคนจะแสดงออกแตกต่างกัน รวมทั้งความเคยชินทางความคิดที่เป็นพฤติกรรมทางจิต เช่น ความชอบหรือไม่ชอบอะไร เป็นต้น เมื่อแต่ละบุคคลมีวาสนาในทางใด วาสนาก็ชักจูงไปในทางนั้นหาสิ่งนั้น วาสนาจึงเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลไป นอกจากนั้น วาสนายังเป็นตัวกระทบที่ทำให้ผู้อื่นมีปฏิกิริยาต่อตนเองในรูปแบบใดด้วย เช่น ดึงดูดหรือผลักไล่ ทำให้ชอบหรือทำให้เกลียด ในความสัมพันธ์กับคนหมู่มากหรือเป็นปฏิกิริยาเฉพาะตัวกับบางคน ดังจะเห็นได้จากลักษณะการพูดของแต่ละบุคคล ซึ่งล้วนมีผลต่อความเป็นไปในชีวิตทั้งสิ้น

วาสนาเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะแก้ไขยาก เพราะเป็นสิ่งที่ลงร่องลึก ผู้ที่ละวาสนาได้หมดมีเพียงพระพุทธเจ้า หมายความว่า พฤติกรรมเคยชินหมดไป เพราะพฤติกรรมอยู่ภายใต้การนำของสติ ปัญญา คือทำไปด้วยสติปัญญาไม่ได้ทำไปด้วยความเคยชิน ส่วนพระอริยบุคคลและพระอรหันต์นั้นแก้ไขจะได้เฉพาะวาสนาร้ายแรงที่เป็นโทษต่อชีวิตและสังคม ส่วนวาสนาที่ไม่ร้ายแรงก็ยังคงอยู่ และวาสนานั้นก็เป็นผลกรรมส่วนหนึ่ง ในเรื่องกรรมนั้น พอเกิดปัญญาแล้ว เจตนาที่เป็นตัวกรรมก็ค่อยๆ เปลี่ยนจากการอยู่ใต้บังคับการของคัมภีร มาอยู่ใต้การชี้นำของปัญญา จนในที่สุดเจตนาเองก็จะหมดหน้าที่ไปด้วย ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายที่ชีวิตจะเป็นอยู่ด้วยปัญญา นี่ก็ภาวะที่เรียกว่า สันติกรรม เพราะพฤติกรรมไม่ต้องอยู่ในบงการของเจตนาที่มุ่งเลือกหรือเลือกกว่าตนเองจะต้องการอย่างไร แต่เปลี่ยนมาเป็นอยู่และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา ด้วยความรู้ หรือปฏิบัติการด้วยความรู้ ความเข้าใจ ไม่ใช่ปฏิบัติการด้วยความจำนงใจ อย่างไรก็ตาม ในระดับของปุถุชนที่ยังไม่พ้นจากพฤติกรรมที่เป็นไปด้วยเจตนา เมื่อมีการศึกษาพัฒนาคนขึ้น ปัญญาจะช่วยมาชี้ทาง ทำให้มีการเลือกตัดสินใจที่ดีงามถูกต้อง ประกอบด้วยความรู้ ความเข้าใจและมีเหตุผลมากขึ้น และทำการต่างๆ ด้วยฉันทะที่จะนำไปสู่ความไร้ทุกข์ ลดปัญหา ตลอดจนมีอิสรภาพและสันติสุขทั้งในชีวิตและในสังคมมากขึ้นๆ ตามระดับของการพัฒนา

วิจิตร สมบัติบริบูรณ์ (2528 : 24-27) ได้อธิบายว่า เบญจธรรม คือ ธรรม 5 ประการ เรียกว่า กัลยาณธรรม กัลยาณธรรม แปลว่า ธรรมอันดีงาม ประกอบด้วย

1. เมตตา กรุณา หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขและช่วยเหลือให้พ้นทุกข์
2. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การประกอบอาชีพในทางสุจริต การประกอบงานที่ปราศจากโทษ ไม่ผิดกฎหมาย และศีลธรรม ไม่เอาเปรียบบุคคลอื่น
3. กามสัจฉญาณ หมายถึง ความสำรวมในกาม ไม่มัวหมกในกามโดยการประพฤติดิผลประเวณีกับ ภรรยา หรือสามี ของผู้อื่น ยินดีในคู่ครองของตนเท่านั้น
4. สังจวาจา หมายถึง การเจรจาด้วยคำสัตย์ พูดด้วยวาจาที่อ่อนหวาน ปราศจากโทษ คือ เว้นจากวจีทุจริตทั้ง 4 ได้แก่ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ
5. สัมมาสติ หมายถึง การระลึกชอบด้วยความไม่ประมาท รู้จักสำรวจกาย วาจา ใจ ในทางที่สิ่งงาม ไม่พลั้งเผลอไปในทางที่ชั่ว และการดื่มสุรา รวมทั้งของมึนเมาทำให้ขาดสติได้ง่าย ผู้ที่ขาดสติจึงมักทำสิ่งที่ไม่ควรทำ

เบญจธรรม ทั้ง 5 ประการนี้ จึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติคู่กับเบญจศีล ดังนี้

เบญจศีล		เบญจธรรม
เว้นจากการฆ่าสัตว์	คู่กับ	เมตตา-กรุณา
เว้นจากการลักทรัพย์	คู่กับ	สัมมาอาชีวะ
เว้นจากการประพฤติดิผลในกาม	คู่กับ	กามสัจฉญาณ
เว้นจากการพูดปด	คู่กับ	สังจวาจา
เว้นจากการดื่มสุรา	คู่กับ	สัมมาสติ

สรุปได้ว่า การพัฒนามนุษย์ทางด้านพฤติกรรมในพระพุทธศาสนานั้น โดยพื้นฐานแล้วใช้เบญจศีลและเบญจธรรม เป็นหลักในการพัฒนา เนื่องจาก เมื่อมนุษย์มีความตั้งใจที่จะประพฤติดิคนให้ดำเนินอยู่โดยการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็จะทำให้เกิดเจตนาที่ดีและเกิดความเกษมในการประพฤติดิ ปฏิบัติดี จนเกิดเป็นนิสัยและนำไปสู่การพัฒนาจิตใจและสติปัญญา ที่ทำให้การตัดสินใจกระทำการต่างๆ ในชีวิตจะอยู่ภายใต้การใช้สติปัญญา หรือความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเมื่อได้พัฒนาไปพร้อมกับการฝึกสมาธิภาวนาและการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการพัฒนาจิตแล้ว ก็จะทำให้เกิดเป็นการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนจึงต้องอาศัยการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม กล่าวคือเป็นการพัฒนาแบบไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เพราะเมื่อมนุษย์แต่ละคนมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แล้วจะส่งผลเป็นปัจจัยให้มนุษย์ดำรงอยู่ด้วยกันด้วยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องต่อไป

6.4 การพัฒนามนุษย์ด้านอารมณ์

โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น อารมณ์ จะส่งผลต่อการกระทำต่างๆ ในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งในแต่ละวันมนุษย์จะมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองอยู่หลายอารมณ์ ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในหรือสภาพการรับรู้ ทั้งด้านอารมณ์และจิตใจของตนเองในขณะนั้นๆ และขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกทั้งบุคคล และเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ภายนอกที่มากระทบกับช่องทางการรับรู้ของมนุษย์ นั่นก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งหากมนุษย์ไม่เข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองก็จะทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์และอาจส่งผลให้เกิดการกระทำที่จะทำให้ส่งผลเสียทั้งกับตนเองและผู้อื่นด้วย ดังนั้น การทำความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์และการพัฒนาให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์จึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความหมายของอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2544 : 1) ได้อธิบายความหมายของอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์หมายถึง ความยึดมั่นแห่งจิต ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดอันเกิดจากใจของบุคคลที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าทำเป็นประจำกลายเป็นนิสัยใจคอ และถ้าถือปฏิบัติสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย อาจแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ยาก เรียกว่าอุปนิสัย ซึ่งบุคคลแสดงออกมาทั้งที่รู้ตัว และไม่รู้ตัว อันมีผลก่อให้เกิดประโยชน์และเกิดโทษ ทั้งแก่ตนและบุคคลอื่นได้ และได้แสดงถึงความสำคัญของอารมณ์ว่า อารมณ์เป็นส่วนสำคัญของชีวิตส่วนหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ถ้าคนเรามีพัฒนาการทางอารมณ์ในทางที่ดี หรือเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม อันทำให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกเป็นสุข

แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย (2523, อ้างถึงใน พระมหานรินทร์ สุขอ้วน 2548 : 153 -154) อธิบายไว้ว่า พระพุทธศาสนา ถือว่า อารมณ์เป็นธรรมชาติเชื่อมต่อกับให้เกิดความรู้ เรียกว่าอายตนะภายนอก 6 ประการ ดังนี้

1. รูปารมณ์ ได้แก่ รูป มีรูปที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ สิ่งที่เห็น วรรณะ คือสี มีสีที่ชอบใจและไม่ชอบใจ
2. สัทธารมณ์ ได้แก่ เสียง มีเสียงที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ
3. คันธารมณ์ ได้แก่ กลิ่น มีกลิ่นที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ
4. รสารมณ์ ได้แก่ รส มีที่ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ หรือมีรสเปรี้ยว หวาน เป็นต้น
5. โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ สัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้อง มีชอบใจและไม่ชอบใจ
6. ธรรมารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดกับใจ สิ่งที่นึกคิด มีชอบใจและไม่ชอบใจ

การรับรู้หรือเชื่อมต่ออารมณ์ภายนอกดังกล่าวดังกล่าวนี้นี้ จะต้องอาศัยธรรมชาติที่อารมณ์ภายใน เรียกว่า อายตนะภายใน 6 ประการ เช่นกันคือ

- 6.1 จักขุ ได้แก่ ตา เมื่อเห็นรูป เรียกว่า รูปารมณ์ ก่อให้เกิด จักขุวิญญาณ
- 6.2 โสตะ ได้แก่ หู เมื่อได้ยินเสียง เรียกว่า สัทธารมณ์ ก่อให้เกิด โสทวิญญาณ
- 6.3 ฆานะ ได้แก่ จมูก เมื่อได้กลิ่น เรียกว่า คันธารมณ์ ก่อให้เกิด ฆานวิญญาณ
- 6.4 ชิวหา ได้แก่ ลิ้น เมื่อได้ลิ้มรส เรียกว่า รสธารมณ์ ก่อให้เกิด ชิวหาวิญญาณ
- 6.5 กาย ได้แก่ กาย เมื่อได้สัมผัส เรียกว่า โผฏฐัพพารมณ์ ก่อให้เกิด กายวิญญาณ มโน ได้แก่ ใจ เมื่อได้กระทบธรรมารมณ์ ก่อให้เกิด มโนวิญญาณ

อายตนะภายนอกและอายตนะภายในดังกล่าว จะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเสมอ กล่าวคือ มนุษย์เราจะสามารถรับรู้อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ได้นั้นก็ต้องอาศัยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าบุคคลใดมีความบกพร่องไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่สามารถจะรับรู้โดยตรงได้ ดังนั้น เราจึงอาศัยตาเป็นตัวรับรู้รูป เรียกว่าเห็น การที่ตาเราเห็นรูปต่างๆ แล้วนั้น จัดเป็น โสทวิญญาณ เราอาศัยจมูกเป็นตัวรับรู้กลิ่น เรียกว่ารู้กลิ่น หรือดม การที่ จมูกเรารู้กลิ่นต่างๆ แล้วนั้น จัดเป็น ฆานวิญญาณ เราอาศัยลิ้นเป็นตัวรับรู้รส เรียกว่า ลิ้ม การที่ลิ้นลิ้มรสต่างๆ แล้วนั้น จัดเป็น ชิวหาวิญญาณ เราอาศัยกายเป็นตัวรับรู้สัมผัส เรียกว่า สัมผัสหรือถูกต้อง การที่กายเราสัมผัสโผฏฐัพพะต่างๆ แล้ว จัดเป็น กายวิญญาณ และเราอาศัยใจ เป็นตัวรับรู้อารมณ์ที่เกิดจากใจ เรียกว่ารู้หรือรับรู้ การที่ใจเรารับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดจากใจแล้ว จัดเป็น มโนวิญญาณ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544 : 2) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่า อารมณ์คือสภาพจิตนั่นเอง และสภาพจิตก็โยงไปถึงพฤติกรรมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้น อาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารการแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการพัฒนา ซึ่งช่องนำทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสารแสดงออกได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่า ระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม เมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

บุคคลคนหนึ่ง สามารถจะมีหลายอารมณ์ในบุคคลเดียว แต่โดยปกติทั่วไปคนเราสามารถแสดงออกได้คราวละอารมณ์เท่านั้น แต่ในบางกรณีอาจพบว่า บางคนมีหลายอารมณ์ในขณะเดียวกัน ซึ่งอารมณ์เหล่านั้นอาจจะขัดแย้งกันเอง เช่น ทั้งรักทั้งแค้น ทั้งดีใจและเสียใจ ทั้งยินดีและยินร้าย กลัวๆ กล้าๆ เป็นต้น ทั้งนี้อารมณ์ต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกมานี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางดีและทางไม่ดี ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ซึ่งอาศัยการฝึกหัดปฏิบัติสมาธิ (Practice Meditation) และศึกษาหลักความฉลาดทางอารมณ์ (Emotion Quotient) พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำจะช่วยควบคุมอารมณ์ได้

ดีขึ้น

พระอาจารย์วิรัชศักดิ์ สิริธนโร (2549 : 65) กล่าวถึงเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ ว่า เนื่องจากอารมณ์นั้น เป็นตัวสื่อความนึกคิดนานัปการเข้าสู่ใจมนุษย์ โดยเฉพาะหากไม่มีสมาธิ ความนึกคิดถูกอารมณ์ดูดเข้าและตรงเข้าสู่จิตเลย จึงเท่ากับน้ำไม่มีเครื่องกรอง เช่นเดียวกับอารมณ์ที่ดูดเอามลพิษเชื้อโรคของความนึกคิดเข้าสู่ใจโดยตรง มันก็ทำให้ใจรับเอามลพิษเชื้อโรคเข้าไปเต็มที เกิดความเครียด ฟุ้งซ่านสารพัดนึกกลัวมาก แต่ถ้าอารมณ์ก่อนจะเข้าสู่ใจ ได้ถูกกรองด้วยพลังสมาธิเสียก่อน มลพิษเชื้อโรคก็จะมีหรือมีน้อยลง จิตที่รองรับอารมณ์ก็สงบไม่ฟุ้งซ่าน มีความสุข ดังนั้น การทำสมาธิจึงเป็นความจำเป็นของมนุษย์ทุกๆ คนในโลกนี้

ประเภทของอารมณ์

อารมณ์มีหลายประเภท แต่แยกออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ (พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน 2548 : 156) คือ

1. อารมณ์ที่สร้างสรรค์ (Creative Emotion) ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม เป็นอารมณ์ ที่บุคคลแสดงออกโดยความรู้สึกตัว หมายความว่า แสดงออกมาอย่างมีสติประกอบด้วยสัมปชัญญะ มีการพิจารณาใคร่ครวญและไตร่ตรองด้วยปัญญาก่อน แสดงออกด้วยความรอบคอบ มักให้ผลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลที่สามารถแสดงอารมณ์สร้างสรรค์ได้มากกว่า คือ ผู้ปฏิบัติฝึกหัดอบรมจิตใจตนเอง จึงได้รับความสุขเป็นผลตอบแทนเสมอ

2. อารมณ์ที่ไม่สร้างสรรค์ (Uncreative Emotion) ได้แก่ อารมณ์ที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เป็นอารมณ์ที่บุคคลแสดงออกโดยไม่รู้สึกตัว หมายความว่า แสดงออกมาอย่างไร้สติหรือขาดสติ ไม่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ขาดการพิจารณาใคร่ครวญและไตร่ตรองด้วยปัญญา แสดงออกด้วยอารมณ์ชั่ววูบ มักให้ผลเป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลที่แสดงอารมณ์เชิงลบได้มาก คือ ผู้ไม่ได้ปฏิบัติ ฝึกหัดหรืออบรมจิตใจตนเอง จึงมักเดือดร้อนจากการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น อารมณ์จึงเป็นธรรมชาติที่สามารถพัฒนาได้ บุคคลจึงต้องพัฒนาอารมณ์ของตนเอง เพราะเมื่อมีการเสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์ดีแล้ว จะไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ดังที่กล่าวแล้ว เมื่อบุคคลสามารถเสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์ อย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้ว ย่อมเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าบุคคลที่ไม่มีการฝึกหัดสร้างสรรค์พัฒนา การทางความฉลาดทางอารมณ์

เครช ครัชฟิลด์ และลิฟสัน (Kreach, Cruchfield and Livson, 1992 อ้างใน ศรัณย์ กอสนาน 2541 : 15-17) กล่าวถึงแนวความคิดเรื่องอารมณ์ ได้จำแนกอารมณ์ออกเป็น 6 กลุ่ม ดังนี้

1. อารมณ์พื้นฐาน เป็นอารมณ์เบื้องต้น ที่เกิดขึ้นก่อนอารมณ์อื่นๆ ที่สำคัญ ได้แก่

1.1 อารมณ์ร้ายแรงแฉะใส

1.2 อารมณ์โกรธ เกิดเมื่อถูกขัดขวางไม่ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การแสดงอารมณ์โกรธจะต่างกันไปตามเพศ วัย และพื้นฐานทางวัฒนธรรม

1.3 อารมณ์กลัว เกิดจากการไม่สามารถที่จะเอาชนะอันตรายที่คุกคามอยู่

2. อารมณ์เกี่ยวกับการกระตุ้นทางประสาทสัมผัส อารมณ์ประเภทนี้ทำให้เกิดความรู้สึกด้านพอใจ ไม่พอใจ การถูกเร้านี้มีหลายระดับ

2.1 ความเจ็บป่วยทางกาย

2.2 ความรู้สึกขยะแขยง เกิดจากวัตถุทั้งรูปร่าง กลิ่น เสียง รส หรือการถูกต้อง สัมผัส โดยมาตรฐานทางสังคม วัฒนธรรม และประสบการณ์ของแต่ละคน จะเป็นตัวช่วยตัดสินว่าอะไรบ้างที่ทำให้เกิดความรู้สึกนี้

2.3 ความปิติยินดี

3. อารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกต่อตนเอง

3.1 ความรู้สึกว่าตนเองสมหวังหรือผิดหวัง มีความเกี่ยวข้องกับระดับความปรารถนาของแต่ละคน

3.2 ความรู้สึกภาคภูมิใจและต่ำต้อย ความรู้สึกภาคภูมิใจเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ว่าการกระทำของเขาเป็นไปตามอุดมคติของเขา

3.3 ความรู้สึกผิดหรือเสียใจ เกิดจากการกระทำของคนที่ผิดไปจากความถูกต้อง ศีลธรรม หรือระเบียบประเพณีของสังคม

4. อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

4.1 ความรัก แสดงออกได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งที่ตนรัก

4.2 ความเกลียด เกิดจากสถานการณ์ที่มาเร้าให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบ ความรังเกียจ หรือชิงชัง

5. อารมณ์เกี่ยวกับความพอใจ เช่น ความขบขัน ความชื่นชม ความประหลาดใจ

6. อารมณ์เกี่ยวกับความไม่พอใจ เช่น ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์หรือเร้าอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ)

พระราชวรานุณี (2543) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับก็จะเปรียบเหมือนเป็นพลังดาบอด ปัญญาคือเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข อันประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง สุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง

พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

มีความสุขสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

ชีวิตมนุษย์ดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก การกระทำหลายครั้งในชีวิตมนุษย์ จึงมีที่มาจากภาวะของอารมณ์มากกว่าเรื่องเหตุผลเพียงอย่างเดียว เพราะโดยแท้จริงแล้ว ไม่ว่าเหตุการณ์ดีหรือร้าย ความฉลาดทางอารมณ์จะไม่มี ความหมายเลยหากปราศจากความฉลาดทางอารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

อารมณ์มีหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาได้ตอบในลักษณะต่างๆ เช่น เมื่อโกรธจะมี การไหลเวียนของโลหิตที่มือเท้าให้ช่วยต่อการหยิบจับอาวุธหรือต่อสู้ และมีการหลั่งสารแอดรี-

นาสินที่นำไปสู่การ ขณะที่มืพละกำลังที่แข็งแรงพอที่จะทำการใดๆ ที่ต้องมีการต่อสู้อย่างรุนแรง ขณะที่มนุษย์มีความสุข อารมณ์สุขก็จะไปเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมองสกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้น และเพิ่มพลังงานการกำจัดความคิดวิตกกังวลให้หมดไป ทำให้รู้สึกสงบและเกิดพึงพอใจ เป็นผลให้ร่างกายฟื้นจากสั้กระดั้บนทางร่างกายได้เร็วกว่าเมื่อมีอารมณ์โกรธ

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดี จะเป็นผู้ที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ออกมาได้สมอตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะมีความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน มีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็น เรื่องที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของโกเลแมน

โกเลแมน (Goleman อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต 2543 : 1) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า หมายถึง เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่การเร่่งเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่างๆ และมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง

โกเลแมน (Goleman, 1995 อ้างถึงใน ญาณิกา สวัสดิพิงศา 2549 : 26-30) ได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเชาว์อารมณ์ของการ์คเนอร์ และของชาโลเวย์และเมเยอร์ จึงได้เสนอแนวคิดว่ เชาว์อารมณ์ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotion) การตระหนักรู้จักตน (Self-awareness) รู้จักและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ เป็นความสามารถในการตรวจจับความรู้สึกจากสถานการณ์หนึ่งไปอีกสถานการณ์หนึ่งด้วยส่วนลึกๆ ของจิตใจ
2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotion) เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
3. การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง (Motivating Oneself) เป็นการสร้างแรงกระตุ้นให้มีความสนใจ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อผลักดันให้มุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
4. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Other) เป็นความสามารถในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของความ “เก่งคน” ผู้ที่มีความรู้สึกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเป็นผู้ที่สังคมมีความต้องการ
5. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะใช้สติให้สามารถตระหนักรู้ถึงการเกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

จากคำอธิบายเกี่ยวกับพัฒนามนุษย์ในเรื่องของ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นั้น จะเห็นว่าเป็นการพัฒนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจะสามารถช่วยให้มนุษย์เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเข้าใจกันและมีความสุข ซึ่งการพัฒนามนุษย์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้นก็มีแนวทางที่สอดคล้องกับการพัฒนาดังกล่าวนั้นด้วย คือเป็นการพัฒนาที่มีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีการฝึกปฏิบัติที่แบ่งออกได้เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

วิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาชาวอารมณ์

จำลอง ดิษยวณิช (2543 : 98-120) ได้กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาชาวอารมณ์ไว้ว่า วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดคือ ความเข้าใจตนเอง (self-understanding) หรือความตระหนักในตนเอง (self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และจินตนาการ คือ รู้จักตนเอง วิธีการเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการในการพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 หลักการสำคัญ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ (อิฏฐารมณ์) หรืออารมณ์ที่ไม่ดี (อนิฏฐารมณ์) คือ มนสิการซึ่งหมายถึง การกำหนดรู้เฉยๆ หรือการกำหนดรู้แต่ความรู้สึก เป็นการใส่ใจหรือการกำหนดอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและสภาวะภายในทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเอง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เมื่อพิจารณาตามทรรสนะทางจิตวิทยาแล้วมีกระบวนการที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. การกำหนดรู้เฉยๆ ตามปกติมนุษย์เมื่อมองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องมีความรู้สึก อารมณ์ และความคิด เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยไม่มากก็น้อย มีการสร้างความเกี่ยวข้องให้เกิดขึ้นระหว่างตัวเรากับวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่กำลังรับอยู่ สัมพันธภาพเช่นนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสังเกต เป็นการกำหนดรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบบจิตวิสัย คือ การเอาตัวผู้สังเกตเข้าไปเกี่ยวข้องและพัวพันกับเหตุการณ์นั้น ในทางตรงข้าม ถ้าเป็นการกำหนดรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบบวัตถุวิสัย จะต้องแยกปรากฏการณ์ทางจิตออกจากวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ให้จิตเข้าไปมีอิทธิพลต่อสิ่งที่กำลังสังเกตอยู่ การมองในลักษณะเช่นนี้ คือการกำหนดรู้เฉยๆ

ในทางจิตวิทยาสำหรับผู้กำหนดรู้เฉยๆ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบกับอวัยวะสัมผัสจะมีการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา มีความระลึกรู้ได้ และมีความรู้ตัวทั่วพร้อม มองดูความรู้สึกสภาพจิตและความคิดอย่างชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนมาดูถูกเหยียดหยามเราอย่างแรง เรารู้สึกโกรธมาก เราอาจทำได้ตอบไป ถ้าไม่อยากจะตอบก็พยายามใช้วิธีอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น การกดกระบัง การเก็บกด

การระบายไปที่อื่น การทเหตุ การทเหตุต่างจากการทดแทนตรงที่การทเหตุไม่ได้เปลี่ยนความมุ่งหมายไป ความต้องการเดิมยังอยู่ เพียงแต่เปลี่ยนวิธีสนองความต้องการเท่านั้น การปฏิเสธ เป็นต้น ความโกรธยังคงมีอยู่แต่ถูกบดเบือนเปลี่ยนสภาพไปโดยวิธีอื่น

วิธีการกำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เช่น เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตกำลังฟุ้งซ่านและกำหนดในใจว่า ฟุ้งหนอ คิดต่อกันไปเรื่อยๆ วิริยะ สติและสัมปชัญญะ จะค่อยๆ มีพลังเพิ่มขึ้น ความฟุ้งซ่านเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล แต่สติเป็นเจตสิกฝ่ายกุศล เจตสิกทั้งสองอย่างนี้จะเกิดร่วมกันในขณะที่จิตหนึ่งหรือในจิตดวงเดียวกันไม่ได้ ดังนั้นทุกครั้งที่กำหนดในใจว่า ฟุ้งหนอๆ สติพร้อมด้วยเจตสิกฝ่ายอกุศลอื่นๆ เช่น วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จะเกิดขึ้นอย่างค่อนเนื่องจนทำให้ความฟุ้งซ่านหรือเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลค่อยๆ ลดลงจนหายไปไปในที่สุด นั่นคือจิตฟุ้งจะถูกเปลี่ยนสภาพเป็นจิตไม่ฟุ้ง ดังนั้นการกำหนดรู้ใดๆ แต่ครั้งจะต้องมีอย่างน้อย วิริยะ สติ สมาธิ และสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบอยู่ด้วยเสมอ มิใช่ว่าเป็นการกำหนดแบบเลื่อนลอย หรือไม่มีจุดหมายที่แน่นอน

2. การขจัด-การเก็บกด กลไกทางจิตขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งคือ การเก็บกด ซึ่งหมายถึงการกดทับทางความคิด แรงผลักดัน แรงขับ หรือความจำ ที่ขัดแย้งและก่อให้เกิดความปวดร้าวทางจิตใจอย่างรุนแรง ไม่ให้ผุดขึ้นมาในระดับจิตสำนึก ถือว่าเป็นกลไกดั้งเดิมที่สุดอย่างหนึ่งในการกับสิ่งที่ถูกคามภายใน ซึ่งมักได้แก่ ความวิตกกังวล อันเนื่องมาจากความขัดแย้งภายในจิตใจและความข้องขัดใจ ยกตัวอย่างเช่น การลืมนานที่ได้รับมอบหมายให้ทำซึ่งเป็นงานที่ไม่ชอบหรือไม่ได้รับผลประโยชน์

วิปัสสนากรรมฐานมีส่วนคล้ายจิตวิเคราะห์อย่างหนึ่งคือ การขจัดความเก็บกด ในแนวความคิดของซิกมันด์ฟรอยด์ การขจัด-การเก็บกด หมายถึงการทำให้สิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกออกมาสู่จิตสำนึก อย่างไรก็ตาม ซิกมันด์ฟรอยด์ เน้นแต่เฉพาะการขจัด-การเก็บกดของความต้องการหรือแรงขับทางสัญชาตญาณในจิตไร้สำนึกที่เข้ากันไม่ได้กับคุณธรรม จริยธรรมในตนเองและกฎเกณฑ์ทางสังคม หรือสิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกเชิงลบ เช่น แรงขับทางเพศ และแรงขับทางก้าวร้าวมากเกินไป

ในขณะที่จิตเป็นสมาธิสิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกจะ ค่อยๆ ลอยตัวขึ้นมาสู่จิตสำนึก ในจิตวิเคราะห์ สิ่งที่ปรากฏออกมาในจิตสำนึกอาจจะเป็นความคิด จินตนาการ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ตลอดจนภาพและนิมิตต่างๆ เมื่อมีสภาวะใดๆ เกิดขึ้นไม่ว่าสภาวะทางจิตจะดีหรือเลวก็ต้องกำหนดในใจจนสภาวะดังกล่าวหายไป การกำหนดรู้ใดๆ ด้วยวิริยะ สติ สมาธิและสัมปชัญญะที่ว่องไวและมีพลังแรงพอจะทำให้สิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึกปรากฏออกมาสู่จิตสำนึกและหายไปไปในที่สุด ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้คือ การเกิด และการดับของจิต รวมทั้งองค์ประกอบของจิต

3. การขจัด-การวางเงื่อนไข ในจิตวิทยาการวางเงื่อนไขเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับปฏิกิริยาตอบสนอง สิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข เช่น

อาหารจะก่อให้เกิดการตอบสนองที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข คือน้ำลายไหล ส่วนสิ่งที่มนุษย์ถูกวางเงื่อนไขมาตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งถึงการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน คือ ความสุขหรือความพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อได้ประสบกับสิ่งที่ตนคิดว่ามีลักษณะของความงาม ความสุข ความเที่ยง และความมีตัวตน ดังนั้นสิ่งที่ทุกคนพยายามค้นคว้าแสวงหาคือสิ่งที่มีความลักษณะดังกล่าวนี้

ในทางตรงกันข้าม พระพุทธศาสนาสอนว่ามนุษย์มีวิปัสสนา คือ หลอนตัวเองด้วยการมอง ผิดอยู่ 4 ประการ ได้แก่ 1) สุภวิปัสสนา : ความเห็นว่างามในสิ่งที่ไม่งาม 2) สุขวิปัสสนา : ความเห็นว่าสุขในสิ่งที่ทุกข์ 3) นิจจวิปัสสนา : ความเห็นว่าเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง 4) อัถควิปัสสนา : ความเห็นว่ามิตัวตนในสิ่งที่ไม่มิตัวตน จะเห็นว่าในทางพระพุทธศาสนา ความยึดมั่นในความงาม ความสุข ความเที่ยงและความมีตัวตน ความคิดดังกล่าวนี้เรียกว่าความคิดอัตโนมิติ เป็นลักษณะของความคิดหรือการกำหนดรู้ที่บิดเบือนไปจากสภาพความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีจุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งคือกำจัดความคิดอัตโนมิติทั้ง 4 นี้ให้หมดสิ้นไป ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 ไว้ดังนี้

กายานุปัสสนา เพื่อให้เหมาะสมแก่บุคคลที่มีสุภวิปัสสนา คือ ผู้มองเห็นว่างามในสิ่งที่ไม่งามเกี่ยวกับร่างกาย

เวทนานุปัสสนา เพื่อให้เหมาะสมแก่บุคคลที่มีสุขวิปัสสนา คือ ผู้มองเห็นว่าสุขในสิ่งที่ทุกข์เกี่ยวกับเวทนา

จิตตานุปัสสนา เพื่อให้เหมาะสมแก่บุคคลที่มีนิจจวิปัสสนา คือ ผู้มองเห็นว่าเที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยงเกี่ยวกับจิต

ธรรมานุปัสสนา เพื่อให้เหมาะสมแก่บุคคลที่มีอัถควิปัสสนา คือ ผู้มองเห็นว่ามีตัวตนในสิ่งที่ไม่ตัวตนเกี่ยวกับธรรม

ดังนั้น กระบวนการอย่างหนึ่งของวิปัสสนากรรมฐานคือ การจัดการวางเงื่อนไข ซึ่งแต่เดิมคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีลักษณะของความงาม ความสุข ความเที่ยง และความตัวตน

4. การเรียนรู้ใหม่ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ใหม่อย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรูปแบบเป็นอารมณ์ต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถทำลายวิปัสสนาทั้ง 4 และเกิดปัญญาที่จะเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ปัญหาดังกล่าวนี้ได้เป็นแต่เพียงจินตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด การพิจารณาหาเหตุผล หรือสุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการสดับและการเล่าเรียน แต่เป็นภวามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมและการลงมือปฏิบัติ ซึ่งจะก่อให้เกิดการรู้แจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงในรูปนามและสรรพสิ่งทั้งหลายว่ามีความน่าเกลียด ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนิจจัง และความเป็นอนัตตา อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์

5. การพิจารณาซ้ำ ประสพการณ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องเฉพาะคน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเพียรอย่างแรงกล้าในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานคือรูปนามอย่างต่อเนื่อง สิ่ง

ที่สำคัญอย่างหนึ่งระหว่างการปฏิบัติคือ ผู้ปฏิบัติต้องรายงานการปฏิบัติรวมทั้งสภาวะหรือปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด และตรงไปตรงมาให้กับวิปัสสนาจารย์ ซึ่งกระบวนการนี้เรียกว่า การสอบอารมณ์ ถ้ามีการปฏิบัติไม่ถูกต้อง มีปัญหาหรือความผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้น วิปัสสนากรรมฐานจะคอยให้คำแนะนำสั่งสอนและแก้ไข ด้วยวิธีนี้วิปัสสนาญาณ จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นตามลำดับขั้น เช่น ญาณกำหนดรู้ว่สิ่งทั้งหลายมีแต่รูปและนามเท่านั้น รู้เหตุปัจจัยของรูปและนาม รู้ว่ารูปนามมีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่อัตถ์ตน รู้ว่ารูปนามเกิดและดับอยู่ตลอดเวลา รู้ว่ารูปนามแตกสลายไปในที่สุด รู้ว่ารูปนามเป็นของน่ากลัว เป็นโทษและอันตราย เกิดความเบื่อหน่ายและความปรารถนาที่จะพ้นจากรูปนาม เป็นต้น

ในช่วงเวลาดังกล่าวสภาวะของญาณมักขึ้นๆ ลงๆ เนื่องจากผู้ปฏิบัติยังมีความเคยชินอยู่กับการเรียนรู้เดิม คือการมองเห็นทุกสิ่งว่าสวยงาม เที่ยง เป็นสุข และมีตัวตน จึงอาจเกิดความขัดแย้งและความต้านทาน ระหว่างการเรียนรู้เดิมและการเรียนรู้ใหม่ จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญยิ่งของวิปัสสนาจารย์ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น มีการพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกระทั่งผู้ปฏิบัติเกิดความหยั่งเห็นในสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง และทำให้วิปัสสนาสูงขึ้นตามลำดับ แม้ในระดับสูงก็ยังคงมีการทบทวนเรื่องใดตรลักษณ์ อีกครั้งหนึ่ง จนกระทั่งเห็นประจักษ์ชัดอย่างแน่นอน ผลที่ได้ก็คือปัญญาอันแหลมคมสามารถตัดหรือทำลายอนุสัยกิเลสให้หมดสิ้นไปตามลำดับ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นตัวอย่างงานวิจัยที่มีการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการและผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ดังนี้

6.1 งานวิจัยในประเทศ

6.1.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับกระบวนการและผลที่ได้ จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

สุนันทา มิ่งเจริญพร (2550 : บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่อุบลราชธานี พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้นสามารถช่วยพัฒนามนุษย์ทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดีรวมถึงการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ คือพฤติกรรมหลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น เห็นได้ชัดจากผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีการพัฒนาจิตใจที่ดีกว่าก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ผู้ปฏิบัติใจเย็นลง ไม่ก้าวร้าว มีสมาธิในการเรียนและการทำงานมากขึ้น รู้จักใช้สติในการคิดแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น อารมณ์แจ่มใส มีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากขึ้น คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว พุทโศกน้อยลง นิินทา น้อยลง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ อนุชา สมจิตร

ภนิกา ชนวิथाสิทธิกุล (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรเนกขัมมบารมี ของกลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม หลังการฝึกปฏิบัติธรรม และระยะติดตามผล พบว่า ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรม เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง หลังการฝึกปฏิบัติธรรมและระยะติดตามผล เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม และจากข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า เยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมรับรู้ผลดีของการฝึกปฏิบัติธรรม ประสพการณ์ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกปฏิบัติธรรม ได้แก่ กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรมรวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ และการฟังธรรมบรรยาย ตลอดจนปฏิสัมพันธ์กับวิทยากร พี่เลี้ยง และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรายอื่นในสถานปฏิบัติธรรมที่ส่งผลทางบวก เป้าหมายและความคาดหวังต่อตนเองทางบวกระหว่างปฏิบัติธรรม ผลทางบวกจากการได้ปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิด้วยตนเอง การนำหลักธรรมที่เรียนรู้ในระหว่างปฏิบัติธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

ปรเมศร์ กลิ่นหอม (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ ที่มีต่อระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศิริระเกษ ที่เข้าร่วมฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ เป็นเวลา 5 วัน โดยใช้โปรแกรมการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ และแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (The Thai Stress Test) การเก็บข้อมูลและการวัดผลการศึกษามี 2 ระยะ คือ ก่อนการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ และหลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ พบว่า หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลง แต่ไม่แตกต่างกันกับก่อนการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกเหงาและว้าเหว่ และรู้สึกหมดกำลังใจลดลง เมื่อวิเคราะห์ผลจากการรายงานความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึก พบว่าสอดคล้องกับผลการศึกษาอื่นๆ ที่ว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติมีความสงบและมีสุขภาพจิตดีขึ้น

พระมหาอนงค์ อัมไพ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคุณแม่สิริ กรินชัย พบว่าเมื่อผู้ปฏิบัติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ 7 วัน 8 คืนแล้วสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เช่น เป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง ลดความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล มีความอดทนในกิจการงานต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีความกตัญญูรู้คุณของบิดามารดามากขึ้น และสามารถลดละอบายมุข สิ่งเสพติดให้โทษได้ เป็นต้น

สุจิรา จรัสศิลป์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิวิปัสสนาที่มีผลต่อความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้าร่วมฝึกสติปัญญา 4 ที่พุทธิกสมาคม ฝึก 7 วัน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (The Thai Stress Test) ที่พัฒนาโดย สุจิรา ภัทรายุศวรรัตน์ และ

คณะ พบว่า หลังการฝึกกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการฝึกสมาธิวิปัสสนา

พริ้มเพรา คิชฌามิ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้ารับการฝึกจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ และความรู้สึกเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้น

6.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับกระบวนการและผลที่ได้จากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ญาณิกา สวัสดิพิงสา (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาทางอารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยการฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า ในส่วนของเพศพบว่า เพศหญิงและเพศชายที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน ภายหลังการฝึกสมาธิผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเชาว์อารมณ์สูงกว่าก่อนฝึกสมาธิและมีเชาว์อารมณ์สูงขึ้นในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง และด้านทักษะทางสังคม ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนฝึกสมาธิ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเหตุผลเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิ และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในทุกมิติสูงขึ้น และผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่แตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ระยะติดตามผลภายหลังการฝึกสมาธิ 4 สัปดาห์ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน และผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเหตุผลเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกัน ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่แตกต่างกัน เชาว์อารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับเหตุผลเชิงจริยธรรม และเชาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เหตุผลเชิงจริยธรรมไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน สรุปได้ว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง สมาธิแบบองค์รวมตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เมื่อปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาจนจิตตั้งมั่นปกติสถานการณ์ทั้งหลายได้จัดเป็นศีล จิตที่ตั้งมั่นจนเป็นสมาธิจนเกิดความรู้ชัดในสิ่งทั้งปวงได้จัดเป็นปัญญา ดังนั้น จึงเป็นองค์รวมตามไตรสิกขาในทางปฏิบัติจริง และเมื่อสรุปลงในหลักอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ดี มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนและทุกคน กล่าวคือ 1) ศีล พัฒนามนุษย์ทางกายและสังคม ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี 2) สมาธิ พัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข 3) ปัญญา พัฒนาทางสติปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อนำไปปฏิบัติภาวนา ย่อมมีลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และพัฒนาเชาว์ปัญญา (IQ) ชาวชนที่ปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นผู้มีพัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางสติปัญญาด้วย

จากวิธีการสอนปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาตามวัดตัวอย่าง 6 วัดในกรุงเทพฯ และปริมณฑล 6 วัด พบว่า ส่วนใหญ่ตรงตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ แนวปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม และหลักอานาปานสติ เป็นการกำหนดลมหายใจ คือ วัดบวรนิเวศวิหาร ประยุกต์ให้ใช้คำบริกรรมว่า พุทโธ ประกอบด้วย ได้แก่ วัดธรรมมงคล วัดอโศการาม ประยุกต์โดยให้มีสติกำหนดความเคลื่อนไหวที่สร้างขึ้นเฉพาะ 14 ท่า จนเกิดสัมปชัญญะความรู้สึกตัว คือ วัดสนามใน ประยุกต์โดยให้มีสติกำหนดรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ ว่า หนอ เช่น กำหนดอาการพองยุบของท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ กำหนดรู้ประสาทสัมผัสเห็นว่า เห็นหนอ ได้ยินว่า ได้ยินหนอ ฯลฯ คือ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และประยุกต์การกำหนดจิตให้ตั้งในฐาน 7 ฐานในกาย พร้อมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ประกอบด้วย คือ วัดปากน้ำ สรุปว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเชาว์ปัญญาของเยาวชนได้ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือกันของทุกฝ่าย โดยเฉพาะบ้าน : ชุมชน สังคม วัด : ศาสนา โรงเรียน : รัฐ สถาบันการศึกษา โดยเริ่มจากปฏิบัติด้วยตน เห็นผลแล้วแนะนำผู้อื่น และทำให้เป็นนโยบายพัฒนาสังคมต่อไป

พระมหาสำนั วีระสร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิควิธีการฝึกขันติ วิธีการแผ่เมตตา และวิธีการทำสมาธิ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สรุปได้ว่า การใช้เทคนิควิธีการฝึกขันติ ทำให้นักเรียนมีความอดทน อดกลั้น การใช้เทคนิควิธีการแผ่เมตตา ทำให้นักเรียนมีจิตใจที่แจ่มใส การใช้เทคนิควิธีการทำสมาธิ ทำให้นักเรียนรู้สึกสบายใจ มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของสมาธิ นักเรียนที่ใช้เทคนิควิธีการฝึกขันติ วิธีการแผ่เมตตา และวิธีการทำสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก และการฝึกเทคนิควิธีการฝึกขันติ ทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเทคนิคอื่นๆ

อรรถสิทธิ์ สุนาโท (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเพิ่มเชาว์อารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิ สรุปได้ว่า เชาว์อารมณ์ถือว่าเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต เนื่องจากเชาว์อารมณ์เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตน และการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น การฝึกสมาธิในพุทธศาสนาก็เป็นอีกวิธีหนึ่งของการพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่ทำให้ผู้ฝึกสามารถบริหารจัดการความรู้สึกของตนและการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่นได้ เพราะการฝึกสมาธิคือการสะสมพลังจิต และสามารถนำพลังจิตไปใช้ในการทำงานได้ ยังมีพลังจิตมากเท่าใด งานก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ที่สำคัญการพัฒนาเชาว์อารมณ์ด้วย

การฝึกสมาธิจะทำให้ผู้ฝึกมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

ศศิธร บำรุงจิตต์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามาน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามาน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามาน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน

พระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีการหนึ่งที่มีการพูดถึงกันมากว่าสามารถที่จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลได้ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนฝางวิทยายน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิ จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิดีขึ้นกว่าเดิมจริง ดังนั้น ครูหรือผู้มีความสนใจในเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงสามารถนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงสามารถนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ไปใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนได้ต่อไป

สร้อยสุดา อิ่มอรุณรักษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่เข้าฝึกสมาธิที่มีภาวะสุขภาพจิตปกติตั้งแต่แรก หลังฝึกส่วนใหญ่ตอบแบบสำรวจว่าสุขภาพจิตคงเดิม ผู้ที่เข้าฝึกสมาธิที่มีภาวะสุขภาพจิตสูงกว่าปกติตั้งแต่แรก หลังฝึกส่วนใหญ่ตอบแบบสำรวจว่าสุขภาพจิตดีขึ้นเกือบทุกด้าน และผู้ที่เข้าฝึกสมาธิที่มีภาวะสุขภาพจิตผิดปกติทางด้านร่างกายตั้งแต่แรก หลังฝึกแล้วตอบแบบสำรวจว่าสุขภาพจิตดีขึ้น

กัญญ์ชลี บุญสอน (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกสมาธิสภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกสมาธิ ด้านการย่ำคิด- ย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับ

คนอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านอาการโรคจิต ดีกว่าก่อนการฝึกสมาธิ

วริยา ชินวรรโณ และคณะ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย โดยศึกษาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตั้งแต่ พ.ศ. 2500 เป็นต้นไป ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติ จะมีความแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสิ่งที่นำมาใช้พิจารณา แบ่งออกเป็นสายสำคัญ 5 สาย คือ

1. สายอานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก และบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ เป็นแบบที่นิยมมาแต่เดิม ได้แก่ กลุ่มพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
2. สายรุดงค์กรรมฐานอีสาน มีพื้นฐานจากสายอานาปานสติ แต่มีลักษณะเป็นพระป่า ต้องออกธุดงค์ด้วย มีมากในแถบภาคอีสาน
3. สายวัดมหาธาตุ ฯ เป็นสายใหญ่สายหนึ่ง ที่แผ่ขยายแนวการสอนสมาธิไปตามวิทยาเขตของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แนวปฏิบัติมาจากพม่า พิจารณาอาการพอง-ยุบของหน้าท้องขณะหายใจ
4. สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนตามแบบหลวงพ่อดำ ปากน้ำภาษีเจริญ พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย
5. สายประยุกต์ มีการสังเคราะห์แนวคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้อธิบายการปฏิบัติ และสอนสมาธิ เช่น สำนักสันติอโศก อาจารย์พร รัตนสุวรรณ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

สำนักสายต่างๆ เหล่านี้ มีสาขาของการปฏิบัติ กระจายกระจายตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ และมีอิทธิพลในทางความคิดต่อพุทธศาสนิกชนที่ยึดถือแนวทางปฏิบัติของสำนักเหล่านี้ และแม้ว่าแต่ละสำนักล้วนมีแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป แต่โดยสรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่าทุกสำนักต่างให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมสมาธิว่า เป็นการปฏิบัติใน 2 ลักษณะ คือ ในทางหลักการและในทางวิธีการทางหลักการ คือ เป็นการอบรมเพื่อเข้าถึงธรรมส่วนวิธีการ คือ การคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่างๆ เพื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การกำจัดกิเลสและความชั่วต่างๆ ให้หมดไป

งานวิจัยต่างประเทศ

บราวน์ (Brown 1993) ได้ศึกษา การฝึกสมาธิตามปกติกับการออกกำลังกายและมิติของความจริง (สภาวะการควบคุมภายในร่างกาย ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ความวิตกกังวล) กับนักศึกษาปริญญาโทจำนวน 103 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ออกกำลังกายควบคู่กับการทำสมาธิ ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายควบคู่กับการทำสมาธิ มี

สภาวะการควบคุมภายในร่างกายดีกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ออกกำลังกายควบคู่กับการทำสมาธิ มีระดับความวิตกกังวลภายในจิตใจต่ำกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว

ฟรานซิส (Francis 1993) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อนักศึกษาในวิทยาลัยต่างๆ ที่ดื่มสุราจัด ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาที่ได้ทำการฝึกสมาธิมีอัตราการดื่มสุราลดลงและขึ้นอยู่กับความบ่อยของจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิด้วย

กิบสันและแอนนี (Gibson & Anne, อ้างใน อุไรวรรณ พานิชเจริญผล 1992) ได้ศึกษา “ประสบการณ์เฉพาะบุคคลในการใช้สมาธิจากความเป็นอยู่และจิตใจของมนุษย์” โดยสำรวจด้านผลของสมาธิต่อจิต สรีระ ประสบการณ์เฉพาะและลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติสมาธิ งานวิจัยนี้เป็นการใช้แบบสัมภาษณ์แนวลึก พบว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิ มีอารมณ์เย็นสงบ มีการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิตโดยมีความพยายามอดสาเหและลดความเจ็บปวดลง ผู้สัมภาษณ์กล่าวว่าพยาบาลผู้มีส่วนร่วมกับผู้ปฏิบัติสมาธิ ในการณรงค์สุขภาพควรมีส่วนร่วมในการสร้างรูปแบบการดูแลสุขภาพใหม่ โดยพิจารณานำการปฏิบัติสมาธิมาใช้ในการพยาบาล

ปีแอร์ เจนนิง (Pilar Jennings 2007) ได้ศึกษา “จุดตัดของความเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติธรรมในหลักพระพุทธศาสนา” ซึ่งได้กล่าวว่า ผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติให้เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองตามหลักของการฝึกจิตแบบตะวันออก การปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาสามารถช่วยในเรื่องของการรู้จักตนเอง เพราะพระพุทธศาสนาสอนว่าการเริ่มศึกษาตนเองก่อน จะทำให้เข้าใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น โดยใช้วิธีการฝึกนั่งสมาธิ การวิเคราะห์จิตใจตนเอง เพื่อการพัฒนาคุณภาพความเป็นมนุษย์

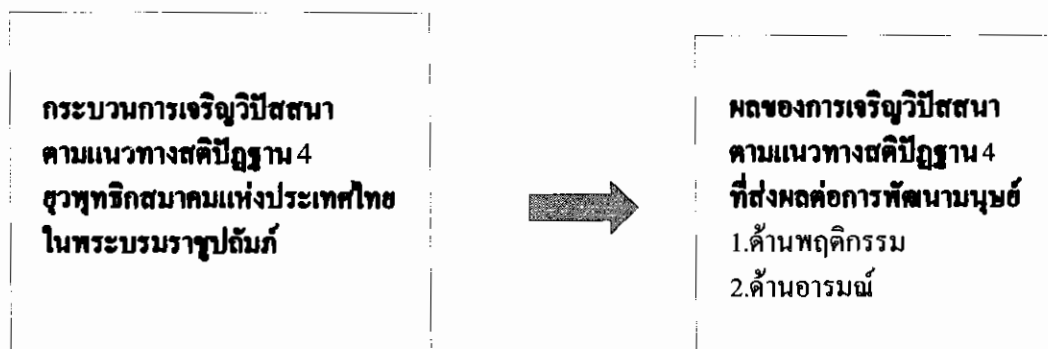
จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และการฝึกสมาธิในแบบสมถกรรมฐานนั้น ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม กล่าวคือก่อให้เกิดสติปัญญาในการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งการคิด การพูด การกระทำ ทำให้ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ และส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอารมณ์ของมนุษย์คือช่วยให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า การฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 มีจุดมุ่งหมายในการฝึกปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาจิตใจ และสติปัญญา ให้สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งด้านทุกข์ ด้านสุข ตามความเป็นจริง และจุดมุ่งหมายในการฝึกเพื่อการบรรลุธรรมตามเป้าหมายในพระพุทธศาสนา และการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ยังถือเป็นการฝึกสติให้สามารถพัฒนาจิตใจให้กำกับพฤติกรรมของมนุษย์ให้แสดงออกอย่าง

เหมาะสมกับผู้คนและสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยเช่นกัน

อีกทั้ง การฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ถือเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนามนุษย์ การฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 จะทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่อยู่ในกรอบของคุณธรรมจริยธรรม อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ขวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยนำมาเป็นเป็นกรณีศึกษาเนื่องจากเป็นหลักสูตรที่มีการฝึกเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นในแบบสติปัฏฐาน 4 โดยผู้วิจัยได้ศึกษาถึงขั้นตอนและผลที่ได้จากการฝึกสมาธิตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแผนภูมิที่ 2



แผนภูมิที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology) โดยใช้ทั้งวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งประกอบด้วยการศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ผู้วิจัยได้เลือกยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นกรณีศึกษาในการวิจัย และในการเก็บข้อมูลจากการวิจัยนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) การวิจัยกึ่งทดลอง โดยการใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกอบรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น และการใช้แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น เพื่อให้เข้าใจและทราบถึงกระบวนการและผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ซึ่งรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยมีดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. การเข้าสู่พื้นที่
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้จากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยกำหนดจากคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 กลุ่ม ประกอบด้วย

1. ประธานโครงการในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
2. ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระหว่างวันที่ 12 - 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553
3. ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

การเข้าสู่พื้นที่

ผู้วิจัยได้ติดต่อขอหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย และเข้าไปติดต่อประสานงานเพื่อทำการศึกษาและเก็บข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นจากอุปัชฌาย์ พร้อมทั้งเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรมในการฝึกอบรมด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับเก็บข้อมูลจากประธานโครงการ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุปัชฌาย์ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่อุปัชฌาย์ เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย โดยใช้หลักของเบญจศีล-เบญจธรรม มาเป็นเกณฑ์สำหรับผู้ฝึกอบรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุปัชฌาย์ เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรม
3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นแบบประเมินเพื่อให้ทราบถึงความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุปัชฌาย์ เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกายโดยใช้หลักของเบญจศีล-เบญจธรรม เป็นเกณฑ์ในการสร้างเครื่องมือ โดยผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อรวบรวมแนวคิด หลักการมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ และนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2. แบบสอบถาม

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อรวบรวมแนวคิด หลักการ มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์
2. สร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีของไลเคอร์ท (Likert)
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
4. นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามแล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์
5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ฝึกสมาธิที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ครอน บาค (Cronbach, 1970 : 161)
6. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้วนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรเพื่อปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ลักษณะของแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆ ครั้งและไม่เคย เป็นคำถามเชิงบวก 6 ข้อ และคำถามเชิงลบ 8 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดค่าน้ำหนักคะแนนของคำตอบดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ประจำ

คะแนน 4 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง บางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง นานๆ ครั้ง

คะแนน 1 หมายถึง ไม่เคย

ในการแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรมในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรมในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรมในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรมในระดับระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรมในระดับระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ จริงมาก ก่อนข้างจริง จริงบางครั้ง ไม่จริง และการให้คะแนนจะแบ่งข้อความออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นคำถามเชิงบวก 28 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50

ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน

กลุ่มที่ 2 เป็นคำถามเชิงลบ 24 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51, 52

ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน

ในการแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.26 - 4.00 หมายถึง ผู้ฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.25 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.76 - 2.50 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.75 หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับน้อย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ซึ่งผู้วิจัยใช้หลากหลายวิธีการเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและลุ่มลึก โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ลักษณะ คือ

1. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมและสังเกตกิจกรรมอย่างละเอียด ได้สังเกตกระบวนการสอนจากอาจารย์ผู้สอนและสังเกตการปฏิบัติจากผู้เข้าฝึกอบรม เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสังเกตขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พร้อมทั้งจดบันทึกและใช้อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการเข้าร่วมสังเกตแบบมีส่วนร่วม อันประกอบด้วย กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง และสมุดบันทึก โดยใช้อุปกรณ์ดังกล่าวในช่วงเวลาที่เหมาะสม

2. การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึกโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งต้องการข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการและผลของการการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 กลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 ประธานโครงการในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น สำหรับบุคคลทั่วไป ขวพทชิตสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

2.2 ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น สำหรับบุคคลทั่วไป ขวพทชิตสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระหว่างวันที่ 12 - 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

2.3 ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ขวพทชิตสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ประเด็นหลักที่สัมภาษณ์คือ กระบวนการเจริญวิปัสสนา บริบทของผู้ให้ข้อมูล การถ่ายทอดความรู้ องค์ประกอบที่เอื้อในการประสบความสำเร็จต่อการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น และสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติของหลักสูตรการอบรมวิปัสสนา ผลที่ได้จากการอบรมวิปัสสนา ทั้งจากผู้ฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นในครั้งนี้และผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติที่ขวพทฯ ซึ่งแบ่งออกเป็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม และความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ โดยการสัมภาษณ์แบบไม่จำกัดประเด็นคำตอบ ไม่มีการกำหนดเวลาสนทนาที่แน่นอน ทั้งนี้ตามความเหมาะสมเพื่อให้

สอดคล้องกับสภาพการณ์ในการสนทนาในขณะนั้น เป็นการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ดังนี้

1. แบบเปิดกว้าง ไม่จำกัดคำตอบ โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้สัมภาษณ์มีอิสระที่จะอธิบายแนวความคิดของตนไปได้อย่างอิสระ มีความรู้สึกเป็นธรรมชาติ

2. แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) หรือแบบมีจุดสนใจเฉพาะเพื่อค้นหาข้อมูลที่ผู้วิจัยมีความสนใจอยู่แล้ว และพยายามหาคำตอบของผู้สัมภาษณ์เข้ามาสู่จุดที่ตั้งไว้โดยไม่ปล่อยให้ผู้ให้สัมภาษณ์หันเหไปสนทนาในเรื่องอื่นๆ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation Method) คือ

1. ตรวจสอบแหล่งข้อมูลจากแหล่งเวลา โดยผู้วิจัยจะสังเกตและสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันแต่ต่างเวลากัน

2. ตรวจสอบแหล่งข้อมูลจากแหล่งสถานที่ โดยผู้วิจัยจะสังเกตและสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกัน แต่ต่างสถานที่กัน

3. ตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งบุคคล ผู้วิจัยจะสังเกตและสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคล โดยผู้วิจัยจะใช้วิธีการสัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง คือ ประธาน โครงการซึ่งเป็นหนึ่งในวิทยากรของหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธรฯ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธรฯ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธรฯ ทั้งนี้ เพื่อพิจารณาถึงความเพียงพอของข้อมูล ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ความถูกต้องของข้อมูล เป็นการยืนยันข้อมูลการสัมภาษณ์ระดับลึก และได้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีความเที่ยงตรงรอบด้านด้วยการสัมภาษณ์ จนได้ข้อมูลที่มีความอิ่มตัว (Saturated Data) จึงยุติการสัมภาษณ์ระดับลึก

การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายในการเก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้การสังเกตควบคู่การสัมภาษณ์

โดยสัมภาษณ์ในเรื่องที่เป็นประเด็นเดียวกัน พร้อมกับสังเกตบริบทของวิถีชีวิต ผู้วิจัยต้องศึกษาค้นคว้าจนมีความเข้าใจดีเกี่ยวกับการวิจัย และได้รับข้อมูลในเรื่องนั้นออกมา นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลแบบถามซ้ำ คือ การพิจารณาข้อมูลที่เก็บมาได้ หากข้อมูลใดเป็นที่น่าสนใจ ผู้วิจัยจะตรวจสอบความเที่ยงตรงภายในด้วยการถามอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นได้สรุปผลการวิจัยและเขียนรายงานผลการศึกษาวิจัยต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้คำนึงถึงความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ของข้อมูลเป็นหลัก ทั้งนี้โดยตั้งอยู่บนความถูกต้อง ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบในการวิจัย

3. การใช้แบบสอบถามและแบบประเมินผลของการเจริญวิปัสสนา ของผู้ที่เข้าอบรมในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธรฯ ระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรม จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นการทดสอบแบบกลุ่มเดียว โดยแบ่งออกเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ใช้หลักของเบญจศีล-เบญจธรรม มาเป็นเกณฑ์ในการวัด และแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจะใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) มีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ คือ (ชาย โพธิ์สีดา 2547 : 253 -361) ได้อธิบายว่า

1. การจัดระเบียบข้อมูล เป็นกระบวนการจัดการด้วยกรรมวิธีต่างๆ เพื่อให้ข้อมูลเป็นระเบียบ ทั้งในทางกายภาพและในทางเนื้อหาพร้อมที่จะนำเสนออย่างเป็นระบบได้

1.1 การจัดระเบียบทางกายภาพข้อมูล มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเป็นระบบง่ายแก่การใช้งาน การจัดเก็บ และการเรียกมาใช้เมื่อต้องการ ในการจัดระเบียบทางกายภาพข้อมูลมีสิ่งที่ผู้วิจัยต้องทำหลายอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นในระหว่างที่ผู้วิจัยยังเก็บข้อมูลอยู่ในภาคสนาม ได้แก่ การถอดข้อมูลออกมาจากเทปบันทึกเสียง การเขียนบันทึก การสรุปข้อมูลที่ได้จากการสังเกต และการจัดเก็บข้อมูลเพื่อความปลอดภัย และเพื่อความสะดวกในการค้นหา/เรียกมาใช้ภายหลัง

1.2 การจัดระเบียบเนื้อหาข้อมูล เป็นกระบวนการค้นหาความหมายของข้อความต่างๆ ในข้อมูล เพื่อความสะดวกในการจัดประเภทของข้อมูล ตามความหมายที่ปรากฏอยู่ในข้อความนั้นๆ เป้าหมายที่สำคัญอยู่ที่ข้อความที่มีความหมายอันเป็นประโยชน์ในการตอบคำถามการวิจัย การจัดระเบียบเนื้อหาข้อมูล เป็นการทำให้ข้อมูลแสดงออกมาในเบื้องต้นว่า ข้อความต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในข้อมูลนั้นมีความหมายอะไรที่น่าจะมีนัยต่อเรื่องที่เรากำลังต้องการวิเคราะห์บ้าง

2. การแสดงข้อมูล เป็นกระบวนการนำเสนอข้อมูล ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของการพรรณนา อันเป็นผลมาจากการเชื่อมโยงข้อมูลที่จัดระเบียบแล้วเข้าด้วยกัน ตามกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิเคราะห์ เพื่อบอกเรื่องราวของสิ่งที่ศึกษาและตามความหมายที่ข้อมูลซึ่งได้ถูกจัดระเบียบไว้ดีแล้วออกมา

3. การหาข้อสรุป การตีความและการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของการวิจัย เป็นกระบวนการหาข้อสรุปและการตีความหมายของผลหรือข้อค้นพบที่ได้จากการแสดงข้อมูล รวมถึงการตรวจสอบว่าข้อสรุปที่ได้นั้นมีความถูกต้องแม่นยำตรง น่าเชื่อถือเพียงใด ข้อสรุปที่ได้นั้นอาจจะอยู่ในรูปของคำอธิบาย กรอบแนวความคิด หรือทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องที่ทำการวิเคราะห์

ในสามอย่างนี้ องค์ประกอบอย่างแรก คือ การจัดระเบียบข้อมูลนั้น เกิดขึ้นในทุกขั้นตอนของการวิจัย คือ ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล และหลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้ว ส่วนองค์ประกอบอีกสองอย่างที่เหลือ คือการแสดงข้อมูลกับการหาข้อสรุปและการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำตรงนั้น เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยเริ่มทำตั้งแต่ขั้นตอนที่กำลังเก็บข้อมูล และทำต่อเนื่องไปจนถึงตอนที่เก็บข้อมูลเสร็จ จากนั้นทำการวิเคราะห์ และปรับปรุงรายงานการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยจะเริ่มต้นดำเนินการตั้งแต่วันแรกที่ลงพื้นที่จนถึงวันสุดท้ายที่ทำการวิจัย หลังจากเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่ศึกษาผู้วิจัยทำการจัดระเบียบข้อมูลทั้งทางด้านกายภาพข้อมูล และทางด้านเนื้อหาข้อมูล โดยผู้วิจัยได้สังเกตแบบมีส่วนร่วม

ร่วม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พร้อมกันนั้นได้จดบันทึกประเด็นสำคัญ ขณะสัมภาษณ์ไว้ และสอบถาม รวมทั้งฟังจากเครื่องบันทึกเสียงซ้ำหลังการสัมภาษณ์ ซึ่งได้กระทำภายหลังจากการสัมภาษณ์ทุกครั้งแล้วนำไปถอดบันทึกคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำแต่ละรายการภายหลังกลับจากพื้นที่อีกครั้งหนึ่ง และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจากการสัมภาษณ์ และทำการทดสอบผลทางด้านพฤติกรรมและความฉลาดทางอารมณ์ จากนั้นทำการเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม

สุดท้าย เป็นกระบวนการหาข้อสรุปและการตีความหมายของผลหรือข้อค้นพบที่ได้จากการแสดงข้อมูล รวมถึงการตรวจสอบว่าข้อสรุปที่ได้นั้นมีความถูกต้องแม่นยำ น่าเชื่อถือ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์พฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม และความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม โดยการทดสอบความแตกต่างโดยวิธีจับคู่ (Paired Sample t-test) เพื่อวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติธรรม ตามหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ขวพุทธฯ

การนำเสนอผลการวิจัยเรื่อง “การเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ขวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี โดยใช้ทั้งวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ตามวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 อันจะเป็นประโยชน์สำหรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาต่อไป

บทที่ 4

บริบทของอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการและผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 โดยได้ทำการศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น จากอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นกรณีศึกษา ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตอนที่ 2 ประวัติความเป็นมาและการก่อตั้งอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตอนที่ 3 วิสัยทัศน์และพันธกิจของอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตอนที่ 4 กิจกรรมของอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตอนที่ 5 หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

อุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ มีสถานที่ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 4 ซอยเพชรเกษม 54 แขวง 6 เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

อุพุทธิสมาคมฯ มีศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน 5 แห่ง ได้แก่

ศูนย์ 1 คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานอุพุทธิสมาคมแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ

ศูนย์ 2 คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานอุพุทธิฯ เฉลิมพระเกียรติ ปทุมธานี

ศูนย์ 3 คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานอุพุทธิฯ สวนประไพธรรม ชุมพร

ศูนย์ 4 คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานอุพุทธิฯ เขมสั้งลี พระนครศรีอยุธยา

ศูนย์ 5 คือ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานอุพุทธิฯ เกียรติภักดีกุล ระยอง

ตอนที่ 2 ประวัติความเป็นมาและการก่อตั้งยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีกลุ่มผู้มีความสนใจทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยบุคคลสำคัญ 3 ท่าน คือ นายเสถียร โพธิ์นันทะ นายบุญยง ว่องวานิช นายสุพจน์ แสงสมบูรณ์ ได้จัดตั้งยุวพุทธิกสมาคม

วันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2493 ได้จดทะเบียนจัดตั้งสมาคมยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โดยมีแนวความคิดที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อชักจูงกลุ่มวัยรุ่นให้มาสนใจในพระพุทธศาสนา และแก้ความเข้าใจผิดที่ว่าศาสนาเป็นของคนคร่ำครึ โดยมีพระศรีวิสุทธิญาณ หรือสุชีโวภิกขุ แห่งวัดกันมาตุยาราม อนุญาตให้ใช้พระอุโบสถเป็นสำนักงานในขณะนั้น ระยะแรกจัดกิจกรรมปฐกฐา-วิสาขนาครธรรม ในวันอาทิตย์ปฏิบัติกิจในพระพุทธศาสนาและปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา และปฏิบัติสมณะวิปัสสนาภาวนา

วันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2503 ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ รับยุวพุทธิกสมาคมฯ เข้าไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมจึงได้ชื่อว่า ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ใช้อักษรย่อว่า ย.พ.ส.

ปี พ.ศ. 2518 นายขวัญ เอี่ยมอ่อน ได้ทูลเกล้าฯ ถวายที่ดินจำนวน 5 ไร่ ที่แขวงบางด้วน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ แด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งพระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานให้เป็นที่ตั้งสมาคมจนถึงปัจจุบัน

วันที่ 24 พฤษภาคม พ.ศ. 2522 ฯพณฯ ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นประธานพิธีวางศิลาฤกษ์ อาคารหลังแรกของสมาคม คือ อาคารว่องวานิช

วันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2523 ย้ายสำนักงานจากวัดกันมาตุยาราม มาอยู่ ณ อาคารหลังใหม่

ปีพ.ศ. 2524 ก่อตั้งโรงเรียนยุวพุทธิกศึกษา เพื่อจัดการศึกษาแก่เด็กนักเรียนอนุบาลอายุ 3-5 ปี โดยปลูกฝังให้เด็กนักเรียนมีความรู้ด้านวิชาการและธรรมะเบื้องต้น

ปีพ.ศ. 2549 ยุวพุทธิกสมาคมฯ ได้ยกเลิกโรงเรียน เนื่องจากเห็นว่าโรงเรียนต่างๆ ในเขตข้างเคียงเป็นจำนวนมากและเพื่อใช้พื้นที่ในการก่อสร้างอาคารอเนกประสงค์ ซึ่งจะเป็นศูนย์พัฒนาเยาวชนให้สามารถสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมได้มากขึ้น



แผนภาพที่ 2 รูปสัญลักษณ์ของยุวพวคสมาคมแห่งประเทศไทย



แผนภาพที่ 3 ภาพด้านนอกของอาคารบุญยง ว่องวานิช

ตอนที่ 3 วิสัยทัศน์และพันธกิจของศุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

เป็นองค์กรทางพระพุทธศาสนาที่บริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้นำในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่เยาวชนและผู้สนใจเข้าร่วมศึกษาและปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎกแบบเถรวาท โดยเน้นหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้เกิดศรัทธาและปัญญา เพื่อนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งเข้าร่วมเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้กว้างขวางมั่นคงตลอดไป

1. พัฒนาระบบการบริหารจัดการสมาคมอย่างมีประสิทธิภาพ และทันสมัยได้มาตรฐานสากล
2. พัฒนาคุณภาพในการจัดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. ขยายการพัฒนาวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่เยาวชน และสังคมให้ทันสมัยในหลายช่องทาง
4. สร้างบุคลากรและเครือข่ายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องและกว้างขวาง
5. สร้างความมั่นคงและยั่งยืนให้กับสมาคม

ตอนที่ 4 กิจกรรมของศุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจุบันมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาคมจัดขึ้น ประมวลตามลักษณะกิจกรรมแต่ละกลุ่มเป้าหมายดังนี้

1. กิจกรรมด้านปริยัติ

เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนาให้แก่สมาชิก และพระพุทธศาสนิกชน ได้แก่ โครงการแสงธรรมวันอาทิตย์ จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์ ที่ 2 และ 3 ของทุกเดือน และช่วงเข้าพรรษา โครงการศึกษาพระอภิธรรม การบรรยายพระไตรปิฎกและการสอนภาษาบาลี โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

2. กิจกรรมด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เป็นกิจกรรมหลักของสมาคม จุดมุ่งหมายสำคัญของการเปิดอบรมหลักสูตรต่างๆ นั้นก็เพื่อมุ่งพัฒนาจิตและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้เข้าฝึกอบรมให้สูงขึ้น ผู้เข้าอบรมมีทั้งบุคคลทั่วไปจากภาครัฐและเอกชน รวมทั้งภิกษุสามเณรและอุบาสก อุบาสิกา แม่ชี โดยจัดอบรมขึ้นเป็นประจำทุกเดือน เพื่อให้สมาชิกและบุคคลทั่วไปได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่สิริ กรินชัย หลักสูตรเจริญสติฯ หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับเยาวชนอายุตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป หลักสูตรวิปัสสนาสายพุทธโธ และหลักสูตรอื่นๆ โดยพระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิ โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐาน 4 หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานสำหรับ

พระสงฆ์ ซึ่งจัดอบรมให้ความรู้แก่พระสงฆ์เป็นประจำทุกปี หลักสูตรสติปัญญานาวา โดยพระมานพ อุปสโม วัดนายโรงและพระมหานุญช่วย ปัญญาชิโร วัดบางยี่ขัน

3. กิจกรรมด้านส่งเสริมเยาวชน

เพื่อเป็นการปลูกฝังให้เยาวชนได้รู้จักหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง ได้แก่ หลักสูตรเนกขัมมบารมี หลักสูตรพุทธธรรม หลักสูตรพรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน หลักสูตรค่ายพุทธบุตรเพื่อชีวิตใหม่ หลักสูตรพัฒนาจิตฯ สำหรับเยาวชน ฯลฯ โครงการต่างๆ เช่น

3.1 โครงการค่ายอบรมเยาวชนพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญา โดยคณะอนุกรรมการกิจกรรมเยาวชน

3.2 โครงการค่ายอบรมเยาวชนพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดปัญญา จัดขึ้นเพื่อเป็นโครงการนำร่องในการอบรมให้ผู้นำเยาวชนชาวพุทธที่กำลังศึกษาระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 ทั่วประเทศ เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในเรื่องความกตัญญูคุณเวที การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผลดีของการดูแลศีล 5 กฎแห่งกรรม ผลแห่งการทำงานและเสียสละ เป็นต้น

3.3 โครงการค่าย Train the Trainer โดยสโมสรูปพุทธ คลับ 25 ดำเนินการจัดโครงการ เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงของเยาวชนในโครงการอบรมเยาวชนพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา และพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำ

3.4 โครงการค่ายผลิใบ : กสิกรรมทางความคิดเพื่อเยาวชน โดย สโมสรูปพุทธ คลับ 25 ดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่เยาวชน โดยกลุ่มเป้าหมายคือ เยาวชนที่มีอายุ 15-17 ปีเพื่อการปลูกสัมมาทิฐิให้กับเยาวชน พัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำและสร้างเครือข่ายเยาวชน

4. กิจกรรมด้านการศึกษา

โครงการอบรมครูสอนวิชาพระพุทธศาสนา เนื่องจากเห็นถึงความสำคัญของครูที่มีบทบาทโดยตรงในการอบรมสั่งสอนเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ จึงจัดอบรมความรู้ทางพระพุทธศาสนาให้แก่ผู้ที่ประกอบวิชาชีพครูโดยเฉพาะ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ต่อไป

5. กิจกรรมทั่วไป

กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้อาราธนาพระสงฆ์มารับบิณฑบาตในตอนเช้า และร่วมบำเพ็ญกุศลด้วยการฟังธรรม เจริญจิตภาวนาในวันมาฆบูชาและวันปีใหม่ ทั้งนี้เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

6. ร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ภายในประเทศ และต่างประเทศ

ยุทธศาสตร์ฯ ให้การสนับสนุนและร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ภายในประเทศและมีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมสนับสนุนดำเนินการพัฒนาบุคคลและสังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น การร่วมประชุมร่วมจัดกิจกรรม เอื้อเฟื้อสถานที่ เป็นต้น

6.1 เป็นสมาชิกขององค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (พ.ส.ล.) ซึ่งปัจจุบันมีสำนักงานใหญ่อยู่ในประเทศไทย

6.2 เป็นสมาชิกขององค์การยุวพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (ย.พ.ส.ล.)

6.3 เป็นสมาชิกของสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ

7. กิจกรรมและความร่วมมือกับองค์กรต่างๆ ในประเทศ

7.1 เข้าร่วมประชุมชี้แจงนโยบายและการดำเนินงานของสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ณ ห้องประชุมสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ เป็นประจำทุกปี

7.2 เปิดให้หน่วยงานต่างๆ นำคณะมาศึกษาดูงาน ร่วมจัดกิจกรรมบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนา ถวายพระราชกุศลเนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่สำนักงานใหญ่ องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก เป็นประจำทุกปี

7.3 เข้าร่วมประชุมสมาคมพุทธศาสนาทั่วราชอาณาจักร ซึ่งจัดโดยพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

7.4 เข้าร่วมการประชุมสัมมนา ณ สมาคมวิทยุและโทรทัศน์แห่งประเทศไทย และหน่วยงานอื่นๆ ตามที่ได้รับเชิญ

7.5 จัดแสดงนิทรรศการด้านพระพุทธศาสนา ในสัปดาห์ส่งเสริมศาสนาและจริยธรรม เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

7.6 เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ณ ศาลาดุสิดาลัย พระบรมมหาราชวังร่วมกับกรมการศาสนา

7.7 ร่วมเดินเทิดพระเกียรติและจุดเทียนชัยถวายพระพรร่วมกับสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยฯ

8. กิจกรรมและความร่วมมือกับองค์กรต่างประเทศ

8.1 เข้าร่วมประชุม The 20th General Conference of the World Fellowship of Buddhists & the 11th General Conference of World Fellowship of Buddhists Youth ที่ Nan Tien Temple ประเทศออสเตรเลีย และการประชุมอื่นๆ ที่จัดขึ้น

8.2 สัมมนา เรื่อง The Timeless Message of the Samma Sambuddha ที่ประเทศ ศรีลังกา จัดโดยกระทรวงพุทธศาสนาประเทศศรีลังกา

8.3 ร่วมประชุม The 20th General Conference of the world Fellowship of Buddhists & the 11th General Conference of World Fellowship of Buddhists Youth ที่ Nan Tien Temple ประเทศออสเตรเลีย และการประชุมอื่นๆ สมาคมต้อนรับคณะทูตญี่ปุ่น ซึ่งมาปฏิบัติภารกิจโครงการธรรมยาตราในประเทศไทยที่จัดขึ้นที่จังหวัดสระแก้ว มอบสิ่งของให้วัดป่าไร่ กองกำลังบูรพา สมาคมจัดการประชุมสัมมนาองค์กรพุทธศาสนาทั่วโลก สมาคมจัดเลี้ยงต้อนรับคณะผู้เข้าประชุม ของ พ.ส.ล.

ตอนที่ 5 หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น อุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น โดย พระอาจารย์ มานพ อุปสโม พระมหาสาขัมภ์ วิสุโท และ พระพจน์ศักดิ์ เขมจารี นี่เป็นหลักสูตรสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ ตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป ใช้เวลาในการฝึกอบรม 6 คืน 7 วัน คือตั้งแต่ 12 - 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 ในหลักสูตรนี้เป็นการฝึกเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นโดยการตามรู้กาย ตามรู้ใจ แบบใช้การเดินจงกรมเป็นหลัก โดย พระอาจารย์ มานพ อุปสโม พระมหาสาขัมภ์ วิสุโท และพระพจน์ศักดิ์ เขมจารี เป็นพระวิปัสสนาจารย์ในการให้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาพร้อมกับการนำปฏิบัติ อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทราทิพย์ เป็นประธานโครงการ และอาจารย์สรภัทร พันธุนนท์ อาจารย์สีฟ้า ญาณด้วยวิทย์ เป็นวิทยากรช่วยเหลือให้คำแนะนำ ช่วยเหลือแก่ผู้ปฏิบัติธรรม

ในการจัดหลักสูตรการอบรมฝึกปฏิบัติธรรมที่อุวพุทธฯ ในแต่ละหลักสูตร นั้นจะมีระบบการจัดการดูแลที่ทําไว้เพื่อรองรับการปฏิบัติธรรม สำหรับหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ มีแนวทางการปฏิบัติโดยใช้การเดินจงกรมแบบกำหนดรู้เป็นหลัก ส่วนวิธีการเดินจงกรมนั้นเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะความเป็นจริงของกาย ใจที่เป็นอยู่หรือกำลังกระทำอยู่ การเดินจงกรมในการอบรมครั้งนี้เป็นวิธีการของพระอาจารย์มานพ อุปสโม ที่จะไม่ใช้คำบริกรรมแต่ให้เกาะที่สภาวะจริงที่เกิดขึ้นเลย สำหรับการแนะนำให้ดูจิตนั้นรวบรวมมาจากครูบาอาจารย์หลายๆ ท่าน

1. จุดมุ่งหมายของการจัดทำหลักสูตร

หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ เป็นหลักสูตรที่แตกต่างจากหลักสูตรวิปัสสนาของอุวพุทธฯ ที่เคยจัดมา คือ ได้นำวิธีการปฏิบัติที่เคยใช้อยู่ และนำเอาส่วนที่ดีของแต่ละวิธีมาผสมผสาน โดยจะพยายามให้ใช้คำบริกรรมให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้คำบริกรรมเลยดียิ่งดี เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าถึงสภาวะธรรม คือ ความจริงที่เกิดขึ้นที่รูปและนามได้ตรงที่สุด ให้เข้าถึงความเป็นจริงของสภาพกาย และจิตให้ได้มากที่สุด

จากรูปแบบการปฏิบัติที่ใช้คำบริกรรมเป็นเครื่องมือช่วยให้เกิดสติและสมาธิก่อนแล้วจึงกำหนดรู้และเห็นความจริง แต่สำหรับในการอบรมครั้งนี้ได้ใช้วิธีการปฏิบัติที่ให้เห็นความจริงของรูปและนาม เข้าถึงสภาวะธรรมโดยตรง เพื่อจะได้ไม่หลงและติดอยู่กับคำบริกรรม แต่การใช้

คำบริกรรมนั้นจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติบางคนที่ถนัดใช้คำบริกรรมเป็นเครื่องมือช่วยให้เกิดสติและสมาธิก่อนแล้วจึงกำหนดรู้และเห็นความจริง

2. คุณสมบัติของวิปัสสนาจารย์และวิทยากร

วิปัสสนาจารย์ผู้สอนในการฝึกอบรมวิปัสสนา ทั้งวิปัสสนาจารย์ที่เป็นพระภิกษุและวิปัสสนาจารย์ที่เป็นฆราวาสต้องได้รับการรับรองจากอาจารย์สายวิปัสสนาว่าสามารถเป็นวิปัสสนาจารย์ได้ ส่วนวิทยากรต้องได้รับคัดเลือกจากคณะกรรมการที่อุทฺตมพุทธสมาคมฯ และผ่านการอบรมการเป็นวิทยากร โดยใช้เวลาอบรมประมาณ 1 อาทิตย์

3. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

3.1 มีอายุ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

3.2 ไม่จำกัดการศึกษา

3.3 สามารถรักษาศีล 8 และอยู่ในกฎระเบียบได้เป็นอย่างดี

3.4 มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม ยินดีรับฟังและปฏิบัติตามวิธีที่วิปัสสนาจารย์แนะนำ

3.5 มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามได้ตลอดการอบรม

3.6 ต้องอยู่ปฏิบัติได้ตลอดจนสิ้นสุดการอบรม

4. ระเบียบข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้ารับการอบรม

4.1 งดเว้นจากการพูดคุยสนทนา หากมีปัญหาข้อข้องใจใดๆ ให้เรียนถามวิปัสสนาจารย์หรือสอบถามวิทยากรผู้ประสานงาน

4.2 ส้ารวมสายตา กาย วาจา ใจ อยู่ในอาการสงบเสมอ

4.3 งดอ่าน ฟังวิทยุ เทป และงดยืมเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด โทรศัพท์และของมีค่าต้องนำมาฝากไว้กับเจ้าหน้าที่

4.4 หากเกิดอาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากรผู้ประสานงานเท่านั้น

4.5 ไม่ออกนอกบริเวณอาคารและสถานที่ที่กำหนดไว้ตลอดการอบรม

4.6 งดการพบผู้มาเยี่ยมโดยมิได้รับอนุญาตจากวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากรผู้ประสานงาน

4.7 ต้องเข้าไปส่งอารมณ์หรือรายงานผลการปฏิบัติตามเวลาที่วิปัสสนาจารย์กำหนดให้ ห้ามส่งอารมณ์กับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันเองเป็นอันขาด

4.8 ผู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติตามวิธีที่วิปัสสนาจารย์แนะนำให้หรือตามระเบียบปฏิบัติต่างๆ ที่ทางโครงการกำหนดขึ้น อาจจะต้องได้รับการเชิญออกจากการปฏิบัติ

5. การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจสำหรับผู้เข้ารับการอบรม

5.1 ตัดความวิตกกังวลในภารกิจและการงาน ครอบครัว และเรื่องอื่นๆ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง เบาสบาย

5.2 ไม่ยึดติดยศ สักดิ์ ฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่การงานในระหว่างเข้ารับการอบรม

5.3 ไม่ยึดติดกับความรู้เดิม และทำตนเป็นคนว่าง่าย

5.4 ตั้งใจที่จะทำตามระเบียบปฏิบัติ และพากเพียรจนกว่าจะสิ้นสุดการอบรม

6. การเตรียมของใช้สำหรับผู้เข้ารับการอบรม

เตรียมเสื้อผ้าชุดขาวให้พอใช้ตลอดเวลาของการอบรม การแต่งกายเพื่อแสดงความเคารพต่อพระพุทธ พระสงฆ์ และสถานที่ ผู้ปฏิบัติควรแต่งกาย ดังนี้

6.1 สุภาพบุรุษ สวมเสื้อผ้าชุดสีขาว กางเกงขาขาว ไม่สวมกางเกงขาสั้นหรือขาสามส่วน

6.2 สุภาพสตรี สวมเสื้อผ้าชุดสีขาว ผ้านุ่งหรือกระโปรงยาวเหนือข้อเท้า และห่มสไบ โดยจะห่มสไบเฉพาะเวลาฟังธรรมและเวลาเข้าสวดอารมณ ไม่สวมเสื้อรัดรูป เสื้อไม่มีแขน เสื้อบางหรือเสื้อคอ กว้าง และสามารถสวมกางเกงขาขาวไม่รัดรูป ในเวลาที่ไม่ได้เข้าฟังธรรม

6.3 เตรียมถุงเท้า เลือกันหนาว (ห้องปฏิบัติธรรมเป็นห้องปรับอากาศ) ชุดชั้นใน ชุดนอน ผ้าเช็ดตัว เสื้อคลุม มาให้พร้อม

6.4 ทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ไม่พึ่งสวมชุดนอนสีฉูดฉาด มีลวดลาย หรือมีตัวหนังสือบนเสื้อออกมานอกห้องพัก

7. ประวัติประธานโครงการในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยวพุทธฯ

อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทรทิพย์ เป็นประธานโครงการในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยวพุทธฯ ซึ่งจัดขึ้น 6 คืน 7 วัน คือตั้งแต่วันที่ 12 - 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 และเป็นวิทยากรที่ช่วยให้อำเภอนำและดูแลผู้ปฏิบัติธรรมด้วย ปัจจุบันอายุ 69 ปี อาจารย์ทัศนีย์ เคยเข้ามาฝึกปฏิบัติที่ยุวพุทธฯ โดยในครั้งนั้นฝึกกับคุณแม่สิริ กรินชัย ที่จังหวัดนครสวรรค์ สมัยที่ยังรับราชการซึ่งปัจจุบันเกษียณอายุราชการแล้ว หลังจากนั้นก็ได้ปฏิบัติมานาน แต่ก็ได้นำคำสอนจากที่ได้ปฏิบัติมาใช้จัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน และรู้ว่าการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ต่อมาได้มีกัลยาณมิตรชักชวนให้เข้ามาปฏิบัติอีกและเข้ามาอบรมเป็นวิทยากรที่ยุวพุทธฯ ใช้เวลาการอบรมวิทยากรประมาณ 1 สัปดาห์ จากนั้นได้เข้ามาช่วยเป็นวิทยากรในคอร์สการอบรมปฏิบัติธรรมต่างๆ สำหรับในการเข้ามาเป็นวิทยากรต้องมีการแบ่งเวลา โดยเฉพาะขณะที่ยังทำงานอยู่ แต่หากไม่ว่างก็จะมีวิทยากรท่านอื่นๆ ที่ทำหน้าที่อยู่ด้วย

ตารางการปฏิบัติธรรม

วันที่ 1 ของการปฏิบัติธรรม

เวลา	กิจกรรม
08.00 น. – 09.30 น.	ลงทะเบียน
09.30 น. – 11.00 น.	ปฐมนิเทศน์
11.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 14.30 น.	สมาทานกรรมฐาน
14.30 น. – 16.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
16.30 น. – 18.00 น.	รับน้ำปานะ / ปฏิบัติสรีรภิก
18.00 น. – 18.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น
18.30 น. – 20.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริพนโณ
20.00 น. – 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ

วันที่ 2 ของการปฏิบัติธรรม

เวลา	กิจกรรม
04.00 น. – 05.00 น.	ตื่นนอน / ปฏิบัติสรีรภิก
05.00 น. – 05.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า
05.30 น. – 06.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
06.30 น. – 07.30 น.	กายบริหาร
07.30 น. – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 น. – 09.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
09.30 น. – 11.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ สติปัฏฐาน 4 โดย พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล
11.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.30 น.	ปรับอินทรีย์ / ฝึกปฏิบัติ
16.30 น. – 18.00 น.	รับน้ำปานะ / ปฏิบัติสรีรภิก
18.00 น. – 18.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น

18.30 น. – 20.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ ความสำคัญของศีล โดย พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์
20.00 น. – 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ

วันที่ 3 ของการปฏิบัติธรรม

เวลา	กิจกรรม
04.00 น. – 05.00 น.	ตื่นนอน / ปฏิบัติสรีรกาย
05.00 น. – 05.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า
05.30 น. – 06.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
06.30 น. – 07.30 น.	กายบริหาร
07.30 น. – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 น. – 09.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
09.30 น. – 11.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ เรื่องของกรรม โดย อาจารย์ธรรมธีระ ปัญญาชวนะ
11.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.30 น.	ปรัณอินทรีย์ / ใจข้อข้องใจ / ฝึกปฏิบัติ
16.30 น. – 18.00 น.	รับน้ำปานะ / ปฏิบัติสรีรกาย
18.00 น. – 18.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น
18.30 น. – 20.00 น.	ไขปัญหาธรรม
20.00 น. – 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ

วันที่ 4 ของการปฏิบัติธรรม

เวลา	กิจกรรม
04.00 น. – 05.00 น.	ตื่นนอน / ปฏิบัติสรีรกาย
05.00 น. – 05.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า
05.30 น. – 06.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
06.30 น. – 07.30 น.	กายบริหาร
07.30 น. – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 น. – 09.30 น.	ฝึกปฏิบัติ

09.30 น. – 11.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ ชั้น 5, นิเวศ 5 โดย พระมหาสายรุ้ง อินทาวุโ
11.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.30 น.	ปรับอินทรีย์ / ฝึกปฏิบัติ
16.30 น. – 18.00 น.	รับน้ำปานะ / ปฏิบัติสรีรกาย
18.00 น. – 18.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น
18.30 น. – 20.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ ภพ-ชาติ โดย อาจารย์สุกัร ทุมทอง
20.00 น. – 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ

วันที่ 5 ของการปฏิบัติธรรม

เวลา	กิจกรรม
04.00 น. – 05.00 น.	ตื่นนอน / ปฏิบัติสรีรกาย
05.00 น. – 05.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า
05.30 น. – 06.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
06.30 น. – 07.30 น.	กายบริหาร
07.30 น. – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 น. – 09.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
09.30 น. – 11.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ อริยสัจ 4 / มรรค 8 โดย พระมหาประนอม ธรรมาลังกาโร
11.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.30 น.	ปรับอินทรีย์ / ฝึกปฏิบัติ
16.30 น. – 18.00 น.	รับน้ำปานะ / ปฏิบัติสรีรกาย
18.00 น. – 18.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น
18.30 น. – 20.00 น.	ไขปัญหาธรรม
20.00 น. – 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ

วันที่ 6 ของการปฏิบัติธรรม

เวลา	กิจกรรม
04.00 น. – 05.00 น.	ตื่นนอน / ปฏิบัติสรีรภิก
05.00 น. – 05.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า
05.30 น. – 06.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
06.30 น. – 07.30 น.	กายบริหาร
07.30 น. – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 น. – 09.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
09.30 น. – 11.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ บุญกิริยาวัตถุ 10 โดย อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม
11.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 16.30 น.	ปรับอินทรีย์ / ฝึกปฏิบัติ
16.30 น. – 18.00 น.	รับน้ำปานะ / ปฏิบัติสรีรภิก
18.00 น. – 18.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น
18.30 น. – 20.00 น.	เจริญเมตตาภาวนา โดย อาจารย์มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา
20.00 น. – 21.00 น.	ฝึกปฏิบัติ

วันที่ 7 ของการปฏิบัติธรรม

เวลา	กิจกรรม
04.00 น. – 05.00 น.	ตื่นนอน / ปฏิบัติสรีรภิก
05.00 น. – 05.30 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า
05.30 น. – 06.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
06.30 น. – 07.30 น.	กายบริหาร
07.30 น. – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 น. – 09.30 น.	ฝึกปฏิบัติ
09.30 น. – 11.00 น.	ฟังบรรยายธรรม หัวข้อ การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดย นายแพทย์บัญชา พงษ์พานิช
11.00 น. – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 น. – 14.30 น.	ประเมินผล / ผู้เข้าอบรมกล่าวแสดงความรู้สึก
14.30 น. – 15.00 น.	กล่าวโอวาท / ปิดการอบรม

ลักษณะของกิจกรรม

1. การลงทะเบียน : กรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว และระหว่างรอรับกุญแจคู่เก็บกระเป๋าสัมภาระผู้ที่เข้ามาปฏิบัติสามารถลงชื่อบริจาคทรัพย์เพื่อบำรุงสถานที่ปฏิบัติธรรมตามความสมัครใจและตามความศรัทธา จากนั้นผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมนำโทรศัพท์มือถือฝากไว้กับเจ้าหน้าที่และรับกุญแจคู่เก็บกระเป๋าสัมภาระ โดยให้ผู้ที่พักนอนกรนและผู้ที่ไม่ชอบนอนห้องแอร์แจ้งกับเจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานเพื่อการจัดห้องพักที่เหมาะสม

2. การปฐมนิเทศ : เป็นการแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติคนในระหว่างที่อยู่ในช่วงเวลาของการฝึกอบรมรวมทั้งอธิบายถึงจุดประสงค์ของการฝึกอบรมเบื้องต้นด้วย

3. การสมาทานกรรมฐาน : ในวันแรกของการปฏิบัติจะมีการกล่าวสมาทานพระกรรมฐาน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้กล่าวนำและผู้ปฏิบัติกล่าวตาม ดังนี้

“อุทาสะ อุทาสะ ฌ โอภาสัคคินิ ข้าพเจ้า ขอสมาทาน พุทธกรรมฐาน ขอ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ สติและปัญญา จงบังเกิดขึ้นในชั้นหัตถ์คานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ และจะตั้งสติกำหนดไว้ที่อัมภพาร่างกาย ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอัมภพาร่างกาย การนั่ง การยืน การเดิน ตลอดจนถึงความรู้สึกนึกคิดในเรื่องราวต่างๆ ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ”

4. การฝึกปฏิบัติ : พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้นำการปฏิบัติเดินจงกรม และเปิดเทปบันทึกเสียงการบรรยายประกอบการเดินจงกรมของพระอาจารย์มานพ อุปสโม

5. สวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น : พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้นำสวดมนต์ เป็นการบูชาคุณพระรัตนตรัย และบูชาคุณบิดา มารดา และครู อาจารย์

6. การปฏิบัติสรีรกาย : เป็นการอาบน้ำชำระล้างร่างกาย

7. กายบริหาร : วิทยากรนำการฝึกกายบริหารโดยวิธีการร่ำมวยจีนประกอบดนตรีแบบตามรู้กาย ซึ่งจะใช้ดนตรีจังหวะช้าๆ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

8. การรับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวัน : ก่อนการรับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวันวิทยากรจะเป็นผู้กล่าวนำการถวายและลาข้าวพระพุทธ ดังนี้

(กล่าวนะโมฯ 3 จบ) “อิมัง สุขปัญฺชนะ สัมปันนัง อุตกัฏฐะรัง สัมมาสัมพุทธัสสะ ปุชฺมะ” จากนั้นกล่าวลาข้าวพระพุทธ “เสสัง มังคลัง ยาจามะ” และกล่าวคำแปลว่า “โภชนาอาหารและน้ำนี้ ข้าพเจ้าขอถวายเป็นพุทธบูชา ข้าพเจ้าถวายแล้วขออนุญาตรับประทานเพื่อเป็นสิริมงคล”

จากนั้นวิทยากรกล่าวนำอธิษฐานก่อนรับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวัน ดังนี้

“อาหารและน้ำนี้ ข้าพเจ้าจะรับประทานเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ได้มีชีวิตอยู่เพื่อทำความดี เพื่อปฏิบัติธรรมะ ไม่รับประทานเพื่อกิเลสตัณหา อุปาทาน ขอให้ท่านเจ้าภาพทุกท่านและผู้บริการทุกท่านจงมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปราศจากโรคภัย อันตรายทั้งปวงเทอญ”

ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติทุกคนเริ่มรับประทานอาหารเช้าพร้อมกับการกำหนดรู้ในแต่ละอิริยาบถ

9. การรับน้ำปานะ : ก่อนการปฏิบัติสรีริกกิจในช่วงเย็นเจ้าหน้าที่จะเตรียมน้ำผลไม้บรรจุกล่องไว้ให้กับผู้ปฏิบัติคนละกล่อง นอกจากนั้นยังมีตู้แช่เครื่องดื่มไว้บริการสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการเครื่องดื่มเพิ่มเติมโดยให้นำเงินไปหยอดในตู้สำหรับค่าเครื่องดื่ม

10. การฟังบรรยายธรรม : เป็นการฟังบรรยายธรรมในหัวข้อต่างๆ จากพระอาจารย์และอาจารย์ผู้มีความรู้ในหัวข้อธรรมนั้นๆ ในทุกๆ วันของการปฏิบัติธรรม

11. การปรับอินทรีย์ : เป็นการปรับท่าทางของร่างกายในการเดินจงกรมให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติแต่ละคน เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ

12. การไขข้อข้องใจ : เป็นการให้ผู้ปฏิบัติได้พูดคุยและสอบถามเกี่ยวกับข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรมโดยมีพระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรเป็นผู้ตอบคำถามข้อสงสัยพร้อมกับให้คำแนะนำในการฝึกปฏิบัติ

13. การไขปัญหาธรรม : เป็นการตอบคำถามข้อสงสัยทั่วไปเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติธรรม โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ตอบคำถาม ซึ่งจะมีการจัดเตรียมกล่องรับคำถามให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคำถามข้อสงสัยเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติธรรมเขียนคำถามใส่ลงในกระดาษ และนำไปหย่อนลงในกล่องรับคำถาม

ในทุกๆ วันของการปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องกำหนดคหุต คือ การงดเว้นจากการพูดคุยสนทนา หากมีปัญหาข้อข้องใจใดๆ ให้สอบถามวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากรผู้ประสานงาน และทุกคนจะต้องถือศีล 8 ซึ่งมีข้อปฏิบัติ ดังนี้

1. ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ : เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. อทินนา ทานา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ : เว้นจากการหยิบสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้
3. อพหุมาจริยา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ : เว้นจากการประพฤติดิพพรหมจรรย์

4. มุสาวาทา เวมณี สีขปาหิ สมายามิ : เว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อ

5. สุราเมรยชชปมาทภูฏา เวมณี สีขปาหิ สมายามิ : เว้นจากการดื่มสุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

6. วิกาลโภชนา เวมณี สีขปาหิ สมายามิ : เว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล หรือหลังเที่ยงถึงวันใหม่

7. นจจตีวาทิตวิสุกทสุสนา มาลาคนฐวิเลปนธารณณชนวิภูสนภูฏา เวมณี สีขปาหิ สมายามิ : เว้นจากการฟ้อนรำขับร้อง ประ โคมดนตรี และประดับร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องประดับ เครื่องทา เครื่องขัด

8. อุจจาสนนมหาสนา เวมณี สีขปาหิ สมายามิ : เว้นจากการนั่งนอนเหนือเตียงตั้ง ที่เท้าสูงเกิน ภายในมีนุ่นหรือสำลี

กล่าวได้ว่า ชวพุทธิกสมาคมฯ เป็นองค์กรสาธารณกุศล ซึ่งมีศูนย์วิปัสสนากรรมฐานที่เปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าอบรมปฏิบัติธรรม มีหลักสูตรอบรมปฏิบัติธรรมหลากหลาย เพื่อให้ผู้สนใจสามารถเลือกเข้าอบรมปฏิบัติธรรมในโครงการต่างๆ และมีสถานที่ศึกษา ค้นคว้าทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ อีกทั้งยังเป็นองค์กรทางพระพุทธศาสนาที่มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่เยาวชนและผู้สนใจเข้าร่วมศึกษาและปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎก แบบเถรวาท โดยเน้นหลักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้เกิดศรัทธาและปัญญา เพื่อนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

บทที่ 5

กระบวนการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ในบทนี้เป็นการกล่าวถึงกระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ขวพุทธทศสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยข้อมูลในส่วนนี้เป็นข้อมูลที่ได้จากการวิจัยโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเตรียมตัวในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 2 การฝึกเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 3 การฟังการบรรยายธรรม

ตอนที่ 4 การไขข้อข้องใจและการไขปัญหาธรรม

ตอนที่ 5 การเจริญเมตตาภาวนา

การฝึกวิปัสสนาเบื้องต้น จัดขึ้นเป็นเวลา 6 คืน 7 วัน ตั้งแต่วันที่ 12 -18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 โดยมีพระอาจารย์มานพ อุปสโม พระมหาสาธิต วิสุโท และพระพงษ์ศักดิ์ เขมจาโร เป็นพระวิปัสสนาจารย์ มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 115 คน โดยแบ่งออกเป็นแม่ชี 1 รูป ผู้หญิง 80 คน ผู้ชาย 34 คน จำนวนของผู้เข้ารับการอบรมที่เปิดรับนั้น จะรับตามอัตราส่วนของจำนวนอาจารย์ผู้สอน เนื่องจากต้องมีการส่งอารมณ์ หรือการตอบคำถามข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม จึงรับผู้เข้ารับการอบรมให้มีจำนวนที่เหมาะสมกับจำนวนของอาจารย์ผู้สอน

ตอนที่ 1 การเตรียมตัวในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

1. ความหมายของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

พระอาจารย์มานพ อุปสโม ได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายในการเจริญวิปัสสนาไว้ว่า การเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นในความหมาย 2 ความหมาย คือ การปฏิบัติ หมายถึง การเข้าถึงเฉพาะ อีกคำหนึ่งคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เจริญ หมายถึง ทำให้เกิด วิปัสสนา หมายถึง ปัญญา เห็นแจ้ง กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งของการทำงานเกี่ยวกับการเจริญปัญญา ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การทำให้เกิดการเห็นแจ้ง ทำให้เกิดปัญญาและความรอบรู้ การเห็นพิเศษ คือ การเห็นความเป็นจริงในทุกๆ สิ่ง การเข้าถึงเฉพาะในที่นี้ คือการเข้าถึงรูป-นาม ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งมีอยู่ 2 ประการ ประการแรกคือ ความรู้สึกของตัวเองในแต่ละความรู้สึก ให้เข้าไปมองดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วเห็นตามความเป็นจริงจึงเรียกว่า รอบรู้ และปัญญา ประการที่สองคือ เรื่อง

ที่รับรู้ สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาทำให้รู้สึก

การเห็นตามความเป็นจริง คือ การรู้ความรู้สึกของตัวเองที่เกิดขึ้น ส่วนที่ยังไม่เกิดไม่ต้องไปสังเกตหรือใส่ใจ สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วรวมทั้งความรู้สึกจะมีสภาพให้ได้รับรู้ และมีการดับไปเป็นเรื่องธรรมดา เป็นกฎของธรรมชาติ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแต่ละความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เข้ามาให้อารมณ์และการรับรู้ผ่านทางใจโดยตรงเป็นนามธรรม ส่วนสิ่งที่มากระทบให้รู้สึกแต่ละสิ่งเรียกว่ารูปธรรม

2. จุดมุ่งหมายในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ก่อนที่จะเริ่มการฝึกปฏิบัติ พระอาจารย์มานพ อุปสโม ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจก่อนที่จะเริ่มการปฏิบัติ ดังนี้

จุดมุ่งหมายในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น ต้องการให้ผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติได้รับประโยชน์ทางด้านจิตใจ โดยจะต้องเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติก่อนว่าสิ่งที่มาปฏิบัตินี้จะได้อะไรประโยชน์อย่างไร ซึ่งจุดมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ ต้องการจะฝึกการสังเกตให้ชัดเจน ไม่ใช่ฝึกให้นั่งแต่ฝึกให้รับรู้คล่องแคล่ว ว่องไว เมื่อเดินอยู่ให้ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกายเดิน ในการเจริญสติให้ผู้ปฏิบัติตามสังเกต สังเกตกายเดิน สังเกตกายยืน สังเกตกายนั่ง สังเกตกายนอน บ่อยๆ เรื่อยๆ ประจำ ตลอดเวลา ไม่มีการว่างเว้น สังเกตทุกครั้งที่กำลังก้าวเท้า จะก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งให้สังเกตก่อน ใช้การสังเกตคือการมองดูอยู่เฉยๆ ไม่ต้องนึก ไม่ต้องพูด ไม่ต้องบอก ไม่ต้องถาม ไม่ต้องคิดตาม ไม่ต้องกำกับว่าจะก้าวเท้าไหน ไม่ต้องสั่งให้ก้าว มองเฉยๆ แล้วก้าวให้เห็น กล่าวคือเมื่อเท้าแตะพื้นให้สังเกตดูการกระทบ จะเห็นความตึง ความหย่อน ซึ่งการทำความเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการปฏิบัตินี้มีความสำคัญต่อการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้การฝึกปฏิบัตินี้เป็นไปอย่างมีเป้าหมายและไม่เกิดความเกียจคร้านหรือท้อแท้ในการฝึกปฏิบัติ ดังที่พระอาจารย์มานพ อุปสโม ได้อธิบายไว้ดังนี้

“...แนวทางการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ ต้องการให้ผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติได้รับประโยชน์ทางด้านจิตใจ โดยจะอธิบายให้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติก่อนเพราะหากไม่เข้าใจแล้วเมื่อปฏิบัติไปจะเกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย ว่าสิ่งที่มาปฏิบัตินี้จะได้อะไรประโยชน์อย่างไร เมื่อเข้าใจความหมายแล้วจะเริ่มไปปฏิบัติเพื่อจุดมุ่งหมายของการมาฝึกอบรมในครั้งนี้...” (การบรรยายธรรมจาก พระอาจารย์มานพ อุปสโม, 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553)

ซึ่งสอดคล้องกับอาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทรทพิษ์ ประธานโครงการในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ขวพุทธฯ ที่ได้กล่าวว่าก่อนการปฏิบัติผู้ปฏิบัติควรทราบถึงจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติก่อน เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจและยอมรับในการปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ดังนี้

“...ผู้ที่ปฏิบัติธรรมต้องรู้ก่อนว่า ปฏิบัติธรรมแล้วจะได้อะไร ทำอะไร บ้าง เพราะบางครั้งผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมต้องการความสงบ ต้องการสมาธิ แต่นั่นเป็นเพียงวิธีการหนึ่งที่สร้างขึ้นมาสําหรับการรู้ความจริงในการดูจิต เพราะฉะนั้นถ้าผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมไม่เข้าใจในวิธีการปฏิบัติ ก็จะคิดว่าแทนที่จะมีสมาธิแต่ต้องมารู้สิ่งนั้น สิ่งนี้ ไม่มีสมาธิ หรืออยากจะได้ความสุข มาแล้วกลับมีทุกข์ ดังนั้นต้องรู้ก่อนว่ามาแล้วจะต้องเจอกับอะไร ไม่ใช่เจอสิ่งที่ต้องการ เท่านั้นต้องเกิดการยอมรับก่อน แต่ว่าผู้ปฏิบัติธรรมจะได้รับประโยชน์ เมื่อเข้าใจ และยอมรับ จากนั้นก็หาสถานที่ให้ความรู้ในการปฏิบัติธรรมได้...” (สัมภาษณ์ อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทรทพิษ์, 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553)

สำหรับจุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น คือ การมาฝึกในเบื้องต้นให้เกิดความชำนาญในการสังเกต การระลึกรู้ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ สังเกตแล้วรู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ อันจะเป็นหนทางนำไปสู่การเห็นความเป็นจริงในทุกๆ สิ่ง คือการเข้าถึงรูป-นาม ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เรียกว่า เป็นภาวะของปัญญานั้นเอง

ตอนที่ 2 การฝึกเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ในทุกวันของการอบรมจะมีการฝึกปฏิบัติด้วยการเจริญสติในอิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน และอิริยาบถนั่ง โดยใช้วิธีการปฏิบัติด้วยการเจริญสติในอิริยาบถเดินเป็นหลัก มีพระวิปัสสนาจารย์ คือ พระมหาสาธน์ วิสุทโท อธิบายวิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดิน และพระพญศักดิ์ เขมจาโร เป็นผู้นำการเจริญสติในการเดินจงกรมเป็นตัวอย่างอยู่บนเวทีด้านหน้าของผู้ปฏิบัติธรรม พร้อมกับการเปิดเทปบันทึกเสียงการบรรยายขั้นตอนการเจริญสติในการเดินจงกรม โดย พระอาจารย์ มานพ อุปสโม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติได้เจริญสติในการเดินจงกรมไปด้วย ผู้ปฏิบัติจะเจริญสติในการเดินจงกรมไปตามแถวภายในห้องปฏิบัติธรรมด้วยตนเองจนครบตามเวลาที่กำหนดในแต่ละช่วง คือช่วงเช้าของทุกวันตั้งแต่เวลา 05.30 น. - 06.30 น. ช่วงสายของทุกวันตั้งแต่เวลา 08.00 น. - 09.30 น. ช่วงบ่ายของทุกวันตั้งแต่เวลา 13.00 น. - 16.30 น. และช่วงก่อนนอนของทุกวันตั้งแต่เวลา 20.00 น. - 21.00 น.

1. วิธีการกำหนดครูในอิริยาบถอื่น

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติได้กล่าวคำสมาทานพระกรรมฐานแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะนำการปฏิบัติ โดยเริ่มจากให้ผู้ปฏิบัติลุกขึ้นยืน และกล่าวบรรยายประกอบการปฏิบัติว่า ให้ผู้ปฏิบัติพยายามรู้สึกตัวแล้วสังเกตทันที เพราะว่าการเจริญสติขั้นนี้ถือว่าเป็นการทำงาน เรียกว่าการมาทำความเพียร ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องไม่ลืมว่าการเจริญสติคือการทำงาน เป็นงานทางใจ เพื่อที่จะต่อสู้กับความเคยชิน หรือสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ การเจริญสติต้องทำการฝึกฝนเพื่อให้ชีวิตอยู่อย่างประเสริฐ โดยอาศัยสติสัมปชัญญะ

ในการฝึกปฏิบัติกำหนดครูในอิริยาบถยืนนั้น วิธีการปฏิบัติคือให้ผู้ปฏิบัติยืนให้เท้าห่างกัน 1 คืบ การวางท่าทางของมือคือ สามารถทำได้ 4 แบบ คือ ปล่อยมือแบบสบายๆ กุมมือไว้ข้างหน้า กุมมือไว้ข้างหลัง หรือกอดอกแบบหลวมๆ จากนั้น ให้สังเกตกายอื่น กายอื่นอยู่ในลักษณะอาการใดให้รู้ตัวทั่วพร้อม มีสติรู้กายที่ตั้งอยู่ในกิริยาอาการนั้นๆ อย่างเช่น เริ่มจากพิจารณาสังเกตส่วนปลายผมจนถึงฝ่าเท้า เรียกว่า สังเกตกายเบื้องต่ำ และสังเกตฝ่าเท้าจนถึงส่วนปลายผม เรียกว่า สังเกตกายเบื้องสูง จากนั้นให้สังเกตศีรษะว่าวางอยู่อย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร ศีรษะเอียงไปข้างหน้า หรือเอียงไปข้างๆ กำหนดความรู้สึกที่มากระทบ ที่ส่วนใบหน้า กำหนดความรู้สึกของส่วนคอด้านหลัง ว่าตั้งอยู่อย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร ให้สังเกตรู้กิริยาอาการของศีรษะที่ตั้งอยู่อย่างนั้น ด้านข้างทั้งสองของศีรษะ ปลายคาง ลำคอ ให้สังเกตรู้กิริยาอาการของคอที่ตั้งอยู่อย่างนั้น เริ่มตั้งแต่ข้างหน้า ข้างๆ ข้างหลังของลำคอ และเลื่อนมาที่ไหล่ ไหล่ข้างซ้ายตั้งอยู่อย่างไร ก็ให้สังเกตรู้กิริยาอาการของไหล่ที่ตั้งอยู่ในขณะนั้นๆ ไหล่ข้างขวาตั้งอยู่อย่างไร ให้รู้ตัวทั่วพร้อมกิริยาอาการของไหล่ และกำหนดรู้ความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร อุ่น ร้อน หรือเย็น จากนั้นให้สังเกตลงมาดูแขนตั้งแต่โคนแขน จนถึงปลายนิ้วด้านหลัง และสังเกตว่าแขน มือ ตั้งอยู่อย่างไร ให้สังเกตรู้กิริยาอาการ ความรู้สึกที่ตั้งอยู่อย่างนั้น รู้แล้วปล่อยวางความรู้สึกไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้ามาในจิต เพราะการเจริญสตินั้นเพียงแต่ให้รู้เท่านั้น

จากนั้น ให้พิจารณาไปจนถึงลำตัว ลำตัวตั้งอยู่อย่างไร ส่วนหลังของลำตัวตั้งอยู่อย่างไร ให้สังเกตรู้กิริยาอาการของลำตัวในภาวะกิริยาอาการนั้นๆ มีความรู้สึกอย่างไรที่ลำตัว ร้อนหรือเย็น ตั้งแต่ช่วงบนของลำตัวลงมาด้านหลัง ด้านหลัง ข้างๆ ทั้ง 2 ข้าง จากนั้นให้พิจารณาถึงส่วนขาไปจนถึงพื้นเท้าว่าตั้งอยู่อย่างไร ให้สังเกตรู้กิริยาอาการที่มันตั้งอยู่ตามความเป็นจริงในขณะนั้นๆ ว่าตึง หย่อน ร้อน อุ่น หรือเย็น ทั้งส่วนด้านใน ด้านนอก ส่วนข้างๆ ทั้ง 2 ข้าง เมื่อกายตั้งอยู่อย่างไร ยืนอยู่อย่างไร ให้เข้าไปสังเกตรู้ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่ากายตั้งอยู่อย่างนั้น

2. วิธีการกำหนดกฎในอิริยาบถเดิน

หลังจากที่สังเกตความรู้สึกในส่วนต่างๆ ของร่างกายในอิริยาบถยืนแล้วจะเริ่มสังเกตความรู้สึกที่ฝ่าเท้าซ้าย แล้วเคลื่อนกายไปทางซ้ายซ้ายๆ ให้สังเกตใจจดจ่ออยู่ที่ฝ่าเท้า ขณะเคลื่อนกายไปทางซ้ายให้รู้ทั้งตัว รู้ที่เท้า รู้ที่ส่วนต่างๆ ของกายด้วย ขณะที่กายเคลื่อนจะรู้สึกฝ่าเท้าซ้ายหนัก เมื่อเดินขาเริ่มตึงให้หยุดและสังเกตรู้ว่าเท้าซ้ายหนักด้วย ดึงด้วย แล้วสังเกตที่เท้าขวาทันที จะสังเกตเห็นว่าเท้าขวาทั้งเบาและหย่อน จากนั้นให้ใส่ใจสังเกตเท้าขวาว่าส่วนใดถูกพื้น ส่วนใดไม่ถูกพื้น แล้วเคลื่อนกายไปทางขวาซ้ายๆ สังเกตอยู่ที่ฝ่าเท้า ควบคุมการเคลื่อนของกาย เมื่อกายเคลื่อนจะรู้สึกทั้งตัว ทำกายให้ผ่อนคลาย ขณะที่เคลื่อนไปและขาข้างขวาเริ่มตึงให้หยุด จากนั้นสังเกตที่เท้าซ้าย และเริ่มก้าวเดินไปข้างหน้า

ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าสั้นๆ พอเท้ากระทบพื้นให้หยุดเล็กน้อย สังเกตฝ่าเท้าซ้ายแล้วค่อยเคลื่อนกาย ขณะที่เคลื่อนกายถ่ายน้ำหนัก ให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกทั่วทั้งตัว ตามดูภายในกาย เรียกว่า กายา นุปัสสนากรรมฐาน ให้มีสติระลึกรู้กาย เห็นกายว่ามีกิริยาอาการอย่างไร ให้สังเกตกิริยาอาการ นั้นๆ คือกายของตนเอง ส่วนกายของคนอื่น เรียกว่า กายภายนอก เมื่อเท้ากระทบพื้นให้สังเกตฝ่าเท้า แล้วค่อยๆ เคลื่อนกาย พอเท้าหน้าเริ่มตึง ให้ปล่อยเท้าหน้า และหยุดเล็กน้อย จากนั้นสังเกตเท้าหลัง ให้เท้าหลังเบา หย่อน สบาย แล้วค่อยก้าว การสังเกตก่อนก้าวทำให้รู้ว่าเท้ากระทบพื้น เมื่อเท้ากระทบพื้น ค่อยๆ เคลื่อนกาย อย่าผลัก อย่ากระชาก อย่ากระตุกกาย เพราะจะทำให้ปวดเท้า ก้าวเท้าสั้นๆ เคลื่อนกายอย่างผ่อนคลาย ก้าวเท้าด้วยความไวปกติ เคลื่อนกายช้า เมื่อเท้ากระทบพื้นอย่าเพิ่งเคลื่อนกาย ปล่อยเท้าไว้ แล้วสังเกตฝ่าเท้าก่อนแล้วค่อยเคลื่อนกาย กำหนดรู้ด้วยอิริยาบถเดินเช่นนี้ไปจนครบเวลาการปฏิบัติในแต่ละช่วง

จากการสังเกตพบว่า การเดินจงกรมแบบกำหนดรู้เป็นการฝึกปฏิบัติที่ทำให้เกิดสติตลอดเวลาในขณะที่ปฏิบัติจึงสามารถช่วยแก้ปัญหาสำหรับผู้ที่มีมักจะเกิดความง่วงในการปฏิบัติธรรมได้ แต่อุปสรรคในการเดินจงกรมส่วนใหญ่คือความปวดเมื่อยร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม แต่หลังจากที่ได้มีการปรับท่าทางการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสรีระของแต่ละคนและปรับการวางใจตามคำแนะนำของอาจารย์ก็สามารถทำให้คลายความปวดเมื่อยลงได้ ดังที่ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมได้เล่าให้ฟังว่า

“...ในการปฏิบัติในครั้งนี้ใช้วิธีการเดินจงกรมแบบกำหนดรู้เป็นหลัก รู้สึกเหมาะกับตัวเองมาก เพราะทำให้ไม่ง่วง ในช่วงวันแรกๆ เมื่อยมากเพราะเกร็ง แต่พอปรับอิริยาบถท่าเดินได้ก็ไม่เกร็ง ไม่เมื่อย ...”

(สัมภาษณ์ คุณ กรภัทร์ จารุกำเนิดกนก, 20 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

สรุปได้ว่า การกำหนดรู้ คือ การใส่ใจ การสังเกตกิริยาอาการของกายที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปัจจุบัน การกำหนดรู้ในอิริยาบถอื่นจะมีการสังเกตกิริยาอาการของกายตั้งแต่เบื้องต้นคือปลายผมลงมาถึงอวัยวะเบื้องล่างที่ละส่วนจนถึงฝ่าเท้า ว่ามีอาการตั้งอยู่อย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร จากนั้นจึงค่อยๆ เคลื่อนกายถ่ายน้ำหนักไปทางซ้ายและขวาในขณะที่กำลังยืนอยู่ แล้วจึงเริ่มกำหนดรู้ในอิริยาบถเดิน โดยในการฝึกปฏิบัตินั้นเมื่อจะก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งให้ใส่ใจการก้าว เพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงลืมในการก้าว และระหว่างการกำหนดรู้ในอิริยาบถเดินควรขยับเปลี่ยนการวางท่าของแขนและมือเป็นระยะๆ เพื่อความผ่อนคลาย ไม่เมื่อยและไม่เกร็ง อันจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ส่วนจังหวะในการเดินนั้นจะเดินจังหวะช้าหรือเร็วก็ได้ แต่ต้องมีการเจริญสติในการเคลื่อนกายในแต่ละขณะ การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นต้องผ่อนคลาย สบาย ไม่เกร็ง ไม่อึดอัด และใส่ใจด้วยความตั้งใจเพื่อเป็นการฝึกฝนการสังเกต และในการสังเกตนั้นจิตต้องตื่นตัวเต็มที่ ถ้าเกิดอาการง่วงต้องสลับให้ตื่นโดยการตามดูความรู้สึกง่วงจึงจะสังเกตได้ชัดเจน และเกิดการรับรู้ที่ชัดเจนแล้วว่องไว รับรู้กิริยาอาการของกายว่าตั้งอยู่อย่างไร สิ่งใดมากระทบแล้วรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้แล้วให้ปล่อย ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้ามาในจิต ให้มีสติเกิดขึ้นเพียงเพื่อรู้อย่างนั้น



แผนภาพที่ 4 การกำหนดรู้ในอิริยาบถเดินภายในห้องปฏิบัติธรรม ขวพุทธฯ

3. วิธีการกำหนดครูในอิริยาบถนั่ง

ผู้ที่เคยนั่งกรรมแล้วเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นอิริยาบถนั่ง วิทยากรได้แนะนำว่าให้เริ่มต้นด้วยการรู้จักสิ่งที่มีอยู่ในตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดสมาธิ นั่นก็คือลมหายใจซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะทำให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และช่วยแก้ปัญหาในชีวิตได้

ในการเริ่มต้นการฝึกกำหนดลมหายใจ วิทยากรได้ให้ผู้ปฏิบัตินั่งให้สบาย และให้รู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจเพื่อจะได้ทำสมาธิได้ง่าย จากนั้นให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าให้ช้าและต่อเนื่องจนหายใจเข้าอีกไม่ได้แล้ว แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกให้หมดจนไม่มีลมออก สลับหายใจเข้า-ออก เช่นนี้ให้ต่อเนื่องสักพัก จากนั้นวิทยากรจะให้สัญญาณการหายใจเข้าและนับ ให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าตามจังหวะที่วิทยากรนับและหายใจเข้าให้สุด ต่อด้วยวิทยากรให้สัญญาณการหายใจออกและนับให้ผู้ปฏิบัติหายใจออกตามจังหวะที่วิทยากรนับ และหายใจออกให้หมด ดังนี้

หายใจเข้า 1 2 3 4 5 (นับ 5 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจออก 1 2 3 4 5 (นับ 5 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจเข้า 1 2 3 4 5 6 (นับ 6 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจออก 1 2 3 4 5 6 (นับ 6 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจเข้า 1 2 3 4 5 6 7 (นับ 7 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจออก 1 2 3 4 5 6 7 (นับ 7 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจเข้า 1 2 3 4 5 6 7 8 (นับ 8 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจออก 1 2 3 4 5 6 7 8 (นับ 8 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจเข้า 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (นับ 9 วิทยากรลากเสียงยาว)

หายใจออก 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (นับ 9 วิทยากรลากเสียงยาว)

จากนั้น ผ่อนลมหายใจสบายๆ ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าเมื่อลมเข้าไปในปอดขยายซี่โครงแล้ว ซี่โครงจะไปดันกล้ามเนื้อกระบังลม ท้องจะตุงขึ้นมาแล้วจะหยุดและอยู่นิ่ง จากนั้นร่างกายจะค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกมาตามสบายเป็นธรรมชาติ ให้ผู้ปฏิบัติตามลมหายใจไปเรื่อยๆ อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับลมหายใจ ไม่ต้องใส่ใจอย่าคำ เมื่อเคลื่อนไหวท้องตุงแล้วการเคลื่อนไหวก็จะหยุด การตามรู้ลมหายใจสิ่งที่ตามมาคือความว่าง ซึ่งสมาธิจะเกิดใกล้เคียงกับความว่าง เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องแก้ไขโดยตามความรู้สึกให้ชัดๆ ให้เกิดความตื่นขึ้นมา

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้จักกับลมหายใจและการหายใจเข้า หายใจออกแล้ว เวลาจะกำหนดครูในอิริยาบถนั่งก็ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตลมหายใจ สังเกตกาย เวลาหายใจเข้า-ออกให้สังเกตรู้ ว่าลมหายใจได้ทำกิจของการของร่างกายอย่างไร กายตั้งอย่างไรก็ให้ไปรู้ สังเกตรู้กิจของการของกายที่ไปตั้งอยู่ใน

กิริยาอาการนั้นๆ ช่วงที่หายใจเข้า หรือช่วงที่หายใจออก รู้แล้วผ่อนคลาย รู้แล้วปล่อย เพียงแค่รู้เท่านั้น ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้าไปในส่วนของกิริยาอาการที่ผู้ปฏิบัติหายใจเข้า-ออก ที่สำคัญให้ผู้ปฏิบัติสังเกตว่าการปฏิบัติธรรมต้องดูการพัฒนาของสติสัมปชัญญะให้เกิดได้มากขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าการภาวนาถือการพัฒนาสติปัญญาให้เกิดขึ้น



แผนภาพที่ 5 บรรยายกาสระหว่างรอเวลาเพื่อเข้าสู่ชั่วโมงของการฝึกปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมเตรียมตัวโดยการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง

4. วิธีการกำหนดครูในอิริยาบถย่อย

การกำหนดครูในอิริยาบถย่อย คือความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิริยาอาการต่างๆ เช่น กู้แขน เขยียด แขน เหลียวซ้าย แลขวา กิน เคี้ยว ดื่ม ลิ้มรส การแต่งตัว กิริยาอาการที่นุ่งห่มเสื้อผ้า ยืน เดิน หยุดอยู่ พุด ตื่น หลับ เป็นต้น เมื่อเกิดกิริยาอาการต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นก็ให้รู้ และอาศัยการรู้ คือ การเจริญสติให้รู้เท่านั้นเอง ภายจะเอียงหรือตั้งอยู่อย่างไรก็ให้รู้เช่นนั้น ต่อจากนั้นเมื่อเอาสติไปตาม ดูเวทนา ดูความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เกิดขึ้นให้ผู้ปฏิบัติตามรู้ความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร มีความยินดี ยินร้าย เกิดขึ้นหรือไม่ ให้ดูจิต เมื่อได้ยินเสียง เห็นอะไร แล้วก็ปล่อย ไม่คิดปรุงแต่งในสิ่งที่เห็น และได้ยิน ที่สำคัญคือให้เจริญสติ ไม่ว่ากิริยาอาการของกายอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้เจริญสติรู้ตัว จะนั่งอยู่ท่าไหนก็ให้สังเกตกาย สังเกตความรู้สึก สังเกตความคิด

จากการสังเกตการปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น โดยผู้วิจัยได้เข้าไปเป็นหนึ่งในผู้ปฏิบัติด้วยนั้น สามารถสรุปขั้นตอนและสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติในแต่ละวันได้ ดังต่อไปนี้

ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีความสนใจในการปฏิบัติธรรมและการบรรยายธรรม โดยเห็นได้จากหลังจากการบรรยายธรรมจะมีผู้ปฏิบัติเข้ามาสอบถามปัญหาธรรมกับพระอาจารย์และอาจารย์ผู้มาบรรยายธรรมนอกห้องปฏิบัติธรรมกันเป็นจำนวนมาก และจากการสอบถามปัญหานั้นจึงพบว่าปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสถานปฏิบัติธรรมนั้นส่งผลต่อการปฏิบัติธรรม ยกตัวอย่างเช่น จากการถามคำถามเกี่ยวกับการเข้ามาฝึกปฏิบัติเพื่อหาวิธีดับทุกข์ของผู้ปฏิบัติท่านหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์หรืออาจารย์ และวิทยากรแล้ว เพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมก็มีการช่วยให้คำแนะนำเพิ่มเติมอีกด้วย

สำหรับในส่วนของสถานปฏิบัติธรรมนั้นจะตัดขาดจากโลกภายนอกและมีกฎระเบียบในระหว่างที่อยู่ในการฝึกอบรมด้วย อาทิเช่น การงดเว้นจากการพูดคุยสนทนา งดการฟังวิทยุ เทป งดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ห้ามออกนอกบริเวณอาคารและสถานที่ที่กำหนดไว้ งดการพบผู้มาเยี่ยม โดยมีได้รับอนุญาตจากวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากรผู้ประสานงาน และให้ผู้ปฏิบัติทุกคนถือศีล 8 รวมไปถึงการห้ามสูบบุหรี่ ตลอดจนการอบรม ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติ แต่ในระยะแรกของการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติบางท่านอาจจะยังไม่คุ้นเคยจึงทำให้มีการทำผิดกฎระเบียบบ้าง เช่น ในกลุ่มผู้ปฏิบัติชายมีการแอบสูบบุหรี่ พุดคุยโทรศัพท์ และทั้งผู้ปฏิบัติชายและหญิงมีการพูดคุยกันบ้าง นอกจากนั้น มีผู้ปฏิบัติวัยรุ่นผู้ชายท่านหนึ่งได้กลับบ้านก่อนครบกำหนดการฝึกอบรม

วันแรกของการเข้าอบรมเป็นการปรับตัว ปรับใจ จากที่เคยชินกับการทำงานที่วันวาย อยู่กับผู้คนและสถานที่ที่คุ้นเคยอย่างบ้านหรือที่ทำงาน แล้วมาอยู่ในที่ที่ไม่รู้จักใคร ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย แต่เมื่อได้เข้ามาถึงสถานที่ปฏิบัติแล้ว ก็ได้รับคำแนะนำและช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานและวิทยากรเป็นอย่างดี ทั้งเรื่องของความเป็นอยู่และในเรื่องการฝึกปฏิบัติ นอกจากนี้ สังเกตได้ว่าในวันแรกนั้นยังคงมีการคิดถึงเรื่องงานและกังวลถึงเรื่องอื่นๆ อยู่บ้าง ซึ่งในช่วงของการปฐมนิ-

เทศน์ก่อนที่จะเข้าช่วงการปฏิบัติ นั้น วิทยากรได้แนะนำให้ผู้ปฏิบัติทุกคนตัดกังวลไม่ต้องคิดถึงสิ่งภายนอก ให้ใจอยู่กับการฝึกปฏิบัติ เพื่อที่จะได้รับผลอย่างเต็มที่ในการฝึกปฏิบัติ

ผู้วิจัยได้พยายามทำตามขั้นตอนที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำและอธิบาย แต่รู้สึกว่ายังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องนักจึงทำให้ปวดเมื่อยมาก แต่ก็พยายามตามสังเกตรู้ในอิริยาบถต่างๆ และอาการต่างๆ ที่รู้สึก ตามที่วิปัสสนาจารย์ได้แนะนำ สุดท้ายสรุปได้ว่า ในวันแรกของการปฏิบัติ นั้นยังไม่มีสติรู้ตัวมากนัก เพราะยังปรับท่าทางได้ไม่ถูกต้องจึงทำให้จิตใจกังวลอยู่กับความปวดเมื่อยและความอยากให้หายปวดเมื่อย ไม่มีสติรู้ตัวในขณะที่กำลังปฏิบัติมากนัก

ในวันที่ 2 ของการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยพบว่า มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องภายนอกน้อยลง ในส่วนของการปฏิบัติผู้วิจัยได้พยายามปรับท่าทางของร่างกายในการเดินจงกรมเพื่อลดอาการปวดเมื่อยแต่ก็ยังคงปวดเมื่อยอยู่ แต่รู้สึกว่ามีสติรู้ตัวมากกว่าวันแรก คือ เมื่อมีอาการปวดเมื่อยก็รู้ตัวว่ากำลังปวดเมื่อยไม่กังวลว่าอยากให้หายปวดเท่ากับวันแรก ในวันที่ 3 ของการปฏิบัติ การเดินจงกรมในช่วงเช้ารู้สึกปวดเมื่อยน้อยลงมาก เพราะเริ่มปรับท่าทางในการเดินได้ถูกต้องมากขึ้นตามที่พระวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายขั้นตอนและลักษณะของการเดินจงกรม ก็จะเดินช้าหรือเร็วก็ได้แต่ให้ผ่อนคลาย ไม่ควรเกร็งเพราะจะทำให้ปวดเมื่อย เมื่อเดินไปสักพักให้เปลี่ยนท่าการวางแขน ที่สำคัญตอนก้าวให้ก้าวเท้าซ้าย และก่อนก้าวให้สังเกตอาการของเท้าที่กำลังจะก้าวว่ารู้สึกเป็นอย่างไร

เมื่อรู้สึกปวดเมื่อยในตอนท้ายชั่วโมงของการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้นั่งพักสักครู่และไปเดินจงกรมต่อตรงบริเวณด้านหลังห้องปฏิบัติธรรมซึ่งจะเป็นพื้นที่ที่เป็นบริเวณกว้าง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นไม่ต้องกังวลกับจังหวะการเดินของคนข้างหน้าหรือคนข้างหลังว่าจะชนกันหรือไม่ เพราะแต่ละคนมีจังหวะการเดินช้า เร็วแตกต่างกัน จึงกล่าวได้ว่าสถานที่และสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรหาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตนเองจะเป็นการส่งผลดีในการปฏิบัติ

ช่วงวันที่ 4-7 ของการฝึกปฏิบัติ ในการเดินจงกรมรู้สึกว่ายาวนาน เนื่องจากมีความเข้าใจและมีการปรับท่าทางในการเดินจงกรมได้เข้าที่เข้าทางมากขึ้น และมีความกังวลในเรื่องของท่าทางการเดินจงกรมน้อยลง ประกอบกับโปรแกรมการบริหารร่างกายในตอนเช้าได้ช่วยให้กล้ามเนื้อยืดเหยียดผ่อนคลายได้มากขึ้นด้วย รู้สึกมีสติมากขึ้นเมื่อปวดจากที่เกยทุกขไปกับการปวดและอยากให้ความปวดหายไปก็ปรับการวางใจโดยคิดว่าอาการปวดก็ส่วนหนึ่ง ภายที่เดินก็ส่วนหนึ่ง เมื่อเกิดอาการปวดก็ปล่อยให้ปวด ส่วนกายก็เดินไปตามที่ใจตั้งใจเดินไป และเมื่อปวดมากๆ ก็เข้าไปเห็นความปวดชัดมากขึ้นและผลอเข้าไปปรุงแต่งความคิดกับอาการปวดบ้าง เมื่อมีสติระลึกได้ก็กลับมาอยู่การก้าวเดินต่อ

ก่อนจบการฝึกอบรม ผู้วิจัยเริ่มรู้สึกว่ามีทักษะในการเดินจงกรมอย่างมีสติกำหนดรู้มากขึ้น เนื่องจากเริ่มเกิดความชำนาญมากขึ้น และรู้สึกเข้าใจถึงเหตุผลของการเคลื่อนไหวในแต่ละอิริยาบถหรือการก้าวเดิน จงกรมอย่างช้าๆ เนื่องจากผู้วิจัยได้ทดลองเดินเร็วในขณะที่เดินจงกรมแล้ว

พบว่า การเดินเร็วในขณะที่เดินจงกรมทำให้จิตคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้ง่ายและหากยังฝึกสติได้ไม่มากพอ สติก็จะตามไม่ทันทำให้ใจไหลไปตามความคิดและเกิดการปรุงแต่ง สติไม่อยู่กับขณะปัจจุบัน เพราะจิตไม่ได้จ้องอยู่กับการก้าวเดินในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงลองเริ่มที่จะเคลื่อนไหวในแต่ละอิริยาบถให้ช้าลงเพื่อที่จะตามสังเกตในอิริยาบถต่างๆ ในแต่ละขณะ ซึ่งวิธีการของการเดินจงกรมในการสังเกตก่อนแล้วจึงก้าวสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ คือเมื่อเริ่มที่จะทำสิ่งใดก็จะมีสติระลึกได้ว่าต้องสังเกตก่อนลงมือทำ ทำให้มีสติในการกระทำมากขึ้น และ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ผลจากการฝึกปฏิบัตินี้จะสามารถส่งผลถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงานและการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตให้ดำเนินไปด้วยสติได้ซึ่งจะช่วยให้เกิดความผิดพลาดในชีวิตน้อยลง

จากการที่ได้ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมเป็นหลักสลับกับการนั่งสมาธิด้วยการสังเกตรู้ประกอบการบรรยายขั้นตอนการปฏิบัติโดยพระวิปัสสนาจารย์ และการฟังบรรยายธรรมในแต่ละวันนั้น ทำให้สามารถนำสิ่งที่ได้จากการฟังและการฝึกปฏิบัติมาใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติได้มากขึ้น ซึ่งในวันที่ 6 ของการปฏิบัติเป็นการฟังบรรยายธรรม ในหัวข้อ บุญกิริยาวัตถุ 10 โดยอาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม และได้มีการถาม-ตอบ เกี่ยวกับเรื่องของ การปฏิบัติธรรม ระหว่างอาจารย์กับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมหลังจากชั่วโมงของการบรรยายธรรมด้วย และจากการฟังบรรยายธรรมและการถาม-ตอบ เกี่ยวกับเรื่องของ การปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้น คือ จากการที่อาจารย์ประเสริฐ ได้อธิบายว่า รู้ทุกข์ ไม่เหมือนเป็นทุกข์ เมื่อจิตรู้ทุกข์แล้วก็ให้ละ แล้วก็เอาจิตกลับมาอยู่ที่กายต่อไป ในการฝึกปฏิบัติผู้วิจัยจึงลองวางใจแบบรู้แล้วละ คือเมื่อใจเผลอไปคิดเรื่องใดๆ เมื่อรู้สึกตัวก็กลับมาอยู่ที่การเดิน การเดินจงกรมในวันนี้จึงเห็นจิตเผลอคิดไปบ่อยมาก เช่น เมื่อเดินแล้วรู้สึกปวดเมื่อยมากๆ และพอเดินผ่านเก้าอี้จะเห็นใจของตนเองที่รู้สึกอยากนั่งและมีสติรู้สึกตัวทันทีว่าอยากนั่ง จากนั้นก็เห็นความรู้สึกของตนเองที่อยากจะฝึกปฏิบัติต่อแล้วก็เดินจงกรมต่อไป เมื่อเห็นพระอาจารย์เดินมาที่บริเวณด้านหน้าห้องปฏิบัติธรรม ก็เห็นความดีใจเพราะคิดว่าพระอาจารย์เดินมาประกาศว่าหมดชั่วโมงการปฏิบัติแล้ว พอมีสติรู้สึกตัวก็ละจากความคิดและเดินจงกรมต่อไปจนหมดเวลาการปฏิบัติ ผู้วิจัยจึงรู้สึกว่ามติดำรงอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ในการปฏิบัติมากขึ้น ทั้งในชั่วโมงการปฏิบัติและในการทำกิจกรรมต่างๆ ในอิริยาบถย่อยด้วย

วันสุดท้ายของการฝึกอบรม จะมีการฝึกปฏิบัติในช่วงครึ่งวันเช้าและฟังบรรยายธรรมในหัวข้อ การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ต่อด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ามามีฝึกอบรมในครั้งนี้จากผู้ฝึกปฏิบัติแต่ละคน ทำให้ได้รับความรู้ที่สามารถนำมาปรับใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติหลังจากที่จบการฝึกอบรมไปแล้ว ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคนสามารถนำข้อคิดที่ได้มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ก่อนกลับจากการฝึกอบรมผู้วิจัยได้เข้าไปถามปัญหาธรรมที่ข้องใจจากการฟังบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องของกิเลส จากพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่ง พระมหาสาธัมภ์ วิสุทโท เป็นผู้ตอบปัญหาธรรมได้ข้อสรุปจากการตอบคำถามว่า การรู้กาย รู้ใจ ความสงบ รวมทั้ง

ความปราศจากกิเลส มีโชยอยู่ที่สถานที่ที่เราอยู่ กล่าวคือ แม้จะอยู่ในที่ที่สงบแต่หากยังมีกิเลสเป็นเพื่อนก็จะยังคงเป็นทุกข์ แต่หากเมื่ออยู่ในที่ที่ทวนวายแต่ถ้าจิตใจสงบก็ถือว่าไม่เป็นทุกข์ได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ได้ไม่ง่ายนัก ดังนั้นจึงต้องมาฝึกปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยถือว่าเป็นคำตอบที่ชัดเจนและสำคัญมากกับการดำเนินชีวิตในโลกที่อยู่ข้างนอกห้องปฏิบัติธรรม

สรุปได้ว่า กระบวนการในการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และในอิริยาบถย่อย และก่อนเริ่มการฝึกปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรทราบถึงจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติก่อนเพื่อให้เกิดความเข้าใจอันจะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติ นอกจากนั้นกิจวัตรและกิจกรรมต่างๆ ที่นอกเหนือจากการปฏิบัติในรูปแบบนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติด้วยเช่นกัน ได้แก่ การถือศีล 8 การกำหนดคงคหุค การทำวัตรสวดมนต์ การฟังบรรยายธรรม การไขข้อข้องใจ การไขปัญหาธรรม อีกทั้งวิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากร รวมทั้งสถานที่ในการปฏิบัติที่เหมาะสมก็ถือเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการเจริญวิปัสสนาด้วยเช่นกัน

ตอนที่ 3 การฟังบรรยายธรรม

ในทุกๆ วันของการฝึกอบรมจะมีการฟังบรรยายธรรม ซึ่งแต่ละวันจะมีการจัดหัวข้อการบรรยายธรรมที่แตกต่างกันไป เพื่อให้เกิดประโยชน์และความเข้าใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด ซึ่งจะสังเกตเห็นว่าแต่ละหัวข้อธรรมที่จัดมานั้น จะมีการจัดลำดับความสำคัญที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน และมีพระอาจารย์และอาจารย์ผู้มีความรู้ในหัวข้อธรรมเหล่านั้นเป็นอย่างดีมาเป็นผู้บรรยายธรรม โดยลำดับหัวข้อการบรรยายธรรมมีดังนี้

1. เป้าหมายการปฏิบัติธรรม

การบรรยายธรรมหัวข้อ “เป้าหมายการปฏิบัติธรรม” โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริปัญโญ เริ่มต้นการบรรยายธรรมด้วยการกล่าวถึงการเคารพในการฟัง อันประกอบด้วย การระมัดระวังในขณะที่ฟัง เรียกว่า ศีล การตั้งใจฟังในขณะที่ฟัง เรียกว่า สมาธิ การใคร่ครวญพิจารณา ในขณะที่ฟัง เรียกว่า ปัญญา ดังนั้น การฟังด้วยความเคารพ ก็คือ การฟังด้วยศีล สมาธิ ปัญญารวมเรียกว่า ไตรสิกขา

สำหรับเนื้อหาของการบรรยายธรรมได้กล่าวถึงการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพใจ เนื่องจากชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยกายและใจ มนุษย์จึงควรดูแลทั้งกายและใจ เนื่องจากหากจิตใจอ่อนแอเมื่อมีสิ่งใดมากระทบจะทำให้หวั่นไหว ฟุ้งซ่าน หรืออาจทำให้ผิดหวังหรือป่วยทางจิตได้ และเพื่อความสงบทางจิตใจ ความสุข ความไม่มีปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่ควบคุมตัวเองได้น้อยจะมีความสุขมาก ผู้ที่ควบคุมตัวเองไม่ได้เลยจะมีแต่ความทุกข์ และสิ่งที่จะช่วยให้ควบคุมตัวเองได้ก็คือสติ ซึ่งการจะมีสติได้นั้นต้องมาทำการฝึกปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้น เป้าหมายของการ

ปฏิบัติธรรมคือ เพื่อให้เข้าใจว่าชีวิตนี้ประกอบด้วยกายและใจมนุษย์จึงควรให้ความสำคัญกับใจด้วย มีโชติแลร่างกายเพียงอย่างเดียว ซึ่งการฝึกปฏิบัติธรรมนั้นคือการดูแลใจ ดังที่พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“...ชีวิตของคนเราไม่ได้มีร่างกายเพียงอย่างเดียวแต่ชีวิตของคนเรา ประกอบด้วยกายกับใจ เมื่อกายกับใจรวมกันเรียกว่าชีวิต แต่ถ้าแยกขาดจากกันไม่เรียกว่าชีวิต หากมีแต่ใจทางศาสนาเรียกว่าวิญญาณ แต่ถ้ามีแต่กายไม่มีใจเรียกว่าศพ การดูแลก็ต้องดูแลทั้งกายและใจ การปกป้องคุ้มครองก็ต้องปกป้องคุ้มครองทั้งกายและใจ การให้อาหารก็ต้องให้ทั้งกายและใจ สองสิ่งต้องไปด้วยกัน ปัจจุบัน คนให้ความสำคัญกับกายจนกระทั่งลืมเรื่องของใจ ดังนั้น เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าใจว่าชีวิตนี้มีกายและมีใจด้วย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติก็คือการมาดูแลใจ...”

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมคือ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ มนุษย์จึงควรให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายและจิตใจ การบำรุงดูแลร่างกายคือการรับประทานอาหาร ชำระร่างกาย หรือออกกำลังกาย สำหรับการดูแลใจนั้นคือการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดสติ และสามารถเตรียมความพร้อมของจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์

2. สถิติปัญหา 4

การบรรยายธรรมหัวข้อ สถิติปัญหา 4 โดย พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล ได้กล่าวว่า การเจริญสติปัญฐาน 4 ไม่จำเป็นต้องฝึกให้ครบทุกแนวทาง เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์นั้นมีสภาพจิตใจที่ความแตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรเลือกแนวทางการปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองมีความถนัดในแนวทางนั้นๆ ซึ่งการปฏิบัติทุกแนวทางสามารถก่อให้เกิดสติได้หากปฏิบัติถูกวิธี ดังที่พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“...ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเจริญสติปัญฐานในแนวทางใด ทุกแนวทางสามารถก่อให้เกิดสติได้ และไม่จำเป็นต้องฝึกฝนให้ครบทั้ง 4 แนวทาง เนื่องจากตามปกติมนุษย์มีสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน จึงมีความถนัดตามแนวทางที่แตกต่างกันแต่หากทำถูกวิธีไม่ว่าจะแนวทางใดก็สามารถเกิดสติได้...”

จากนั้น พระอาจารย์ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวทางเจริญสติปัฏฐาน 4 สรุปได้ว่า กาย เวทนา จิต และธรรม คืออารมณ์หรือหลักอันเป็นที่ยึด เพื่อเป็นหลักในการฝึกสติ

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง วิธีการเจริญสติ 4 แนวทาง ได้แก่

วิธีที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายในที่นี้ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับกายไม่เฉพาะร่างกายเท่านั้น หากต้องการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่ต้องใช้เป็นหลักคืออารมณ์ที่เกี่ยวกับร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น ลมหายใจเข้า-ออก อิริยาบถท่าทางต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ฉะนั้น หากจะเจริญสติแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวในการเดินจงกรมโดยเฉพาะขณะที่เท้าเคลื่อนไหวให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจและมีสติรู้ในส่วนนั้น การฝึกสติให้เกิดขึ้นโดยไม่มีเครื่องมือเลยนั้นสติจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยอารมณ์หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายมาเป็นเครื่องมือในการช่วยให้สติเกิดขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถเห็นหรือรู้ิริยาอาการต่างๆ ที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นั้นคือการมีสติ ขณะที่สติเกิดขึ้นจะมีสมาธิเกิดร่วมกับสติอยู่ด้วยแต่ไม่มีความชัดเจนมากนัก คือสมาธิจะไม่สามารถเกิดบริบูรณ์ในขณะที่เริ่มเจริญสติในช่วงแรก แต่หากมีสติที่ต่อเนื่องสมาธิก็จะเกิดต่อเนื่อง ผลจากการมีสติที่ต่อเนื่องคือเมื่อกระทำสิ่งใดก็จะมีสติควบคุมไปด้วย เมื่อมีสติทุกครั้งในการคิด พูด ทำ ก็จะมีสมาธิทุกครั้งในการคิด พูด ทำ เช่นกัน ซึ่งสภาวะเหล่านี้จะอาศัยความต่อเนื่องเป็นหลัก จึงสังเกตได้ว่าการจัดหลักสูตรการปฏิบัติธรรมจะจัดอย่างน้อย 5-10 วัน เพราะต้องการให้ผู้ที่ยึดมั่นปฏิบัติอาศัยความต่อเนื่อง และบางครั้งระยะเวลาเพียง 7-10 วัน สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อนอาจยังไม่เห็นผลมากนัก ถ้าผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้วจะเห็นผลง่ายกว่าเพราะใจมีความเคยชินอยู่แล้ว ส่วนผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติจริง ก็จะเห็นผลง่ายเช่นกัน นอกจากนั้น สถานที่ที่ปฏิบัติธรรมและสภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติก็ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกเจริญสติ สถานที่ปฏิบัติธรรมควรเป็นสถานที่สงบเหมาะแก่การฝึกสมาธิ สำหรับตัวผู้ปฏิบัติต้องตัดความกังวลใจในชีวิต เนื่องจากหากผู้ปฏิบัติมีความกังวลใจจะทำให้ไม่สามารถฝึกอารมณ์กรรมฐานได้ ดังที่พระอาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า

“...สำหรับสถานที่ปฏิบัติต้องเป็นสถานที่สงบไม่มีสิ่งรบกวน เหมาะแก่การเจริญสติทำสมาธิ นอกจากนั้นใจของผู้ปฏิบัติจะต้องละสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญกรรมฐาน คือละความกังวลใจ ความเป็นห่วงในเรื่องต่างๆ ในชีวิต เพราะขณะปฏิบัติแม้ผู้สอนจะเก่งเพียงใดแต่หากผู้ปฏิบัติยังมีความกังวลใจ ห่วงสิ่งต่างๆ อยู่ ก็ไม่สามารถฝึกอารมณ์กรรมฐานได้ ส่วนใหญ่สิ่งที่เป็นปัญหาที่สุดสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมคือการทำใจไม่ได้โดยเฉพาะผู้ที่เคยชินกับความสบายที่บ้าน เมื่อมาอยู่ในสถานที่ปฏิบัติธรรมจะขัดกับความเคยชินที่เป็นมา จึงเป็นปัญหากับการปฏิบัติในช่วงระยะเริ่มแรก ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจว่าเป็นคนละส่วนกัน ระหว่างอารมณ์ทางบ้านกับอารมณ์กรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องตัดการนึกคิดถึงเรื่อง

อดีต อนาคตที่ไม่เกี่ยวกับอารมณ์กรรมฐาน พยายามใส่ใจให้อยู่ในอารมณ์
กรรมฐาน...”

วิธีที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยปกติเวทนาไม่ใช่สภาวะที่เกิดอยู่ต่อเนื่อง เป็นสภาวะที่เกิดเป็นครั้งคราวเท่านั้น โดยเฉพาะเวทนาทางกายต้องอาศัยเวลาจึงจะเกิดความรู้สึก เช่น ถ้านั่งนานก็รู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อย แต่ถ้าเปลี่ยนท่าก็หายเวทนามิปรากฏ ยิ่งเวทนาทางใจจะยิ่งเห็นยาก สถานที่ที่เวทนาเกิดคือจิตซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ต้องอาศัยตอนที่ปรากฏชัดเจน สำหรับการปฏิบัติในระยะแรกต้องอาศัยอารมณ์ทางกายที่มีความชัดเจนก่อนและเมื่อกำหนดอารมณ์นั้นอยู่สักระยะจะเกิดเวทนาตอนนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีสติกับเวทนา เมื่อมีสติสักระยะอารมณ์จะเปลี่ยนไปเอง อันเป็นธรรมชาติของจิตซึ่งจะบังคับหรือห้ามไม่ได้ ขึ้นอยู่กับว่าจะรู้ทันขณะไหนขณะทีรู้ทันก็ถือว่ามึสติ จากนั้นให้พยายามดึงกลับมาที่อารมณ์เดิมคืออารมณ์เมื่อเริ่มการปฏิบัติ

วิธีที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดได้ยากสำหรับผู้เริ่มต้นการปฏิบัติ เนื่องจากรู้ว่ามีแต่ไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหน จะเกิดตอนที่มึอารมณ์ ตอนที่มึสิ่งต่างๆ มา กระทบฐานที่เกิดคือ อายตนะ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แม้กระทั่งตอนรับรู้อารมณ์ก็ยังไม่รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน จะเกิดเฉพาะตอนที่มึอารมณ์ในส่วนต่างๆ รับรู้ได้เท่านั้น

วิธีที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ควรฝึกไปพร้อมๆ กับการเรียนพระอภิธรรมไปด้วย เนื่องจากวิธีการปฏิบัติต้องใช้หลักอภิธรรมเพราะพระอภิธรรมคือหลักวิชาที่เกี่ยวกับสภาวะโดยตรง โดยเฉพาะผู้ที่จะปฏิบัติจริงจึงให้เห็นสภาวะชัดเจนต้องศึกษาพระอภิธรรมไปด้วยว่าสภาวะที่เกิดขึ้นนั้นเรียกเป็นภาษาบาลีว่าอะไร เพราะบางครั้งอาจารย์บางท่านจะอธิบายสอดแทรกพระอภิธรรมไปด้วย เมื่อฟังจะได้เข้าใจอย่างต่อเนื่องชัดเจน

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือสติที่มีอารมณ์เกี่ยวกับกาย เวทนา จิต ธรรม ในการเจริญสตินั้นเมื่อผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ใดชัดเจนก็ถือว่าแนวทางการปฏิบัตินั้นเหมาะแก่ตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติบางท่านนั่งแล้วกำหนดสติไม่ได้แต่เดินกำหนดสติได้ดี เมื่อเดินนานๆ แล้วเมื่อย เมื่อยแล้วเวทนาเกิด จากนั้นมีสติรู้เวทนาแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงอีกก็อาจจะเห็นจิต แต่เริ่มแรกให้กำหนดอารมณ์ที่เห็นชัดเจนที่สุด

“...สติปัฏฐาน 4 คือสติที่มีอารมณ์เกี่ยวกับกาย เวทนา จิต ธรรม หากผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ใดชัดเจนก็ถือว่าแนวทางการปฏิบัตินั้นเหมาะแก่ตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติบางท่านนั่งแล้วกำหนดสติไม่ได้แต่เดินกำหนดสติได้ดี เมื่อเดินนานๆ แล้วเมื่อย เมื่อยแล้วเวทนาเกิด จากนั้นมีสติรู้เวทนาแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงอีกก็อาจจะเห็นจิต แต่เริ่มแรกให้กำหนดอารมณ์ที่เห็นชัดเจนที่สุด

เป็นหลักไปก่อน เมื่อจิตเปลือยออกไปพอมีสติรู้ตัวให้ดึงกลับมาอยู่ที่อารมณ์แรก
เริ่มที่กำหนด เมื่อเปลือยไปให้ดึงกลับมาอยู่เรื่อยๆ เมื่อจิตคุ้นเคยกับการดึงมาอยู่
เป็นหลักแหล่งที่เดียว พอหลังจากการฝึกปฏิบัติเวลาจะกระทำสิ่งใด อยู่ที่ไหน
กับใคร จิตจะมีสติคอยควบคุม สามารถเตือนจิตตัวเองได้ ฉะนั้นเมื่อเข้ามา
ปฏิบัติแล้วต้องตัดอารมณ์อื่นที่ไม่ใช่กรรมฐานจึงจะเกิดสติ การฝึกให้เกิดสติ
สมาธินั้น เพื่อให้เกิดปัญญาอันจะก่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ ใน
ชีวิตของมนุษย์...”

อีกทั้งการฝึกสติให้เกิดขึ้นต่อเนื่องบ่อยครั้งอย่างน้อยเดือนละครั้ง ครั้งละ 7-10 วัน จะพบว่า
เมื่อเวลาที่ไม่มีโอกาสได้มาฝึกสติสิ่งที่เคยมาฝึกนั้นจะไม่สูญเปล่า ฝึกมาเท่าไรก็อยู่เท่านั้น ขึ้นอยู่กับผู้
ปฏิบัติว่าต้องมีความต่อเนื่องและจริงจังในการปฏิบัติ ความจริงจึงจะสามารถตัดกังวลได้ทุกอย่าง
และใส่ใจอารมณ์กรรมฐานอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว และธรรมชาติของจิตคือบังคับ
ได้ยากแม้จะพยายามใส่ใจในอารมณ์กรรมฐานเพียงอารมณ์เดียวก็อาจจะทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง หรือไม่
ได้เลย สิ่งสำคัญคือผู้ปฏิบัติต้องมีสติรู้ให้ทันเมื่อใจเปลือยออกไปก็ให้รู้ว่าเปลือย ซึ่งขณะที่รู้แสดงว่าสติ
เกิด

3. ความสำคัญของศีล

การบรรยายธรรมหัวข้อ ความสำคัญของศีล โดย พระมหาอุเทน ปัญญาปริตต์ ได้อธิบาย
ไว้ว่า ศีลเป็นเครื่องบ่งบอกคุณค่าความเป็นมนุษย์ ศีลนั้นมีความสำคัญในเบื้องต้นของพุทธศาสนา
ก่อนจะไปสู่สมาธิและปัญญา ดังนั้น ศีลจึงเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติเพราะหากผู้ปฏิบัติไม่อยู่ในศีล
แล้วจะไม่สามารถเกิดสมาธิที่ตั้งมั่น และไม่เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้ ดังที่พระมหาอุเทน ปัญญาปริ
ตต์ กล่าวไว้ว่า

“...ศีลมีความสำคัญในแง่ของความเป็นเครื่องบ่งบอกคุณค่าความเป็นมนุษย์
หากมนุษย์ปราศจากศีลก็จะไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉานที่ดำเนินชีวิตไปตาม
สัญชาตญาณ ศีลนั้นมีความสำคัญในเบื้องต้นของพุทธศาสนา เปรียบเหมือนความ
สะอาด ก่อนจะไปสู่สมาธิเปรียบเหมือนความสงบ และไปสู่ปัญญาเปรียบเหมือน
ความสว่าง หากว่าผู้ใดถึงพร้อมด้วยสามประการดังกล่าวนี้ก็จะเป็นผู้ที่สมบูรณ์ หาก
มนุษย์ต้องการสมบูรณ์พร้อมแต่หากไม่มีความสะอาดในเบื้องต้นแล้ว จะเข้าไปสู่
ความสงบ ความสว่างก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ศีลจึงมีความสำคัญในช่วงเบื้องต้น
เพราะก่อนจะเข้าสู่การปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติไม่คงมั่นอยู่ในศีลแล้วมาทำการเจริญ

สมาธิ อบรมปัญญา จะไม่สามารถมีสมาธิตั้งมั่นขึ้น และไม่มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ดัง
นั้น การที่จะทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้ และทำให้ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้ก็ต้องมีสติเป็น
พื้นฐาน...”

ศีลนั้นมีความหมายอยู่หลายประการ ได้แก่ ความเป็นผู้มีความเป็นปกติชื่อว่าศีล หมายถึง
การที่มนุษย์อยู่ในภาวะปกติ เช่นการสามารถควบคุมอาการทางกาย ทางวาจาไม่กระทำการที่ไม่
สมควรออกมาชื่อว่าศีล ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายที่มนุษย์จะรักษาความเป็นปกติไว้ได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อ
เกิดความบีบคั้นทางกายขณะถูกผู้อื่นตำว่า และเกิดความโกรธขึ้น จากนั้นได้ตอบออกไป อาจจะ
ทำให้ไม่สามารถรักษาความเป็นปกติทางวาจาได้ การรักษาความเป็นปกติคือ พุศด้วยสำเนียงราบ
เรียบไม่แสดงอารมณ์ความขุ่นข้อง ขัดเคืองให้ปรากฏเห็น ถ้าสามารถรักษาความเป็นปกติให้เกิดขึ้น
ได้ก็ถือว่าเป็นผู้มีศีลอยู่ในขณะนั้น ซึ่งการที่มีคนมาตำว่าด้วยความรุนแรง แล้วได้แสดงความเป็น
ปกติกลับไป ไม่มีการโต้ตอบด้วยความรุนแรงจะเป็นเหตุให้ผู้ที่มาตำว่านั้นจะลดความรุนแรงลงและ
สามารถพูดคุยกันด้วยความเป็นปกติและสามารถตกลงกันได้ด้วยเหตุผล

ศีลคือเจตนา ในการสมาทานศีลจะมีคำว่า เจริญ หมายถึงเจตนาเป็นเครื่องจรรโลงแม้ว่าศีล
จะเป็นการรักษาความเป็นปกติทางกายและวาจา แต่นอกจากนั้นศีลในพระพุทธศาสนายังได้หยั่งลง
สู่ใจด้วยหมายถึงเจตนา เมื่อเกิดเจตนาเป็นเครื่องจรรโลงในการกระทำอันมีขอบก็ได้ชื่อว่ามีศีลจึงจด
เว้นการกระทำชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง ฉะนั้นศีลจึงควบคุมได้ มากกว่า
กฎหมาย กฎหมายนั้นควบคุมเฉพาะกาย วาจาและควบคุมไม่ให้คนทำชั่วในที่แจ้งแต่ไม่สามารถ
ควบคุมไม่ให้คนทำชั่วในที่ลับได้ และผู้ที่ฉลาดในทางกฎหมายอาจสามารถหาช่องว่างของกฎหมาย
ไปกระทำชั่วได้

ศีลคือการไม่ล่วงละเมิด ศีลนั้นจะเข้ามาควบคุมทางกาย วาจา ไม่ให้ล่วงละเมิดออกไป
กระทำการที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งถือว่าเป็นกิเลสในชั้นหยาบ กิเลสนั้นมีอยู่สามชั้น ได้แก่
กิเลสในชั้นหยาบคือกิเลสที่ก้าวล่วงทางกายหรือวาจา กิเลสในชั้นกลาง เช่น เมื่อโกรธขึ้นมาแล้วก็จะ
พุ่งขึ้นมาในจิตใจ และสุดท้ายอนุสัยกิเลสคือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นจิตสันดานเปรียบเหมือนกับ
ในโอ่งน้ำที่มีตะกอนนอนก้นได้โอ่งน้ำ ตะกอนนอนก้นได้โอ่งน้ำเปรียบเหมือนอนุสัยกิเลสที่นอนนิ่ง
อยู่หากเอามือลงไปกวาดในน้ำตะกอนที่นอนก้นก็จะคลุ้งขึ้นมา อาการที่คลุ้งขึ้นมาถือว่าการก้าว
ล่วงออกไป เช่นเดียวกัน มนุษย์นั้นมีกิเลสที่นอนเนื่องอยู่คือ ราคะ โทสะ โมหะ ขณะที่ไม่มีอะไรมา
กระตุ้นเตือน ครอบงำ อนุสัยกิเลสก็จะนอนเนื่องอยู่แต่เมื่อถูกรบกวน เช่นถูกกระทบกระทั่งบ้าง ถูก
ตำว่าบ้าง ก็เกิดความโกรธขึ้นมา ขณะที่เกิดความโกรธจะเกิดที่ภายในใจ และเมื่อแสดงอาการ
ตอบโต้ทางกายหรือวาจาเรียกว่าเป็นกิเลสที่ก้าวล่วงออกไป หากต้องการตัดให้กิเลสนี้ออกไปก็ต้อง
เอาชนะกิเลสตั้งแต่กิเลสเบื้องต้นหรือกิเลสชั้นหยาบคือกิเลสที่ก้าวล่วงทางกาย ทางวาจา นั่นคือการ

ควบคุมทางกาย ทางวาจา ก่อนที่จะเข้าสู่กิเลสชั้นกลางคือกิเลสขันธ์ที่เกิดขึ้นในใจ และตรงเข้าไปสู่การกำจัดกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจที่เรียกว่าอนุสัยกิเลส

การที่จะดำเนินเข้าไปสู่การกำจัดกิเลสตามลำดับนั้นเริ่มต้นด้วยศีล ศีลจะเข้าไปประจักษ์ควบคุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ไม่ให้ทำการล่วงละเมิดออกไปและเมื่อสามารถควบคุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ไม่ให้ทำการล่วงละเมิดออกไปได้แล้วก็สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้ และสมาธินั้นก็จะเข้าไปเป็นตัวกดข่มกิเลสที่ลอยขึ้นมาในใจ แต่การกดข่มนี้ก็ยังไม่ใช่เป็นการตัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาดทั้งหมด ถ้าต้องการจะตัดกิเลสได้อย่างแท้จริงต้องตรงเข้าไปจัดการกับอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ด้วยการทำปัญญาให้แจ่มแจ้ง ก่อนที่จะเข้าไปสู่การกดข่มกิเลสให้ระงับลงหรือตรงเข้าไปจัดการกับอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ด้วยปัญญาที่แจ่มแจ้งนั้น จะต้องผ่านการกำจัดกิเลสชั้นหยาบคือกิเลสที่ก้าวล่วงออกไป ถ้าสามารถควบคุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาให้เป็นปกติไว้ได้จะสามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นกำลังตั้งมั่น จากนั้นจึงสามารถเจริญปัญญาให้แจ้งได้

ศีล คือ ความสำรวมระวัง การที่เป็นผู้มีความสำรวมระวังอยู่ในการกระทำและอิริยาบถต่างๆ เกิดจากการที่มาพัฒนาด้วยการปฏิบัติธรรม หากผู้ปฏิบัติไม่สำรวมกาย ยังคง มอง ฟัง คิด ลิ้มรส สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือไม่สำรวมในการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ การสำรวมในศีลก็จะไม่เกิดขึ้น

ศีล คือ วินัย พระวินัยหรือศีลเปรียบเป็นแนวทางที่นำมนุษย์เข้าไปสู่มรรคผลนิพพานหรือเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีศีลมีวินัยในตนเองในการปฏิบัติธรรมจึงจะส่งผลดีในการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อถึงเวลาปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติ ถึงเวลาพักก็พัก ตามที่ได้กล่าวถึงศีลมาทั้งหมดนี้จึงสรุปสิ่งที่เป็นพื้นฐานของศีลได้อีกอย่างหนึ่งว่า การที่ผู้ใดจะสามารถรักษาศีลได้อย่างดียิ่งนั้นจะต้องมีหิริ-โอตตัปปะ คือละอายชั่วเกรงกลัวต่อบาปเป็นพื้นฐานอยู่แล้วจะทำให้รักษาศีลได้โดยอัตโนมัติ

ศีลมีอยู่สองประการได้แก่ ศีลภายนอก (social morality) เมื่อสมათานรักษาศีลเป็นศีลห้า คือเบญจศีลย่อมก่อให้เกิดเบญจธรรมขึ้น และหากทุกคนรักษาศีลห้าได้สังคมจะเกิดความปลอดภัย ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเดินทางไปไหนก็ไม่ต้องกังวลว่าจะมีใครมาทำร้าย มาลักขโมยของ เป็นต้น นอกจากศีลภายนอกแล้ว พระพุทธศาสนายังต้องการให้มนุษย์และสังคมมีศีลภายใน (individual morality) คือศีลเฉพาะตัวบุคคล ยกตัวอย่างเช่น หากผู้ใดฆ่าสัตว์แม้ว่าจะเป็นแมลงตัวเล็กๆ ก็ถือว่ามีเจตนาจะฆ่า จิตจะไม่ว่างเว้นจากโทสะคือมีจิตที่โกรธเกิดขึ้นเมื่อจิตที่โกรธเกิดขึ้นแล้วจะเกิดเจตนาที่จะฆ่าเพื่อตอบสนองความต้องการของโทสะ และเมื่อฆ่าบ่อยๆ จึงถือเป็นการสั่งสมตัวโทสะก่อให้เกิดความหงุดหงิดง่าย โมโหง่ายซึ่งจะทำให้ผู้ชานยากแก่การทำสมาธิ รวมทั้งระคะ โมหะ ก็เป็นอุปสรรคต่อสมาธิและปัญญาด้วยเช่นกัน ดังนั้นการรักษาศีลภายในนี้จึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการทำสมาธิและอบรมปัญญา เมื่อมนุษย์ทราบถึงประโยชน์ของศีลเช่นนี้จะรักษาศีลได้โดยไม่ต้องบังคับ เป็นการบังคับ และหากรู้จักประสงค์ของศีลแต่ละข้อแล้วมนุษย์จะยินดีรักษาศีลด้วยใจ

การที่เข้ามาฝึกปฏิบัติเช่นนี้ถือว่าเป็นการเพิ่มทุนพัฒนาศีลธรรม เพราะผู้ปฏิบัติจะมีความเกรงกลัวต่อบาปมากกว่าผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ เมื่อมนุษย์รักษาศีลได้อย่างดีไม่ขาดตกบกพร่องและยาวนานเมื่อระลึกถึงจะรู้สึกยินดีปราโมทย์ และจะทำให้ไม่กล้าละเมิดศีลนั้นเพราะการรักษาศีลเป็นการเดินสวนทางกับกิเลส เมื่อเดินสวนทางกับกิเลสบ่อยๆ จะทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง ไม่โอนเอนไปกับกิเลส และไม่ก่อให้เกิดความเคียดรื้อน กุศลศีลที่บุคคลรักษาเป็นอย่างดีแล้วจะส่งผลให้ไม่เกิดความเคียดรื้อนใจ ความไม่เคียดรื้อนใจจะส่งผลให้เกิดความปิติปราโมทย์ ความปิติปราโมทย์จะส่งผลให้เกิดความสงบ ความสงบจะส่งผลให้เกิดความสุข สุขจะส่งผลให้เกิดสมาธิความตั้งมั่น สมาธิความตั้งมั่นจะส่งผลให้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริง ความรู้เห็นตามความเป็นจริงจะส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความผูกพัน คลายความรักใคร่ในหนึ่งสิ่งใดเกลียด ในหนึ่งสิ่งใด ความเบื่อหน่ายคลายความผูกพัน คลายความรักใคร่ในหนึ่งสิ่งใด เกลียด ในหนึ่งสิ่งใด จะส่งผลให้เกิดความหลุดพ้น สิ่งที่ได้จากศีลนั้นจึงมีผลตามลำดับดังกล่าวมานี้

4. เรื่องของกรรม

การบรรยายธรรมหัวข้อ เรื่องของกรรม โดย อาจารย์ธรรมธีระ ปัญญาชวนะ ได้อธิบายไว้ว่า วิปัสสนาคือการตามดู ตามรู้ ตามเห็นกายกับใจของมนุษย์ และวิปัสสนาเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องดับทุกข์ของมนุษย์ การปฏิบัติวิปัสสนาคือ กายใจรู้กาย ใจใจรู้ใจ ซึ่งทั้งกายและใจของมนุษย์นั้นไหว้ทั้งวัน และเมื่อกลับไปบ้านหรือที่ทำงานจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปปฏิบัติได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไร หนึ่งความรู้สึกมีหนึ่งลักษณะเฉพาะ เช่น โกรธมีลักษณะร้อน เผลอเมตตามีลักษณะเย็น ฟุ้งซ่านมีลักษณะกระสับกระส่าย เป็นต้น จะเห็นว่าลักษณะเฉพาะจะมีลักษณะที่ต่างๆ กัน ความรู้สึกทุกชนิดมีลักษณะเฉพาะที่ต่างกัน เวลากำหนดรู้ด้วยวิปัสสนาควรรู้ให้โดนลักษณะเฉพาะ ลักษณะเฉพาะเรียกอีกอย่างว่าปรมัตถลักษณะที่จะแสดงให้เห็นได้ไม่เกินเจ็ดอย่างในทางกาย ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว เวทนา เวทนา เช่น เจ็บ ปวด ร้อน คัน แสบ ไม่ได้หมายถึงชื่อที่เรียกแต่หมายถึงลักษณะของอาการนั้นๆ การแยกอาการต่างๆ ที่รู้สึกที่เกิดขึ้นคือการแยกชนิดและรูป-นาม และยังแยกต่อไปอีกว่า รูป-นามมีหลายประเภท กลายเป็นปรมัตถลักษณะต่างๆ ไม่ใช่ตัวของเรา การแยกรูป-นามได้ถือว่าเป็นมนุษย์ที่พบพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ลำดับต่อมาวิปัสสนาที่ดีควรจะเห็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จากนั้นก็ต้องเห็นอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

พระพุทธเจ้ามีความรู้สูงส่งเกี่ยวกับความจริงของชีวิตมนุษย์ นั่นคือเหตุให้สุข เหตุให้เจริญ และเหตุให้เสื่อมของชีวิตและสอนละเอียดถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ แต่ข้อบกพร่องของชาวพุทธในสังคมไทยส่วนใหญ่คือนำมาใช้น้อยมาก ประเทศไทยจึงไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องจริยธรรม หากจะพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของสังคมไทยควรให้คนในสังคมทั้งผู้นำ และประชาชนมาเจริญ

วิปัสสนาเพื่อให้รู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิต

สำหรับเนื้อหาของการบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องของกรรม พระอาจารย์ได้อธิบายไว้ว่า การกระทำและคำพูดนั้นต้องมีเจตนาจึงถือว่าเป็นกรรม การรับผลของกรรมมีสองประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ รับผลฝ่ายรูปและรับผลฝ่ายนาม กรรมให้ผลในปฏิสนธิขณะทำหน้าที่เกิดและดับของชีวิต และปฏิสนธิใหม่ทันที ไม่มีการสิ้นสุดกระแสเพราะมีกรรม กิเลส วิชาที่ทำได้ ดังที่พระอาจารย์กล่าวว่า

“...การกระทำและคำพูดนั้นไม่ใช่กรรมต้องมีเจตนาจึงถือว่าเป็นกรรม หากเปรียบเทียบการส่งผลของกรรมหรือการส่งผลของการกระทำ เมื่อแต่ละคนทำกรรมดีกรรมชั่วแต่ละอย่างในแต่ละวันแล้วนำมาแสดงเป็นกราฟและบาร์โค้ด แสดงผลของกรรมดีกรรมชั่วจะเรียกว่ารหัสกรรม การรับผลของกรรมมีสองประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ รับผลฝ่ายรูปและรับผลฝ่ายนาม ชีวิตประกอบด้วยรูปและนาม ฝ่ายรูปและนามถูกกรรมผลิตขึ้นแต่ไม่ทั้งหมด ฝ่ายรูปตั้งแต่หัวถึงเท้าเฉพาะบางส่วนที่เกิดจากกรรม นอกนั้นเจริญเติบโตมาด้วยอาหารที่กินเข้าไป นามที่รับผลของกรรมเริ่มโดยการปฏิสนธิเกิดในขณะจิตแรกและจิตขณะถัดมาจึงเกิดต่อเนื่อง ถ้าเป็นมนุษย์ก็คือความหลับ นั่นคือการหลับในท้องมารดาประมาณ 9 เดือน และตื่นประมาณเดือนที่ 7-8 ต่อมาตา หู จมูก ลิ้น กายจึงเกิดขึ้นและการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่าผลของกรรมที่จะเกิดในขณะหลังปฏิสนธิ เพราะฉะนั้นกรรมให้ผลในปฏิสนธิขณะทำหน้าที่เกิดและดับไป เปรียบเหมือนการสวดรทครั้งแรกเดียว จากนั้นรทก็ติดต่อเนื่องไป ส่วนของมนุษย์เกิดเป็นการได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และหลับตื่นมาก็ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และหลับ ต่อเนื่องอย่างนี้จนสุดท้ายเมื่อจะตายจะเกิดจิตอีกขณะหนึ่งเรียกว่า จุตติจิต ในขณะสุดท้ายแล้วตัดกระแสชีวิตให้ขาดลง คือตาย และปฏิสนธิใหม่ทันที เกิดที่ใดก็ไปอยู่ในที่นั่นเป็นไปเช่นนี้ทุกภพชาติ ไม่มีการสิ้นสุดกระแสเพราะมีกรรม กิเลส วิชาที่ทำได้...”

วิญญานซึ่งเป็นผลของกรรมนั้นมีสัมผัสแบบมีรหัสแต่ละคนซึ่งมีไม่เหมือนกัน ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง การได้รับและสูญเสียสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ ชส คำแห่งหรือการเกิดสิ่งใดขึ้นในชีวิตทั้งดีและไม่ดีก็คือการรับผัสสะที่ดีและไม่ดี ส่วนทางใจจะรับผลของกรรมในกรณีที่รู้อารมณ์ทางใจแต่กระบวนการคิดนึก ประจักษ์ ไม่ใช่ผลกรรมแต่เป็นกิเลส และกิเลสก่อให้เกิดกรรม ผลของกรรมทั้งดีและไม่ดี

การให้ผลในเรื่องของกายภาพ คือ เมื่ออสุจิผสมกับเซลล์ไข่แล้วรวมตัวกันเกิดเป็นเซลล์แรกเกิดจะมีรูปที่เกิดเพราะกรรมที่ทำมา ได้แก่ เซลล์เล็กๆ ทำหน้าที่กำหนดด้านกายภาพ เช่น สีตา สีผม สีผิว สูง ต่ำ ฟ้า เป็นต้น กำหนดเรื่องชาติกำเนิด กำหนดเรื่องเพศ หญิงหรือชาย โครโมโซม และกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับดีเอ็นเอเมื่อโครโมโซมของฝ่ายชายคือสเปิร์มและฝ่ายหญิงคือรังไข่มารวมตัวกันขณะนั้นจะเกิดการวางเรียงโครโมโซมชุดใหม่แต่ละคนที่แตกต่างกันไป

สรุปได้ว่า การกระทำและคำพูดโดยเจตนาคือกรรม การส่งผลของกรรมทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว จะทำให้ได้รับผลของกรรมมีสองอย่าง คือ รับผลฝ่ายรูปและรับผลฝ่ายนาม รูปและนามเป็นผลของกรรมแต่ไม่ทั้งหมด ฝ่ายรูปเฉพาะบางส่วนที่เกิดจากกรรมนอกนั้นเจริญเติบโตมาด้วยอาหารที่กินเข้าไป ฝ่ายนามที่รับผลของกรรมเริ่มโดยการปฏิสนธิเกิดในขณะจิตแรกและจิตขณะถัดมาจึงเกิดต่อเนื่องมา เรียกว่าผลของกรรมที่จะเกิดในขณะหลังปฏิสนธิ เพราะฉะนั้นกรรมให้ผลในปฏิสนธิขณะทำหน้าที่เกิดและดับไป ต่อจากนั้นเกิดเป็นการได้ขึ้น ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และหลับ ตื่นมาก็ได้ขึ้น ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และหลับต่อเนื่องอย่างนี้ จนในขณะสุดท้ายคือตาย ไม่มีการสิ้นสุดกระแสเพราะมีกรรม กิเลส วิบากที่ทำไว้

5. ชั้น 5, นิวรรต 5

การบรรยายธรรมหัวข้อ ชั้น 5, นิวรรต 5 โดย พระมหาสาขรุ้ง อินทาวุโธ ได้อธิบายไว้ว่า การที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้ขวนขวายสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตนเอง คำนึงจึงต้องรู้จักตนเองให้มาก เพื่อให้อุทิศตนเองให้ถูกต้องและนำไปปฏิบัติให้ถูก เพราะถ้าเริ่มต้นตั้งทิศทางไม่ถูกจะทำให้เสียเวลา และความเข้าใจที่ถูกต้องนั้นอาศัยการเรียนรู้และการฝึกฝน

มนุษย์ทั้งหลายล้วนเป็นชั้น เป็นที่รวมของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ชั้น 5 เป็นที่เกิดของทุกข์ เมื่อชั้น 5 เป็นตัวทุกข์ มนุษย์จึงต้องรู้จักชั้น 5 และมนุษย์ต้องเริ่มต้นเรียนรู้เรื่องทุกข์ด้วยการรู้จักชั้น 5 การเรียนรู้ชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้มีทั้ง สุข ทุกข์ กลางๆ ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เพราะการยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นตัวเราของเรา ทำให้เกิดความรัก ขอบ หรือเกลียด เกิดขึ้น การทำใจให้สงบได้ การทำใจให้อยู่ในอารมณ์ของตนเองได้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรู้จักตนเอง และรู้จักการบริหารชั้น ดังที่อาจารย์ได้กล่าวว่า

“...มนุษย์ทั้งหลายล้วนเป็นชั้น ชั้นระ แปลว่า กอง กลุ่ม เป็นที่รวมของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่ออยู่รวมกันจึงเป็นชั้น คำสอนในพระพุทธศาสนาบอกว่า ชั้น 5 เป็นที่เกิดของทุกข์ และทุกข์นี้ไม่ได้มีไว้เพื่อให้เป็น แต่มีเพื่อให้ละ เหตุที่สอนเรื่องความทุกข์ก่อนเพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์นั้นไม่กลัวเผชิญความทุกข์ แต่จะหาสิ่งที่ให้ตนพ้นทุกข์ แต่ในพระพุทธศาสนาสอนให้เผชิญความทุกข์

ดังนั้น เมื่อขั้น 5 เป็นตัวทุกข์ มนุษย์จึงต้องรู้จักขั้น 5 ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดของความทุกข์ และมนุษย์จึงต้องมาเริ่มต้นเรียนรู้เรื่องทุกข์ด้วยการรู้จักขั้น 5 เนื่องจากการเกิดความสุข ความทุกข์นั้นอยู่ที่ตัวเอง การเรียนรู้ขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้มีทั้ง สุข ทุกข์ กลางๆ ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เพราะอุปาทาน คือการยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นตัวเรา ของเรา เช่น การยึดมั่นในรูปที่เห็นทำให้เกิดความรัก ชอบเกลียด เกิดขึ้นได้ การฝากความทุกข์ไว้กับสิ่งภายนอกจึงเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง เรียกว่าวางใจไม่เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะภายใน ส่วน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นสิ่งภายนอกที่เข้ามากระทบ ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ หากว่ามนุษย์ไม่รู้ในการปรับ มนุษย์ก็จะเหมือนกับตัวละครที่มีกิเลสควบคุมอยู่ด้านหลัง จะให้หัวเราะ ร้องไห้ สนุกสนาน อย่างไรก็ได้เพราะไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่หากมนุษย์ปฏิบัติธรรม และเรียนรู้จนรู้เท่าทันสภาวะต่างๆ รู้จักตัวเองแล้วจะเป็นตัวของตัวเอง จะไม่เกิดความสุข ทุกข์ เรียกว่าวางใจเป็นกลางได้ การทำใจให้สงบได้ การทำใจให้อยู่ในอารมณ์ของตนเองได้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรู้จักตนเอง เมื่อรู้จักตนเองก็จะปรับตัวเราเข้ากับธรรมะได้ หากมนุษย์ไม่เคยมองมาที่ตัวก็จะไม่รู้ว่าคุณเองมีนิสัยอย่างไร ไม่รู้ว่าต้องบริหารขั้นอย่างไร...”

สาเหตุที่ขั้นเป็นที่ยึดสร้างทุกข์เพราะ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ คับแค้นใจ ประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ทั้งหมดนี้เป็นทุกข์ที่เกิดจากขั้น 5 ดังนั้นมนุษย์ทุกคนมีขั้น เมื่อรู้ว่าขั้นเป็นตัวทุกข์จึงต้องมีวิธีการที่จะบริหารขั้นให้อยู่ในภาวะที่สมดุล วิธีการคือเมื่อรู้ว่าขั้นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์จึงควรปฏิบัติธรรม เจริญภาวนา เพื่อเรียนรู้ตนเองอย่างมีสติ ถือเป็นการบริหารขั้นให้รู้ความเป็นไปของขั้น รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ร่างกายของมนุษย์เป็นองค์ประกอบของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อประกอบกันเข้าจึงเป็นรูปร่าง สังขาร และสังขารหรือขั้นนั้นมีความไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สิ่งที่บังคับได้ การปฏิบัติธรรมนั้นใช้สังขารเป็นอุปกรณ์ให้เกิดความสงบ แต่ตัวที่ปฏิบัติธรรมคือจิต และการบริหารขั้นให้อยู่ถูกต้อง ต้องรู้จักว่านอกจากขั้น 5 แล้วในตัวคนก็ยังมียกเลสเข้ามาเกี่ยวข้องในจิตที่เป็นนามธรรมที่เข้ามาที่หลัง

ปกติแล้วจิตของมนุษย์นั้นมีความบริสุทธิ์ ผ่องใส แต่มีกิเลสเข้ามาบ่อขุ่น และกิเลสที่เข้ามาแล้วไม่ได้ออกไปเมื่อเวลาผ่านไปนานๆ จึงมีกำลังเหนียวติดใจ ควบคุมไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีวิธีการให้กิเลสออกไป เพราะหากมีกิเลสอยู่ กิเลสจะสร้างปัญหา ขัดขวางในการสร้างความเจริญ เรียกว่า นีวรณ 5 เป็นตัวกั้นสติ กั้นสมาธิ จึงต้องรู้และเข้าใจว่า นีวรณอยู่ได้อย่างไร และมีวิธีการจัดการ

อย่างไร ผู้ที่ปฏิบัติธรรมหลายท่านขณะที่ปฏิบัติอยู่เกิดความสุขสบาย แต่เมื่อออกจากปฏิบัติธรรมแล้วประสบกับอารมณ์ภายนอกก็กลับไปเป็นเหมือนตอนก่อนที่จะปฏิบัติ เป็นเพราะไม่ได้ทำความรู้ความเข้าใจในกระบวนการว่า ขั้น 5 มีนิรณมยอยู่ด้วย จึงต้องรู้นิรณมยอยู่ได้เพราะอโยนิโสมนสิการ คือไม่ทำให้ใจให้แยกกาย พิจารณา ใคร่ครวญ แต่สรุปเอาเองจากความไม่รู้ของตน ทำให้เห็นตรงข้ามกับความเป็นจริง จึงทำให้เห็นนิรณมย 5 แต่ไม่สามารถตัดได้ ถ้าตัดได้นิรณมยดับกิเลสก็ดับ และความสุขก็จะเกิดขึ้น นิรณมย 5 แบ่งออกได้ดังนี้

5.1 กามฉันทะ คือ ความพอใจ ค้นหาในรูปแบบ เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่สุข สบาย สวยงาม กิเลสตาม หักใจไม่มีธรรมะก็จะเกิดความโลภ โกรธ หลง อันเกิดจากขั้น 5 กามฉันทะมีการยึดมั่นในสิ่งสวยงามเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงให้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องอย่ามองสิ่งต่างๆ เพียงผิวเผินต้องมองให้ทะลุ ไม่ได้มองด้วยตาเนื้อ ยกตัวอย่างเช่น หากร่างกายสังขารเอาผิวหนังออกก็ไม่น่ามอง เป็นเพียงธาตุทั้ง 4 และขั้นทั้ง 5

วิธีตัดกามฉันทะก็คือให้มองที่ตนเองว่า จริงๆ แล้วร่างกายเป็นของไม่สะอาดมีของเสียตลอดเวลา ที่สะอาด สวยงามได้เพราะการชำระล้างจัดการแต่ก็จะสะอาดได้ชั่วคราว เมื่อกินอาหารเข้าไปก็เป็นของบูด ของเน่า เมื่อเข้าใจ เห็นตนเองเป็นเช่นนี้ คนอื่นก็เช่นเดียวกัน เช่นนี้ก็จะกำหนดได้ และกามฉันทะก็จะไม่เกิด ซึ่งจะเป็นเรื่องง่ายต่อการฝึกสมาธิ

5.2 พยาบาท เกิดจากอารมณ์ที่กระทบกระทั่งกัน เกิดการกระทบกระทั่งทางจิตใจ มีความคิดไม่ติดต่อกันเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงให้เกิดขึ้น การกำจัดพยาบาท คือการละ เมื่อรู้ว่าอารมณ์ใดเกิดแล้วไม่สบายก็อย่าไปคิด คัดคิด ปัจจุบัน อนาคต ถ้าตัดไม่ได้จะเป็นตัวให้เกิดความโกรธ จึงต้องให้มองเห็นตนเองก่อน ไม่ใส่ใจความผิดของผู้อื่น ทำเรื่องของตนให้ออก อย่าไปคิดแทนผู้อื่นเพราะจะทำให้เกิดการกระทบกระทั่ง สัมผัสไปเรื่อยๆ ก็จะมี ความโกรธ และความพยาบาท

วิธีตัดพยาบาทก็คือ เมื่อเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วให้หมั่นแผ่เมตตา มองเห็นว่าตนเองมีประโยชน์เช่นไรผู้อื่นก็มีประโยชน์เช่นนั้น ให้เห็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน เมตตาที่จะเกิด และพยาบาทก็จะหาย

5.3 ถีนมิทธะ ความท้อแท้ หดหู่ใจซึ่งจะก่อให้เกิดความง่วง ความเบื่อหน่าย สิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดถีนมิทธะประกอบด้ย 5 อย่าง ได้แก่ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความอ่อนเพลีย ความไม่สดชื่น ความเมาในอาหาร รับประทานอาหารเกินประมาณ ก่อให้เกิดความง่วง เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักหลักโภชนาการของพระพุทธเจ้า รู้ว่ารับประทานปริมาณเท่าไรจึงพอเพียงกับการปฏิบัติ รู้ว่ารับประทานไปเพื่ออะไร ไม่ให้ติดอยู่กับความอร่อย ติดอยู่กับรส ไม่ใช่เพื่อบำรุงบำเรอร่างกาย แต่รับประทานไปเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม

วิธีตัดถีนมิทธะก็คือ ให้มีความยินดี หากเกิดความง่วงความเบื่อหน่ายให้มีวิธี ความเพียร เพื่อให้เกิดความตื่นตัวตื่นใจในการทำงานนั้นๆ อย่างเช่นในการปฏิบัติต้องมีเป้าหมายว่าปฏิบัติเพื่อให้

ใจสงบ รู้เท่าทันกิเลส

5.4 ความฟุ้งซ่าน รำคาญ ว้าวุ่นใจ จิตไม่สงบ วิธีตัดก็คือต้องรู้จักข่มอารมณ์ ให้ทำตามความสงบใจ

5.5 ความลังเลสงสัยในข้อปฏิบัติ ความลังเลสงสัยเกิดจากความไม่ใคร่ครอง ไม่ใส่ใจ สรูปเอาตามที่พอใจ จึงต้องมีการคิดใคร่ครวญด้วยปัญญาตามแนวทางของพระพุทธเจ้าและอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ วิธีตัดความลังเลสงสัยในข้อปฏิบัติก็คือ ต้องใช้โยนิโสมนสิกา คือการใคร่ครวญด้วยปัญญา หากยังใคร่ครวญด้วยปัญญาไม่ได้ตอนนี้ให้ทำความเพียรด้วยการนั่งสมาธิไปก่อนแล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ

สรุปได้ว่า ขั้น 5 จะมีสุข หรือทุกข์อยู่ที่การจัดการของแต่ละคน ส่วนนิรวณนั้นเป็นกิเลสที่เข้ามาทีหลัง โดยธรรมชาติใจของมนุษย์เป็นจิตที่มีความสะอาด สว่าง สงบอยู่แล้ว แต่เมื่อนิรวณคือกิเลสเข้ามาแล้วและรู้วิธีการจัดการ พร้อมทั้งมนุษย์ต้องลงมือปฏิบัติธรรม จึงจะเป็นหนทางให้นิรวณดับและกิเลสดับ เมื่อไม่มีนิรวณก็จะไม่มีความทุกข์

6. ภพ-ชาติ

การบรรยายธรรมหัวข้อ ภพ-ชาติ โดย อาจารย์สุกัญญา ทุมทอง ได้อธิบายไว้ว่า ความหมายของภพ-ชาติ ในแง่ของหลักธรรมะ มี 2 ลักษณะหลักๆ ดังนี้

ภพ-ชาติลักษณะที่ 1 เป็นภพ-ชาติ แบบยาวๆ เรียกว่าสังสารวัฏ การเวียนเกิด เวียนตาย ในภพภูมิต่างๆ แบ่งออกเป็น 3 ภพ คือ กามภพ เป็นภพที่เกี่ยวกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และการแบ่งแยก ผู้หญิง-ผู้ชาย สวย-ไม่สวย ดี-ชั่ว ถูก-ผิด ผู้ที่คิดในการแบ่งแยกสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เมื่อมาเกิดอีกก็จะมาอยู่ในกามภพ ได้แก่ อบายภูมิ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย มนุษย์ เทวดา ส่วนผู้ที่เห็นว่าการทำใจให้สงบตัดขาดจากโลกภายนอกเป็น ที่พึ่งอันแท้จริง คนเหล่านี้จะชอบฟัง ทำจิตใจให้สงบ เล่นฌาน ไม่ชอบสมบัติ มีจิตที่ไม่เกี่ยวข้องกับกามคุณและเรื่องเพศ เมื่อมาเกิดอีกก็จะมาอยู่ในรูปภพ คือพรหมชั้นต่างๆ และผู้ที่เห็นว่าการที่จิตสงบแล้วเอารูปเป็นอารมณ์นั้นไม่เที่ยง เพราะว่ารูปนั้นแตกสลายได้ จึงทิ้งรูปและเอาสิ่งที่ไม่ใช่รูปเป็นอารมณ์ คือเอาความว่างเป็นอารมณ์ จิตเป็นอารมณ์ สร้างจิตชนิดหนึ่งขึ้นมาแล้วเกาะจิตชนิดนั้นเอาไว้ เมื่ออยู่ในอารมณ์เช่นนี้โลกจะเป็นอย่างไรก็ไม่มีผลกับจิตใจ แต่ก็ยังมีกิเลสอยู่แต่เป็นกิเลสที่ไม่เกี่ยวข้องกับรูป เรียกว่า อรูปฌาน เมื่อมาเกิดอีกก็จะมาอยู่ในอรูปพรหม

การเกิดในภพภูมิต่างๆ ตามการกระทำของตัวเอง สิ่งที่ไม่เกิดเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคล แต่เป็นกองทุกข์ทั้งหมด มนุษย์ทำกรรมดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เมื่อตายไปกรรมเหล่านั้นจะให้ผลจะไปเกิดที่ใด ที่กรรมเหล่านั้นให้ผลได้เพราะยังมีอวิชชาคือความไม่รู้อยู่ กรรมทั้งหลายที่เคยทำก็

กลายเป็นอโหสิกรรมไปหมด การมีภพคือการกระทำกรรมไปเกิดในภพต่างๆ การมีชาติคือการได้เป็นบุคคลนั้น บุคคลนี้ ซึ่งสิ่งที่ติดตามมาด้วยคือ ขรา มรณะ ผู้ไม่รู้จะหลงไปตามมายาของความทุกข์ ได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพบเจอสิ่งที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ โลกเป็นของไร้แก่นสาร ไม่น่ายึดติดในสิ่งใดๆ แต่ถ้ามโนษย์หลงมายาของโลกก็จะเกิด-ตายไปเรื่อยๆ เกิดภพ-ชาติในแบบยาวๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการปฏิบัติธรรมจะทำให้สามารถออกจากวงจรนี้ได้ ดังที่อาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า

“...การไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ตามกรรมหรือการกระทำที่ตัวเองทำ แท้จริงแล้วสิ่งที่ไปเกิดเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล แต่เป็นกองทุกข์ทั้งหมด กองทุกข์เหล่านั้นมาจากความไม่รู้หรือริษสัจ มโนษย์ทั้งหลายทำกรรมดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เมื่อตายไปกรรมดีบ้าง ไม่ดีบ้างจะให้ผลว่าจะไปเกิดที่ใด ที่กรรมเหล่านั้นให้ผลได้ เพราะยังมีอวิชชาอยู่ ถ้าทำลายอวิชชา วิชชาเกิดขึ้น สังขารทั้งหลายก็ประมวลค่าไม่ได้ กรรมทั้งหลายที่เคยทำก็กลายเป็นอโหสิกรรมไปหมด มีภพคือการกระทำกรรมไปเกิดในภพต่างๆ มีชาติได้เป็นบุคคลนั้น บุคคลนี้เป็นหญิง เป็นชาย สิ่งที่ติดตามมาด้วยคือ ขรา มรณะ ซึ่งเป็นของคู่กันแยกกันไม่ได้ เมื่อเกิดมาก็ได้ทุกข์ตามมา เช่น ได้ตาก็มีโรคตา ได้หูก็มีโรคหู ได้ขาก็มีปวดขา เป็นต้น โลกนั้นไม่มีอะไรน่ายึดแต่ผู้ไม่รู้ก็หลงไปตามมายาของความทุกข์ ได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพบเจอสิ่งที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ล้วนเป็นทุกข์ แต่เป็นมายาหลอกให้มโนษย์หาสิ่งที่ดีกว่า อยากจะแก้ไขให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ โลกมีคนดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มโนษย์เกิดมาเพื่อเข้าใจโลกว่าเป็นของไร้แก่นสาร ไม่น่าเอาอะไรเลย แต่ถ้าหลงมายาของโลกก็จะเกิด-ตายไปเรื่อยๆ เหล่านี้คือภพ-ชาติในแบบยาวๆ ต่อเนื่อง การปฏิบัติธรรมเท่านั้นจึงจะออกจากวงจรนี้ได้ คือต้องทำลายความไม่รู้...”

ภพ-ชาติลักษณะที่ 2 มีลักษณะที่ทำให้เกิดทุกข์ในจิต เป็นภพชาติในแบบสั้นๆ คือภพ ชาติในชีวิตประจำวันกระบวนการเกิดขึ้นว่าเป็นตัวตนของเราในใจของเรา แล้วทำให้ใจถูกบีบคั้นเป็นทุกข์อันนี้คือภพ ชาติที่เกิดจากความยึดถือ เมื่อเกิดความชอบคือตัณหาที่เกิดความยึดถือ หรืออุปาทานมี 4 อย่าง ได้แก่

1. การยึดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชื่อเสียง เงิน ทอง ความยอมรับ เป็นของที่นำพอใจ จึงต้องแสวงหาให้ได้มา
2. การยึดถือทิฐิ หรือทัศนคติ อุดมคติอย่างใดอย่างหนึ่ง ว่าดี ทำแล้วรู้สึกภูมิใจ ก็เริ่มเป็นตัวตน ทำให้เกิดการกระทำสิ่งนั้นๆ ด้วยความเห็นแก่เห็นน้อย

3. การยึดมั่นในศีล

4. ความยึดถือในความเห็นว่ามิตัวเรา เป็นของเรา เช่น การภูมิใจในการรักษาผลประโยชน์ของตนเอง พวกพ้องของตน เป็นต้น

การรู้ไม่เท่าทันจะทำให้มนุษย์ทำตามอุปาทาน การทำตามอุปาทานหรือทำตามความยึดถือของตนเองนั้น เรียกว่า ภพ เมื่อเกิดภพแล้วก็จะเกิดความรู้สึกเป็นตัวเรา เรียกว่า ชาติ ฉะนั้นวันหนึ่งๆ จึงมีชาติเกิดขึ้นมากมายตามความยึดถือของแต่ละคนแล้วแต่จะยึดถืออะไร ถ้าได้ทำตามความยึดถือจะเป็นภพ และจะเกิดชาติตามมา ชาติมีกฎเกณฑ์อยู่คือเมื่อเกิดแล้วจะมากับขรา มรณะ และความสลายไป แต่มนุษย์มักอยากจะรักษาไว้นานๆ เมื่อไม่อยู่นานก็เศร้าโศกเสียใจ เครียด วิตกกังวล อันนี้คือภพ-ชาติเล็กๆ ที่เกิดในใจของมนุษย์เกิดจากการกระทำตามความยึดถือของตน ถ้ามีปัญหาที่จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกองทุกข์ ผู้ปฏิบัติต้องบริหารกองทุกข์ ฉะนั้น จึงควรเลือกทางพ้นทุกข์ กล่าวได้ว่า ทุกข์มีแต่ผู้เป็นทุกข์ไม่มี สัตว์ บุคคลไม่มี ความพ้นทุกข์มีแต่ผู้พ้นทุกข์ไม่มี คำสอนของพระพุทธเจ้าท่านนั้น แสดงเฉพาะเรื่องทุกข์ และความพ้นทุกข์ ถ้าเข้าใจแล้วจะเห็นว่า การปฏิบัติธรรมนี้ไม่ได้ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ แต่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ตัวเราไม่มี สัตว์และบุคคลไม่มี ทุกข์มีแต่ผู้เป็นทุกข์ไม่มี ความพ้นทุกข์มีแต่ผู้พ้นทุกข์ไม่มี

7. อริยสัจ 4 / มรรค 8

การบรรยายธรรมหัวข้อ “อริยสัจ 4 / มรรค 8” โดย พระมหาประพนธ์ ธมฺมาลังกาโล ได้อธิบายไว้ว่า ชาวพุทธคือชาวผู้รู้ รู้แจ้งอริยสัจ 4 จะรู้โดยสุตมยปัญญา คือการฟัง จินตามยปัญญา คือการคิด และภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตใจ พุทธะมี 4 ประเภท พุทธะประเภทแรกคือ สัมมาสัมพุทธะหรือองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้อริยสัจ 4 เมื่อตรัสรู้แล้วยังสามารถเอาความรู้มาสอนให้ผู้อื่นรู้ตามได้ด้วย พุทธะประเภทที่สอง คือ ปิงเจกพุทธะ รู้แจ้งอริยสัจ 4 เฉพาะตน แต่ไม่สามารถสอนผู้อื่นได้ พุทธะประเภทที่สาม คือ สาวกะพุทธะ คือสาวกของพระพุทธเจ้า พุทธะประเภทที่สี่ คือ สุตพุทธะ เป็นพุทธะโดยการฟัง เข้าใจ ขอมรับนับถือ อาจจะไม่รู้จักอริยสัจ 4 ด้วยการศึกษาค้นคว้า แต่สภาวะของอริยสัจทั้ง 4 ยังไม่รู้ เพราะฉะนั้น ที่มาปฏิบัติธรรมก็เพื่อที่จะรู้แจ้งอริยสัจ 4 ด้วยสภาวะ ผู้ปฏิบัติอาจเคยอ่านหนังสือว่าอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ คือสภาพที่ทนได้ยาก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ได้แก่ นิพพาน มรรค คือ ทางให้เข้าถึงการดับทุกข์ อาจจะท่องได้แต่สภาวะของทุกข์นั้นยังเข้าไม่ถึง แต่การปฏิบัติก็ต้องเริ่มจากการฟังก่อน คือเป็นชาวพุทธด้วยการฟังและขอมรับนับถือคำสอนในพระพุทธศาสนาเสียก่อน

อริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ จันทร 5 เป็นกองแห่งทุกข์ ทุกข์ คือสภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้น สภาพที่แผดเผา สภาพที่แปรปรวน

สภาพที่เปลี่ยนแปลง เมื่อลองนั่งปฏิบัติแล้วจะเห็นทุกข์ เห็นว่าขันธ 5 เป็นกองแห่งทุกข์ คือจะเกิดอาการปวดเมื่อยต่างๆ แล้วจึงเปลี่ยนอิริยาบถ การเปลี่ยนอิริยาบถคือการหนีทุกข์ หนีปัญหา จะไม่สามารถแก้ทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติควรนั่งดูให้เห็นและยอมรับก่อนว่าขันธ 5 เป็นกองทุกข์ จนทนไม่ไหวจริงๆ เห็นทุกข์ที่บีบคั้น บีบให้ยอมเปลี่ยนอิริยาบถ ผู้ปฏิบัติควรเปลี่ยนอิริยาบถเพราะความทุกข์บีบคั้น ไม่ใช่เปลี่ยนเพราะคันทา ทุกข์คือสภาพที่ต้องกำหนดรู้ด้วยปัญญา

การเจริญวิปัสสนาจะทำให้เห็นความทุกข์ เห็นรูป นาม ขันธ 5 ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ในขณะที่เห็นทุกข์ ถ้าขาดขันธจะเกิดโทษและความเบื่อ แต่ถ้ามีขันธจะเห็นขันธ 5 เป็นกองทุกข์ เพราะฉะนั้นการฝึกเจริญวิปัสสนาเมื่อเห็นทุกข์แล้วเกิดความรู้สึกสับสนระส่ำระสาย อยู่ไม่ไหว ต้องกำหนดรู้และยอมรับก่อนว่าขันธ 5 เป็นกองทุกข์ เมื่อยอมรับแล้วจิตที่เข้าไปยึดมั่นด้วยารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าคือตัวเรา ก็จะเริ่มคลายตัวลง ถ้าเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะเกิดการแยก รูป แยก นาม ขึ้น ดังที่พระอาจารย์ได้กล่าวว่า

“...การเจริญวิปัสสนาส่งแรกที่เจอคือความทุกข์ เห็นรูป นาม ขันธ 5 ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในช่วงที่เห็นทุกข์ถ้าขาดขันธจะเกิดโทษและจะเบื่อ แต่ถ้ามีขันธจะเห็นขันธ 5 เป็นกองทุกข์ ทุกข์คือสภาพที่ต้องกำหนดรู้ ทุกข์ในทางพระอภิธรรมนั้นโลกียจิตทั้งหมดเป็นกองแห่งทุกข์ ร่างกายทั้งหมดเป็นกองแห่งทุกข์ เพราะฉะนั้นเมื่อมาเจริญวิปัสสนาแล้วเจอทุกข์นั้นถูกต้องแล้ว เมื่อเห็นทุกข์แล้วจะคั่นรณ หนี กระสับกระส่าย อยู่ไม่ไหว ต้องกำหนดรู้และยอมรับก่อนว่าขันธ 5 เป็นกองทุกข์ เมื่อยอมรับแล้วจิตที่เข้าไปยึดมั่นด้วยอุปาทานารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าคือตัวเรา ก็จะเริ่มคลายตัวลง ในความเป็นจริงความเมื่อนั้นมนุษย์ไม่ได้เมื่อยแต่เป็นเวทนาขันธเมื่อย แต่ที่มนุษย์เมื่อยเพราะเข้าไปยึดว่าเวทนาขันธเป็นของตน ถ้าเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะเกิดการแยก รูป แยก นาม ขึ้น แต่ถ้ามนุษย์ไม่ยอมรับสิ่งเหล่านี้มนุษย์จะเป็นทุกข์ ที่ปวดก็คิดว่าตนเองปวด ที่เมื่อยก็คิดว่าตนเองเมื่อยจะไม่มีอาการแยก รูป หรือแยก นาม...”

ถ้าไม่ยอมรับว่าขันธ 5 เป็นกองทุกข์ จะไม่เบื่อหน่าย และเมื่อไม่เบื่อหน่าย จะไม่คลายความยึดติด เมื่อไม่คลายความยึดติด จิตจะไม่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้นขันธต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง ใช้ขันธกำจัดกิเลส ถ้าไม่มีขันธกิเลสก็จะทำให้มนุษย์เป็นทุกข์ ทำให้กลับไปอยู่กับความเคยชินในความสบาย และสังสารวัฏก็จะยาวนานต่อไป ถ้ายังไม่เห็นทุกข์อย่าหนีทุกข์ ต้องยอมรับก่อนว่าทุกข์มีลักษณะเบียดเบียน ทำให้เราร้อน ทั้งกายและใจและผลของทุกข์คือมีการเกิดอย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด

อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์เป็นสภาพที่ต้องกำหนดรู้ สมุทัยคือค้นหา ความอยากเป็นสิ่งที่ต้องละ นิโรธคือนิพพาน การดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง มรรคคือศีล สมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้มี เมื่อมีแล้วต้องทำให้เจริญเหล่านี้คือกิจในอริยสัจที่ต้องทำ แต่ก่อนที่จะไปทำกิจต้องรู้จักทุกข์ก่อนว่าทุกข์คืออะไร ใครเป็นทุกข์ อุปาทานขั้น 5 เป็นทุกข์ เหตุที่ต้องทำความเข้าใจในความทุกข์ก่อน เพราะความทุกข์เป็นของหายาบ รู้ได้ง่าย เกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งปวง ส่วนเหตุแห่งความทุกข์คือสมุทัยที่นำมาแสดงเป็นลำดับที่ 2 เพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพื่อให้รู้ว่าทุกข์นั้นหากค้นหาไม่ปรุงแต่งขึ้นทุกข์นั้นก็ไม่มี ค้นหาเป็นตัวบันดาลให้ทุกข์เกิดเป็นสิ่งที่ควรละ ละตอนที่ตาเห็นรูป หูได้ยิน จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ในขณะที่เห็นนั้นสิ่งที่ถูกเห็นคือรูป หรือเรียกว่ารูปารมณ์ นามเป็นผู้เห็น นามคือจิตที่เกิดทางตา ยกตัวอย่างเช่น กระบวนการของการเห็นได้แก่ 1) รูปารมณ์ คือ สีต่างๆ เป็นรูปธรรม 2) จักขุประสาท คือ ดวงตาเป็นรูปธรรม 3) แสงสว่าง เป็นรูปธรรม 4) มนสิการ คือ ความตั้งใจเป็นนามธรรม 5) จักขุวิญญาณจิต คือ จิตที่เกิดทางตาเป็นนามธรรม ในขณะที่กระบวนการเห็นเกิดขึ้นตั้งอยู่ คับไป มนุษย์ไม่ได้เห็น นามธรรมคือจิตที่เกิดทางตาเป็นผู้เห็น สิ่งที่ถูกเห็นเป็นรูปธรรม ผู้เห็นเป็นนามธรรม ถ้าเข้าใจเช่นนี้จะไม่เกิดค้นหา รูปและนามก็เป็นกองทุกข์ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป ดังนั้นเหล่านี้จึงเป็นวิธีการละค้นหาไม่ให้เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจะมีกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป การทำให้กิเลสไม่เข้ามาคือการใช้สติสัมปชัญญะ สติคือการระลึก สัมปชัญญะคือความรู้สึกรู้ตัว เกิดสติอย่างเดียวเป็นสมณะ เกิดสติคู่กับสัมปชัญญะเป็นวิปัสสนา ยกตัวอย่างเช่น การระลึกรู้สึกรู้ตัวเสมอว่าไม่ใช่เราได้ยิน ไม่ใช่เขาได้ยิน สิ่งที่ได้ยินเป็นเพียงรูปและนาม ค้นหาที่เข้าไม่ได้ เมื่อเข้าไม่ได้บ่อยๆ ค้นหาที่หายไป

ต่อจากนั้น นิโรธคือ ความดับทุกข์เพื่อให้รู้ว่าทุกข์จะดับก็ดับที่เหตุคือค้นหา ที่มาฝึกปฏิบัตินี้เพื่อให้เห็นทุกข์ เมื่อทุกข์บีบคั้นจิตก็จะอยากออกจากทุกข์ และหาหนทาง แต่ไม่ใช่ปฏิบัติให้ทรมาน แต่อยากให้อยอมรับก่อนว่า ขั้น 5 เป็นกองแห่งทุกข์จริงๆ จะเห็นด้วยอริยาบถใดก็ตามแต่อย่าให้อริยาบถปิดบังทุกข์ คือยังไม่ปวดเมื่อยก็เปลี่ยนอริยาบถแล้ว อริยาบถจึงบังทุกข์ เมื่อมาฝึกเจริญวิปัสสนาแล้วไม่ควรหนี ต้องอดทน ต้องกล้า ต้องสู้ และจะเห็นความทุกข์ สุดท้ายคือ มรรคมรรค 8 สรุปโดยแบ่งเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะฉะนั้นศีล สมาธิ ปัญญาจึงเป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์

8. บุญกิริยาวัตถุ 10

การบรรยายธรรมหัวข้อ “บุญกิริยาวัตถุ 10” โดย อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม ก่อนที่จะเริ่มเข้าเนื้อหาการบรรยายธรรมเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ อาจารย์ได้เล่าประวัติความเป็นมาในการปฏิบัติธรรมของตนเองเพื่อสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น สรุปได้ว่า อาจารย์ได้เคยประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ จากนั้นได้มาปฏิบัติธรรมซึ่งตอนนั้นยังไม่รู้จักว่าคืออะไร จนกระทั่งเมื่อปฏิบัติต่อไปจึงได้พบว่าปัจจัยภายนอกไม่สามารถทำให้ปัจจัยภายในของตนเกิดทุกข์ได้ การปฏิบัติธรรม

ทำให้ได้กลับมาที่รูป นาม กาย ใจของตนเอง และทำให้เข้าใจความจริงบางอย่างซึ่งเป็นความจริงที่มองข้ามไป การเดินจงกรมไปเรื่อยๆ และรู้สึกถึงอาการเหยียบ กายที่เคลื่อนไป เป็นเพียงรูป -นาม ดังนั้น ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมคือเพื่อให้กลับมาอยู่ที่รูป นาม กาย ใจของตนเอง และเข้าใจความจริงของรูป นาม โดยอาจารย์ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“...อาจารย์เรียนจบมาจากต่างประเทศและเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จก่อนที่จะประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ จากนั้น คุณแม่ของอาจารย์แนะนำให้มาปฏิบัติธรรมซึ่งตอนนั้นก็ยังไม่รู้จักราคืออะไร รู้สึกว่าคำว่า การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ลึกลับ แต่ก็ลองมาปฏิบัติ ครั้งแรกเป็นคอร์สการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย และสงสัยว่าการมาเดิน นั่ง เดินช้าๆ คากันทำไมจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

จนกระทั่งเมื่อปฏิบัติต่อไปจึงได้พบกับว่าปัจจัยภายนอกไม่สามารถทำให้ปัจจัยภายในของตนเกิดทุกข์ได้ ทุกครั้งที่มียังสิ่งใดมากระทบจากภายนอกและข้างในยังหวั่นไหวเป็นทุกข์เพราะตนเองยังไม่เข้าใจ แต่การที่ได้กลับมาที่รูป นาม กาย ใจของตนเอง ทำให้เข้าใจความจริงบางอย่างซึ่งเป็นความจริงที่มองข้ามไปเพราะเป็นความเคยชินของสัญชาตญาณที่สั่งสมมา ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีเสียงจากภายนอกทำให้เกิดความรำคาญ เรามักไม่รู้สึกละเสียงที่มากระทบทำให้จิตใจบีบคั้น สั่นไหว แต่มักรู้สึกแค่เกิดความรำคาญ เพราะเพ่งไปข้างนอกไม่เคยกลับมาใส่ใจกาย ใจของตนเอง และความตั้งมั่นของตนมีไม่พอที่จะเห็นทุกอย่างออกมาเป็นรูป และนามธรรมสั่นไหว การมาเดินจงกรมไปเรื่อยๆ รู้สึกถึงอาการเหยียบ กายที่เคลื่อนไป จะสังเกตว่าไม่ใช่เรากำลังเดินอยู่ เป็นแต่เพียงรูป นาม ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมเพื่อให้กลับมาอยู่ที่รูป นาม กาย ใจของตนเอง และเข้าใจความจริงของรูป นาม...”

จากนั้น อาจารย์ได้อธิบายเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 10 ซึ่งเป็นการปฏิบัติบำเพ็ญบุญในแบบต่างๆ ได้แก่

8.1 ทานมัย คือการบริจาคทาน การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทน ยกตัวอย่างเช่น เมื่อซื้อของไปฝากคนรักแล้วคนรักไม่ถูกใจของ ท่านเริ่มหงุดหงิดและคิดว่า ฉันอุตส่าห์ไปซื้อของมาให้ ถ้าเช่นนั้นไม่ใช่การให้ แต่ต้องการจะเอา ต้องการจะได้รับคำขอบคุณบ้าง หรือเวลาใส่บาตรแล้วต้องการได้บุญและอธิษฐานสิ่งที่ต้องการ แต่ไม่ได้ตั้งใจว่าใส่บาตรเพื่อพระจะได้มีชีวิตรอดจากอาหารของคน เพื่อพระจะได้สวมนต์ภาวนาได้ต่อไป เป็นต้น

8.2 การรักษาศีล คือเจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดังกายและวาจา เจตนาเป็น ตัวกรรม เมื่อไม่มีเจตนา ก็ไม่มีกรรม ดังนั้น การมาปฏิบัติธรรมเพื่อให้มนุษย์รู้ทันสิ่งที่มาบีบคั้น การ เดินรู้อยู่ที่กายและสุดท้ายจะไปจบที่การรู้ใจ และเมื่อมีเจตนาเป็นเครื่องเว้นมากๆ จากนั้นก็จะละ อกุศลได้ในที่สุด

8.3 การเจริญภาวนา คำว่าภาวนาพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกิจของอริยสัจ 4 กิจของอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ควรรู้ เช่นขณะที่มาปฏิบัติภาวนาเมื่อถึงรู้ กายนี้มีแต่ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ควรละ เมื่อจัดการกับ ค้นหาได้ใจจะเป็นปกติ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคควรทำให้เจริญ

8.4 การแสดงตนเป็นคนอ่อนน้อม ขณะที่อวดดีถือตัวขณะนั้นจะเกิดอหังการ ตัวตนขึ้นมา เมื่อเกิดอหังการตัวตนจะมองไม่เห็นคนอื่น การปฏิบัติธรรมเพื่อย้อนกลับมาให้เห็นกายกับใจเพื่อให้ เห็นไตรลักษณ์ของกายกับใจ จากนั้นจะไปเห็นรูป นาม และวิปัสสนาจะเกิดขึ้นเมื่อเริ่มเห็นการเกิดดับของรูป นาม จนเข้าใจว่าสิ่งนี้ไม่มีตัวตน สิ่งนี้เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย หมดเหตุหมคปัจจัยก็ดับ ไป การเดินจงกรม การนั่งสมาธิเป็นสื่อเป็นอุปกรณ์สนับสนุนให้เข้าใจว่ารูป นามจริงๆ ไม่ใช่เห็นว่า ขากำลังเดินหรือเรากำลังเดินแต่เกิดจากการมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น

8.5 การชวนช่วยช่วยในงานที่ถูกต้อง เช่นการช่วยเหลืองานผู้กำลังลำบากเดือดร้อน เป็น การสละความเห็นแก่ตัว จะทำให้ตัวคนลดลงเรื่อยๆ

8.6 การให้ส่วนบุญ ส่วนกุศล การแผ่เมตตา

8.7 การอนุโมทนาศุภญ คือยินดีในกุศลที่ผู้อื่นทำ เหมือนกับการให้กำลังใจ แต่ไม่ใช่ อนุโมทนาเพื่อให้ตัวเองได้บุญ

8.8 การฟังธรรม

8.9 การแสดงธรรม การให้ธรรมะ

8.10 การทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบเชื่อในเรื่องของบุญ บาป เชื่อในหลักของ ไตรลักษณ์ และอริยสัจ 4 การเดินจงกรม นั่งสมาธิเป็นอุปกรณ์สิ่งหนึ่งที่จะทำให้จิตเกิดความตั้งมั่น แล้วเห็นความจริงโดยอาศัยกายกับใจของตนเอง หมดการปรุงแต่งเมื่อนั้นจะพบกับความสงบเย็น

จะเห็นได้ว่า ในการปฏิบัติบุญกิริยาวัตนั้น บางส่วนได้อาศัยการปฏิบัติเจริญสติเป็นเครื่อง มีือในการปฏิบัติด้วย

9. การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การบรรยายธรรมหัวข้อ “การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน” โดย นายแพทย์บัญชา พงษ์พานิช ได้อธิบายไว้ว่า ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้อาจจะมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน แต่อย่างน้อยย่อม ต้องการนำแง่คิดทางธรรมเพื่อไปใช้ในชีวิตของตน โดยอาจารย์ได้เล่าถึงที่มาและประสบการณ์ของ

การปฏิบัติธรรมของอาจารย์สรุปได้ว่า ก่อนที่จะเข้าใจในคำสอนและการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเคยรู้สึกสงสัยว่าความสุขของชีวิตคืออะไร และคิดว่าการเป็นหมอน่าจะรู้และเข้าใจดีแต่สุดท้ายก็พบว่าเมื่อเกิดความเครียดก็หาทางออกไม่ได้ จึงกลับไปค้นหาในวิชาเรียนที่ว่าด้วยจิตวิทยา จิตวิเคราะห์ จิตบำบัดที่มีอยู่วงการแพทย์ แต่ก็พบว่ายังมีหลายเรื่องที่ยังตอบคำถามไม่ได้ จึงไปวัดคุยกับพระหลายครั้งก็ยังหาคำตอบไม่ได้ พยายามเรียนหนังสือทางด้านศาสนาก็ไม่เข้าใจ และสงสัยว่าหลักศาสนาสอนเรื่องอะไร สุดท้ายได้ตัดสินใจบวชเพื่อต้องการรู้ว่าพระพุทธศาสนาสอนอะไร และต้องการหาหลักมาช่วยในการใช้ชีวิตนอกจากชีวิตทางโลก เมื่อบวชแล้วจึงพบว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาได้ให้คำตอบในการนำมาใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดี ดังที่อาจารย์ได้เล่าว่า

“...ตอนที่อายุ 28 ปี รู้สึกสงสัยว่าความสุขของชีวิตคืออะไร เมื่อออกไปทำงานจากนั้นก็เหนื่อย เป็นเช่นนี้ทุกวัน ด้วยความที่เป็นหมอ เมื่อใครเจ็บป่วย เครียด ก็ไปหาหมอ จึงต้องเตรียมรับข้อปรารภเรื่องทุกข์ของทุกคน และโรคในปัจจุบันนี้เป็นโรคที่เกิดจากการนอนมาจากจิตมาสู่กาย เพราะจิตจึงเป็นเหตุให้กายป่วย จึงคิดว่าเป็นหมอน่าจะรู้เรื่องดีแต่สุดท้ายตนเองก็เครียดจึงกลับไปค้นหาในวิชาที่เรียนว่าด้วยจิตวิทยา จิตวิเคราะห์ จิตบำบัดที่มีอยู่วงการแพทย์ ก็พบว่ายังมีหลายเรื่องที่ยังตอบตนเองไม่ได้ จึงไปวัด คุยกับพระหลายครั้งก็ยังไม่รู้เรื่อง สุดท้ายถามตนเองว่า แล้วเราจะเอาอะไรเป็นหลักในชีวิต เกิดมาเป็นชาวพุทธ เติบโตอยู่ที่โรงเรียนก็สอนให้สวดมนต์แปลตั้งแต่เด็ก ก็ยังหาคำตอบไม่ได้ ไปเรียนแพทย์ก็ไปเรียนทางด้านวิทยาศาสตร์ เมื่อตัวเองมีปัญหา ก็พยายามจะตั้งโจทย์ว่า เรามีปัญหาอะไร พยายามเรียนหนังสือทางด้านศาสนาก็ไม่เข้าใจ และสงสัยว่าหลักศาสนาสอนเรื่องอะไร เป็นชาวพุทธก็อยากรู้เรื่องศาสนาพุทธแต่เวลาไปวัดก็ไม่รู้เรื่อง ตนเองอยู่ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ไปสวนโมกข์หลายครั้งก็ยังไม่เข้าใจ แล้วก็ลองไปเข้าโบสถ์คริสต์ดู มีเพื่อนเป็นมุสลิมก็ลองไปเข้าสุเหร่า แต่ก็ยังหาแก่นไม่เจอ และสับสนว่าจะไปทางไหนดีที่จะเอามาใช้กับชีวิต นอกจากเรื่องทางกาย สุดท้ายตัดสินใจบวชอยู่ 4 เดือน การตัดสินใจบวชในครั้งนี้เพื่อต้องการรู้ว่าพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้อะไรและท่านสอนอะไรและสิ่งที่ท่านสอนแต่ละครั้งเหตุใดมีผู้บรรลุธรรมกันครั้งละมากๆ และคิดว่าถ้าบวช 4 เดือนแล้วไม่ได้อะไรก็จะย้ายวัดไปเรื่อยๆ ถ้าหาคำตอบในพระพุทธศาสนาไม่เจอ ก็จะไปหาในศาสนาอื่น เพราะต้องหาอะไรสักอย่างมาช่วยชีวิตนอกจากชีวิตทางโลก ปรากฏว่าเมื่อบวชแล้วพบว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นให้คำตอบที่ดีมาก...”

จากนั้น อาจารย์ได้กล่าวว่า การมาฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ ผู้ปฏิบัติควรนำไปปรับใช้ให้เกิดความพอดีกับชีวิต อย่าให้ตึงเกินไป แต่ก็อย่าหย่อนเกินไป สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเริ่มตรัสรู้คือความพอดีไม่สุดทั้งสองข้าง เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติไปดำเนินชีวิตทั้งชีวิตครบถ้วน ทั้งที่การทำงาน หรือชีวิตด้านภายใน ต้องนำความพอดีมาพิจารณา บางครั้งคำว่าทางสายกลางต้องระวังผู้ปฏิบัติอาจปล่อยปละละเลยเกินไป อาจารย์อธิบายว่าสิ่งที่อาจารย์นำมาใช้ในปัจจุบันนี้ สำหรับในโอวาทปาฏิโมกข์ คือ ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ถือว่าเป็นคำสอนพื้นฐานในพระพุทธศาสนา และมีอีกหลักธรรมหนึ่งที่น่ามาให้ได้ตลอดชีวิตคือปฏิสมุปปาตหมายถึง ทุกอย่างล้วนเกิดแต่เหตุ มาปรุงเป็นปัจจัย เพราะสิ่งนี้มีจึงมีสิ่งนี้ ยกตัวอย่างเช่น การที่มนุษย์เกิดมาจนทุกวันนี้ไม่ใช่เพราะมีแม่คนเดียว ต้องมีพ่อด้วยและพ่อกับแม่ก็ต้องมีองค์ประกอบที่เหมาะสมและต้องมีการศึกษาเลี้ยงดู มีอาหาร น้ำ อากาศ มีหลายเหตุปัจจัยมาประกอบ เพราะฉะนั้นหลักเบื้องต้นไม่มีใครเป็นผู้ทำให้เกิด ทุกอย่างมีเหตุหมด

ปฏิสมุปปาต ประกอบด้วย เพราะไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ จึงคิดไปตามที่ไม่รู้คือปรุงแต่ง จึงรู้ไปแบบผิดๆ จำแบบไม่รู้ จึงสำคัญมันหมายว่ารูปธรรม นามธรรมทั้งหลายเป็นเช่นนั้น เป็นสิ่งนี้อย่างที่ไม่รู้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ทำงานไปอย่างรู้ผิดเกิดเป็นความรู้สึก ตัณหา ความยึดมั่นถือมั่นสำคัญมันหมายในตัวคน ก็มาเกิดเป็น ภพ ชาติ ชรา และมรณะ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เช่นนี้ก็จะเกิดความเข้าใจ และห้ามตนเองไม่ให้ไหลไปตามกระแสการเกิดภพชาติอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้

นอกจากนั้นอาจารย์ได้นำหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด และคาดหวังการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่ที่ให้รู้ความจริงเพื่อนำมาใช้กับสิ่งที่เผชิญในชีวิต เช่น รู้ว่าทุกอย่างมีเหตุให้เกิดขึ้น ถ้าอยากให้ดับก็แก้ที่เหตุ สำหรับของผู้ปฏิบัติต้องหาความเหมาะสมและปกติแห่งชีวิตว่าคืออะไร การถือศีลเป็นการดูแลกายให้ปกติเพื่อเอื้อให้จิตปกติ จากนั้นฝึกจิตคือฝึกสมาธิทำให้จิตบริสุทธิ์ และมั่นคง แข็งแรง ตั้งมั่น จนสามารถสังขจิตและบังคับจิตของคนได้ ไม่หวั่นไหว พลั้งเผลอ ฝึกภาวนาให้ตามจิตอย่างรู้เท่าทัน และสุดท้ายคือเพื่อให้เกิดปัญญา

สำหรับในวงการแพทย์ได้สรุปว่า สุขภาพ (health) ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่

1. การดูกาย เปรียบได้กับ การถือศีล (physical health)
2. การดูจิต เปรียบได้กับ การเจริญจิต การเจริญสมาธิภาวนา (mental health)
3. ปัญญา เปรียบได้กับ การเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เข้าถึงความจริงแท้ของสรรพสิ่ง (spiritual health)
4. การใส่ใจสภาพแวดล้อมสถานการณ์ของโลก เนื่องจากมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งในสังคม (social health)

ท่านพุทธทาสได้กล่าวว่าถ้าจะนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันให้นำธรรมะสี่เกลอไปใช้ได้ ศีล ปัญญา สัมปชัญญะ และสมาธิ ศีลคือความระลึกรู้และนำความรู้คือปัญญาที่ได้มาอยู่กับ

จิตก็จะเป็นสัมปชัญญะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องใด ลักษณะว่าทุกอย่างไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยแล้วก็เปลี่ยนไป ดังนั้นหลักสูตรนี้สอนให้ผู้ปฏิบัติตามสังเกตจิตและการตามจิตต้องเป็นการระลึกได้และดึงปัญญาเข้ามา โดยฝึกควบคู่ไปกับการทำสมาธิ สุดท้ายเมื่อเข้าใจแล้วจะบังคับจิตได้ ท่านพุทธทาสได้เปรียบเทียบไว้ว่า หากจะเงื่อนไขสักชิ้นหนึ่งต้องเอาสมาธิมาทำการเงื่อนไข มีดเปรียบเสมือนปัญญา มีดต้องคมเมื่อมาวางบนเนื้อไม้ก็ต้องนั่งเปรียบเหมือนศีล และถ้าจะเงื่อนไขให้เข้าต้องใส่กำลังที่หนักแน่นคือสมาธิ ดังกล่าวนี้อะไรคือการทำงานร่วมกันของศีล สมาธิ และปัญญา หน้าที่การทำงาน ชีวิตตนเอง คุณพ่อ แม่ ลูก หลาน สามิ ภรรยา ก็ใช้สิ่งเหล่านี้

ในการมาปฏิบัตินี้ ได้มีการทดลองถือศีลอย่างเคร่งครัด เพราะฉะนั้นเมื่อจบการฝึกอบรม ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะเหมาะกับตน ขนาดไหนพอดี พอเหมาะ เพราะได้ผ่านการอยู่แบบง่ายที่สุดมาแล้วทั้งการกิน การนอน การที่ได้มาฝึกนั้นจึงได้ทดลองเรื่องกายแล้ว สำหรับเรื่องจิตก็ได้ลองฝึกพอที่จะทำให้จิตอยู่กับเรื่องหนึ่งๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเรียนรู้เองว่าต้องฝึกถึงแค่ไหน และตนเองอ่อนในเรื่องไหนบ้าง ในส่วนนี้อาจจะยากเพราะที่ผ่านมามีคนส่วนใหญ่จะฝึกแต่การคิดและทำตามระบบการศึกษาภายนอกคือฝึกให้มีสมรรถนะทางความคิด แต่ไม่ค่อยได้ฝึกให้มีสมรรถนะพอที่จะคุมและสั่งได้หรือหยุดคิดได้ เพราะฉะนั้นต้องเรียนรู้เรื่องนี้ให้มาก ส่วนการรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจความจริงทั้งหลายอาจต้องใช้เวลาหากมีโอกาสก็ควรเจริญภาวนาแบบสติปัฏฐาน ทุกเรื่องจะไปถึงความจริง ปัญญาที่สูงสุดคือเข้าถึงไตรลักษณ์

สุดท้าย อาจารย์ได้อธิบายว่า ปริยัติ หมายถึงคำสอนและแนวทางการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วมีผลเห็นได้ สัมผัสได้ ถ้าจะนำไปใช้ในชีวิตก็ต้องหาหลักปฏิบัติและลงมือปฏิบัติ และอย่าประมาทอย่าดูถูกตัวเองว่าเราจะรับผล ธรรมะคือหน้าที่ สิ่งที่เราพึงกระทำ ทำให้ถูกต้องตามความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติเพื่อการรับผลคือไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้นหน้าที่ไหนที่ทำแล้วบรรลุผลซึ่งความสำเร็จประโยชน์และเป็นไปตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

สังเกตได้ว่า ในแต่ละหัวข้อของการบรรยายธรรมนี้ มีการเรียงลำดับหัวข้อธรรมที่มีความต่อเนื่องและสอดคล้องกับการฝึกปฏิบัติในแต่ละวัน สรุปได้ดังนี้

1. หัวข้อแรกเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม” ซึ่งในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในเป้าหมายของการปฏิบัติมากขึ้น ช่วยทำให้ในช่วงเริ่มต้นของการฝึกปฏิบัติมีทิศทางที่ชัดเจนและได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่

2. หัวข้อที่สองเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “สติปัฏฐาน 4” จากเนื้อหาในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งช่วยให้มีความรู้ในการนำไปปรับใช้ในการฝึกปฏิบัติได้

3. หัวข้อที่สามเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “ความสำคัญของศีล” เนื้อหาในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจว่าการรักษาศีลให้สมบูรณ์ในเบื้องต้นจะช่วยส่งเสริมในการฝึกปฏิบัติให้เกิดการพัฒนาได้ยิ่งขึ้น

4. หัวข้อที่สี่เป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “เรื่องของการกรรม” เนื้อหาในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับผลของการกระทำซึ่งเป็นความรู้ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และนอกจากนั้นเนื้อหาของการบรรยายธรรมในหัวข้อนี้ยังเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับรูป-นามซึ่งเป็นความรู้ที่สามารถนำไปปรับใช้ในการฝึกปฏิบัติได้

5. หัวข้อที่ห้าเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “ขันธ 5, นิเวศ 5” เนื้อหาในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับ ขันธ 5 อันเป็นที่เกิดของกองทุกข์ไม่ควรถือถือ และควรทำความรู้จักพร้อมทั้งเรียนรู้วิธัตตนิเวศ 5 อันเป็นเครื่องกั้นหรืออุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ

6. หัวข้อที่หกเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “ภพ-ชาติ” เนื้อหาในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในกระบวนการเกิดภพ-ชาติ ว่าเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น และการฝึกปฏิบัตินี้จะสามารถทำให้ลดความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นเหตุให้เกิดภพ-ชาติ ได้

7. หัวข้อที่เจ็ดเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “อริยสัจ 4 / มรรค 8” เนื้อหาในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจถึงกระบวนการในการดับทุกข์ว่าจะต้องรู้จักทุกข์ก่อน อีกทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์ ดังนั้นจึงควรพัฒนาตนเองด้วยการรักษาศีล และการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา

8. หัวข้อที่แปดเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “บุญกิริยาวัตถุ 10” โดยก่อนการเริ่มต้นเนื้อหาของบุญกิริยาวัตถุ 10 อาจารย์ผู้บรรยายธรรมได้เล่าถึงประสบการณ์ก่อนการปฏิบัติและสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติของตนเองทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในเป้าหมายและประโยชน์ของการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ส่วนเนื้อหาในเรื่องของ บุญกิริยาวัตถุ 10 นั้น ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในแก่นแท้ของการปฏิบัติบำเพ็ญบุญในแบบต่างๆ ซึ่งในการปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุนั้น บางส่วนได้อาศัยการปฏิบัติเจริญสติเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วย

9. หัวข้อที่เก้าเป็นการบรรยายธรรมในหัวข้อ “การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน” ในหัวข้อนี้เป็นหัวข้อสุดท้ายในการบรรยายธรรมของการฝึกอบรมในครั้งนี้ ซึ่งเนื้อหาของการบรรยายธรรมเป็นการบอกเล่าและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมของอาจารย์ผู้บรรยาย และเป็นการแนะนำแนวทางในการเลือกหลักธรรมและวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันสำหรับผู้ปฏิบัติทุกคนที่กำลังจะจบจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ด้วย

ดังนั้น จะสังเกตได้ว่าเนื้อหาของการ บรรยายธรรมในทุกหัวข้อนั้นมีความสำคัญต่อกระบวนการฝึกปฏิบัติในแง่ของการทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจในชีวิตและเกิดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์มากขึ้นว่า มนุษย์นั้นประกอบด้วยกายกับจิตจึงจะเรียกว่าชีวิตและ กายกับจิตนี้เป็น

เพียงรูป-นามที่มีการเกิด-ดับ ฉะนั้นจึงควรฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งด้านกาย วาจา ใจ โดยการพัฒนาสติบนพื้นฐานของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์เพื่อให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งมองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดถือว่าเป็นตัวเราหรือของเราอันจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และการฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 นั้น สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตเพื่อให้เกิดความพ้นทุกข์ได้

ตอนที่ 4 การไขข้อข้องใจในการปฏิบัติธรรมและการไขปัญหาธรรม

ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ จะมีการจัดช่วงเวลาให้ผู้ปฏิบัติได้พูดคุยและสอบถามเกี่ยวกับข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม โดยมีพระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรเป็นผู้ตอบคำถามข้อสงสัยพร้อมทั้งให้คำแนะนำในการฝึกปฏิบัติ เนื่องจากในการปฏิบัติธรรมนั้นผู้ปฏิบัติอาจมีคำถามหรือข้อสงสัยระหว่างการฝึกปฏิบัติ ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติจึงต้องมีการตอบคำถามไขข้อข้องใจจากผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งทางวิทยากรและผู้ประสานงานจะแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมออกเป็น 19 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน จำนวน 18 กลุ่ม และ กลุ่มละ 7 คน จำนวน 1 กลุ่ม และให้ผู้ปฏิบัติเข้าไปไขข้อข้องใจที่ละกลุ่มภายในห้องที่ได้จัดเตรียมไว้

สำหรับการไขปัญหา ธรรม เป็นการตอบคำถามข้อสงสัยทั่วไปเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติธรรม โดยพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งจะมีการจัดเตรียมกล่องรับคำถามให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคำถามข้อสงสัยเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติธรรมเขียนคำถามใส่ลงในกระดาษและนำไปหย่อนลงในกล่องรับคำถาม ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถส่งคำถามได้จนกว่าจะถึงเวลาตอบคำถาม เมื่อถึงเวลาตอบคำถามพระมหาสาขัมภ์ วิสุทโท และพระพงษ์ศักดิ์ เขมจาโร จะเป็นผู้อ่านคำถามและตอบคำถามพร้อมกับให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติธรรม โดยในการไขข้อข้องใจและการไขปัญหาธรรม สามารถสรุปเนื้อหาได้ดังนี้

1. การฝึกปฏิบัติเดินจงกรม

จากการถาม-ตอบปัญหาในการไขข้อข้องใจและการไขปัญหา ธรรมนั้นสามารถอธิบายเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติเดินจงกรมได้ว่า ขณะที่เดินจงกรมจะสามารถจับความรู้สึกที่ขาและฝ่าเท้าได้ คนละขณะ และจับความรู้สึกได้ทั้งขาและฝ่าเท้าแต่จะไม่สามารถจับความรู้สึกได้ในขณะเดียวกัน ถ้าผู้ปฏิบัติต้องการเห็นรายละเอียดมากก็ให้เดินช้าๆ แต่หากเดินช้ามากจะกลายเป็นเกร็ง หรือหากเดินเร็วจะเก็บรายละเอียดได้ไม่หมด แต่อย่างไรก็ตามให้ตามรู้ในตลอดเวลาที่กายเคลื่อนและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เพราะผู้ปฏิบัติจะรู้แล้วว่าขณะที่ผู้ปฏิบัติจะมีสติอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ทำอย่างไร ดังนั้น จึงนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขณะที่เดินจงกรมจิตจะพลอยไปคิดเรื่องต่างๆ เมื่อมีสติรู้ตัวว่าคิดก็จะกลับมาตามรู้ที่การเดิน บางครั้งรู้เร็ว บางครั้งรู้ช้า และหาก จะให้เกิดผลดีควรรู้ใจขณะที่คิดไปด้วย กล่าวคือ การรู้อาการของ

ใจขณะที่ใจไม่อยู่ในขณะปัจจุบันเป็นอย่างไรแต่จะเห็นได้ไม่มากเพราะตอนที่รู้สึกตัวจิตจะกลับมา แล้วก็เพียงแต่รู้ว่าจิตไม่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำในปัจจุบัน วิธีการปฏิบัติก็คือให้จิตกลับมาอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ เมื่อรู้ว่าจิตหลุดแล้วก็ละแล้วกลับมาอยู่กับกายที่กำลังเดินต่อไป

สำหรับวิธีการเดินจงกรมหากเดินถูกวิธีตามที่พระอาจารย์แนะนำจะไม่ปวดเมื่อย เบาลาย กายเบา จิตเบา และเมื่อเกิดอาการปวดหลังให้ผู้ปฏิบัติปรับอิริยาบถการเดิน เมื่อเคลื่อนไหวไม่ควร กระชากหรือกระตุก ให้เท้าเบาก่อนแล้วค่อยเคลื่อนไหว ควรก้าวเท้าไม่ยาวมาก เพราะหากก้าวเท้า ยาวไปเมื่อเคลื่อนไหวจะใช้แรงเยอะมากและจะใช้หลังค้ม ควรก้าวเท้าสั้นๆ ค่อยๆ เคลื่อนไปให้นุ่ม นวลแบบสบายๆ จะทำให้สามารถเดินได้โดยไม่ปวดเมื่อย ไม่ต้องเดินช้ามากแต่ให้กำหนดรู้ และ อดทนที่จะเจริญสติในทุกอิริยาบถ

2. การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

จากการถาม - ตอบปัญหาในการไขข้อข้องใจและการไขปัญหาธรรมนั้น สามารถอธิบาย เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้นคือเมื่อผู้ปฏิบัติคิดที่รู้ตัวคิดใน ขณะปัจจุบัน ส่วนการทำงานในชีวิตประจำวันต้องมีการวางแผน คิดและใคร่ครวญ การใคร่ครวญ คือการตามดูสังเกต เปรียบเหมือนการวางแผนถ้าไม่ใคร่ครวญจะไม่รู้ว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี จะต้องมีการปรับแผนด้วย ดังนั้นต้องมีการตามดูความคิด ให้สติอยู่กับความคิด การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จึงไม่ได้ห้ามความคิดแต่ให้คิดใคร่ครวญทุกขั้นตอนทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ จึงกล่าวได้ว่าผู้ ปฏิบัติสามารถการนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนามาปรับใช้ในการทำงานได้ ซึ่งมีสติ ก็จะวางแผน ได้ดี ตามดู ตามรู้ทัน ไม่หลุด และทำงานได้ดี อีกทั้งผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้ได้ว่าสิ่งที่ทำเป็นประโยชน์ หรือไม่ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

เมื่อเกิดการเห็นขึ้น ก็สักแต่ว่าเห็น เห็นแล้วปล่อย ไม่ไปปรุงแต่ง และมากำหนดรู้ต่อไป ต้องมีสติตามรู้ให้ทัน มิเช่นนั้นจิตจะไปไกล คิดฟุ้งซ่านและเสียเวลา ในชีวิตประจำวันหากมนุษย์นำ เรื่องของผู้อื่นมาคิด ปรุงแต่ง ชีวิตจะไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระ และลืมตัวเอง ใส่ใจเรื่องอื่น เรื่องที่เห็น ก็จะเกิดปัญหา เกิดความผิดพลาด ผู้ที่มีจิตฟุ้งซ่านเช่นนี้ถือว่าอันตราย วิธีแก้คือตามจิต ให้ทัน เห็นแล้วปล่อย การดึงจิตกลับมาคือการตั้งสัจจะตนเอง การปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดความรอบรู้ การ จะรู้เท่าทันได้ต้องฝึกสติให้มีความไว จึงควรมีการเดินจงกรมให้มาก เมื่อตามองเห็นสิ่งอื่นๆ สิ่งที่เกิด ขึ้นคือเวทนา มีความรู้สึกในรูปนั้น และเกิดความจำขึ้น เพราะถ้าไม่มีความจำจะไม่เกิดความคิดและ ไม่เกิดการปรุงแต่งทางความคิด สิ่งที่ผ่านมาแล้วจะอยู่ในรูปแบบของจิต อีกส่วนหนึ่งอยู่ในรูปแบบ ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ถ้ามีความโกรธเกิดที่จิต ความโกรธมีอารมณ์เดียวกับจิต เกิด ดับ พร้อม กัน อย่าไปดูเรื่องที่โกรธ ให้ดูจิตที่โกรธและดับไป

ตอนที่ 5 การฝึกเจริญเมตตาภาวนา

การฝึกเจริญเมตตาภาวนา โดย อาจารย์ธัมมชาทิพย์ คุณวัฒนา ได้อธิบายพร้อมกับการนำปฏิบัติ ดังนี้ เริ่มจากอาจารย์ได้อธิบายว่าการเจริญภาวนาทุกอย่างสิ่งแรกที่ต้องทำคือผ่อนคลายจึงจะมีสมาธิได้ วิปัสสนากรรมฐาน คืออารมณ์ของกรรมฐานที่มีอยู่จริง สิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะและเอาอารมณ์ของกรรมฐานที่เกิดขึ้นมากำหนดรู้ ส่วนอารมณ์ของสมถกรรมฐานมีหนึ่งเดียวคือการเอาจิตไปจดจ่อที่สิ่งนั้น อารมณ์ของสมถกรรมฐานเป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่ได้คือสติ สมาธิ ปัญญา แต่เวลาเจริญสมถกรรมฐาน สิ่งที่ได้คือสมาธิ จิตที่ดั่งมั่น ความนิ่ง ความสงบ ความปลอดโปร่ง ทั้งวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐานนี้เป็นการปฏิบัติที่เอื้อซึ่งกันและกัน การเจริญสมถกรรมฐานก็เป็นบาทฐานสำคัญสำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และขณะเดียวกันการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็จะเป็นตัวที่เพิ่มสติในการเจริญสมถกรรมฐาน

สำหรับอารักขกรรมฐานนั้นเป็นสมถกรรมฐานที่มี 4 แบบ ได้แก่พุทธานุสติ เมตตาภาวนา อสุภกรรมฐาน เมตตา คือความปรารถนาดีอย่างจริงใจในสรรพชีวิต มีสรรพชีวิตเป็นอารมณ์ ลักษณะของเมตตาจิตคือความปรารถนาดีอย่างจริงใจ ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่มีเงื่อนไข ปราศจากการคาดหวังสิ่งตอบแทน สิ่งที่เกิดเมตตาจิตคือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เพราะฉะนั้นเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการก่อให้เกิดเมตตาในใจและพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็คือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่วนผลของการเจริญเมตตาภาวนานั้นคือความสุขใจของผู้ปฏิบัติเอง ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการเจริญเมตตาภาวนาคือตัวผู้เจริญเมตตาภาวนาเอง เครื่องมือคือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น จากการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ในการเจริญสมถกรรมฐานและทำการวัดผล วัดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ปฏิบัติ การเจริญสมถกรรมฐานสิ่งที่ได้คือสมาธิขั้นสูงในขณะนั้นร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินออกมาเพราะเป็นสารแห่งความสุข เมตตาภาวนาเป็นกรรมฐานที่ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟินมากที่สุด เพราะฉะนั้นผู้เจริญกรรมฐานชนิดนี้จนถึงขั้นที่ลึกๆ ขึ้นไปจะยังมีความสุขมากขึ้น สารเอ็นโดฟินตัวนี้มีประโยชน์กับร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หรือโรคภัยไข้เจ็บในตัวให้หนักเป็นเบาได้ เหตุคือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ผลคือความสุขของผู้ที่เป็นคนให้ ต้องใช้กำบังกรรมในใจ เป็นหลักให้จิตไปเกาะ กำบังกรรมนั้นเป็นคำที่ให้ความหมายของการให้ความรักและความปรารถนาดี โดยใช้ภาษาที่ผู้ปฏิบัติคุ้นเคยที่สุดเป็นตัวเองมากที่สุด และเป็นคำที่กระชับ

หลังจากที่อาจารย์อธิบายเกี่ยวกับการเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ก็ได้เริ่มให้ผู้ปฏิบัติลองเจริญเมตตาภาวนา โดยเริ่มจากให้ผู้ปฏิบัติหวังดีต่อตัวเอง ปรารถนาดีต่อตัวเอง ตัวเองคือเป้าหมายที่จะส่งความรัก ความปรารถนาดีให้ สมมติเหมือนผู้ปฏิบัตินั่งอยู่ข้างหน้าตัวเองและอยากให้ตัวเองมีความสุข จะอยากให้มีความสุขในลักษณะใดขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติเอง เลือกกำบังกรรมมาหนึ่งประโยคอะไรก็ได้ที่ผู้ปฏิบัติอยากให้เป็นตัวเองมีความสุข จะเรียกแทนตัวเองว่าอะไรก็ได้ที่ตัวเองถนัด เช่น เรียกแทนตัวเองว่า ชัน ขำพเจ้า หรือจะไม่ใช้คำสรรพนามแต่บอกว่าพูดกับตัวเอง ให้นึกประโยคที่จะบอก

ว่าขอให้ตนเองนั้นมีความสุข ประโยชน์นี้เปรียบเหมือนคำบริกรรมที่เป็นทุนให้จิตเกาะเพราะการเจริญเมตตาภาวนานี้เป็นสมถกรรมฐานต้องมีการจดจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าไม่มีคำบริกรรมแล้วเมตตาจะยังไม่เกิด ยังไม่มีที่เกาะทันที่ที่เริ่มมีความสุขเกิดขึ้นในใจแล้วจะหยุดคำบริกรรมนั้นไปบ้างแล้วไปเกาะที่ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานก็ได้ แต่ตอนแรกขณะที่ยังไม่มียารมณ์ใดเกิดก็ต้องมีคำบริกรรมเกิดขึ้นก่อน

จากนั้น อาจารย์ได้กล่าวอธิบายเพิ่มเติมว่า มนุษย์ทุกคนมีความเมตตาอยู่ในใจมาตั้งแต่เกิด แต่เมื่อเริ่มโตขึ้นมาแล้วเจอกับความดิ้นรน การแก่งแย่ง การแข่งขัน ความเมตตาก็เริ่มลดลง แต่อย่างไรก็ตามความเมตตานั้นยังคงมีอยู่ในใจ เพราะฉะนั้นขณะที่ผู้ปฏิบัติบริกรรมเป็นการเตรียมจิตใจให้ค่อยๆ เกิดความเมตตาอย่างเต็มเปี่ยมเหมือนตอนแรกเกิดอีกครั้ง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องสัมผัสด้วยตัวเอง นอกจากนั้นคำบริกรรมยังแทนความคิด เพราะขณะที่นั่งเฉยๆ ไม่ได้บริกรรมจิตจะไปในที่ต่างๆ จึงต้องมีทุนคือคำบริกรรมให้กลับมาเกาะ ขณะที่บริกรรมให้นั่งใจให้เป็นไปตามความหมายของคำบริกรรมนั้น การเจริญเมตตาภาวนาต้องมีความปรารถนิจริงๆ เกิดขึ้นในจิตและจะเกิดความเมตตาขึ้นเอง และจะทำให้เกิดความสุขในใจ ดังที่อาจารย์ได้กล่าวว่า

“...ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งเมตตาในใจมาตั้งแต่เกิดทุกคน แต่เมื่อเริ่มโตขึ้นแล้วต้องเจอกับการแก่งแย่ง ดิ้นรน หัวใจที่เคยชุ่มฉ่ำด้วยความเมตตาก็เริ่มลดลง แต่เมล็ดพันธุ์แห่งเมตตานั้นยังอยู่ในใจ เปรียบเหมือนดินดำ น้ำชุ่มที่เคยมีนั้นแห้งไป วัชพืชแห่งโลก โกรธ หลงก็ขึ้นรก ไม่สามารถแบ่งอะไรให้ใครได้เพราะวัชพืชครองอยู่ เพราะฉะนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติในขณะที่บริกรรมนั้นเหมือนกับการเตรียมดินใหม่ เก็บเอาวัชพืชออกไป และจดจ่ออยู่กับการทำดินในหัวใจให้ชุ่มชื้นขึ้นมาใหม่ รดน้ำ พรวนดิน เพื่อให้เมล็ดพันธุ์ที่ฝังอยู่ในใจค่อยๆ เติบโตขึ้นมาเอง ผู้ปฏิบัติไม่สามารถสั่งให้เมตตาเกิดได้ แต่สามารถรดน้ำพรวนดินในหัวใจของคนให้พร้อมและเมตตาจะเกิดขึ้นมาเองซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องสัมผัสด้วยตัวเอง รู้ด้วยตัวเอง และจะเห็นว่าร่างกายและใจนี้ค่อยๆ เปลี่ยนไปนอกจากนั้นคำบริกรรมยังแทนความคิด เพราะขณะที่นั่งเฉยๆ ไม่ได้ใส่คำบริกรรมจิตจะไปในที่ต่างๆ จึงต้องมีทุนให้กลับมาเกาะ แต่ว่าขณะที่บริกรรมแล้วให้นั่งใจให้เป็นไปตามความหมายของคำบริกรรมนั้นจริงๆ การเจริญเมตตาภาวนาไม่ใช่ท่องเลขๆ แต่ต้องมีความปรารถนิจริงๆ เกิดขึ้นในจิตและความเมตตาจะเติบโตขึ้นเอง และจะทำให้เกิดความสุขในใจต่างจากความสุขที่เป็นความสมปรารถนาจากการได้วัตถุสิ่งของใดๆ หรือความสุขจากการสมความปรารถนาจากสิ่งภายนอก...”

จากนั้น อาจารย์ได้ให้ผู้ปฏิบัติทดลองปฏิบัติจริงในช่วงแรกคือการเจริญเมตตาให้ตัวเองเป็นเวลา 10 นาที เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินำไปทดลองปฏิบัติต่อเอง ผลที่ได้ครั้งนี้ชีวิตคือความสุขใจที่เกิดขึ้น ต่อมาอาจารย์กล่าวนำการปฏิบัติ โดยกล่าวว่าอย่าไปใส่ใจที่หัวใจหรือสมอง เพราะหัวใจหรือสมอง เป็นรูปหรือเป็นกายแต่การปฏิบัติทำด้วยนามธรรม เมตตาเป็นนามธรรมไม่มีที่อยู่ในสองที่นี้ ผู้ปฏิบัติจะระลึกถึงความสุขและความปรารถนาดีเท่านั้น อีกอย่างหนึ่งคือให้สัมผัสถึงความสุข ถ้าจิตพุ่งออกไปในเรื่องอื่นๆ ให้ดึงกลับมาอยู่ที่คำบริกรรมทันที ชับเขยื้อน เคลื่อนตัวได้ช้าๆ อย่าทำอะไรทำได้แต่อย่าหยุดบริกรรม และไม่ต้องไปรับรู้ กำหนดรู้อาการใดๆ จิตจะรับรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว หากเกิดทุกขเวทนาในกาย ก็ปรับเปลี่ยนทำได้อย่างช้าๆ ให้ทุกขนั้นคลายเพื่อให้จิตกลับมารับรู้เมตตาได้ ถ้ามีความสุขให้รับรู้ความสุขไปเรื่อยๆ และหาทำนองที่สบายที่สุดทำใดก็ได้ นั่งพื้น หรือเก้าอี้ก็ได้ เพราะต้องอาศัยความสบายเป็นฐาน ไม่แนะนำให้นั่งพับเพียบเพราะกระดูกสันหลังจะกดเมื่อนานาน ๆ แล้วจะปวด คำบริกรรมคือการพูดในใจจะเป็นประโยคอะไรก็ได้ที่สั้นๆ และปรารถนาให้ตัวเองมีความสุข เช่น “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขๆ ๆ...” จังหวะอย่ากระชั้น ค่อยๆ เป็นจังหวะไปเรื่อยๆ อย่างผ่อนคลาย เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติให้หลับตาลงเบาๆ

จากนั้นเขาจิตไปรับรู้ที่บนศีรษะ กลางกระหม่อม และจะค่อยๆ สังเกตแต่ละส่วนของร่างกายลงมาทีละส่วน เมื่อลงมาถึงจุดไหนแล้วรู้สึกเกร็งหรือตึงให้ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่เกร็งตัวลง เริ่มจากกลางกระหม่อมลงมาถึงหน้าผาก เปลือกตา แก้ม กระพุ้งแก้ม แล้ริมฝีปากให้อมยิ้มไว้ น้อยๆ แล้วลงมาถึงคอ หากรู้สึกเกร็งคอยให้สองก้มคอลงทีละนิดๆ และหันขวา-หันซ้าย เพื่อจะปลดล๊อคที่คอเบาๆ และกลับมาที่ตรงกลาง จากนั้นมาสังเกตที่บ่าขวา ว่ารู้สึกเหมือนแบกอะไรหนักๆ มานานมาก แล้ววางความรู้สึกของการแบกนั้นลง สังเกตความรู้สึกต่อลงมาถึงบ่าขวา ข้อศอกขวา แขนท่อนล่างข้างขวา ข้อมือขวาและกำมือขวาให้แน่นๆ และแบออกไปแรงๆ ข้อศอกอยู่ที่เดิม กำและแบมือข้างขวาสามครั้งเพื่อปลดล๊อคทั้งหมด จะรู้สึกขาข้างขวาของร่างกายจะโปร่งสบาย ถ้ายังไม่รู้สึกโล่งให้กำและแบมืออีกสัก 1-2 ครั้ง จากนั้นมาสังเกตที่บ่าซ้ายที่มีความรู้สึกเหมือนแบกของหนักให้วางลง ผ่อนคลายบ่าซ้าย สังเกตความรู้สึกต่อลงมาถึงบ่าซ้าย ข้อศอกซ้าย แขนท่อนล่างข้างซ้าย ข้อมือซ้ายและกำมือซ้ายให้แน่นๆ และแบออกไปแรงๆ ประมาณ 1-2 ครั้ง

ถ้าทำถูกต้องจะรู้สึกขาทั้งสองข้างโปร่งสบาย ต่อมาให้กลับมาสังเกตที่คอไม่ควรเกร็ง หน้าอก ปอด หายใจเข้าลึกๆ แน่นๆ แล้วค่อยปล่อยออกยาวๆ เพื่อไล่ลมหายใจให้เหลือแต่ลมที่ละเอียดอยู่ในปอด สังเกตลงมาถึงเอว ถ้ายังเกร็งก็ให้ผ่อน และอย่านั่งแอ่นหลัง สังเกตต่อมาที่สะโพก สำหรับผู้ที่นั่งเก้าอี้จะสังเกตมาถึงปลายเท้าและให้จุ่มปลายเท้าให้แน่นและสะบัดออกไปประมาณ 3 ครั้ง ส่วนผู้ที่นั่งพื้นเมื่อสังเกตมาถึงพื้นแล้วให้ปล่อยวางไป จากนั้นให้สังเกตเร็วๆ ย้อนกลับไปเพื่อดูว่าส่วนใดยังไม่ผ่อนคลาย เมื่อโปร่งสบายแล้วให้มาสู่คำบริกรรม เริ่มบริกรรมให้ความรัก ปรารถนาดีกับตนเอง หวังให้ตนเองมีความสุข รักตัวเองที่สุด จากนั้นนึกคำบริกรรม ให้อมยิ้ม

น้อยๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้า ระวังอย่าให้หลังงอ เพราะจะทำให้หายใจเข้าปอดได้ไม่เต็มที่ และจะทำให้วังง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

หลังจากครบกำหนดเวลาอาจารย์ได้ให้ผู้ปฏิบัติค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ และอธิบายต่อการเจริญเมตตาภาวนาให้ตัวเองยังไม่ใช้การเจริญเมตตาที่แท้จริง เพราะยังมีตัวเรา ตัวเก่า ตัวฉันท ตัวเธอ แต่การเจริญเมตตาภาวนาให้ตัวเองนั้นเพื่อให้ตนเองรู้จักความสงบ ความสุข ความปราณาคีกับตนเองก่อน จึงจะมอบให้ผู้อื่นได้ เปรียบเหมือนตนเองยังไม่มียางก็ไม่สามารถนำของไปมอบให้ผู้อื่นได้ ก่อนจะเจริญเมตตาภาวนา ให้เจริญเมตตาภาวนาให้ตัวเองประมาณ 2-3 นาที ซึ่งกายต้องผ่อนคลายก่อนแล้วใจจึงผ่อนคลายตาม ต่อมาเป็นการเริ่มเจริญเมตตาภาวนาจริงๆ จิตรับรู้ได้ทีละหนึ่ง ปกติจิตมักรับรู้สิ่งที่เป็นโทษเป็นส่วนใหญ่ เช่น โลก โกรธ หลง ผู้ปฏิบัติต้องเอาสิ่งที่เป็นบวกเข้าไปแทนที่ หากเจริญสติอยู่ตลอดเวลาจะใช้สติในการ บอกตัวเองได้ว่าตอนนี้จิตมีสิ่งที่เป็นลบอยู่ให้แทนที่ด้วยบวก ก็คือเมตตา รัก และปรารถนาดีโดยใช้สติเป็นตัวประกอบจิตให้อยู่กับความปรารถนาดี จะเห็นได้ว่าสติที่เกิดจากการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั้นช่วยให้ทำสมถกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ดังนั้นทั้งวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐานจึงควรฝึกคู่กัน

อุปสรรคของเมตตา คืออุปสรรคใกล้และอุปสรรคไกล อุปสรรคใกล้มีลักษณะคล้ายเมตตา คือรักและปรารถนาดีแต่เป็นรักและปรารถนาดีแบบมีเงื่อนไข มีข้อจำกัด ก็คือตัณหา ราคะ โลภะ รักแบบยึดติดผูกพัน แต่ถ้าเป็นรักและปรารถนาดีแบบไม่มีเงื่อนไขนั่นคือเมตตา จะเห็นได้ว่าต่างกันนิดเดียว วิธีที่จะประกอบให้เมตตาไม่เจือด้วยตัณหา ราคะ โลภะ ก็คือใช้สติ อุปสรรคไกลของเมตตา คือโทสะ ซึ่งเป็นธรรมชาติตรงข้ามกับเมตตา การรักษาจิตใจข้อที่หนึ่งคือการไม่เบียดเบียน นั่นคือความรักและปรารถนาดีหรือเมตตา เพราะฉะนั้นเมื่อโกรธเมตตาเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าต้องการให้หาย โกรธก็ให้สร้างเมตตาขึ้นในใจ หรือถ้าจะทำให้เมตตาเกิดก็ต้องละความโกรธคืออภัยนั่นเอง

เมตตาภาวนามีสองแบบ คือ แบบเจาะจงบุคคล และไม่เจาะจงบุคคล อาจให้กับ สิ่งมีชีวิต กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นมนุษย์ การเจาะจงบุคคลคือรู้ว่าจะให้ใคร กลุ่มใด ตั้งแต่หนึ่งหน่วยขึ้นไป ส่วนการไม่เจาะจงคือทุกๆ ชีวิตไม่จำกัด เมตตาภาวนาจริงๆ คือไม่เจาะจงแต่ก่อนจะไปถึงการไม่เจาะจงต้องเริ่มฝึกจากแบบเจาะจงก่อน คือนึกถึงบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งยกเว้นผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว เพราะว่าจะก่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ เสรีใจ จากนั้นหวังให้บุคคลที่เจาะจงมีความสุข ซึ่งควรลำดับจากง่ายไปหายาก ได้แก่ บุคคลที่เคารพนับถือ บุคคลที่รักและสนิทมาก บุคคลที่รู้สึกเฉยๆ ไม่รัก-ไม่ชัง บุคคลที่ไม่ชอบ บุคคลที่เกลียดชัง จากนั้นอาจารย์ได้ให้ผู้ปฏิบัติเริ่มนึกถึงคนที่เคารพนับถือไว้ในใจ เวลาที่นึกให้นึกถึงความดีของบุคคลนั้น ทั้งความดีที่มีต่อตนเองหรือความดีที่มีต่อผู้อื่น ถ้ามีภาพของบุคคลนั้นขึ้นมาไม่ต้องไปเกาะที่ภาพนั้นเพราะจะทำให้เหนื่อย หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ต่อมาอาจารย์ให้ผู้ปฏิบัตินึกถึงบุคคลที่ไม่เจาะจงคือสรรพชีวิตทั่วไปไม่มีประมาณ

สรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์ให้ความรัก ความปรารถนาดีไปไม่มีจำกัดก็คือการให้เท่ากันหมด ไม่มีขอบเขต แบ่งเขา แบ่งเรา เรียกว่าการให้แบบไม่เจาะจง และหากทำถึงตรงนี้ได้ นั่นย่อมถือว่าประสบความสำเร็จในการเจริญเมตตาภาวนาแล้ว

จากการศึกษากระบวนการฝึกวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ชุวพุทธสิกขาสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการฝึกวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรนี้ ใช้วิธีการเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้ในอิริยาบถขึ้น จากนั้นจึงกำหนดรู้ในอิริยาบถเดินเป็นหลัก สลับกับการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง ส่วนในเวลาที่นอกเหนือจากในเวลาการปฏิบัติจะเป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยการกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย นอกจากนั้น ยังมีการปฏิบัติกิจวัตรในแต่ละวันของการฝึกอบรม อันประกอบไปด้วย การฟังบรรยายธรรม เป็นการฟังธรรมะจากพระอาจารย์และอาจารย์ผู้มีความรู้และประสบการณ์ในหัวข้อธรรมนั้นๆ ซึ่งแต่ละวันจะมีการจัดหัวข้อการบรรยายธรรมที่แตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละหัวข้อธรรมะที่จัดมาบรรยายนั้น จะมีการจัดลำดับความสำคัญที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน การไขข้อข้องใจเป็นการจัดช่วงเวลาให้ผู้ปฏิบัติได้พูดคุยและสอบถามเกี่ยวกับข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม โดยมีพระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรเป็นผู้ตอบคำถามพร้อมกับให้คำแนะนำในการฝึกปฏิบัติ การไขปัญหาธรรม เป็นการตอบคำถามทั่วไปที่เกี่ยวกับธรรมะไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติเท่านั้น และการฝึกเจริญเมตตาภาวนาเป็นการฝึกแผ่เมตตาให้กับตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต

นอกจากการฝึกปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ในอิริยาบถขึ้น อิริยาบถเดิน หรือการเดินจงกรม และการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งแล้ว ยังมีส่วนอื่นที่ถือว่าเป็นองค์ประกอบในกระบวนการฝึกปฏิบัติด้วย อาทิ พระวิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากร สถานที่ปฏิบัติธรรม กฎระเบียบและกิจวัตรประจำวันสำหรับผู้ปฏิบัติที่จะอยู่ในระหว่างการฝึกอบรม ได้แก่ การฟังบรรยายธรรม การไขข้อข้องใจ การไขปัญหาธรรม และการฝึกเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วนี้นับได้ว่าเป็นกิจกรรมอันเป็นกระบวนการที่สำคัญ และเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติในการทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในจุดมุ่งหมาย และกระบวนการในปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น

บทที่ 6

ผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ข้อมูลในส่วนนี้เป็นข้อมูลที่ได้ในการวิจัยโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการวิจัยกึ่งทดลอง การวิจัยครั้งนี้แบ่งผลจากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยได้ศึกษาบริบทของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ และบริบทของผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุและจุดมุ่งหมายในการมาฝึกปฏิบัติ และเพื่อศึกษาถึงเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ

ตอนที่ 2 ผลจากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ โดยได้ศึกษาถึงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ และศึกษาพฤติกรรมและอารมณ์ ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม และในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรม

ตอนที่ 1 ผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ พบว่า ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติแต่ละท่านมีเหตุผลในการเข้ามาฝึกอบรมที่ความแตกต่างกันไป เช่น มีความสนใจในพระพุทธศาสนาต้องการศึกษาแนวทางการปฏิบัติและต้องการทราบถึงพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ รวมทั้งเคยฝึกปฏิบัติมาและต้องการมาปฏิบัติเพิ่มเพื่อความต่อเนื่องในการปฏิบัติ หรือมีความต้องการหาทางพ้นทุกข์และหาทางแก้ปัญหาให้กับชีวิต ต้องการหาความสุขที่แท้จริงและหาคำตอบให้กับชีวิต เป็นต้น ดังที่ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งได้เล่าให้ฟังว่า

“...รู้สึกว่ามีความทุกข์อยู่ในใจทุกๆ ที่ไม่ได้คอยอยาก ขาดแคลนอะไร แต่ลึกๆ รู้สึกว่าไม่มีความสุข เรียนเก่งก็ไม่ได้มีความสุข มีเงินก็ไม่ได้มีความสุข แต่ก็ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร และได้ยินว่าศาสนาพุทธนั้นสามารถทำให้พ้นทุกข์ ซึ่งก็ยังไม่เข้าใจจึงมาปฏิบัติเพื่อค้นหาคำตอบ เคยมีคนมาชวนเข้าศาสนาคริสต์ก็ไปเข้าโบสถ์ อ่านคัมภีร์ ก็ยังไม่ได้คำตอบ แล้วยกกลับมาคิดว่าเราเป็นชาวพุทธแต่ยังไม่ได้ศึกษาศาสนาพุทธดีพอทุกๆ ที่หลายๆ คนบอกว่าดีมากจึงเริ่มกลับมาศึกษา

และปฏิบัติอีกครั้ง และรู้สึกว่าจะอยากฝึกปฏิบัติจึงเข้ามาสมัครที่อุวพุทธฯ จากนั้นได้มาฝึกปฏิบัติ 1 คอร์สก่อนที่จะมาปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น วันแรกๆ ของการฝึกปฏิบัติในคอร์สนั้นก็ยังหลับอยู่แล้วก็เพิ่งรู้ว่าการหลับก็ต้องมีการสอบถามจากครู บออาจารย์ให้ช่วยแก้ไขด้วย อาจารย์ก็บอกว่าให้เดินจงกรมเยอะหน่อยเพื่อแก้อาการง่วงจนวันท้ายๆ ของการอบรมก็ไม่ค่อยหลับแล้วก็รู้สึกดีใจแต่ก็เสียดายน่าจะมีต่ออีก จึงชวนพ่อมาปฏิบัติและลองมาสอบถามที่อุวพุทธอีกครั้งและได้มาเข้าอบรมในคอร์สวิปัสสนาเบื้องต้นในครั้งนี้...” (สัมภาษณ์ คุณ กรภัทร์ จารุกำเนติกนก, 20 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

ซึ่งเป็นความเห็นที่สอดคล้องกับคุณนุชรา ปุณณ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นและคุณนวลวรรณ สุพถุฒิพานิชย์ ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่อุวพุทธฯ ได้เล่าถึงเหตุผลในการเข้ามาปฏิบัติธรรมว่า ต้องการหาคำตอบในชีวิต และต้องการหาความสุขที่แท้จริงให้กับชีวิต ดังนี้

“...สาเหตุที่เข้ามาปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นในครั้งนี้เนื่องจากอยากศึกษาพระพุทธศาสนาให้ละเอียดลึกซึ้ง และต้องการหาคำตอบว่าจะมีความสุขที่แท้จริงได้อย่างไร เพราะเป็นคนที่คิดมาก เครียด สับสนในตัวเอง การตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มักจะหาความพอดีไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น ตอนที่กลับมาจากต่างประเทศน้ำหนักขึ้นก็โดนทักว่าอ้วนจึงลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารจนเป็นโรคนอนเร็กซ์ จึงได้เข้ามาฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น...” (สัมภาษณ์ คุณนุชรา ปุณณ, 27 มกราคม พ.ศ. 2554)

“...เป้าหมายในการปฏิบัติครั้งนี้คือ ความสบายใจ ต้องการหาความสุขที่แท้จริง และเพื่อการเตรียมความพร้อมกับสิ่งที่จะต้องเจอต่อไปในอนาคต...” (สัมภาษณ์ คุณนวลวรรณ สุพถุฒิพานิชย์, 12 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

นอกจากนี้ อีกเหตุผลหนึ่งของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติคือ ความเห็นดีเห็นงามจากการทำงาน และต้องการหาความสงบทางใจ เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะเห็นได้จากบทสัมภาษณ์ของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ดังนี้

“...ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรมก่อนเลย การที่เข้ามาฝึกปฏิบัติในหลักสูตร
วิปัสสนาเบื้องต้นครั้งนี้เพราะรู้สึกสับสนในชีวิต คือมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องงาน
การเข้ามาฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี้คาดหวังว่าจะมีแนวทางแก้ไขปัญหา...”
(สัมภาษณ์ คุณชาติชาย รักธง , 2 มกราคม พ.ศ. 2554)

ซึ่งมีความเห็นที่สอดคล้องกับ คุณพรนภา เกียรติเศษ ที่ได้กล่าวว่า

“...สาเหตุที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้เนื่องจากรู้สึกว่าเหนื่อยกับการ
ทำงาน และทำงานมานานแล้วรู้สึกว่าอยากมาปฏิบัติไม่ยากให้แก้ก่อนแล้วจึง
มา...” (สัมภาษณ์ คุณพรนภา เกียรติเศษ, 18 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

จะเห็นได้ว่าผู้ที่เข้ามาปฏิบัติมีเหตุผลในการมาที่แตกต่างกัน แต่ไม่ว่าจะพบกับเหตุการณ์
อะไรมาทั้งทางด้านอาชีพการงานหรือการดำเนินชีวิตส่วนตัวทั่วไปที่ดำเนินไปตามความเคยชินตาม
กระแสของสังคมทำให้บางครั้งจึงลืมนึกที่จะกลับมาดูภายในใจของตน การเข้ามาฝึกปฏิบัติด้วยการ
เจริญสติจึงถือเป็นหนทางที่ทำให้ได้กลับเข้ามาดูภายในใจของตัวเองมากขึ้น อันจะก่อให้เกิดความ
เข้าใจและมีสติในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตมากขึ้น การฝึกปฏิบัตินั้นทำให้
ผู้ปฏิบัติได้ใช้เวลาในการอยู่กับจิตของตนเอง ได้กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน นอกจากนั้นยังได้รับคำ
แนะนำสั่งสอน ทำให้เกิดสติในการนำไปใช้ในชีวิตของตนเองได้

หลังจากการเข้ารับการฝึกอบรมแล้ว ผลที่ได้จากการปฏิบัตินั้นสามารถแบ่งออกเป็น ผลที่
ได้จากการปฏิบัติทางด้านพฤติกรรม และผลที่ได้จากการปฏิบัติทางด้านอารมณ์ ดังนี้

1. ผลทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์

จากการที่ผู้ปฏิบัติได้นำแนวทางการปฏิบัติธรรมในแบบกำหนดรู้มาปรับใช้ในการดำเนิน
ชีวิตหลังจากจบจากการฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้ว ได้ส่งผลให้มีสติในการดำเนินชีวิตมากกว่า
ตอนก่อนที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ กล่าวคือ การรู้สึกตัวในการพูดและการกระทำนั้นได้ส่งผลให้การทำสิ่ง
ต่างๆ ในชีวิตมีความรอบคอบมากขึ้น ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนใน
ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้คนรอบข้างดีขึ้น ซึ่งการที่มีสติในการคิดก่อนที่จะพูดและทำสิ่ง
ต่างๆ นี้ จึงทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง หรือหากเกิดความผิดพลาดก็จะรู้ได้เร็วและสามารถ
แก้ไขปัญหาค้นหาได้ทันทั่วทั้งที่ สรุปได้ว่า หลังจากการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในครั้งนี้ ได้
ส่งผลให้เกิดการสังเกตหรือเกิดการคิดก่อนที่จะพูดและกระทำ ดังนั้นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังจาก
การที่สังเกตหรือคิดก่อนนั้นจึงเป็นพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติ และทำให้ส่งผลดีต่อการดำเนิน
ชีวิตไปด้วย ซึ่งจะเห็นได้จากบทสัมภาษณ์ของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ดังนี้

“...เมื่อก่อนเวลาทำงานแข่งกับเวลาจะทำให้ไม่มีประสิทธิภาพ แต่ตอนนี้รู้สึกว่าจะสามารถทำงานได้ดีแม้ในเวลาเร่งรีบ ความจำดีขึ้น หลายอย่างพอตั้งใจไว้แล้วเหมือนลืมไป แต่ก็มักนึกคิดขึ้นมาได้เองบ่อยๆ ซึ่งแต่ก่อนบ่อยครั้งที่ลืมไปเลยหรือเวลาตรวจบัญชี มีตัวเลขให้จำ เอามากระทบกันหลายตัว มักต้องเปิดพลิกไปมา คู่มืออะไรๆ แต่เดี๋ยวนี้สามารถจำได้คราวละ หลายๆ ชุดได้เลย ซึ่งทำให้ทำงานได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้นมาก

ก่อนที่จะมาปฏิบัติก็มีโกหกบ้างด้วยอาชีพการงาน มีพูดไม่สุภาพกับเพื่อนบ้างพอหลังจากปฏิบัติแล้วก็พลังผลอในการโกหกน้อยลงเพราะมีสติระงับมากขึ้นและก็พูดสุภาพมากขึ้น และได้แนวคิดในการดำเนินชีวิต เห็นใจผู้อื่นมากขึ้น คำนึงผู้อื่นน้อยลง สำรวม และระงับ กาย วาจา ใจ มากขึ้น บ่อยครั้งที่ผลออกไปยุ่งเรื่องคนอื่น หาเรื่องที่ไม่ควรคิด ไม่ควรพูดมาให้ตนเอง ก็จะมีตัวเรวขึ้นทำให้ชีวิตวุ่นวายน้อยลง แต่ก็มีที่พูดไปแล้ว ทำไปแล้วเพ็งนึกได้ ก็ให้กำลังใจตัวเองว่า ก็ยังดีที่รู้ตัว คราวหลังจะได้ระวัง...” (สัมภาษณ์ คุณกรภัทร์ จารุกาเนตคน ก, 20 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

ผลจากการฝึกปฏิบัติธรรมได้ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติยังคิดมากขึ้น จึงมีการพลังผลอประพฤติ ผิดศีลน้อยลง ทั้งทางกายและทางวาจา ดังที่ผู้ปฏิบัติได้เล่าว่า

“...ถ้าไม่ได้เข้ามาปฏิบัติตอนนี้อาจเป็นฆาตกรไปแล้ว สามิได้ทำร้ายร่างกายและเรือดอบได้ เค้าทำเราแขนหัก เราแค้นก็ไปดมน้ำเค็มๆ มาลวกเค้า เค้าเข้าโรงพยาบาล พอเค้าออกจากโรงพยาบาลเราก็มามีปฏิบัติตรงนี้เพราะถ้าไม่มาก็ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น มาที่นี้มาฟังธรรมะทุกวันก็ได้ข้อคิดว่า ที่เราทำไปเพราะขาดสติ ขุนเคียว เข้ามาปฏิบัติทำให้ได้สติ...” (การถาม-ตอบจากการไขข้อข้องใจในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรม, 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553)

“...หลังจากออกมาจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้วขบถมีสติมากขึ้น บ่นคำผู้ขบถคนอื่นน้อยลง คิ่หม่เหล่าน้อยลง ดบขุ่นน้อยลง...” (สัมภาษณ์ คุณศิริรัตน์ ทวีการไท, 20 มกราคม พ.ศ. 2554)

“...ก่อนเข้ามาปฏิบัติมีพลังผลอผิดศีลคือมีดบขุ่นบ้าง และคิ่หม่เหล้าเกือบทุกวัน หลังจากปฏิบัติแล้วก็มีสติมากขึ้นเรื่องการดบขุ่นพอมีสติก็ยังได้ การคิ่หม่เหล้าก็

น้อยลง และได้แนวทางการดำเนินชีวิตก็มีผลในการยังคมีสติในการทำงานมากขึ้น ถ้าเป็นเมื่อก่อนก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติจะกล้าได้กล้าเสียเกินไปทำให้ธุรกิจการงานเกิดความขาดทุน...” (สัมภาษณ์ คุณชาติชาย รักธง , 2 มกราคม พ.ศ. 2554)

“...หลังจากออกมาจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้วมีสติมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น คนรอบข้างบอกว่าอารมณ์เย็นขึ้น และโดยปกติที่บ้านจะมีงานเลี้ยงบ่อยก็จะมีการดื่มสุรา แต่หลังจากปฏิบัติธรรมออกมาแล้วดื่มสุราน้อยลง...”
(สัมภาษณ์ คุณณอมจิต จรุงธนาภิบาล, 3 มกราคม พ.ศ. 2554)

“...การปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมคือทำให้ไม่พัวพันในสิ่งที่ยึดมั่นจนก่อให้เกิดผลเสีย...” (สัมภาษณ์ คุณกฤตติกา วงศ์ทริมาต, 29 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

นอกจากนั้น จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยปฏิบัติที่วชิรพุทธฯ พบว่า หลังจากการปฏิบัติธรรมยังทำให้มีความคิดในการใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท ได้กระทำในสิ่งที่ดี ที่ควรกระทำแต่ยังไม่เคยได้ทำมาก่อน ดังที่ผู้ที่เคยปฏิบัติที่วชิรพุทธฯ ได้เล่าว่า

“...ตอนที่ไปปฏิบัติไม่ได้คาดหวังอะไรแต่พอกลับมาแล้วได้อะไรหลายอย่าง ปกติไม่ค่อยได้คุยกับพ่อ พอกลับมาจากการปฏิบัติแล้วเริ่มกอดพ่อและบอกรักพ่อเพราะพระอาจารย์บอกว่าให้นึกว่าถ้าตัวเองกำลังจะตายเราจะทำให้จิตตัวเองสงบได้หรือไม่และคิดถึงใครซึ่งเวลานั้นไม่สามารถสงบได้เพราะยังนึกถึงว่ายังไม่ได้อบอกรักพ่อ-แม่ รู้สึกว่าความตายใกล้ตัวมาก ตอนนั้นก็คุยกับพ่อกว่ามากขึ้น และตัวเราเปลี่ยนคนในครอบครัวก็เริ่มไปปฏิบัติ และเพื่อนผู้ชายที่ไปปฏิบัติด้วยกันเป็นคน ที่สูบบุหรี่หลังจากที่กลับมาจากการปฏิบัติแล้วก็เลิกสูบบุหรี่เพราะระหว่างที่ปฏิบัตินั้นห้ามสูบบุหรี่พอวันที่กลับมาจากการปฏิบัติก็ลองหยุดดูก็ทำได้...” (สัมภาษณ์ คุณสุทธิดา มานพน้อย , 12 มีนาคม พ.ศ. 2554)

2. ผลทางด้านอารมณ์ของมนุษย์

หลังจากจบการปฏิบัติธรรมพบว่า ผู้ปฏิบัติมีสติมากขึ้น เนื่องจากความคุ้นเคยในการฝึกปฏิบัติที่มีการกำหนดรู้หรือการสังเกตในขณะปัจจุบันก่อนที่จะเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่อไป จึงทำให้ในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันมีความรู้สึกตัวมากขึ้น นอกจากนั้น เมื่อเกิดความเครียดในการทำงานก็จะมีสติรู้ตัว ไม่ประมาทให้เกิดความเครียดหรือความหงุดหงิดให้เพิ่มขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดความหงุดหงิด หรือไม่พอใจ แม้บางครั้งอาจจะไม่รู้สึกรู้สึทันทันที แต่ในเวลาหลังจากนั้นไม่นานก็จะเกิดความรู้สึกตัวและกลับมาดูที่ความรู้สึกของตนเอง ไม่คิดประมาทเพิ่มจึงไม่เกิดการตอบโต้ที่ไม่เหมาะสมออกไป สรุปได้ว่า หลังจากการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในครั้งนี้ ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์มากขึ้นซึ่งนับได้ว่าเป็นผลดีสำหรับการดำเนินชีวิต และการมีสติมากขึ้นและทำให้สามารถเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาค้นคว้าที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งจะเห็นได้จากบทสัมภาษณ์ของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ดังนี้

“...หลังจากจบการปฏิบัติแล้วในครั้งนี้ ตอนกลับจากปฏิบัติใหม่ๆ ยังไม่เห็นผลชัดเจนทุกอย่างก็เหมือนเดิมยังโกรธและไม่พอใจสิ่งต่างๆ แต่รู้สึกตัวเองรับรู้อารมณ์ตัวเองได้เร็วขึ้น เช่น รู้ว่าโกรธ รู้ว่าทุกข์ รู้ว่ากำลังยึดอยู่ ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรมาแต่รู้ตัวมากขึ้น เช่น รู้โกรธ และหายโกรธเร็วขึ้นมาก บางครั้งก็ทำให้ใจไม่โกรธได้ในทันทีที่ความโกรธเริ่มก่อตัว โกรธน้อยลง หรือถ้าโกรธก็หายเร็วขึ้น และพยายามทำความเข้าใจกับสิ่งต่างๆ มากขึ้นโดยลดความคิดที่จะทำให้ทุกอย่างได้ดังใจลงไปมาก...” (สัมภาษณ์ คุณกรภัทร์ จารุกานนิกนก, 20 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

“...หลังจากออกมาจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้วได้สติมากขึ้นส่งผลต่ออารมณ์ของตัวเอง เช่น เวลาโกรธก็มีสติรู้ ทำให้ใจเย็นลง...” (สัมภาษณ์ คุณกฤตติกา วงศ์หาริมাত্র, 29 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

นอกจากนั้น จะเห็นได้ว่าหลังจากการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติสามารถมีสติที่จะเตือนตัวเองเมื่อเวลาที่เกิดอารมณ์ร้อนอันเกิดจากความเคยชินให้มีความสงบเย็นขึ้นได้ และเมื่อมีสิ่งใดมากระทบให้เป็นทุกข์ก็สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่ทุกข์มาก ดังที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เล่าว่า

“...หลังจากมาปฏิบัติแล้วรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์คืออารมณ์
นิ่งขึ้น มีสติมากขึ้นทำให้ช่วยเตือนตัวเองได้หลายๆ อย่างโดยเฉพาะเวลาที่รีบร้อน
ด้วยความเคยชิน ใจเย็นมากขึ้น เมื่อมีสิ่งรอบๆ ตัวมากระทบหรือวุ่นวายก็สามารถ
สงบได้ด้วยตัวเอง...” (สัมภาษณ์ คุณพริ้งภา เกียรติยศ, 18 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

“...หลังจากที่จบจากการฝึกอบรมแล้วรู้สึกว่าสงบขึ้น มีสติมากขึ้น รู้จักตัว
เองมากขึ้น รู้อารมณ์ตัวเองมากขึ้น รู้สึกตัวมากขึ้น ปกติเวลาทำอะไรก็จะไม่ได้คิด
อะไรทำไปเรื่อยๆ ทางด้านอารมณ์รู้สึกนิ่งขึ้น เวลาทำอะไรมากระทบก็รู้สึกว่าจะ
ทุกข์มาก มีผลกับการดำเนินชีวิตคือพอมีสติแล้วจะทำให้มีความรอบคอบมาก
ขึ้น...” (สัมภาษณ์ คุณศรดา เปรมใจชื่น, 27 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

“...หลังจากฝึกปฏิบัติในครั้งนี้แล้วรู้สึกว่ามีความมีสติในการตัดสินใจในการทำ
สิ่งต่างๆ ดีขึ้น คนรอบข้างก็บอกว่าใจเย็นขึ้นเมื่อก่อนจะใจร้อนมาก...” (สัมภาษณ์
คุณชาติชาย รักธง, 2 มกราคม พ.ศ. 2554)

สำหรับผลที่ได้จากการปฏิบัตินอกจากจะส่งผลทางด้านอารมณ์ เช่นทำให้มีสติทำให้อารมณ์
เย็นขึ้น สงบขึ้นแล้ว หลังจากการปฏิบัติแล้วยังทำให้ผู้ปฏิบัติได้พบกับคำตอบของชีวิต มีมุมมองใน
การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น และมีความสุขใจขึ้นด้วย ดังที่มีผู้ปฏิบัติได้เล่าว่า

“...หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นแล้วรู้สึกว่าได้คำ
ตอบให้กับตนเอง รู้จักปล่อยวางมากขึ้น คิดอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกว่าปัญหายังมี
เหมือนเดิมแต่มีสติไม่ปรุงแต่งเพิ่มและเข้าใจธรรมชาติว่าไม่มีทั้งทุกข์และสุข จึง
ทำให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น มุมมองเปลี่ยนไปคือไม่สุขเกินไป ไม่ทุกข์เกินไป
เข้าใจในความเป็นปกติของการเปลี่ยนแปลง ยังคงคิดมากอยู่แต่ยอมรับมันไม่
ปล่อยให้เกิดข้อ แต่เอาสติมาอยู่กับอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย...” (สัมภาษณ์
คุณนุชวรา ปุณณัน, 27 มกราคม พ.ศ. 2554)

“... หลังจากออกมาจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้วคนรอบข้างบอกว่า 7 วันแรกดูสงบขึ้นมาก ใจเย็น และได้ประโยชน์ตามที่คาดหวังคือสบายใจมากขึ้น จากที่ไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องอุบัติเหตุขับรถชนคนเสียชีวิตแต่รู้สึกว่าได้ทำบุญให้กับผู้ที่เสียชีวิตได้เต็มที่แล้วจึงสบายใจขึ้น...” (สัมภาษณ์ คุณศิริรัตน์ ทวีการไท, 20 มกราคม พ.ศ. 2554)

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยปฏิบัติที่พุทธทาสฯ พบว่า การปฏิบัติเป็นการพัฒนาจิตทำให้รู้จักการวางใจของตนเองให้ไม่เป็นทุกข์ได้ รู้จักการวางใจเป็นกลางเมื่อพบเจอกับปัญหา และรู้สึกว่ามีวิธีคิดและวิธีแก้ปัญหาที่พบเจอในชีวิต ไม่ใช่ชีวิตไปตามอารมณ์อันเป็นเหตุให้เกิดการกระทำที่ไม่ดีซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีกด้วย ดังที่ผู้ที่เคยปฏิบัติที่พุทธทาสฯ ได้เล่าว่า

“...ถ้าไม่มีโอกาสปฏิบัติก็คงจะใช้ชีวิตไปแบบคล้อยตามอารมณ์ไม่มีเรื่องกัน หรือแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดีออกจากกันได้แต่หลังจากที่ปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าเรามีสติในการระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งความคิดหรือสิ่งต่างๆ จากภายนอกเข้ามาสู่ใจ มันทำให้รู้สึกว่าเรามีวิธีคิดและรู้วิธีที่จะแก้ปัญหาที่นั่น หรือถ้าในตอนนั้นเรายังไม่สามารถแก้ปัญหาได้เราก็จะรู้วิธีว่าจะวางใจอย่างไรให้ไม่เป็นทุกข์ และสามารถแยกคิดกับไม่ดีได้ชัดและสุดท้ายเราจะรู้ว่าควรวางใจอย่างไรกับสิ่งที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นในใจเรา จึงคิดว่าการฝึกเจริญวิปัสสนานี้มีความจำเป็นกับมนุษย์มากๆ เพราะในปัจจุบันนี้มีวัตถุที่เข้ามากระตุ้นให้เราคล้อยตามไปมาก ถ้าเราไม่ฝึกพัฒนาจิต จิตของเราเปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเรามาฝึกปฏิบัติก็เหมือนกับมาทวนกระแสต้านทานสิ่งที่ไม่ดีที่มันเกิดขึ้นกับเราได้ เมื่อมนุษย์เข้ามาฝึกปฏิบัติก็จะเข้าใจ และความคิดจากการฝึกปฏิบัตินี้จะทำให้จิตเราเป็นกุศล...” (สัมภาษณ์ คุณอภิสิทธิ์ ธรรมวรเศรษฐ, 3 มกราคม พ.ศ. 2554)

“...ด้วยตำแหน่งในการทำงานมักถูกเอาใจซึ่งสามารถทำให้หลงได้แต่การปฏิบัติธรรมช่วยให้ดึงตัวเองกลับมาตลอด นอกจากนั้นยังควบคุมตัวเองได้มองอะไรเป็นตรงกลางไม่มีอคติ มีความเมตตา และให้อภัย เมื่อโกรธก็รู้ตัว...” (สัมภาษณ์ คุณนวลวรรณ สุพณฺณพานิชย์, 12 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแนวทางในการปฏิบัติธรรมต่อไป จากการเจริญวิปัสสนา ด้วยการกำหนดรู้ที่นั่นส่งผลให้หลังจากจบจากการอบรมแล้วเมื่อจะทำสิ่งใดจะเกิดการสังเกตก่อน และคิดพิจารณาไตร่ตรองก่อนที่จะกระทำจึงทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง

นอกจากนั้น การมีสติยังทำให้มีความรู้สึกตัวมากขึ้น ในขณะที่คิดและเกิดความรู้สึกใดๆ นั้นได้ส่งผลกับอารมณ์และพฤติกรรมคือ ทำให้รู้อารมณ์ของตนเอง เช่น เมื่อเกิดความเครียดในการทำงาน เกิดความโมโห ความหงุดหงิด ก็จะสามารู้สึกตัวและมีสติในการคิด พุด ทำไปในทางที่เกิดประโยชน์และแก้ปัญหา ไม่คิดหรือแสดงออกไปในทางที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น ซึ่งนอกจากจะส่งผลดีกับตนเองแล้วยังสามารถช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย

3. การปฏิบัติธรรมด้วยตนเองหลังจากการฝึกอบรม

ผลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ในช่วงเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ หลังจากจบจากการฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้ว ในระยะแรกผู้ปฏิบัติมีการปฏิบัติด้วยตัวเองบ้าง แล้วแต่โอกาสและเวลาที่อำนวย ไม่ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอเนื่องจากเกิดความเหนื่อยล้าจากการทำงาน จึงทำให้เกิดเป็นข้ออ้างในความไม่ต่อเนื่องในการปฏิบัติด้วยตนเอง แต่ก็มีผู้ปฏิบัติบางท่านที่มีการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติจะพยายามหาเวลาและโอกาสในการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมอีก เนื่องจากได้สัมผัสถึงประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมแล้วว่า ได้ส่งผลดีในการดำเนินชีวิต สามารถนำมาปรับใช้ในการแก้ปัญหาได้ และทำให้เกิดความสงบ ความสบายใจอีกด้วย ซึ่งจะเห็นได้จากบทสัมภาษณ์ของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ดังนี้

“...หลังจากจบจากการอบรมมาจะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสดังนั้นก็พยายาม แต่บางครั้งเวลาที่ไม่อำนวย แต่เวลาเดินทางไปทำงานเราก็จะใช้ช่วงเวลาที่ว่างในการเดินทางไปทำงานในการปฏิบัติ ใช้การเดินแบบมีสติในชีวิตประจำวัน แต่โดยปกติก็จะสวดมนต์ไหว้พระอยู่แล้ว...” (สัมภาษณ์ คุณพรนภา เกียรติเศษ, 18 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

“...ได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองผ่านการเล่นโยคะ เดินจงกรม นั่งสมาธิก่อนนอน และจะพยายามหาเวลาปฏิบัติธรรมอย่างน้อยเดือนละครั้ง...”
(สัมภาษณ์ คุณนุชวรา ปุณณัน, 27 มกราคม พ.ศ. 2554)

“...หลังจากฝึกปฏิบัติในครั้งนี้นี้แล้วก็มีสวคมนต์ ส่วนการปฏิบัติจะฝึกตามโอกาสที่ว่าง และมีวางแผนว่าจะฝึกปฏิบัติในโอกาสต่อไปหรือไม่อีกเพราะได้ประโยชน์ทางด้านจิตใจ...” (สัมภาษณ์ คุณชาติชาย รักธง , 2 มกราคม พ.ศ. 2554)

“...ไม่ค่อยได้ได้ฝึกปฏิบัติด้วยตัวเองเลยแต่ก็อยากทำ แต่ยังไม่ได้รับรู้ทำ คิดที่จะไปปฏิบัติในครั้งต่อไปอีกแต่ต้องจัดการเรื่องภารกิจของตัวเองให้เรียบร้อยก่อน...” (สัมภาษณ์ คุณกรภัทร์ จารุกำเนติกนก, 20 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

แต่อย่างไรก็ตามก็มีผู้ปฏิบัติบางท่านที่มีการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเห็นได้จากบทสัมภาษณ์ของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมในครั้งนี และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่อุวพุทธฯ ดังต่อไปนี้

“...ปัจจุบันฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ สวคมนต์ เคนจงกรม นั่งสมาธิ ครั้งละ 30 นาที และคิดจะฝึกปฏิบัติอีก...”
(สัมภาษณ์ คุณศรดา เปรมใจชื่น, 27 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

“...หลังจากที่เคยฝึกปฏิบัติที่อุวพุทธมาแล้วได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมานานพอสมควร ค่อนข้างสม่ำเสมอ ปัจจุบันส่วนมากได้มีการฝึกปฏิบัติ โดยการเจริญสติ ตามความรู้สึก บางครั้งถ้าฟุ้งซ่านมากๆ ก็จะใช้คำบริกรรมเข้าไปกำหนด แต่ถ้าอารมณ์ปกติสบายๆ ก็ดูอาการและความรู้สึกนึกคิดควบคู่กันไป ถ้าอาการตรงไหนชัดก็จะสังเกตอาการนั้น และจะนั่งสมาธิเป็นส่วนใหญ่ ถ้าไม่ได้เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิก็จะสวคมนต์และดูกาย คูใจในปัจจุบันว่ากำลังทำอะไรในชีวิตประจำวัน ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต...” (สัมภาษณ์ คุณอภิสิทธิ์ ธรรมวรเศรษฐ, 3 มกราคม พ.ศ. 2554)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า หลังจากจบจากการฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี้นี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะมีการปฏิบัติด้วยตัวเองบ้าง แล้วแต่โอกาสและเวลาที่อำนวย แต่ก็มีผู้ปฏิบัติบางท่านที่มีการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และจะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะพยายามหาเวลาและโอกาสในการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมอีก เนื่องจากได้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าจากการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว

ว่า ได้ส่งผลดีในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังได้เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีให้คำแนะนำช่วยเหลือกันในการปฏิบัติธรรมอีกด้วย

ตอนที่ 2 ผลจากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณ

จากการศึกษาข้อมูลของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ชูพุทธฯ และทดสอบผลทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม และในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรม โดยใช้แบบสอบถาม ได้ผลการศึกษา ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม

จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ผู้วิจัยได้แสดงค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ การฝึกปฏิบัติธรรม จำนวนครั้งที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม และเหตุผลของการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม

n=30

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	6	20.0
หญิง	24	80.0
รวม	30	100
2. ช่วงอายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	1	3.3
20-29 ปี	9	30.0
30-39 ปี	15	50.0
40-49 ปี	3	10.0
50-59 ปี	2	6.7
60 ปีขึ้นไป	1	3.3
รวม	30	100
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	1	3.3
มัธยมศึกษา	3	10.0
ปริญญาตรี	18	60.0
สูงกว่าปริญญาตรี	8	26.7
รวม	30	100

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. อาชีพ		
ค้าขาย-ธุรกิจส่วนตัว	9	30.0
นักเรียน-นักศึกษา	3	10.0
พนักงานเอกชน	13	43.3
แม่บ้าน	1	3.3
อื่น ๆ	4	13.3
รวม	30	100
5. การฝึกปฏิบัติ		
เคยฝึกปฏิบัติ	13	43.3
ไม่เคยฝึกปฏิบัติ	17	56.7
รวม	30	100
6. จำนวนครั้งที่มาร่วมปฏิบัติธรรม		
ครั้งแรก	22	73.3
ครั้งที่ 2	6	20.0
มากกว่า 2 ครั้ง	2	6.7
รวม	30	100
7. เหตุผลของการเข้าร่วมในหลักสูตร		
ได้รับการเชิญชวนจากผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว	3	10.0
อยากศึกษาและทดลองเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม	11	36.7
อยากได้รับผลการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม	8	26.7
อยากได้รับผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ	7	23.3
อื่น ๆ	1	0.33
รวม	30	100

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน คิดเป็น ร้อยละ 80.0 มีอายุ 30-39 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 ประกอบอาชีพพนักงานเอกชน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรมมาก่อน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่ ขวพุทธฯ เป็นครั้งแรก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 เหตุผลของการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น คือต้องการศึกษาและทดลองเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7

**ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบทางด้านพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมา
เข้าร่วมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธ ฯ**

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการทดสอบทางด้านพฤติกรรม

ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนา
เบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

พฤติกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
1. ท่านทำร้ายมนุษย์หรือสัตว์ถึงแก่ชีวิตโดยเจตนา*	4.03	.72	มาก	10
2. ท่านเบียดเบียน ทรมาณ มนุษย์หรือสัตว์ ทำให้มีความทุกข์*	4.70	.60	มากที่สุด	3
3. ท่านหิบบของผู้อื่นมาเป็นของคนโดยไม่ได้รับอนุญาต*	4.40	.62	มากที่สุด	7
4. ท่านพึงพอใจชายหรือหญิงในเชิงชู้สาวที่ไม่ใช่คู่ครอง ของคน*	4.50	.82	มากที่สุด	6
5. ท่านประพฤตินอกใจในคู่ครองของคน*	4.80	.48	มากที่สุด	2
6. ท่านพูดในสิ่งที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงโดยเจตนา*	3.77	.90	มาก	13
7. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเสพสิ่งเสพติด*	4.07	1.11	มาก	9
8. ท่านเป็นผู้มีความเมตตา-กรุณา มีความปรารถนา ให้ผู้อื่นมีความสุขและช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	4.23	.73	มากที่สุด	8
9. ท่านประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย	4.83	.46	มากที่สุด	1
10. ท่านประกอบอาชีพที่ไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และไม่เอาเปรียบผู้อื่น	4.70	.88	มากที่สุด	3
11. ท่านมีความสำรวมในกามหรือพอใจในคู่ครองของคน เท่านั้น	4.67	.66	มากที่สุด	5
12. ท่านพูดนินทาผู้อื่น*	3.43	.94	มาก	14
13. ท่านใช้วาจาสุภาพ อ่อนหวานในการพูดคุยสนทนา	3.90	.89	มาก	12
14. ท่านมีสติในการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ในทางที่ ดีงามไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	4.03	.72	มาก	10
รวม	4.29	.399	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 2 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมที่อยู่ในหลักของเบญจศีล-เบญจธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$) รองลงมา ได้แก่ ท่านประพฤตินอกใจในคูครองของตน ($\bar{X} = 4.80$) และ ท่านประกอบอาชีพที่ไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และไม่เอาเปรียบผู้อื่น ($\bar{X} = 4.70$) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ประกอบด้วยด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ดังตารางที่ 3 – ตารางที่ 15

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทาง อารมณ์ ด้านดี เรื่องการควบคุมตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

การควบคุมตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
1. เวลาโกรธหรือไม่สบาย ท่านรับรู้ได้ว่าจะอะไรขึ้นกับท่าน	3.07	.91	มาก	3
2. ท่านบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ท่านรู้สึกโกรธ*	3.33	.76	มากที่สุด	1
3. เมื่อถูกขัดใจ ท่านมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้*	3.03	.72	มาก	4
4. ท่านสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	2.73	.79	มาก	6
5. ท่านมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย*	3.30	.75	มากที่สุด	2
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ท่านจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	3.00	.83	มาก	5
รวม	3.08	.54	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 3 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการควบคุมตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.33$) รองลงมา ได้แก่ ท่านมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย ($\bar{X} = 3.30$) และเวลาโกรธ หรือ

ไม่สบาย ท่านรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับท่าน ($\bar{X}=3.07$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนา เบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

การเห็นใจผู้อื่น	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
7. ท่านสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ซิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	3.27	.69	มากที่สุด	3
8. ท่านไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ท่านไม่รู้จักร*	3.57	.57	มากที่สุด	1
9. ท่านไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ท่านคิด*	3.37	.56	มากที่สุด	2
10. ท่านยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของท่าน	3.07	.91	มาก	5
11. ท่านรู้สึกว่าคุณชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป*	3.17	.65	มาก	4
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำท่านก็ยินดีรับฟัง ความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	2.90	.66	มาก	6
รวม	3.22	.41	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 4 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ท่านไม่รู้จักร อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.57$) รองลงมา ได้แก่ ท่านไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ท่านคิด ($\bar{X}=3.37$) และท่านสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ซิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง ($\bar{X}=3.27$) ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องความรับผิดชอบ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความรับผิดชอบ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส*	3.67	.61	มากที่สุด	3
14. ท่านเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อท่าน	3.80	.41	มากที่สุด	1
15. เมื่อทำผิดท่านสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้	3.70	.54	มากที่สุด	2
16. ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก*	3.30	.65	มากที่สุด	4
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ท่านก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	3.00	.91	มาก	6
18. ท่านรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น*	3.30	.84	มากที่สุด	4
รวม	3.46	.38	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 5 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องความรับผิดชอบ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.80$) รองลงมา ได้แก่ เมื่อทำผิดท่านสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้ ($\bar{X}=3.70$) และเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ($\bar{X}=3.67$) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น กับ ชาวพุทธฯ

ด้านดี	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
การควบคุมตนเอง	3.08	.54	มาก	3
การเห็นใจผู้อื่น	3.22	.41	มาก	2
ความรับผิดชอบ	3.46	.38	มากที่สุด	1
รวม	3.25	.36	มาก	

จากตารางที่ 6 สรุปได้ว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี โดยรวมอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น เรื่องความรับผิดชอบ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.46$) รองลงมา ได้แก่ เรื่องการเห็นใจผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.22$) เรื่องการควบคุมตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.08$) ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการมี แรงใจ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

การมีแรงใจ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
19. ท่านไม่รู้ว่าท่านเก่งเรื่องอะไร*	3.10	.85	มาก	3
20. แม้จะเป็นงานที่ยาก ท่านก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	2.87	.68	มาก	5
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ*	3.07	.52	มาก	4
22. ท่านรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มสามารถ	3.67	.61	มากที่สุด	1
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ท่านก็จะไม่ยอมแพ้	2.33	.66	ปานกลาง	6
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านมักทำต่อไปไม่สำเร็จ*	3.40	.50	มากที่สุด	2
รวม	3.07	.33	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 7 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการมีแรงใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มสามารถ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.67$) รองลงมา ได้แก่ เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านมักทำต่อไปไม่สำเร็จ ($\bar{X}=3.40$) และ ท่านไม่รู้ว่าท่านเก่งเรื่องอะไร ($\bar{X}=3.10$) ตามลำดับ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านแง่
 เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนมาเข้าร่วม
 ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

การตัดสินใจและแก้ปัญหา	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
25. ท่านพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดย ไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	2.77	.97	มาก	6
26. บ่อยครั้งที่ท่านไม่รู้ว่าจะอะไรที่ทำให้ท่านไม่มี ความสุข*	2.83	.95	มาก	5
27. ท่านรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับ ท่าน*	3.10	.85	มาก	3
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ท่านตัดสินใจว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	2.97	.77	มาก	4
29. ท่านลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ ไม่คุ้นเคย*	3.13	.82	มาก	2
30. ท่านทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของท่าน*	3.23	.73	มาก	1
รวม	3.01	.56	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 8 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านแง่ เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหา โดยรวมและเมื่อจำแนกตามรายข้ออยู่ในระดับมาก พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของท่าน ($\bar{X} = 3.23$) รองลงมา ได้แก่ ท่านลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ ไม่คุ้นเคย ($\bar{X} = 3.13$) และ ท่านรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับท่าน ($\bar{X} = 3.10$) ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งเรื่องสัมพันธภาพของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

สัมพันธภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
31. ท่านทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย	3.13	.90	มาก	2
32. ท่านมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	2.83	.91	มาก	5
33. ท่านไม่กล้าบอกความต้องการของท่านให้ผู้อื่นได้รู้*	3.00	.74	มาก	3
34. ท่านทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	3.40	.68	มากที่สุด	1
35. เป็นการยากสำหรับท่านที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ*	3.00	.95	มาก	3
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ท่านสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	2.70	.88	มาก	6
รวม	3.01	.51	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 9 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งเรื่องสัมพันธภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่าสามลำดับแรก คือ ท่านทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.40$) รองลงมา ได้แก่ ท่านทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย ($\bar{X} = 3.13$) และ ท่านไม่กล้าบอกความต้องการของท่านให้ผู้อื่นได้รู้ ($\bar{X} = 3.00$) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับ ชาวพุทธฯ

ด้านเก่ง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
การมีแรงจูงใจ	3.07	.33	มาก	1
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	3.01	.56	มาก	2
สัมพันธภาพ	3.01	.51	มาก	2
รวม	3.03	.42	มาก	

จากตารางที่ 10 สรุปได้ว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง โดยรวมอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น เรื่องการมีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.07$) รองลงมา ได้แก่ เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหา และเรื่องสัมพันธ์ภาพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.01$)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติ ธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับยุทธฯ

ความภูมิใจในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
37. ท่านรู้สึกดียกย่องผู้อื่น*	3.30	.702	มากที่สุด	1
38. ท่านทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่บทบาทใด	2.73	.691	มาก	4
39. ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	3.13	.730	มาก	2
40. ท่านไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก*	2.77	.728	มาก	3
รวม	2.98	.50	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 11 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อพบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านรู้สึกดียกย่องผู้อื่น อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.30$) รองลงมา ได้แก่ ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด ($\bar{X}=3.13$) และ ท่านไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก ($\bar{X}=2.77$) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข
เรื่องความพอใจชีวิตของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติ
ธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความพอใจชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้ายท่านก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	3.37	.72	มากที่สุด	3
42. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ	3.70	.70	มากที่สุด	1
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ท่านมักปรับเปลี่ยนให้เป็น เรื่องที่ผ่อนคลาย หรือสนุกสนานได้	2.93	.94	มาก	5
44. ท่านสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน	3.03	.93	มาก	4
45. ท่านรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีมากกว่าท่าน*	3.43	.63	มากที่สุด	2
46. ท่านพอใจกับสิ่งที่ท่านเป็นอยู่	2.93	.91	มาก	5
รวม	3.23	.58	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 12 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความพอใจชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่าสามลำดับแรก คือ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.70$) รองลงมา ได้แก่ ท่านรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีมากกว่าท่าน ($\bar{X} = 3.43$) และแม้สถานการณ์จะเลวร้ายท่านก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น ($\bar{X} = 3.37$) ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข
เรื่อง ความสุขสงบทางใจ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วม
ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความสุขสงบทางใจ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
47. ท่านไม่รู้ว่าอะไรจะทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย*	3.20	.93	มาก	5
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ท่านจะทำในสิ่งที่ท่านชอบ	3.30	.75	มากที่สุด	3
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	3.47	.73	มากที่สุด	1
50. ท่านสามารถผ่อนคลายตนเองได้	3.33	.76	มากที่สุด	2
51. ท่านไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ต้องการ*	3.23	.94	มาก	4
52. ท่านมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นเสมอ*	3.10	.85	มาก	6
รวม	3.27	.56	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 13 ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความสุขสงบทางใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายข้อ พบว่า สามลำดับแรก คือ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.47$) รองลงมา ได้แก่ ท่านสามารถผ่อนคลายตนเองได้ ($\bar{X}=3.33$) และ เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ท่านจะทำในสิ่งที่ท่านชอบ ($\bar{X}=3.30$) ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข
ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับ ชาวพุทธฯ

ด้านสุข	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
ความภูมิใจในตนเอง	2.98	.50	มาก	3
ความพอใจชีวิต	3.23	.58	มาก	2
ความสุขสงบทางใจ	3.27	.56	มากที่สุด	1
รวม	3.16	.48	มาก	

จากตารางที่ 14 สรุปได้ว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข โดยรวมอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น เรื่องความสุขสงบทางใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.27$) รองลงมา ได้แก่ เรื่องความพอใจชีวิต ($\bar{X}=3.23$) และเรื่องความภูมิใจในตนเอง ($\bar{X}=2.98$) ตามลำดับ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ก่อนเข้าร่วมร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ด้าน	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
ดี	3.25	.36	มาก	1
เก่ง	3.03	.42	มาก	3
สุข	3.16	.48	มาก	2
รวม	3.15	.39	มาก	

จากตารางที่ 15 สรุปได้ว่า ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ทุกด้านอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น ด้านดี ($\bar{X}=3.25$) รองลงมา ได้แก่ ด้านเก่ง ($\bar{X}=3.03$) และ ด้านสุข ($\bar{X}=3.16$) ตามลำดับ

**ส่วนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการอบรมหลังจากการเข้าร่วม ปฏิบัติธรรมในหลักสูตร
วิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม**

ตารางที่ 16 ความถี่และร้อยละของข้อมูลหลังจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม

ข้อมูลหลังการเข้าร่วมในหลักสูตรปฏิบัติธรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การฝึกปฏิบัติสมาธิหลังจากการเข้าร่วม		
เคย	29	96.7
ไม่เคย	1	3.3
รวม	30	100
2. ความถี่ในการฝึกปฏิบัติสมาธิหลังการเข้าร่วม		
ฝึกทุกวัน	5	17.2
ฝึกทำตามสะดวก	23	79.3
อื่นๆ	1	3.5
รวม	29	100
3. เวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิ		
น้อยกว่า 15 นาที	12	41.4
16-30 นาที	14	48.3
31-45 นาที	3	10.3
รวม	29	100

จากตารางที่ 16 พบว่า หลังจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ กลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ มีการฝึกปฏิบัติสมาธิ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.7 โดยมีการฝึกปฏิบัติทำตามสะดวก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 79.3 เวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิ 16-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 48.3

ส่วนที่ 5 ผลการทดสอบทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

พฤติกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
1. ท่านทำร้ายมนุษย์หรือสัตว์ถึงแก่ชีวิตโดยเจตนา*	4.40	.72	มากที่สุด	11
2. ท่านเบียดเบียน ทรมาณ มนุษย์หรือสัตว์ทำให้มีความทุกข์*	4.80	.55	มากที่สุด	4
3. ท่านขยิบของผู้อื่นมาเป็นของคนโดยไม่ได้รับอนุญาต*	4.67	.61	มากที่สุด	5
4. ท่านพึงพอใจชายหรือหญิงในเชิงชู้สาวที่ไม่ใช่คู่ครองของคน*	4.60	.68	มากที่สุด	7
5. ท่านประพฤตินอกใจในคู่ครองของคน*	4.97	.18	มากที่สุด	1
6. ท่านพูดในสิ่งที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงโดยเจตนา*	4.43	.63	มากที่สุด	10
7. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเสพสิ่งเสพติด	4.57	.68	มากที่สุด	8
8. ท่านเป็นผู้มีความเมตตา-กรุณา มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขและช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์	4.13	.51	มาก	12
9. ท่านประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่ฉ้อโกงหมาย	4.90	.31	มากที่สุด	2
10. ท่านประกอบอาชีพที่ไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนและไม่เอาเปรียบผู้อื่น	4.87	.35	มากที่สุด	3
11. ท่านมีความสำรวมในกามหรือพอใจในคู่ครองของตนเท่านั้น	4.67	.61	มากที่สุด	5
12. ท่านพูดนินทาผู้อื่น*	3.97	.62	มาก	14
13. ท่านใช้วาจาสุภาพ อ่อนหวานในการพูดคุยสนทนา	4.07	.79	มาก	13
14. ท่านมีสติในการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ในทางที่ถึงงามไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	4.53	.51	มากที่สุด	9
รวม	4.54	.22	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 17 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรม มีพฤติกรรมที่อยู่ในหลักของเบญจศีล-เบญจธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านประพฤตินอกใจในคุ้มครองของตน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.97$) รองลงมา ได้แก่ ท่านประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ($\bar{X}=4.90$) และ ท่านประกอบอาชีพที่ไม่ได้เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และไม่เอาเปรียบผู้อื่น ($\bar{X}=3.27$) ตามลำดับ

ส่วนที่ 6 ผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ประกอบด้วยด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ดังตารางที่ 18 – ตารางที่ 29

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เรื่องการควบคุมตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

การควบคุมตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
1. เวลาโกรธหรือไม่สบาย ท่านรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับท่าน	3.23	.73	มาก	4
2. ท่านบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ท่านรู้สึกโกรธ*	3.40	.62	มากที่สุด	2
3. เมื่อถูกขัดใจ ท่านมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้*	3.27	.83	มากที่สุด	3
4. ท่านสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	3.07	.94	มาก	5
5. ท่านมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	3.73	.45	มากที่สุด	1
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ท่านจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	2.73	.87	มาก	6
รวม	3.24	.38	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 18 พบว่า หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการควบคุมตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.73$) รองลงมา ได้แก่ ท่านบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ($\bar{X}=3.40$) และ เมื่อถูกขัดใจ ท่านมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ($\bar{X}=2.77$) ตามลำดับ

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าร่วม ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

การเห็นใจผู้อื่น	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
7. ท่านสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง	3.13	1.04	มาก	3
8. ท่านไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ท่านไม่รู้จักร*	3.23	.82	มาก	2
9. ท่านไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ท่านคิด*	3.53	.73	มากที่สุด	1
10. ท่านยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ	3.13	.90	มาก	3
การกระทำของท่าน				
11. ท่านรู้สึกว่าคุณอื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป*	2.97	.72	มาก	5
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ท่านก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของ	2.97	.93	มาก	5
ผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
รวม	3.16	.52	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 19 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องการเห็นใจผู้อื่น โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายข้อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ท่านคิด อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=3.53$) รองลงมา ได้แก่ ท่านไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ท่านไม่รู้จักร ($\bar{X}=3.23$) และท่าน สังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลงและท่านยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของท่าน ($\bar{X}=3.13$) ตามลำดับ

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องความรับผิดชอบ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วม ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุปัชฌาย์

ความรับผิดชอบ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส*	3.77	.63	มากที่สุด	1
14. ท่านเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อท่าน	3.70	.70	มากที่สุด	2
15. เมื่อทำผิดท่านสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้	3.67	.80	มากที่สุด	3
16. ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก*	3.43	.86	มากที่สุด	6
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ท่านก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	3.60	.68	มากที่สุด	5
18. ท่านรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น*	3.63	.56	มากที่สุด	4
รวม	3.63	.47	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 20 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เรื่องความรับผิดชอบ โดยรวมทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนก ความรายข้อ พบว่า สามลำดับแรก คือ เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ($\bar{X} = 3.77$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ท่านเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อท่าน ($\bar{X} = 3.70$) และ เมื่อทำผิดท่านสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้ ($\bar{X} = 3.67$) ตามลำดับ

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุปัชฌาย์ ของกลุ่มตัวอย่าง

ด้านดี	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
การควบคุมตนเอง	3.24	.38	มาก	2
การเห็นใจผู้อื่น	3.16	.52	มาก	3
ความรับผิดชอบ	3.63	.47	มากที่สุด	1
รวม	3.34	.36	มากที่สุด	

จากตารางที่ 21 สรุปได้ว่า หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด แบ่งออกเป็น เรื่องความรับผิดชอบ ($\bar{X}=3.63$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ การควบคุมตนเอง ($\bar{X}=3.24$) และ การเห็นใจผู้อื่น ($\bar{X}=3.16$) ตามลำดับ

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการมีแรงจูงใจ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

การมีแรงจูงใจ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
19. ท่านไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร*	3.13	.82	มาก	4
20. แม้จะเป็นงานที่ยาก ท่านก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	2.93	.87	มาก	5
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ*	3.20	.85	มาก	3
22. ท่านรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มสามารถ	3.63	.67	มากที่สุด	2
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ท่านก็จะไม่ยอมแพ้	2.83	.79	มาก	6
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านมักทำต่อไปไม่สำเร็จ*	3.67	.48	มากที่สุด	1
รวม	3.23	.42	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 22 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องการมีแรงจูงใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายข้อ พบว่า สามลำดับแรก คือ เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านมักทำต่อไปไม่สำเร็จ ($\bar{X}=3.67$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ท่านรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มสามารถ ($\bar{X}=3.63$) และ เมื่อทำ สิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ ($\bar{X}=3.20$) ตามลำดับ

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านแง่
เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจาก
เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับขุพุทธฯ

การตัดสินใจและแก้ปัญหา	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
25. ท่านพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	3.17	.791	มาก	4
26. บ่อยครั้งที่ท่านไม่รู้ว่าจะอะไรที่ทำให้ให้ท่านไม่มีความสุข*	3.50	.572	มากที่สุด	1
27. ท่านรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับท่าน*	3.43	.568	มากที่สุด	2
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ท่านตัดสินใจว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	3.00	.947	มาก	6
29. ท่านลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย*	3.13	.819	มาก	5
30. ท่านทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉันท*	3.27	.691	มากที่สุด	3
รวม	3.25	.38	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 23 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านแง่ เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ บ่อยครั้งที่ท่านไม่รู้ว่าจะอะไรที่ทำให้ให้ฉันทไม่มีความสุข ($\bar{X} = 3.50$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ท่านรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก สำหรับท่าน ($\bar{X} = 3.43$) และ ท่านทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชิน ของท่าน ($\bar{X} = 3.27$) ตามลำดับ

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องสัมพันธภาพ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

สัมพันธภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
31. ท่านทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย	3.10	1.03	มาก	3
32. ท่านมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คุณคบกันมานาน	3.10	1.00	มาก	3
33. ท่านไม่กล้าบอกความต้องการของท่านให้ผู้อื่นได้รู้*	3.33	.61	มากที่สุด	2
34. ท่านทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	3.73	.45	มากที่สุด	1
35. เป็นการยากสำหรับท่านที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ*	3.10	.89	มาก	3
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นท่านสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	2.80	.81	มาก	6
รวม	3.19	.44	มาก	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 24 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง เรื่องสัมพันธภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายชื่อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ($\bar{X}=3.73$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ท่านไม่กล้าบอกความต้องการของท่านให้ผู้อื่นได้รู้ ($\bar{X}=3.33$) และท่านทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย, ท่านมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คุณคบกันมานาน และเป็นการยากสำหรับท่านที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ ($\bar{X}=3.10$) ตามลำดับ

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ด้านเก่ง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
การมีแรงจูงใจ	3.23	.42	มาก	2
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	3.25	.38	มาก	1
สัมพันธภาพ	3.19	.44	มาก	3
รวม	3.23	.34	มาก	

จากตารางที่ 25 สรุปได้ว่า หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ทุกเรื่องอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหา ($\bar{X}=3.25$) อยู่ในระดับมาก รองลงมา ได้แก่ การมีแรงจูงใจ ($\bar{X}=3.23$) และ สัมพันธภาพ ($\bar{X}=3.19$) ตามลำดับ

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความภูมิใจในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
37. ท่านรู้สึกดียกย่องผู้อื่น*	3.57	.504	มากที่สุด	1
38. ท่านทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่บทบาทใด	3.10	.71	มาก	4
39. ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	3.40	.62	มากที่สุด	2
40. ท่านไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก*	3.27	.74	มากที่สุด	3
รวม	3.33	.46	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 26 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความภูมิใจในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายข้อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านรู้สึกดียกย่องผู้อื่น ($\bar{X}=3.57$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด ($\bar{X}=3.40$) และ ท่านไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก ($\bar{X}=3.27$) ตามลำดับ

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข
เรื่องความพอใจชีวิตของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วม
ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุวพุทธฯ

ความพอใจชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้ายท่านก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	3.47	.63	มากที่สุด	3
42. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ	3.90	.31	มากที่สุด	1
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดท่านมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ที่ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	2.93	.79	มาก	6
44. ท่านสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน	3.23	.73	มาก	5
45. ท่านรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน*	3.73	.64	มากที่สุด	2
46. ท่านพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	3.47	.90	มากที่สุด	3
รวม	3.46	.36	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 27 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่องความพอใจชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า สามลำดับแรก คือ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ ($\bar{X}=3.90$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ท่านรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าท่าน ($\bar{X}=3.73$) และแม้สถานการณ์จะเลวร้ายท่านก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น และท่านพอใจกับสิ่งที่ท่านเป็นอยู่ ($\bar{X}=3.47$) ตามลำดับ

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข
เรื่องความสุขสงบทางใจ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วม
ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความสุขสงบทางใจ	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
47. ท่านไม่รู้ว่าอะไรจะทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย*	3.73	.45	มากที่สุด	1
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ท่านจะทำในสิ่งที่ท่านชอบ	3.57	.57	มากที่สุด	4
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	3.47	.73	มากที่สุด	6
50. ท่านสามารถผ่อนคลายตนเองได้	3.50	.57	มากที่สุด	5
51. ท่านไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ต้องการ*	3.60	.72	มากที่สุด	3
52. ท่านมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นเสมอ*	3.73	.45	มากที่สุด	1
รวม	3.60	.38	มากที่สุด	

*เป็นคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 28 หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข เรื่อง ความสุขสงบทางใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อจำแนกตามรายข้อ พบว่า สามลำดับแรก คือ ท่านไม่รู้ว่าอะไรจะทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย, ท่านมักทุกข์ร้อนกับเรื่อง เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ ($\bar{X}=3.73$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ท่านไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ($\bar{X}=3.60$) ตามลำดับ

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข
ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม หลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตร
วิปัสสนาเบื้องต้น กับชาวพุทธฯ

ด้านสุข	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	ลำดับ
ความภูมิใจในตนเอง	3.33	.46	มากที่สุด	3
ความพอใจชีวิต	3.46	.36	มากที่สุด	2
ความสุขสงบทางใจ	3.60	.38	มากที่สุด	1
รวม	3.46	.30	มากที่สุด	

จากตารางที่ 29 สรุปได้ว่า หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ทุกเรื่องอยู่ในระดับมากที่สุด แบ่งออกเป็น เรื่องความสุขสงบทางใจ ($\bar{X}=3.60$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ความพอใจชีวิต ($\bar{X}=3.46$) และ ความภูมิใจในตนเอง ($\bar{X}=3.33$) ตามลำดับ

ส่วนที่ 7 การเปรียบเทียบผลจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรการปฏิบัติธรรมเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ ซึ่งประกอบด้วยผลทางด้านพฤติกรรม และผลของความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบผลทางด้านพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

พฤติกรรม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig. (2-tailed)
ก่อนเข้าร่วม	30	4.29	.40	-3.505**	.002
หลังเข้าร่วม	30	4.54	.22		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 30 การเปรียบเทียบระดับความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังการฝึกปฏิบัติธรรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ระหว่างก่อนการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig. (2-tailed)
ก่อนเข้าร่วม	30	3.25	.36	-1.320	.197
หลังเข้าร่วม	30	3.34	.36		

จากตารางที่ 31 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ของของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีของผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 32 การเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig. (2-tailed)
ก่อนเข้าร่วม	30	3.03	.42	-2.601	.014
หลังเข้าร่วม	30	3.23	.34		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 32 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ของผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งของผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม และหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig. (2-tailed)
ก่อนเข้าร่วม	30	3.16	.48	-1.385	.176
หลังเข้าร่วม	30	3.28	.26		

จากตารางที่ 33 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์

ด้านสุขของผู้เข้าร่วมหลังก่อน และหลังการเข้าร่วมในหลักสูตรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบผลของความฉลาดทางอารมณ์ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ระหว่างก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมและหลังจากเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ

ความฉลาดทางอารมณ์	n	$\bar{X}$	S.D.	t	sig. (2-tailed)
ก่อนเข้าร่วม	30	3.15	.39	-1.938	.062
หลังเข้าร่วม	30	3.29	.28		

จากตารางที่ 34 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่าค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติในหลักสูตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่าผลทดสอบการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ เมื่อใช้แบบทดสอบที่น่าหลักของเบญจศีล-เบญจธรรมเป็นเกณฑ์ในการวัดผล พบว่าหลังการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม ส่วนความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติธรรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 7

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ทำให้ไม่เกิด ความยึดติด ยึดถือในสิ่งต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 จึงถือว่าเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ การวิจัยเรื่อง “การเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ชวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และศึกษาผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่ชวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการฝึกปฏิบัติ และศึกษาผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่ชวพุทธฯ ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม ส่วนที่ 2 คือ การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่ชวพุทธฯ ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมและสังเกตกิจกรรมอย่างละเอียด ได้สังเกตกระบวนการสอนจากอาจารย์ผู้สอนและสังเกตการปฏิบัติจากผู้เข้าฝึกอบรม เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสังเกตขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พร้อมทั้งจดบันทึก ผู้วิจัยได้ใช้อุปกรณ์ที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการเข้าร่วมสังเกตแบบมีส่วนร่วม อันประกอบด้วย กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง และสมุดบันทึก โดยใช้อุปกรณ์ดังกล่าวในช่วงเวลาที่เหมาะสม ส่วนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งเก็บข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการฝึกสมาธิ และผลของการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ประธานโครงการในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ชวพุทธฯ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ชวพุทธฯ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ชวพุทธฯ

การวิจัยส่วนที่ 2 ข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามประเมินผลของการเจริญวิปัสสนาของผู้ที่เข้าอบรมในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ระหว่างก่อนและหลังการฝึกอบรม จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นการทดสอบแบบกลุ่มเดียว โดยแบ่งออกเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ใช้หลักของเบญจศีล-เบญจธรรม มาเป็นเกณฑ์ในการวัด และแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการถอดบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก บทการบรรยายธรรม และขั้นตอนการทำกิจกรรมในแต่ละวันของการฝึกอบรมที่ได้จากการบันทึกเสียงในการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากนั้น อ่านบทสัมภาษณ์และเนื้อหาที่ได้จากการถอดบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลายๆ รอบและถอดรหัสข้อความ ระบุเนื้อหาที่สำคัญที่ได้จากการถอดเทปทั้งหมด และนำเนื้อหาที่ได้มาจัดหมวดหมู่ตามเนื้อหาที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน โดยแบ่งเนื้อหาที่ได้ตามจุดประสงค์ของการวิจัย และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 2 ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในการวิจัยส่วนที่ 2 มีดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์พฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม และความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมตามหลักเบญจศีล-เบญจธรรม และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม โดยการทดสอบความแตกต่างโดยวิธีจับคู่ (Paired Sample t-test) เพื่อวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติธรรม ตามหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษากระบวนการและผลในการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 สามารถสรุปผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตอนที่ 2 กระบวนการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 3 ผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์

ตอนที่ 1 หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ชาวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์

หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ เป็นหลักสูตรสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ ตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป ใช้เวลาในการฝึกอบรม 6 คืน 7 วัน คือ ตั้งแต่ 12 - 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 เป็นการฝึกเจริญวิปัสสนาโดยการตามรู้กาย ตามรู้ใจ โดยมี พระอาจารย์ มานพ อุปสโม พระมหาสาธณ์ วิสุทโท และพระพงษ์ศักดิ์ เขมจาโร เป็นพระวิปัสสนาจารย์ในการให้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา พร้อมกับการปฏิบัติ อาจารย์ทัศนีย์ รัสมินทราทิพย์ เป็นประธานโครงการและวิทยากร อาจารย์สรภัทร พันธุนนท์ อาจารย์สีฟ้า ญาณด้วยวิทย์ เป็นวิทยากรและให้ความช่วยเหลือดูแลแก่ผู้ปฏิบัติธรรม

สำหรับหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ มีแนวทางการปฏิบัติโดยใช้การเดินจงกรมแบบกำหนดรู้เป็นหลัก การเดินจงกรมในการอบรมครั้งนี้เป็นวิธีการของพระอาจารย์มานพ อุปสโม มีเทคนิคพิเศษคือการไม่ใช้คำบริกรรม แต่ให้เอาจิตไปเกาะที่สภาวะจริงที่เกิดขึ้นเลย ส่วนการแนะนำให้ดูจิตรวบรวมมาจากครูบาอาจารย์หลายๆ ท่าน หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ เป็นหลักสูตรที่พยายามให้ใช้คำบริกรรมให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้คำบริกรรมเลย โดยจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าถึงสภาวะธรรม คือ ความจริงที่เกิดขึ้นที่รูปและนามได้ตรงที่สุด ให้เข้าถึงความเป็นจริงของสภาพกายและจิตให้ได้มากที่สุด ไม่หลงและไม่ติดอยู่กับคำบริกรรม

ตอนที่ 2 กระบวนการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

จากการศึกษาถึงกระบวนการฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 พบว่า การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงคือมีความเป็นไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูป นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ไม่จำเป็นต้องฝึกให้ครบทุกแนวทาง ควรเลือกแนวทางการปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองมีความถนัดในแนวทางนั้นๆ ซึ่งการปฏิบัติในทุกแนวทางสามารถก่อให้เกิดสติได้หากปฏิบัติถูกวิธี สติปัฏฐาน 4 มีวิธีการเจริญสติ 4 แนวทาง ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในทุกวันของการอบรมจะมีการฝึกปฏิบัติด้วยการเจริญสติในอิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถย่อ โดยใช้วิธีการปฏิบัติด้วยการเจริญสติในอิริยาบถเดินเป็นหลัก

1. วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน

วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน เป็นการสังเกตลักษณะอาการในส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะยืน โดยทำการสังเกตตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า เริ่มจากศีรษะ ลำคอ ไหล่ แขนจนถึงปลายนิ้ว ลำตัว ขาจนถึงพื้นเท้า หรือจากปลายเท้าถึงศีรษะ ก่อนที่จะเริ่มกำหนดรู้ในอิริยาบถเดิน

2. วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถเดิน

หลังจากที่สังเกตความรู้สึกในส่วนต่างๆ ของร่างกายในอิริยาบถยืนแล้วจะเริ่มสังเกตความรู้สึกในอิริยาบถเดิน ให้สังเกตกิริยาอาการนั้นๆ ในขณะก้าว สังเกตกิริยาอาการของกายที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน โดยในการฝึกปฏิบัตินั้นเมื่อจะก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งให้ใส่ใจการก้าว การเจริญสติในการเคลื่อนไหวในแต่ละขณะ และใส่ใจด้วยความตั้งใจเพื่อเป็นการฝึกฝนการสังเกต สิ่งใดมากระทบแล้วรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้แล้วให้ปล่อย ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้ามาในจิต ให้มีสติเกิดขึ้นเพียงเพื่อรู้เท่านั้น

3. วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง

ผู้ที่เดินจนกรมแล้วเปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นอิริยาบถนั่ง ให้ผู้ปฏิบัตินั่งให้สบาย และให้รู้การเคลื่อนไหวขณะที่ย้ายใจ จากนั้นให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าให้ช้าและต่อเนื่องจนหายใจเข้าอีกไม่ได้แล้วค่อยๆ ผ่อนออกให้หมดจนไม่มีอะไรออก สลับหายใจเข้า-ออก เช่นนี้ให้ต่อเนื่องสักพัก เมื่อผู้ปฏิบัติรู้จักกับลมหายใจและการหายใจเข้า หายใจออกแล้ว เวลาจะกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งก็ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตลมหายใจ สังเกตกาย เวลาหายใจเข้า-ออกให้สังเกตรู้ ว่าลมหายใจได้ทำกิริยาอาการของร่างกายอย่างไร กายตั้งอย่างไรก็ให้ไปรู้ สังเกตรู้กิริยาอาการของกายที่ไปตั้งอยู่ในกิริยาอาการนั้นๆ ช่วงที่หายใจเข้า หรือช่วงที่หายใจออก เมื่อรู้แล้วให้ผ่อนคลาย และเมื่อรู้แล้วให้ปล่อยเพียงแค่ว่ารู้เท่านั้นเอง ไม่ให้ความยินดียินร้ายเข้าไปในส่วนของกิริยาอาการที่ผู้ปฏิบัติหายใจเข้า-ออก

4. วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อ

การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อ คือความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิริยาอาการต่างๆ เมื่อมีกิริยาอาการใดเกิดขึ้นก็ให้รู้ และอาศัยการรู้ คือ การเจริญสติเพื่อการรู้เท่านั้นเอง ต่อจากนั้นเมื่อเอาสติไปตามดูเวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เกิดขึ้นให้ผู้ปฏิบัติตามรู้ความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร มีความยินดียินร้าย เกิดขึ้นหรือไม่ ให้ดูจิต เมื่อได้ยินเสียง เห็นอะไร แล้วก็ปล่อย ไม่คิดปรุงแต่งในสิ่งที่เห็นและได้ยิน ที่สำคัญก็คือให้เจริญสติไม่ว่ากิริยาอาการของกายอยู่ในอิริยาบถใด ให้เจริญสติรู้ตัว

สรุปได้ว่า กระบวนการในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และในอิริยาบถย่อ นอกจากนั้นก็วัตรและกิจกรรมต่างๆ ที่นอกเหนือจากการปฏิบัติในรูปแบบนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งใน

กระบวนการที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติด้วย ได้แก่ การถือ คีล 8 การกำหนดคงคพูด การทำวัตรสวดมนต์ การฟังบรรยายธรรม การไขข้อข้องใจ การไขปัญหาธรรม อีกทั้งวิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากร รวมทั้งสถานที่ในการปฏิบัติที่เหมาะสมก็ถือเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการเจริญวิปัสสนาด้วยเช่นกัน ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือ การปฏิบัติธรรมต้องดูการพัฒนาของสติสัมปชัญญะให้เกิดได้มากขึ้น หรือเกิดการพัฒนาศติปัญญาเพิ่มมากขึ้น

ตอนที่ 3 ผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์

ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม วิทยากร ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่อุทฺตมฯ สรุปได้ว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการรักษาคีล การเจริญสติ ประกอบกับการฟังบรรยายธรรม ภายใต้อบรม คูแผลและแนะ นำจากอาจารย์ที่มีความรู้และความเมตตาภายในสถานที่ที่เหมาะสมนี้ จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ และจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไปทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ระยะสั้นคือการสามารถนำสติปัญญาที่ได้จากการฝึกฝนมาใช้ในการคิด พุค ทำในชีวิตประจำวัน สำหรับประโยชน์ระยะยาวคือสามารถนำแนวทางการปฏิบัตินี้เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนพัฒนาตนเองต่อไปจนเกิดปัญญาที่สามารถมองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ไปหลงยึดติด อันจะเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์ที่ยั่งยืนต่อไป

1. ผลทางด้านพฤติกรรม

จากการที่ผู้ปฏิบัติได้นำแนวทางการปฏิบัติธรรมในแบบกำหนดรู้มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังจากจบจากการฝึกปฏิบัติธรรมในครั้งนี้แล้ว ได้ส่งผลให้การทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตมีความรอบคอบมากขึ้น ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้คนรอบข้างดีขึ้น และจากการที่มีสติในการคิดก่อนที่จะพูดและทำ จึงทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง หรือหากเกิดความผิดพลาดก็จะรู้ได้เร็วและสามารถแก้ไขปัญหาค้นคว้าที่ สรุปได้ว่า หลังจากการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในครั้งนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากกว่าตอนก่อนที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ ซึ่งนับว่าเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิต สำหรับผลการวิจัยเชิงปริมาณ จากการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับอุทฺตมฯ เมื่อใช้แบบทดสอบที่นำหลักของเบญจศีล-เบญจธรรมเป็นเกณฑ์ในการวัดผล พบว่า หลังการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติ

2. ผลทางด้านอารมณ์

หลังจากจบการปฏิบัติธรรมพบว่า ผู้ปฏิบัติมีสติมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดจะมีสติรู้ตัว ไม่ปรุงแต่งความคิดให้เกิดความเครียดหรือความหงุดหงิดเพิ่มขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ มีการตัดสินใจและการลงมือกระทำสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ เมื่อเกิดอุปสรรคปัญหาในชีวิตสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้ไม่ไปติดอยู่กับความทุกข์และมีสติปัญญาแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการปฏิบัติมาช่วยแนะนำให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย

3. การปฏิบัติธรรมด้วยตนเองหลังจากการฝึกอบรม

ผลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ในช่วงเวลาประมาณ 1 สัปดาห์ หลังจากจบจากการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ในระยะแรกผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีการปฏิบัติด้วยด้วยตนเองตามโอกาสและเวลาที่อำนวย ไม่ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอ เนื่องจากเกิดความเหนื่อยล้าจากการทำงาน จึงทำให้เกิดเป็นข้ออ้างในความไม่ต่อเนื่องในการปฏิบัติด้วยตนเอง และมีผู้ปฏิบัติบางท่านที่มีการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ได้ปฏิบัติด้วยตนเองผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ นอกเหนือจากการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เช่น เมื่อเดินทางไปทำงานจะใช้การเดินแบบมีสติ รดน้ำต้นไม้ และการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติจะพยายามหาเวลาและโอกาสในการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมอีก เนื่องจากได้สัมผัสถึงประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมแล้วว่า ได้ส่งผลดีในการดำเนินชีวิต สามารถนำมาปรับใช้ในการแก้ปัญหา อีกทั้งยังทำให้เกิดความสงบทางด้านจิตใจอีกด้วย

ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ

การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาถึงข้อมูลเบื้องต้นของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ และทดสอบผลทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ในระยะก่อนการฝึกปฏิบัติธรรม และในระยะหลังการฝึกปฏิบัติธรรม สามารถสรุปผลการวิจัยออกเป็นลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ก่อนเข้ารับการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรม มีพฤติกรรมที่อยู่ในหลักของเบญจศีล-เบญจธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านการประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย การไม่ประพฤตินอกใจในคู่ครองของตน และการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน ไม่เอาเปรียบผู้อื่น
2. ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ทุกด้านอยู่ในระดับมาก
3. ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี โดยรวมอยู่ในระดับมาก

4. ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง โดยรวมอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น เรื่องการมีแรงจูงใจ เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหา และเรื่องสัมพันธภาพ ตามลำดับ

5. ก่อนการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข โดยรวมอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น เรื่องความสุขสงบทางใจ เรื่องความพอใจชีวิต และเรื่องความภูมิใจในตนเอง ตามลำดับ

6. หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรม มีพฤติกรรมที่อยู่ในหลักของ เบญจศีล-เบญจธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การไม่ประพฤตินอกใจในคู่ครองของตน การประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย และการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และไม่เอาเปรียบผู้อื่น

7. หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด แบ่งออกเป็น เรื่องความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น ตามลำดับ

8. หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ทุกเรื่องอยู่ในระดับมาก แบ่งออกเป็น เรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหา การมีแรงจูงใจ และสัมพันธภาพ ตามลำดับ

9. หลังจากการปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรมมีระดับ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ทุกเรื่องอยู่ในระดับมากที่สุด แบ่งออกเป็น เรื่องความสุขสงบทางใจ ความพอใจชีวิต และความภูมิใจในตนเอง

10. การเปรียบเทียบระดับความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม ฝึกปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลง ทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

11. การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วม ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

11.1 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ของของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม ฝึกปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทาง อารมณ์ด้านดีของผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

11.2 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ของผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ของผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

11.3 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรม ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่าค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของผู้เข้าร่วมหลังก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

11.4 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งผลรวมทั้งด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธฯ พบว่าค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติในหลักสูตรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงกระบวนการและผลจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ดังนี้

1. กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงว่ามีความเป็นไตรลักษณ์ อันประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยมีการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถย่อ โดยใช้วิธีการปฏิบัติด้วยการเจริญสติในอิริยาบถเดินเป็นหลัก กล่าวคือ เป็นการกำหนดรู้ รูป นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ จาลอง คิชฌณิก (2543 : 4-17) ที่ได้กล่าวถึงอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานว่าต้องอาศัยรูปกับนามเป็นอารมณ์ รูป คือ สิ่งที่อยู่อะไรไม่ได้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ เช่น คนที่ตายแล้ว โต๊ะ แก้ว ดินไม้ ภูเขา อาคาร บ้านเรือน เป็นต้น นาม คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์ คำว่าอารมณ์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอารมณ์โกรธ เกลียด หงุดหงิด จุกแค้นก้าวร้าว แต่หมายถึงสิ่งเร้าภายนอก ที่มากระทบกับมนุษย์ นาม จึงหมายถึงสิ่งที่รู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา นามเป็นธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์ หรือสิ่งเร้าเสมอ นามจึงเป็นผู้รู้ คนเราประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญสองส่วน คือ กายกับใจ รูปก็คือกาย ส่วนนามก็คือใจ นอกจากนั้น ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 อย่างต่อเนื่อง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีรูปคือสีต่างๆ ที่มากระทบตาจะ

เกิดการเห็นขึ้น การรู้ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะดังนี้ สีหรือกลิ่นแสงต่างๆ เป็นรูป คาหรือประสาทตาที่เป็นรูปเช่นกัน ส่วนการเห็นเป็นนาม เมื่อมีการกำหนดอย่างถูกต้องเช่นนี้จะไม่มีความเห็นผิดว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นผู้เห็น เช่น ฉันเห็นเธอ เราเห็นนาย ก. เห็นนางสาว ข. เป็นต้น มีการกำหนดรู้แต่เพียงว่าในขณะที่นั้นมีแต่เพียงรูปนามที่เกิดขึ้น รูปคือสีต่างๆ ที่มากระทบกับตา และตาก็เป็นรูป คือเป็นสิ่งที่รู้อะไรไม่ได้แต่การเห็นคือจักขุวิญญาณ เป็นผู้เห็นและผู้เห็นก็เป็นนาม เพราะเป็นสิ่งที่รู้สิ่งต่างๆ เมื่อมากระทบกับตา เมื่อไม่มีการยึดว่า ฉันเห็น เราเป็นผู้เห็น หรือคนอื่นเป็นผู้เห็น มีแต่รูปแต่นามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด สักกายทิฐิ คือความหลงผิดว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รวมทั้งความรู้สึกว่ามีอัตตาหรือตัวตน ก็จะสลายไป แม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางหู จมูก ลิ้น กายและใจ ก็เช่นเดียวกัน หากเกิดความเข้าใจว่าฉันได้ยิน ฉันได้กลิ่น ฉันรู้รส ฉันถูกต้องหรือฉันนึกคิด ก็แสดงว่ายังมีความหลงผิดอยู่ แต่เมื่อทำลายความเห็นผิดด้วยภาวนามยปัญญาว่ามีแต่เพียงรูปกับนาม กายกับใจหรือขันธ 5 ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความหลงผิดจะค่อยๆ หายไป

การฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ในวันแรกก่อนที่จะเริ่มการฝึกปฏิบัติ วิทยากรจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติลดความกังวลใจจากเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต และให้ใส่ใจอยู่กับการฝึกปฏิบัติเท่านั้นเพื่อประโยชน์ในฝึกปฏิบัติ นอกจากนั้น กิจกรรมและกิจกรรมต่างๆ ที่นอกเหนือจากการฝึกปฏิบัติในรูปแบบ นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สำคัญด้วยเช่นกัน ได้แก่ การถือศีล 8 การกำหนดคงคหุต การทำวัตรสวดมนต์ การฟังบรรยายธรรม การไขข้อข้องใจ การไขปัญหาธรรม อีกทั้งวิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากร รวมทั้งสถานที่ในการปฏิบัติที่เหมาะสมก็ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติด้วย ซึ่งกิจกรรมและองค์ประกอบในการฝึกปฏิบัติดังกล่าวมีความสอดคล้องกับที่ พระมหาพันธ์ สิลวิสุทโธ (2551 : 61-63) ได้อธิบายถึงสิ่งที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

1. การละปณิโธ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นการปฏิบัติที่จะต้องไกลจากหมู่คณะ หรือเรียกว่า การละปณิโธกังวลห่วงใยทุกสิ่งทุกอย่างเพราะเป็นทางเดียวที่ทำคนเดียว และสำเร็จคนเดียว แม้พระพุทธเจ้า และผู้เป็นกัลยาณมิตร ตลอดจนผู้อุปถัมภ์อุปการะ ผู้ให้การสนับสนุน ก็เป็นเพียงผู้ชี้ทางและบำรุงส่งเสริมเท่านั้น ผู้ที่จะปฏิบัติต้องมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวง คือไม่ปณิโธ 10 ประการ ดังนี้

1.1 ไม่ห่วงบ้านหรือห้วงวัด 1.2 ไม่ห่วงสกุล 1.3 ไม่ห่วงลาภ 1.4 ไม่ห่วงหมู่คณะ 1.5 ไม่ห่วงการธุรกิจ 1.6 ไม่ห่วงในการเดินทาง 1.7 ไม่ห่วงญาติ 1.8 ไม่ห่วงในโรค 1.9 ไม่ห่วงในการเล่าเรียน 1.10 ไม่ห่วงในการที่จะแสดงฤทธิ์

2. กัลยาณมิตร เมื่อละปณิโธ เครื่องกังวลต่างๆ ได้แล้ว ก็จะต้องไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรนั้นเป็นอาจารย์ที่สำคัญ ที่จะชี้ทางผิดและทางถูกให้แก่ศิษย์ ผู้จะเข้าเป็น

ศิษย์จึงต้องใช้หลักสังเกตให้มาก แต่ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ไปในทางเสียหายเพราะอาจารย์ทุกคนย่อมหวังประโยชน์แก่กุลแก่ศิษย์ ด้วยความเมตตากรุณา จึงจะตั้งตนเป็นกัลยาณมิตรได้ ผู้ที่จะมอบตัวเป็นศิษย์ให้อบรมสั่งสอนนั้น ควรสังเกตลักษณะของกัลยาณมิตร 15 ประการ ดังต่อไปนี้

2.1 ปิโย หมายถึง เป็นผู้มีศีล เป็นที่รัก น่าเลื่อมใส 2.2 ครุ หมายถึง เป็นผู้ที่หนักแน่น น่าเคารพยำเกรง 2.3 กวานิชะ หมายถึง เป็นผู้ที่ผู้คนยำเกรง และสรรเสริญ 2.4 วัคตะ หมายถึง เป็นผู้สามารถแสดงให้เห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย 2.5 วจนกขมะ หมายถึง โอวาทของท่านที่กล่าวนั้นทำให้เกิดความเลื่อมใสยอมอดทนต่อการปฏิบัติในคราวที่ยากลำบากได้ 2.6 คัมภีรญจนกถกัตตา หมายถึง เป็นผู้ที่สามารถแสดงอริยสัจ 4 ให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งได้ 2.7 โนจะฐานนนิโยเซ หมายถึง เป็นผู้ที่ชี้แจงธรรมะที่ถูกต้อง 2.8 สีละ หมายถึง เป็นผู้ที่ทรงไว้ซึ่งจุดปาริสุทธิสีล 2.9 สุตะ หมายถึง เป็นผู้รอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างกว้างขวาง 2.10 จาคะ หมายถึง เป็นผู้ที่เสียสละเพื่อศิษย์ แม้จะต้องเสียชีวิต เลือดเนื้อก็ยอม 2.11 สติ หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นอยู่ในสติ 2.12 ปัญญา หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นด้วยปัญญา 2.13 สมาริ หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นอยู่ด้วยสมาธิ 2.14 สัทธา หมายถึง เป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธา อันแรงกล้า 2.15 วิริยะ หมายถึง เป็นผู้ที่มั่นอยู่ด้วยความเพียร

ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร ต้องมีการแสดงถ้อยแถลงอันเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อสันติสุขโดยแท้จริง ได้แก่ กถาวัตร 10 ประการ คือ 1) คำพูดที่ให้พอใจต่อการมกน้อย 2) คำพูดที่แสดงความพอใจในปัจจัย 4 ที่มีอยู่ 3) คำพูดที่เกี่ยวกับกายวิเวก และจิตตวิเวก 4) คำพูดที่ไม่เกี่ยวในโลภียสุข 5) คำพูดที่ให้มีความเพียรในการปฏิบัติ 6) คำพูดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติในศีล 7) คำพูดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ 8) คำพูดที่เกี่ยวกับการภาวนาจิต 9) คำพูดที่เกี่ยวกับการแสดงผลญาณ 10) คำพูดที่เกี่ยวกับปัจเจกขณญาณ พิจารณา มรรค ผล นิพพานและกิเลสที่เหลืออยู่

3. สัปปายะ 7 เมื่อได้พบกับกัลยาณมิตรแล้ว ก็จะต้องหาที่พึ่งอันเป็นสัปปายะ คือมีสิ่งแวดล้อมอันเป็นที่สบาย เป็นปัจจัยให้ธรรมฝ่ายกุศลมีกำลังส่งเสริมการปฏิบัติอย่างยิ่ง สัปปายะ 7 ประการได้แก่

3.1 สถานที่ประกอบด้วยเหตุ 5 คือ ไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่มียุ่งรบกวน มีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่จึงกรมเปลี่ยนอิริยาบถ มีอากาศพัดผ่าน และมีน้ำใช้รับประทานสะดวก ปราศจากเสียงสรวลเสเฮฮาของผู้บริโภคคาม 3.2 สถานที่แสวงหาอาหารได้ ไม่เป็นที่กั้นคار 3.3 สถานที่ประกอบด้วยกถาวัตร 10 ประการ 3.4 สถานที่บริบูรณ์ไปด้วยโภชนาหาร 3.5 สถานที่ที่มีอุตุ คือ ดิน ฟ้า อากาศ ความร้อน ความหนาว เป็นเหมาะแก่การปฏิบัติ 3.6 สถานที่ที่มีผู้สามารถกถาวัตร 10 ประการ 3.7 สถานที่ที่สะดวกต่อการปฏิบัติ เหมาะสมในการเคลื่อนไหวและเดินจงกรม เป็นต้น

2. ผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมและวิทยากร ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ รวมทั้งผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ และจากการสรุปผลการวิจัยที่ได้จากการวิจัย กึ่งทดลอง สามารถอธิบายถึงผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ได้ดังนี้

2.1 ผลทางด้านพฤติกรรม

จากผลการวิจัยส่วนที่ 1 พบว่า หลังจากฝึกการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ได้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติ มีสติในการดำเนินชีวิตมากกว่าก่อนที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ สามารถทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างความ รอบคอบมากขึ้น ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และผู้คนรอบข้างดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการที่มีสติในการคิดก่อนที่จะพูดและทำสิ่งต่างๆ จึงทำให้เกิดความผิดพลาดทางด้านพฤติกรรมน้อยลง หรือหากเกิดความผิดพลาดก็จะรับรู้ได้เร็วและสามารถแก้ไขปัญหา ได้ทัน ท่วงที ทำให้ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตของผู้ฝึกปฏิบัติ นอกจากนั้น อาจารย์ วิทยากร และเพื่อนที่ร่วมปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ดีและสามารถให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำที่ ดีสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่มีปัญหาในชีวิตได้ ยกตัวอย่างเช่น จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม พบว่า มีผู้ เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่มีความเศร้าเสียใจจากการสูญเสียบุตรชายของตน และยังไม่สามารถทำใจได้ จึงได้นำปัญหาของตนมาปรึกษาและถามคำถามกับอาจารย์ท่านต่างๆ ที่มาให้ความรู้ในการอบรม ครั้งนี้ ซึ่งอาจารย์แต่ละ ท่านก็ได้ให้ข้อคิด และแนวทางในการฝึกปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้เป็น อย่างดี นอกจากนั้น เพื่อนที่ร่วมปฏิบัติธรรมยังได้ช่วยให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจให้อีกด้วย สำหรับผลการวิจัยส่วนที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบระดับความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับยุวพุทธฯ หลังจากการ ปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างที่มาปฏิบัติธรรม มีพฤติกรรมที่อยู่ในหลักของเบญจศีล-เบญจธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้ สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติ เกิดการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมได้ สอดคล้องกับ สุนันทา มิ่งเจริญพร (2550) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่ยุวพุทธฯ พบว่า การปฏิบัติธรรมฐานนั้นสามารถช่วยพัฒนา มนุษย์ทางด้านพฤติกรรมทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ คือพฤติกรรมหลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น เห็นได้จากผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีการพัฒนาจิตใจที่ดีกว่าก่อน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ผู้ปฏิบัติใจเย็นลง ไม่ก้าวร้าว มีสมาธิในการเรียนและการทำงาน มากขึ้น รู้จักใช้สติในการคิดแก้ปัญหาต่างๆ มากขึ้น อารมณ์แจ่มใส มีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มาก ขึ้น คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว พุศโกหกน้อยลง นินทา น้อยลงและมีความสอดคล้อง

กับ อนุชา สมจิตร (2539) ที่ได้ศึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ของบุคคลจากการปฏิบัติ ธรรมเนียมด้วยการเจริญสติปัญญา 4 ผูกสอนโดยคุณแม่สิริ กรินชัย โดย แบ่งการศึกษาเป็นสองส่วน คือ ศึกษาหลักคำสอนและศึกษาผลการปฏิบัติ พบว่า การฝึกทำให้ บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้นหลายๆ ด้าน เช่น มีพฤติกรรมด้านคุณธรรม เพิ่มขึ้น เป็นต้น นอกจากนั้น ยังมีความสอดคล้องกับพระมหากษัตริย์ อัมไพ (2546) ที่ได้ศึกษาเรื่อง กฎแห่งกรรมกับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวคุณแม่สิริ กรินชัย พบว่าเมื่อผู้ปฏิบัติได้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เช่น เป็นผู้ที่มีอารมณ์ มั่นคง ลดความ พึงขำน วิดกกังวล มีความอดทนในกิจการงานต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีความกตัญญู รู้คุณค่าของบิดามารดา มากขึ้น และสามารถลดละอบายมุข สิ่งเสพติดให้โทษได้ เป็นต้น

นอกจากการฝึกปฏิบัติโดยการกำหนดรู้ในอิริยาบถต่างๆ แล้ว กิจกรรมอื่นๆ และการรักษาศีล ก็ถือว่าเป็นส่วนที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดีขึ้นอีกด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2540 : 7-11) ที่ได้อธิบายว่า ศีล คือ การ ฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์มี 2 ประเภท คือ สิ่งแวดล้อมทาง สังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ รวมทั้งสัตว์อื่นทั้งหลายทั้งปวงด้วย และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

2.2 ผลทางด้านอารมณ์

การวิจัยในส่วนที่ 1 พบว่าหลังจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้ปฏิบัติมีความเปลี่ยนแปลงทาง ด้านอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดจะมีสติรู้ตัวไม่ ประทุษร้ายความคิดให้เกิดความเครียดหรือความหงุดหงิดเพิ่ม เมื่อเกิดอุปสรรคปัญหาในชีวิตสามารถ จัดการกับอารมณ์ของตนเองให้ไม่ไปติดอยู่กับความทุกข์ และมีสติปัญญาแก้ไขปัญหานั้นได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการปฏิบัติมาช่วยแนะนำให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย ส่วน การวิจัยในส่วนที่ 2 เมื่อใช้แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ และทำการเปรียบเทียบระดับความ ฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้มาปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติใน หลักสูตรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะเห็นได้ว่า ผลจากการวิจัยทั้งสองส่วนมีความ สอดคล้องกับ พรหมเพรา ดิษขวนิช (2544) ซึ่งศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อ บุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกอบรมวิปัสสนา กรรมฐาน ผู้เข้ารับการฝึกจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ และหาวิธีเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้น สอดคล้อง กับ สุรางค์ เมธานนท์ (2536) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกสติปัญญา 4 ที่มีต่อการวิดกกังวลของนักศึกษา พบ

ว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงและวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้น ยังมีความสอดคล้องกับ พระสมภาร ทวีรัตน์ (2543) ซึ่งศึกษาผลของการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่าการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทองสามารถช่วยลดภาวะความแปรปรวนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติและอาการทางกายดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

การวิจัยในส่วนที่ 2 พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นแต่เมื่อใช้แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ทำการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมระหว่างก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติในหลักสูตรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ ประเมษฐ์ กลิ่นหอม (2547) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจที่มีต่อระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศิริระเกษ ที่เข้าร่วมฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ โดยใช้โปรแกรมการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจและแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย พบว่า หลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลง แต่ไม่แตกต่างกันกับการก่อนการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่นอกจากนั้น ผลการวิจัยยังพบว่าหลังการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึก เหงา ว้าเหว่ และรู้สึก หมดกำลังใจลดลง เมื่อวิเคราะห์ผลจากการรายงานความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาอื่นๆ ที่ว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติมีความสงบ และมีสุขภาพจิตดีขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่รับรู้ได้ทั้งจากอาการภายนอก และความรู้สึกภายในของตนเอง บางครั้งอาจจะไม่ได้แสดงออกมาเป็นการกระทำและคำพูดแต่อาจเกิดขึ้นและรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกของตนเอง ดังนั้น การจะฝึกฝนพัฒนาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจึงมีความเกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาจิตใจ สติ ปัญญา ซึ่งต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างตั้งใจและต่อเนื่องจึงจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการพัฒนาและเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้จะสามารถเป็นพื้นฐาน และแนวทางในการฝึกปฏิบัติธรรมต่อไป หลังจากที่ยังบจากการอบรมแล้วหากผู้ปฏิบัติต้องการจะได้รับประโยชน์สูงสุด และการพัฒนาอย่างเต็มที่ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งหาโอกาสในการเข้าไปฝึกปฏิบัติตามสถานที่ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อให้ครู อาจารย์ ที่มีความรู้และประสบการณ์ให้คำแนะนำสั่งสอน อีกทั้งผู้ปฏิบัติต้องมีวินัยในการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมออีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่มีวิธีการเจริญสติ 4 แนวทาง ได้แก่ แนวทางที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แนวทางที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แนวทางที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แนวทางที่ 4 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องฝึกให้ครบทุกแนวทาง ควรเลือกแนวทางการปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองมีความถนัด ซึ่งการปฏิบัติในทุกแนวทางสามารถก่อให้เกิดสติได้หากปฏิบัติถูกวิธี

1.2 ในการฝึกปฏิบัติเจริญวิปัสสนา ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 นั้น ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อให้เกิดผลสำเร็จในการฝึกปฏิบัติ อาทิเช่น วิปัสสนาจารย์ อาจารย์และวิทยากรผู้แนะนำการปฏิบัติ สถานที่ในการปฏิบัติที่เหมาะสม วิธีการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมและกิจกรรรมต่างๆ ที่นอกเหนือจากการปฏิบัติในรูปแบบ การถือศีล 5 หรือ ศีล 8 และการไขข้อข้องใจหรือการ สอบอารมณ์ นอกจากนั้น สิ่งที่สำคัญคือ ความตั้งใจ และการตัดกังวลใจในสิ่งต่างๆ ของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น ผู้ที่จะฝึกปฏิบัติควรเตรียมความพร้อมทั้งด้านจิตใจ และร่างกายของตนเอง รวมทั้ง ควรหาสถานปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติด้วย

1.3 หลังจากฝึกเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 พบว่า ได้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสติในการดำเนินชีวิตมากกว่าตอนที่เข้ามาฝึกปฏิบัติ สามารถทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้คนรอบข้างดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น และพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมโดยรวมอยู่ในหลักของเบญจศีล-เบญจธรรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรม สังคม ชุมชน สถาบัน การศึกษา สถาบันครอบครัว รวมทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน จึงควรสนับสนุน ส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมกันอย่างสม่ำเสมอ

1.4 การฝึกฝนพัฒนาทางด้านอารมณ์นั้น มีความเกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาจิตใจ สติ และปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกปฏิบัติธรรมด้วยความตั้งใจ และควรฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดการพัฒนาอย่างเต็มที่

1.5 หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติในสถานปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้ปฏิบัติควรทำการฝึกปฏิบัติ ด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองและเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติธรรม

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

2.1 ผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำแผนพัฒนาประเทศ ควรจัดตั้งนโยบายในการพัฒนามนุษย์ในรูปแบบของการส่งเสริมการฝึกปฏิบัติธรรม ให้เหมาะสมกับแต่ละชุมชนทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ

2.2 ผู้นำในแต่ละชุมชนควรมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกเจริญวิปัสสนา ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 หรือการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาสติ และสมาธิในแนวทางอื่นๆ ขึ้นในชุมชน เพื่อเป็นการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ให้กับคนในชุมชน

2.3 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการด้านการศึกษา ควรมีนโยบายที่ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เยาวชนในทุกระดับการศึกษา ได้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนา ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 หรือการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาสติ และสมาธิในแนวทางอื่นๆ อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย โดยควรมีการจัดกิจกรรมดังกล่าวอย่างเป็นประจำ สมำเสมอ เพื่อเป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และเป็นแนวทางในการให้เยาวชนสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองต่อไป

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านอื่นๆ ของมนุษย์ ที่นอกเหนือจากการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์

2. ควรมีการวิจัยเชิงนโยบายในการพัฒนามนุษย์

3. ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องร่วมในการดำเนินการวิจัย เพื่อเป็นการส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจและสติปัญญาของคนในชุมชน

4. ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องร่วมกันกำหนดทิศทางและนโยบายในการฝึกอบรมพัฒนามนุษย์

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี. กรุงเทพฯ : วงศ์กมลโปรดักชั่น, 2544.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. การวิเคราะห์สถิติ:สถิติเพื่อการตัดสินใจ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- จำลอง ดิษขณวิช. วิปัสสนากรรมฐานและชาวออรอมม์. เชียงใหม่ : เชียงใหม่โรงพิมพ์, 2543.
- เจก ณะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2529.
- ชาย โพธิ์สิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2547.
- ญาณิกา สวัสดิ์พงศา. “การพัฒนาชาวออรอมม์ เหตุผลเชิงจริยธรรมและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยการฝึกสมาธิ”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549.
- ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย. “การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.
- ธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน). คำถามคำตอบปัญหาธรรม. กรุงเทพฯ : ทีซีจีพริ้นติ้ง, 2544.
- พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย์. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2530.
- _____. การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้จริง. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2536.
- _____. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : สุนทรสาส์น, 2545.
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี). ทางสายนิพพาน. สมุทรปราการ : บริษัท เจอาร์ พริ้นติ้งแอนด์ คอมพิวเตอร์ จำกัด , 2553.
- พระครูภาวนาวิสุทธิญาณ (หลวงพ่อพระมหาพันธ์ สิลวิสุทโธ). วิปัสสนากัมมัฏฐานรูป-นาม. เลข : รุ่งแสงธุรกิจการพิมพ์ , 2551.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. ประทีปส่องธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2550.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พระพุทธศาสนา พัฒนาค้นและสังคม. กรุงเทพฯ, 2540.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร(พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์).

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพจิต, 2543.

_____. คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2540.

_____. ศึกษาฝึกฝนพัฒนาคนให้สูงสุด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2547.

_____. รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล. กรุงเทพฯ :

บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, 2548.

_____. ปฏิธรรมให้ถูกทาง. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, 2549.

พระมหานรินทร์ สุขอ้วน. “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน

กรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2548.

พระมหาสำนิจ วีระสร. “ผลของการใช้เทคนิควิธีการขันติ วิธีการแผ่เมตตา และวิธีการทำสมาธิที่มีต่อ

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท

บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2548.

พระมิตซูโอะ เกวสโก. ธรรมะเทอร่าปี. กรุงเทพฯ : บริษัท พานูญา จำกัด, 2552.

พระอาจารย์วิรัช สิริธโร. หลักสูตรครูสมาธิ (เล่ม 1). กรุงเทพฯ : บริษัท ประชาชน จำกัด, 2549.

พระวุฒิชัย เขียวโสภ. “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และ

เจตคติต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท

บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิद्धอ รจนา). วิปัสสนาญ์ เล่ม 1. นครปฐม : ซี เอ ไอ เซนเตอร์ จำกัด ,

2548.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทาง

อารมณ์ในสตรีวัยทอง”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.

พริ้มเพรา คิษยวณิช. “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์”.

วารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 3, 46 (กรกฎาคม-กันยายน 2544) : 195-207.

ภณิดา ชนวิทาสศิริกุล. “ความเข้มแข็งอดทนและสภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรม : กรณี

ศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา

วิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

บุญชม ศรีสะอาด. วิธีการทางสถิติสำหรับการทำวิจัย. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2532.

- ปรเมษฐ์ กลิ่นหอม. “ผลของการฝึกวิปัสสนาแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อการลดความเครียด : กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2547.
- ว.วชิรเมธี. สูตรเด็ดสู่ความเป็นเลิศ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2553.
- วรลักษณ์ วิรัชกุล. “ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “พุทธศรัทธา” จังหวัดสระบุรี”. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2546.
- วิจิตร สมบัติบริบูรณ์. เบญจศีล-เบญจธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2528.
- ศศิธร บำรุงจิตต์. “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง”. วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2548.
- ศรัณย์ กอสนาน “การศึกษาเปรียบเทียบมิติทางอารมณ์ที่มีต่อสถานภาพการทำงานของเภสัชกรชุมชน ในเขตกรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ และนนทบุรี”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.
- ศิริพร จิรวรรณกุล. การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพฯ : วิทย์พัฒน์, 2552.
- ศรีศากยโสภ. วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2552.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. “ผลการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน” . วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- สนอง วรอุไร. ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2550.
- เสนาะ ผดุงฉัตร. อานาปานสติในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : กลุ่มวิชาการพระพุทธศาสนาและจริยศึกษา กองศาสนศึกษา กรมการศาสนา, 2539.
- สุนันทา มิ่งเจริญพร. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่อุยพุทธ”. สารนิพนธ์ สาขาวิชาศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.
- สุจิตรา อ่อนก้อม. การฝึกสมาธิ. กรุงเทพฯ : ดับเบิ้ลนาชน์พรินต์, 2542.
- สม สุจิรา. ไอน์สไตน์พบพระเจ้าเห็น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์, 2553.
- หลวงพ่อเสื่อ. ก้าวแรกของวิปัสสนา. นทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, 2540.
- อรรถสิทธิ์ สุนาโท. “การเพิ่มเชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient) ด้วยการฝึกสมาธิ : บทพิสูจน์การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน”. วารสาร มจร.วิชาการ 100, 16 (มกราคม-มิถุนายน), 2544. ดับเบิ้ลนาชน์พรินต์, 2542.

ภาษาอังกฤษ

- Kobasa, S. C. The hardy personality : Toward a social psychology of stress and health. In G. S. Sander, and J. Sule, Social psychology of health and illness, London, Lawrence Erlbaum Associate. New York : The State University of New York Press, 1982.
- Maddi, S. R., and Kobasa, S. C. The development of hardiness. In Monat, A. and Lazarus, S. R., Stress and coping. New York : Columbia University Press, 1996.
- McDowell, I. and Newell, C. Psychological well-being. Measuring health : A guide to rating scales and questionnaires. New York : Oxford University Press., 1996.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์

1. ประธานโครงการในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยะพุดทะฯ
2. ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยะพุดทะฯ
3. ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยะพุดทะฯ

รายนามผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์

- อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทรทิพย์ ประธานโครงการในหลักสูตรการอบรมวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ

รายนามผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ

1. คุณ กรภัทร์ จารุกำเนิดคนก
2. คุณนุชวรา ปุณณ
3. คุณชาดิชาย รักธง
4. คุณพรนภา เกียรติเศษ
5. คุณศิริรัตน์ ทวีการไท
6. คุณธนอมจิต จรุงธนาภิบาล
7. คุณกฤติกา วงศ์หาริมাত্র
8. คุณศรุตดา เปรมใจชื่น

รายนามผู้เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ

1. คุณนวลวรรณ สุพฤติพานิชย์
2. คุณสุทธิดา มานพน้อย
3. คุณอภัสนันท์ ธรรมวรเศรษฐ

ภาคผนวก ข

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย
2. หนังสือเป็นผู้เชิญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. พระครูโกวิทสุตการ เจ้าคณะตำบล ศรีมหาโพธิ์ เจ้าอาวาสวัดโลกเขมา
2. พระครูสังฆรักษ์ วรรณวิสุทธิ์ สุวโส เลขานุการเจ้าคณะตำบลวัดละมุด วัดใหม่สุคนธาราม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินทร์ สังข์รักษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ที่ ศธ 0520.107(นฐ)/ 9232



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

22 พฤศจิกายน 2553

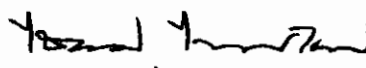
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

นมัสการ พระมหาระพิน (อภิชาโน) นาคจินวงษ์

ด้วย นางสาวสุมนา เดิยทวิ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชา
พื้นฐานทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“กระบวนการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนามนุษย์ กรณีศึกษาพุทธิกสมาคมแห่ง
ประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” มีความประสงค์ขอเรียนเชิญพระคุณท่านในฐานะเป็นผู้เชี่ยวชาญเป็น
ผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
จึงขอนมัสการพระคุณท่าน โปรดเป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอนมัสการด้วยความเคารพ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
นครปฐม โทร.0 3421 8788

ที่ ศธ 0520.107(นฐ)/ 9233



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

22 พฤศจิกายน 2553

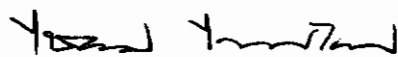
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

นมัสการ พระครูสังฆรักษ์วรณวิสุทธิ์ (สุวโธ) จันทิวงษ์

ด้วย นางสาวสุนมา เลียบทวี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชา
พื้นฐานทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“กระบวนการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนามนุษย์ กรณีศึกษาอุปัชฌาย์พุทธภิรมย์
ประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” มีความประสงค์ขอเรียนเชิญพระคุณท่านในฐานะเป็นผู้เชี่ยวชาญเป็น
ผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
จึงขอนมัสการพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอนมัสการด้วยความเคารพ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0 3421 8788



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร โทร. ภายใน 22530

ที่ ศธ 0520.107(นฐ)/ ๑๒๓๔

22 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา

ด้วย นางสาวสุมนา เลียบทวี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชา
พื้นฐานทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“กระบวนการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาบุคลิก ภูมิศึกษาพุทธภิรมย์แห่ง
ประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านในฐานะเป็นผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจ
เครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ตรวจเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย
3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

แบบสัมภาษณ์สำหรับประธานโครงการหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น สุวทูทฯ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....อาชีพ.....
ที่อยู่.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับหน้าที่ของวิทยากรที่สุวทูทฯ และหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น

1. จุดประสงค์ของการจัดทำหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น คืออะไร
2. เริ่มต้นมาเป็นวิทยากรได้อย่างไร และเหตุใดจึงเข้ามาทำหน้าที่เป็นวิทยากร
3. คุณสมบัติของวิทยากรมีอะไรบ้าง
4. คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้ามาฝึกปฏิบัติคืออะไร และมีเกณฑ์ในการรับสมัครหรือไม่อย่างไร
5. กระบวนการฝึกปฏิบัติมีขั้นตอนและหลักในการปฏิบัติอย่างไร และเพราะเหตุใดจึงใช้วิธีการดังกล่าว
6. การจัดการฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ผลที่ได้ตรงตามจุดประสงค์ที่วางไว้หรือไม่
7. มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้การฝึกปฏิบัติประสบผลสำเร็จ
8. มีปัจจัยใดบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติ
9. มีข้อเสนอแนะอะไรบ้างสำหรับผู้สนใจและต้องการเริ่มต้นฝึกเจริญวิปัสสนาซึ่งยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมาก่อน

แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น สุวพุทธฯ
และผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติที่สุวพุทธฯ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....อาชีพ.....
 ที่อยู่.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น สุวพุทธฯ

1. ก่อนเข้ามาฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นนี้เคยฝึกปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่ และมีผลกับการฝึกปฏิบัติในครั้งนี้หรือไม่ อย่างไร
2. เริ่มเข้ามาฝึกปฏิบัติได้อย่างไร และมีเหตุผลอะไรในการเข้ามาฝึกปฏิบัติ
3. มีความคาดหวังอะไรบ้างในการฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ และหลังจากที่จบจากการฝึกอบรมแล้วผลที่ได้เป็นไปตามที่คาดหวังไว้หรือไม่ อย่างไร
4. ผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างไร และได้ส่งผลต่อพฤติกรรม และอารมณ์ของตนเองหรือไม่ อย่างไร
5. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติมีความรู้สึกแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
6. หลังจากการฝึกปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าสิ่งที่ได้นั้นส่งผลต่อการดำเนินชีวิต หรือไม่ อย่างไร
7. หลังจากจบจากการฝึกอบรมแล้วได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองหรือไม่ อย่างไร

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางกาย

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ชิวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามด้วยความเป็นจริงสำหรับท่านที่สุด โดยการเติมข้อความและกาเครื่องหมาย x ลงในช่องว่าง

ชื่อ..... โทร.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ช่วงอายุ

() ต่ำกว่า 20 ปี () 20-29 ปี
() 30-39 ปี () 40-49 ปี
() 50-59 ปี () 60 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

() รับราชการ () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
() ค้าขาย-ธุรกิจส่วนตัว () นักเรียน-นักศึกษา
() พนักงานองค์กรเอกชน-รับจ้าง () แม่บ้าน
() อื่นๆ (ระบุ)

5. ก่อนเข้าฝึกในหลักสูตรปฏิบัติธรรมเบื้องต้นกับชิวพุทธิกสมาคมฯ ท่านเคยฝึกปฏิบัติสถานที่ใดมาก่อนหรือไม่

() เคย () ไม่เคย

6. ท่านเข้าร่วมปฏิบัติธรรมกับชิวพุทธิกสมาคมฯ ครั้งนี้เป็นครั้งที่

() ครั้งแรก () ครั้งที่ 2 () มากกว่า 2 ครั้ง

7. เหตุผลของการเข้าร่วมในหลักสูตรปฏิบัติธรรมเบื้องต้นกับชาวพุทธิกสมาคมฯ ครั้งนี้

- () ได้รับการเชิญชวนจากผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว
- () อยากศึกษาและทดลองเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
- () อยากได้รับผลการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม
- () อยากได้รับผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ
- () อยากหายจากโรคภัยไข้เจ็บ
- () อื่นๆ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมก่อนการเข้าร่วมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้นกับชาวพุทธ ฯ

ข้อคำถาม	ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านทำร้ายมนุษย์หรือสัตว์ถึงแก่ชีวิตโดยเจตนา					
2. ท่านเบียดเบียน ทรมาณ มนุษย์หรือสัตว์ทำให้มีความทุกข์					
3. ท่านหยิบขโมยของผู้อื่นมาเป็นของคนโดยไม่ได้รับอนุญาต					
4. ท่านพึงพอใจชายหรือหญิงในเชิงชู้สาวที่ไม่ใช่คู่ครองของตน					
5. ท่านประพฤติผิดใจในคู่ครองของตน					
6. ท่านพูดในสิ่งที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงโดยเจตนา					
7. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องค้ำมีแอลกอฮอล์หรือเสพสิ่งเสพติด					
8. ท่านเป็นผู้มีความเมตตา – กรุณา มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์					
9. ท่านประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย					
10. ท่านประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนไม่เอาเปรียบผู้อื่น					
11. ท่านมีความสำรวมในกามหรือพอใจในคู่ครองของตนเท่านั้น					
12. ท่านไม่พูดนินทาผู้อื่น					
13. ท่านใช้วาจาสุภาพ อ่อนหวานในการพูดคุยสนทนา					
14. ท่านมีสติในการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ในทางที่ดีงามไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริง
1. เวลาโกรธหรือไม่สบาย ท่านรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับท่าน				
2. ท่านบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ท่านรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ท่านมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ท่านสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ท่านมักมีปฏิกิริยาได้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ท่านจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ท่านสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8. ท่านไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ท่านไม่รู้จัก				
9. ท่านไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ท่านคิด				
10. ท่านยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของท่าน				
11. ท่านรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำท่านก็ยินดีรับฟัง ความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14. ท่านเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อท่าน				
15. เมื่อทำผิดท่านสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16. ท่านยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ท่านก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				

ข้อความ	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง ครั้ง	ไม่จริง
18. ท่านรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19. ท่านไม่รู้ว่าท่านเก่งเรื่องอะไร				
20. แม้จะเป็นงานที่ยาก ท่านก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ				
22. ท่านรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ				
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังท่านก็จะไม่ยอมแพ้				
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25. ท่านพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดย ไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26. บ่อยครั้งที่ท่านไม่รู้ว่าจะอะไรที่ทำให้ท่านไม่มี ความสุข				
27. ท่านรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับ ท่าน				
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ท่านตัดสินใจว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29. ท่านลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30. ท่านทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของท่าน				
31. ท่านทำความรู้จักกับผู้อื่นได้ง่าย				
32. ท่านมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33. ท่านไม่กล้าบอกความต้องการของท่านให้ผู้อื่นได้รู้				
34. ท่านทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35. เป็นการยากสำหรับท่านที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ท่านสามารถอธิบายเหตุผล ที่เขายอมรับได้				
37. ท่านรู้สึกดีกว่าผู้อื่น				
38. ท่านทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่บทบาทใด				

ข้อความ	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบ้าง	ไม่จริง
39. ท่านสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40. ท่านไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้ายท่านก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ				
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ท่านมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องที่ผ่อนคลาย หรือสนุกสนานได้				
44. ท่านสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน				
45. ท่านรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าท่าน				
46. ท่านพอใจกับสิ่งที่ท่านเป็นอยู่				
47. ท่านไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ท่านจะทำในสิ่งที่ท่านชอบ				
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ท่านมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50. ท่านสามารถผ่อนคลายตนเองได้				
51. ท่านไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ต้องการ				
52. ท่านมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นเสมอ				

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล

ที่ ศธ 0520.107 (นฐ)/8703



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 73000

๕ พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ขอข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการพุทธทศสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ด้วย นางสาวสุมนา เลียบทวี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนามนุษย์ : กรณีศึกษาพุทธทศสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” มีความประสงค์จะขอเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ ผลของการฝึกสมาธิจากอาจารย์ผู้สอนและผู้เข้าอบรมสมาธิเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2553 ถึง เดือนมีนาคม 2554 ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาต ตามความละเอียดที่เรียนมาข้างต้นด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายวิชาการและวิจัย

รักษาราชการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

นครปฐม โทร.0-3421-8788 , 0-3424-3435

ภาคผนวก จ

เอกสารและภาพที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยวพุทธฯ

ใบตอบรับเข้าอบรมปฏิบัติธรรม

ส่วนที่ 1: ลงทะเบียนเวลา 08:00 - 09:00

เลขที่ตอบรับ 288532

หลักสูตร ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น (12-19 พ.ย. 53)

วันที่ 12 พ.ย. 53-19 พ.ย. 53

รหัสประจำตัว 3730300536133

ชื่อ-สกุล น.ส. ชุมน เลียบทวี (32)

ที่อยู่ 47/33 ม.3 ตำบลบางกระบือ

อำเภอ นครชัยศรี

นครปฐม 73120

ทุกโครงการ สมาคมมีค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน

ขอเชิญร่วมบริจาคตามกำลังศรัทธา

กรุณาส่งใบยืนยันตามวันที่กำหนด
หากไม่ส่งคืนถือว่าสละสิทธิ์

ฝ่ายกิจกรรม

ข้อแนะนำ

1. ในวันอบรมให้นำใบตอบรับ (ส่วนที่ 1) บัตรประชาชนพร้อมบัตร YBAT CARD (ถ้าไม่มี
แจ้งทำที่ศูนย์ 1) ไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่เพื่อลงทะเบียน
2. ไม่รับลงทะเบียนผู้ที่มาหลังเวลาที่กำหนด
3. ติดต่อวิทยุพุทธา ศูนย์ 1 โทร. 02-455-2525 วิทยุพุทธา ศูนย์ 2 โทร. 02-986-6403-5

ใบยืนยันเข้าอบรมปฏิบัติธรรม

ส่วนที่ 2: กรอกข้อความแล้วส่งไปยังสมาคมระหว่างวันที่ 12-26 พ.ย. 53

เลขที่ตอบรับ 288532

ตามที่ข้าพเจ้า น.ส. ชุมน เลียบทวี

รหัสประจำตัว 3730300536133

ได้สมัครเข้าอบรมหลักสูตร ปฏิบัติธรรมเบื้องต้น (12-19 พ.ย. 53)

ระหว่างวันที่ 12 พ.ย. 53-19 พ.ย. 53

ข้าพเจ้า



ยืนยันเข้าปฏิบัติธรรมในโครงการข้างต้นนี้



ขอสละสิทธิ์

ผู้ส่งยืนยัน ชุมน เลียบทวี

วันที่ 20 พ.ย. 2553

ข้อแนะนำ

1. ส่งใบยืนยันกลับไปยังสมาคมโดยทางไปรษณีย์หรือโทรสาร เบอร์ 02-455-2525 ต่อ 1127
ตามกำหนดอย่างส่งก่อนหรือหลัง และกรุณาโทรสอบถามว่าสมาคมได้รับเอกสารหรือไม่
2. หากพ้นกำหนดแล้วท่านไม่ยืนยันจะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ท่านจะร้องเรียนสิทธิไม่ได้
3. ท่านไม่สามารถเปลี่ยนหรือให้ผู้อื่นเข้าอบรมแทนได้



การอบรมปฏิบัติธรรมเบื้องต้น

ณ อาคารสิริ กรินชัย ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายในการศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อให้เยาวชนและสาธุชนทั่วไปได้มีความรู้ สามารถนำหลักธรรมมาปฏิบัติ เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ทางสมาคมจึงได้จัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น เพื่อปูพื้นฐานความเข้าใจในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันจะอำนวยให้สามารถพัฒนาไปสู่การปฏิบัติธรรมที่เข้มข้นต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ของหลักสูตรดังนี้

วัตถุประสงค์

๑. สร้างศรัทธาในการศึกษาและปฏิบัติธรรม
๒. ให้ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของการเจริญสติปัฏฐาน
๓. สามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวการสอน

การสอนจะอาศัยสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก ด้วยการเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ ควบคู่ไปกับการกำหนดอิริยาบถย่อย พร้อมกับรับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติและหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกการเจริญสติปัฏฐานเบื้องต้น และได้รับสารธรรมอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

คุณสมบัติเข้ารับการอบรม (รับสมัครจำนวน ๒๐๐ ท่าน)

๑. มีอายุ ๑๘ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
๒. สามารถรักษาศีล ๘ และอยู่ในกฎระเบียบได้เป็นอย่างดี
๓. มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม ยินดีรับฟังและปฏิบัติตามวิธีที่วิปัสสนาจารย์แนะนำ
๔. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติธรรมได้ตลอดโครงการ
๕. ต้องอยู่ปฏิบัติได้ตลอดจนสิ้นสุดโครงการ

ระเบียบปฏิบัติ

๑. จงดเว้นจากการพูดคุยสนทนา หากมีปัญหาคือข้องใจใด ๆ ให้เรียนถามวิปัสสนาจารย์ หรือสอบถามผู้ประสานงานโครงการ
๒. ส้ารวมสาขคา กาย วาจา ใจ อยู่ในอาการสงบเสมอ
๓. จดเขียน อ่าน ฟังวิทยุ เทป และงคใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด (โทรศัพท์และของมีค่าต้องนำมาฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ ถ้าหายทางสมาคมจะไม่รับผิดชอบใดๆทั้งสิ้น)
๔. หากเกิดอาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาวิปัสสนาจารย์หรือผู้ประสานงานโครงการเท่านั้น

ธรรมะกับการดำเนินชีวิตแบบธรรมดา ๆ

พฤษภาคมที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

หมอล้วน พงษ์พานิช

กรรมการและเลขานุการหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญ

- ธรรมะคืออะไร ?
 - หน้าที...ที่จะต้องทำให้ถูกต้องตาม
 - กฎ...แห่งความจริงแท้ของ
 - ธรรมชาติ...เพื่อการได้รับซึ่ง
 - ผล...คือความสุข สงบ เย็น และเป็นประโยชน์
- พระสัทธรรมทั้ง ๓
 - ปริยัติสัทธรรม...หลักคิด ทฤษฎีทั้งหลาย
 - ปฏิบัติสัทธรรม...หลักและแนวทางการปฏิบัติทั้งหลาย
 - ปฏิเวธสัทธรรม...ผลแห่งการปฏิบัติปฏิบัติตามแนวทางหลักคิดทฤษฎีทั้งหลาย
- โอวาทปาฏิโมกข์
 - หัวใจแห่งพระพุทธศาสนาที่ถือเป็นอุดมคติ อุดมการณ์ หลักการพื้นฐานของชาวพุทธ
 - สัพพปาปสฺส อภการ...การละชั่วทั้งหลาย...ศีล
 - กุสลสุสฺสสฺส สมุททา...การมุ่งมั่นทำดีอย่างจริงจัง...ธรรม
 - สจฺจตฺต ปริโยท ปโป...การมีคุณและจิตของตนให้สะอาด สว่าง สงบ อย่างหมดจด...สมาธิและปัญญา
 - เอตฺ พุทฺธา น สาสา...นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
- ไตรสิกขา
 - ศีล...ความเป็นปกติอย่างศิลา
 - สมาธิ...ความเข้มแข็งตั้งมั่นดีของจิต
 - ปัญญา...ความรู้และเข้าใจอย่างถูกต้องเรื่องชีวิตและสรรพสิ่ง
- ธรรมะสี่เกลอ
 - สติ...การระลึกได้
 - ปัญญา...
 - สัมปชัญญะ...ความรู้ตัวทั่วพร้อม
 - สมาธิ...
- บุญ ๓
 - ทาน...การเจริญด้วยการละ สละให้
 - ศีล...การเจริญด้วยการหมั่นทำตนให้ปกติ ตั้งมั่น ปลอดภัยจกสิ่งรบกวนทั้งทางกาย ใจ และ สติปัญญา
 - ภาวนา...การเจริญจิตด้วยการใคร่ครวญทำความเข้าใจให้แจ้งในความเป็นจริงทั้งหลายของชีวิตและสรรพสิ่งว่าล้วนเป็นไปตามกฎแห่งสามัญลักษณะ คือ ไตรลักษณ์
- ไตรลักษณ์
 - อนิจจัง...ไม่จริงยั่งยืนอยู่นาน
 - ทุกขัง...ทนอยู่ได้ยาก
 - อนัตตา...มิใช่ตัวมิใช่ตัว มิใช่ตัวใครของเรา

สงบ เย็น เป็นประโยชน์



พระมหาสายัณห์ วิสุทฺโท และพระพนธ์ศักดิ์ เขมจาโร พระวิปัสสนาจารย์
ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ



ภาพบรรยากาศภายในห้องปฏิบัติธรรม



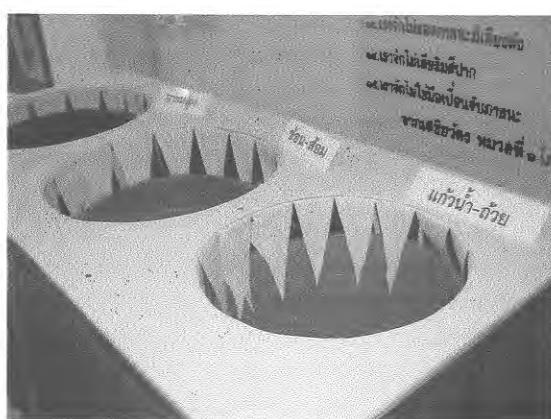
อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทรทพิย์ เป็นประธานโครงการในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ



อาจารย์ทัศนีย์ รัศมินทรทพิย์ และผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น



ภาพบรรยากาศบริเวณห้องพักของผู้ปฏิบัติธรรม



ภาพบรรยากาศบริเวณที่พักรับประทานอาหารของผู้ปฏิบัติธรรม



กล่องรับฝากชื่อของ กล่องรับแจ้งปัญหา กล่องถามปัญหาการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรม



ขวดน้ำดื่มสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวสุมนา เลียบทวี
วัน เดือน ปี เกิด	4 สิงหาคม พ.ศ. 2521
ที่อยู่	47/33 หมู่ 3 ตำบลบางกระเบา อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม 73120
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2539 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบูรณะ นครปฐม พ.ศ. 2543 ปริญญาตรี คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2549 - พ.ศ. 2554 บริษัท อมรินทร์ พรินต์ติ้ง แอนด์ พลับพลึง จำกัด
