

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม พยายามหาทางอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข โดยแต่ละส่วนต่างก็พยายามปรับตัวไปตามทางของตัวเองเพื่อให้เข้ากับพลวัตทางสังคม ศาสนา ได้แสดงออกมาหลายรูปแบบ หลากหลายเนื้อหา โดยมีหัวใจหลัก คือ มุ่งสอนวิธีปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธองค์ทรงสอนว่าจิตมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติแล้วไม่บริสุทธิ์เกรอะกรังไปด้วยกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ผลักดันให้มนุษย์ทำความชั่วได้นานับประการ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วก็จะไม่ทำความชั่วจะทำแต่ความดีซึ่งการชำระจิตให้บริสุทธิ์ทางพุทธศาสนา มีวิธีปฏิบัติเรียกว่ากรรมฐาน ซึ่งมี 2 ระดับ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งพุทธศาสนิกชนได้ยึดถือเป็นธรรมะภาคปฏิบัติมาเป็นเวลานาน และเป็นที่สนใจฝึกปฏิบัติกันแพร่หลายมากขึ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีเกจิอาจารย์ทางกรรมฐานของสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งที่เป็นบรรพชิตและที่เป็นฆราวาส เพื่อสอนวิธีปฏิบัติกรรมฐาน โดยส่วนใหญ่จะมีแนวทางสอดคล้องกับคำสอนในพระไตรปิฎก และก็มีเป้าหมายหลักตรงกัน คือเพื่อความดับทุกข์ซึ่งประสิทธิผลของการสอนในแต่ละสำนักปฏิบัติมีความแตกต่างกัน

สำนักปฏิบัติกลุ่มหนึ่งที่ให้ผลดีเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายของประชาชนทั่วไป คือ กลุ่มสำนักที่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยมีผู้นำปฏิบัติเป็นฆราวาสหญิง ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย เป็นที่ยอมรับว่าประสบความสำเร็จอย่างสูง จนได้รับพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2531 และสามารถเป็นผู้นำในการฝึกปฏิบัติทางศาสนาให้แก่ประชาชนทุกสาขาอาชีพ ทั้งนักธุรกิจ พ่อค้า ประชาชน ข้าราชการ นักวิชาการ นักศึกษา เป็นต้น ซึ่งความสำเร็จของหลักสูตรนี้สามารถประเมินผลจากความศรัทธาของผู้ปฏิบัติจาก องค์การ ส่วนราชการ ศาสนสถานและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ รวมทั้งจำนวนของผู้ฝึกปฏิบัติที่ได้รับผลดีจากการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อผ่านการฝึกปฏิบัติแล้ว สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือดีขึ้นกว่าเดิม มีความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539, หน้า172) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ไว้ว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นตามความเป็นจริง ซึ่งหมายถึงภาวะที่มีความสมบูรณ์ทางจิตและทางจิตวิญญาณนั่นเอง

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเอง ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งในจิตใจ ทั้งนี้คำว่าสุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะแต่เพียงความปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น สุขภาพจิตมีความสำคัญเท่ากับสุขภาพกาย สุขภาพกายที่เสื่อมโทรมทำให้เกิดความตายในมนุษย์ชั้นใด สุขภาพจิตที่เสื่อมโทรมก็ทำให้มนุษย์ถึงแก่ความตายได้ฉะนั้น สุขภาพจิตเป็นมิติหนึ่งของสุขภาพ ซึ่งองค์การอนามัยโลกให้ความหมายของสุขภาพว่าหมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ เมื่อมนุษย์ได้รับการส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนายกระดับจิตให้สูงขึ้นจนถึงขั้นมีสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนกับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self Transcending) จึงมีอิสระภาพ มีความผ่อนคลาย เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านไปทั่ว มีความสุขอันปราณีตและล้าลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ อันจะส่งผลดีต่อสภาวะทางกายและทางสังคมด้วย เพราะถ้าขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบกับความสุขที่แท้จริง และขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ก็จะมีสุขภาพและพร่องอยู่เรื่อยไป ต้องไปแสวงหาสิ่งอื่นมาเติม เช่น วัตถุต่าง ๆ ความฟุ้งเฟ้อ ยาเสพติดหรือความรุนแรงต่าง ๆ เป็นต้น เนื่องจากการพัฒนาในช่วงที่ผ่านมาติดอยู่ในระดับต่ำ คือ ระดับทางวัตถุ ตราบใดที่ยังไม่ยกระดับการพัฒนาไปถึงพัฒนาการทางจิตวิญญาณ จะไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ (ประเวศ วะสี, 2543, หน้า 4-5)

ในปัจจุบันการพัฒนาประเทศมีเป้าหมายที่สำคัญ คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพสูงสุด โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนมีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ในวิชาชีพต่าง ๆ และที่สำคัญจะต้องเป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูงส่ง เป็นคนดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจากผลของการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาในอดีต

ตามแนวความคิดแบบตะวันตก คือให้ความสำคัญในการพัฒนาทางด้านวัตถุเป็นที่ตั้ง ผลกระทบที่เกิดขึ้นชัดเจนประการหนึ่ง คือ ประชาชนจำนวนมากยังมีความวุ่นวาย สับสน ไม่รู้จักเอกลักษณ์ของตนเอง ความหมายของชีวิตสูญหายไป มีความทุกข์ทางใจและสิ้นหวังในชีวิต สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตเสื่อมถอยลง (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 103) ซึ่งปรากฏผลออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเสื่อมใสและบูชาวัตถุนิยมมากกว่าศาสนาธรรม ปฏิสัมพันธ์เปลี่ยนไปในลักษณะที่ความเห็นแก่ตัวเป็นพื้นฐาน นิยมการสั่งสมทางวัตถุ การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นทางด้านวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ การพัฒนาบุคลากรขาดการเน้นด้านคุณธรรมและจริยธรรม ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ทำลายคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น ได้แก่ การฉ้อราษฎร์บังหลวง อาชญากรรม ยาเสพติด อบายมุข โสเภณี การเอาเปรียบกันในแง่มุมต่าง ๆ ความเคียดแค้นชิงชัง นอกจากนี้สถาบันครอบครัวไม่อยู่ในวิสัยที่จะปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้กับสมาชิกในครอบครัวได้นัก เกิดความไม่สงบสุขขึ้นในสังคม สภาพจิตใจปราศจากความสุขที่แท้จริง แม้จะอยู่ท่ามกลางความเจริญทางด้านเทคโนโลยีมากมาย ประชาชนจึงเริ่มหันเข้าหาที่พึ่งทางใจ โดยการหันเข้าหาศาสนาธรรมมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่ยังยึดติดอยู่เพียงศาสนพิธี การทำทาน การสร้างศาสนวัตถุ ยังเข้าไม่ถึงธรรมะภาคปฏิบัติอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนามากขึ้น ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากเข้าใจว่าเป็นเรื่องของนักบวช ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีปัญหาชีวิตที่หาทางออกไม่ได้ ซึ่งความเป็นจริงแล้วธรรมะเป็นเรื่องของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนควรรู้จักตามความเป็นจริงด้วยปัญญา โดยการเจริญสติ มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นตรงที่มนุษย์มีจิตที่สงบ สว่าง สะอาด และสร้างการเรียนรู้ได้มากกว่าสัตว์ทั้งปวง การที่ทำเช่นนั้นได้เพราะมนุษย์มีสมองที่พัฒนาไปมากกว่าสัตว์อื่น ๆ แต่จิตก็มีธรรมชาติที่เบาและวูบไหวไปรัวตึงกับสิ่งกระตุ้นที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะต่าง ๆ ทำให้จิตหลุดพ้นจากความเป็นกลาง และไม่สามารถเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพและทำให้ไม่ได้สุขภาพดี วิธีแก้ไขได้แก่การเจริญสติที่เรียกว่าหาสติปัฏฐานหรือสติปัฏฐานสี่ คือ การติดตาม 4 ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม และการที่รู้ติดตามจึงเป็นความอัศจรรย์ยิ่ง เพราะเป็นการใช้สมองติดตามการทำงานของสมอง ซึ่งได้รับการพิสูจน์ทางวิชาการว่า ในภาวะที่มีการเจริญทางสติหรือมีสมาธินั้นจะมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน (สารสุข) ในร่างกายอันจะทำให้เกิดความสุขไปทั่วเนื้อทั่วตัวแบบที่ไม่ต้องเสพสิ่งใดอีก และทำให้มีสุขภาพดีอย่างยิ่ง (รวินันท์ ศิริกนกวิไล, 2541, หน้า 63)

จากการศึกษาผลของการฝึกสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน ปรากฏว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ การเผาผลาญในร่างกายน้อยลง ปริมาณการใช้ออกซิเจนน้อยลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลง ลดความเครียดและลดความวิตกกังวล (วัชรรา ทอมมอญ, 2541) มีผลต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และมีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้น (เก็จกนก เอื้อวงศ์, 2532) สุขภาพจิตของผู้ดำเนินชีวิตประจำวันตามมรรคแปดดีขึ้น (นพนธ์ สัมมา, 2538) ในส่วนของการสื่อสารของสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ประสบผลสำเร็จโดยไม่ต้องอาศัยเครื่องล่อใจทางด้านวัตถุ แต่สิ่งล่อใจที่สำคัญ คือ ผลของการปฏิบัติที่ได้รับผลดี (นิตยา จิ่งเกษมสุข, 2532) ในระยะเวลาประมาณ 20 ปีที่ผ่านมาได้มีการนำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ มากขึ้น เช่น โรคจิตประสาทแปรปรวน โรคมะเร็ง โรคเอดส์ และลดความเครียด เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่ารูปแบบการเผยแผ่ศาสนาโดยการทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงภายในวัดหรือทำการเผยแผ่โดยพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น และไม่จำกัดอยู่เพียงเพศชาย หากแต่ฆราวาสซึ่งเป็นสตรีและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้มีการเคลื่อนไหวเพื่อร่วมแสดงบทบาทนี้ด้วย การพิจารณาบทบาทของสตรีในศาสนาพุทธนี้พิจารณาในฐานะที่เป็นนักปฏิบัติศาสนาในชีวิตประจำวัน โดยเปรียบเทียบแล้วสตรีใช้เวลาในการปฏิบัติกิจศาสนาในชีวิตประจำวันมากกว่าเพศชาย แต่โอกาสที่จะบวชเรียนศึกษาธรรมะโดยถ่องแท้เพศชายไม่มี แสดงบทบาทในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติศาสนาในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่การถืออุโบสถศีล การถือบวชชีพราหมณ์ และการบวชเป็นแม่ชี ได้มีสตรีบางคนประสบความสำเร็จจนสามารถเป็นผู้นำในการฝึกปฏิบัติทางศาสนาให้แก่ประชาชนทั่วไป

กระแสการเคลื่อนไหวของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำคัญกระแสหนึ่งในปัจจุบันคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข อันเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและได้รับความสนใจอย่างมากจากผู้ปฏิบัติธรรมในหลาย ๆ อาชีพ ทั้งนักธุรกิจ พ่อค้า ข้าราชการ นักวิชาการ รวมทั้งนักเรียนและนักศึกษา ผู้นำปฏิบัติเป็นสตรี ฆราวาสนักปฏิบัติธรรมซึ่งเติบโตมาในครอบครัวคหบดีผู้สนใจในการทำนุบำรุงศาสนาของจังหวัดนครราชสีมา เริ่มต้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วเกิดความสนใจอยากศึกษาธรรมะมากขึ้น จึงได้ศึกษาพระอภิธรรมในพระไตรปิฎก เพื่อให้มีความรู้แตกฉานในทางปริยัติ (ทฤษฎี) และได้เรียนรู้ภาษาบาลีจากหนังสือธรรมะ นอกจากนี้ยังได้ไปศึกษาและเพิ่มพูนความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับพระอาจารย์อีก ดังนี้

1. แม่ชีพัฒน์ ดันประดิษฐ์ วัดม่วง จังหวัดนครราชสีมา
 2. แม่ชีแดง พจนสิทธิ์ วัดม่วง จังหวัดนครราชสีมา
 3. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) รองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร
 4. พระครูภาวนาวิสุทธิ เจ้าอาวาสวัดแดนสงบแสงธรรมเวฬุาราม จังหวัดนครราชสีมา
- ต่อมามีผู้สนใจขอฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับผู้นำปฏิบัติ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาในการฝึก 8 วัน 7 คืน เรียกว่า หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ท่านได้พัฒนาและปรับปรุงให้เหมาะสมกับยุคสมัยและจำนวนผู้เข้าอบรม ซึ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี พระอาจารย์ของท่าน ซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระรูปแรกของประเทศไทย คอยให้คำปรึกษาและผ่านความเห็นชอบก่อนที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อไป นับเป็นเวลา 50 ปีมาแล้วที่ผู้นำปฏิบัติหลักสูตรนี้ยังคงทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมะตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยมีวิทยากรช่วยซึ่งเป็นผู้ที่เคยปฏิบัติกับท่านจนได้รับผลดีเยี่ยม และเป็นผู้ที่มีความแตกฉานในทางธรรม ตลอดจนมีความศรัทธาและเสียสละเวลาจากการปฏิบัติงานในทางโลกมาช่วยอบรมในส่วนของสถานที่สำหรับการอบรมประกอบไปด้วยภาครัฐและเอกชน วัดและสถานศึกษา ตลอดจนบ้านพักของวิทยากรหรือผู้เข้าอบรมที่มีศรัทธารับเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมและอุทิศให้ใช้เป็นสถานที่จัดอบรมตลอดจนศาสนสถานของศาสนาอื่น ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ในปี 2526 คณะกรรมการบริหารยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้เรียนเชิญผู้นำปฏิบัติมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขสถานที่ใช้ในการอบรมในยุคแรกนี้ ได้แก่ วัดวชิรธรรมสาริธ กรุงเทพมหานคร วัดเขาสุทิม จังหวัดจันทบุรี และวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี นับว่าได้รับความนิยมจากผู้สนใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะวัดอัมพวัน มีผู้เข้าอบรมเป็นจำนวนมาก บางรุ่นประมาณ 900 คน ต่อมายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ได้ดำเนินการสร้างศูนย์วิปัสสนากรรมฐานแห่งแรก ในปี พ.ศ.2534 ในเขตภาษีเจริญ ซึ่งให้ชื่ออาคารว่า "สิริ กรินชัย" และใช้สำหรับเป็นสถานที่ในการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนี้ ต่อมาได้มีการจัดสร้างศูนย์วิปัสสนากรรมฐานขึ้นอีกหลายแห่ง อาทิ วัดอินทรวihar กรุงเทพมหานคร สวนพุทธรธรรม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และที่อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ผู้เข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีอายุตั้งแต่ 6 ปี จนถึงอายุ 91 ปี ระดับการศึกษาตั้งแต่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้จนถึงระดับปริญญาเอก ฐานะตั้งแต่ยากจนไปจนถึงมหาเศรษฐี และเชื้อพระวงศ์ หลายชาติ หลายภาษา หลายศาสนา แม้แต่นักบวชในศาสนาอื่น ๆ ในระยะหลังมีพระภิกษุสงฆ์มารับการฝึกปฏิบัติร่วมกับฆราวาสมากยิ่งขึ้น มาด้วยแรงศรัทธา ไม่ได้มองว่าเป็นพระภิกษุสงฆ์ควรจะรู้วิชาทางธรรมมากกว่าฆราวาสหญิง แต่เชื่อว่าผู้นำปฏิบัติสามารถให้ความรู้ที่ยังไม่รู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการปฏิบัติ ซึ่งผู้เข้าอบรมต่างก็ยอมรับว่าสามารถพัฒนาจิตได้ โดยผู้เข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐานสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ในกลุ่มอานิสงส์ของการปฏิบัติ

กลุ่มพรหมวิหารธรรม กลุ่มกตัญญูรู้คุณ กลุ่มศีลและอบายมุข (อนุชา สมจิตร, 2539) รับผิดชอบชีวิตและธรรมชาติของจิตขณะนั้นอยู่ในสภาวะที่สงบจากนิเวศ 5 (สุมาลี อินทวณิช, 2531) มีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และสำนึก อารมณ์ความรู้สึก มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม มีสติในการแก้ปัญหา หรือสถานการณ์เฉพาะหน้า เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติ และคิดจะปฏิบัติตลอดไป รวมทั้งจะชักชวนญาติมิตรมาปฏิบัติบ้าง (ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข, 2541) และยังพบอีกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับแนวคิดของมาสโลว์ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจะแห่งตนในทางที่ดีขึ้น (เก็จกนก เอื้อวงศ์, 2532) ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ เป็นพุทธศาสนิกชนที่สมบูรณ์มากขึ้น ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขมีบริบทและวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างไร รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ ในขณะที่ผู้นำปฏิบัติเป็นสตรีวัยสูงอายุ ครองสมณะเพศเป็นฆราวาส สามารถเผยแพร่ธรรมะอย่างยั่งยืนหยัดมันคงมาได้กว่า 50 ปี ขยายเครือข่ายในการฝึกปฏิบัติไปทั่วประเทศและต่างประเทศ ซึ่งเป็นหลักสูตรของธรรมะภาคปฏิบัติในพุทธศาสนาที่มีผลต่อจิตวิทยา คือปฏิบัติในแนวทางจิตวิทยา พุทธศาสนา จะทำให้เป็นประโยชน์ต่องานวิชาการทั้งทางด้านพุทธศาสนาและจิตวิทยา อันจะส่งเสริมการพัฒนาจิตใจของบุคคลและส่งผลต่อสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาบริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต

หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

2. เพื่อศึกษาวิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
3. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

ขอบเขตการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย จังหวัดนครราชสีมา เหตุผลในการคัดเลือกพื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เป็นพื้นที่ซึ่งมีปรากฏการณ์ตามประเด็นที่ต้องการศึกษา คือ มีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ประชาชนทั่วไป ซึ่งนำฝึกโดยฆราวาสหญิงมาเป็นเวลานานกว่า 50 ปี ได้รับความศรัทธา และการยอมรับอย่างสูงจากประชาชน หน่วยงานราชการ องค์กรเอกชน สถาบันการศึกษาและศาสนสถานต่าง ๆ จนขยายเครือข่ายไปทั่วประเทศและต่างประเทศ

ขอบเขตเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งมีองค์ประกอบในการศึกษา ดังนี้

1. บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งได้แก่ ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร ผู้เข้าฝึกปฏิบัติ สิ่งแวดล้อม คือ สถานที่พัก สถานที่ฝึกปฏิบัติ และบรรยากาศในการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งการบริหารจัดการในเรื่อง หลักสูตร เจ้าภาพ งบประมาณ สื่อการประชาสัมพันธ์ และการขยายเครือข่าย
2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การบรรยายธรรม การสอบอารมณ์และการถือศีลปฏิบัติ
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

นิยามศัพท์เฉพาะ

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่ามีสมรรถภาพ มีเหตุผล มั่นคงในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ ตลอดจนพึงพอใจและปรับตัวในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา

หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข หมายถึง หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธศาสนา ซึ่ง เน้น ศีล สมาธิ ปัญญา โดยการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง ใช้หลักการพัฒนาตนด้วยตนเอง ระยะเวลาในการฝึกอบรม 8 วัน 7 คืน

ปัญญา หมายถึง ภาวะที่สงบ มีความคิดถูก รู้ถูก พุคถูก ทำถูก เกิดขึ้นได้โดยการฟังธรรม การนึกคิดตรองตาม ตลอดจนเกิดจากการภาวนาโดยกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน จะทำให้เกิดใจสนใจ ใจตอบใจ ใจอธิบายใจ

ศรัทธา หมายถึง พฤติกรรมการยอมรับคุณธรรม ความรู้ ความสามารถในการเผยแผ่ธรรมะ

อิสรภาพ หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลส คือ การดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

พึ่งตนเอง หมายถึง การหวังผลสำเร็จด้วยการลงมือทำและรู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง ไม่หวังพึ่งปัจจัยภายนอก

ฝึกอบรม หมายถึง การฝึกปฏิบัติธรรมทุกอย่างด้วยตนเองซึ่งพุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก

บรรยายธรรม หมายถึง การอธิบายให้ผู้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมให้รู้และเข้าใจ เพื่อที่จะนำไปฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง

เดินจงกรม หมายถึง การเดินสมาธิ จะต้องลืมหัดยืนอยู่เสมอ เป็นการเดินกลับไปกลับมาในระยะประมาณ 3-4 เมตร เวลาเดินให้มีสติกำหนดรู้ การก้าว การเหยียบในแต่ละขณะ ปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้น ๆ

นั่งสมาธิ หมายถึง การนั่งเพื่อความตั้งมั่นของจิต หรือความสำรวมใจแน่วแน่โดยการพิจารณากายกับใจ (รูปกับนาม) ตามสภาพที่เกิดขึ้นโดยการกำหนดรู้ที่ท้อง พองยุบในท่อน้ำหลังตา

การกำหนดอิริยาบถ หมายถึง การกำหนดกิริยาหรือการเจริญสติให้รับรู้ความรู้สึกที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างสม่ำเสมอและให้เป็นปัจจุบัน

ศีลปฏิบัติ หมายถึง ข้อห้ามหรือข้อควรเว้นสำหรับผู้ครองเรือนเรียกว่าอาชีวะฐานะมะกะศีล

การสอบอารมณ์ หมายถึง การสอบถามความรู้ ความเข้าใจของผู้เข้าปฏิบัติด้วยการตอบปัญหา ข้อสงสัย โดยผู้นำปฏิบัติหรือวิทยากรเพื่อทราบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าฝึกปฏิบัติ

บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร ผู้เข้าปฏิบัติ สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่พัก สถานที่ปฏิบัติ บรรยากาศในการปฏิบัติ รวมทั้งการบริหารจัดการในเรื่อง หลักสูตร เจ้าภาพ งบประมาณ สื่อ การประชาสัมพันธ์ และการขยายเครือข่าย

ผู้นำปฏิบัติ หมายถึง ผู้นำปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติ เรียกว่า คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มจัดหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข

วิทยากร หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มาช่วยอบรมและเป็นผู้ที่เคยเข้าอบรมในหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขมาก่อน และเป็นผู้ที่มีความรู้ทางธรรมะอยู่ในระดับที่ผู้นำปฏิบัติมอบความไว้วางใจให้มาช่วยอบรม

ผู้เข้าปฏิบัติ หมายถึง ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า ลูกโยคี ซึ่งหมายถึง ผู้เพียรเพ่งทำความดี หรือผู้เพียรเพ่งทำลายกิเลส

สติ หมายถึง ความระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม เหมาะสมและพอดี

สันติสุข หมายถึง ความสุขกาย สุขใจ ในหน้าที่และสังคม ไม่เบียดเบียนและไม่เอาเปรียบใครเปรียบกัน ไม่ฉ้อโกง ไม่ฉ้อราษฎร์บังหลวง มีแต่ใจที่อยากให้ผู้อื่นได้ดี (เมตตา) อยากจะช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้ดี (กรุณา) ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี (มุทิตา) และวางใจเป็นกลางต่อสิ่งที่จะเป็นทุกข์ เป็นโทษต่อผู้อื่น (อุเบกขา)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้

1. ทราบเกี่ยวกับบริบท วิธีการ และการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข
2. เกิดองค์ความรู้และสามารถนำหลักการทางศาสนา กล่าวคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตหรือใช้ร่วมกับเทคนิคอื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษาแก่กลุ่มต่าง ๆ เป็นต้น
3. กระตุ้นให้เกิดความสนใจที่จะศึกษาการเผยแผ่ธรรมะโดยฆราวาสที่ได้ดำเนินการเผยแผ่ธรรมะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ