

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษาบริบท วิธีการและการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานและนำมาอ้างอิงเป็นกรอบในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
3. แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิต
4. แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพจิต
 - 4.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับจุดมุ่งเน้นของการเผยแผ่ธรรมะในพุทธศาสนา
 - 4.2 แนวคิดทฤษฎีความรู้ของพระพุทธเจ้าและวิธีการคิดอันนำไปสู่การเผยแผ่ธรรมะ
 - 4.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้เผยแผ่ธรรมะที่พึงประสงค์ตามแนวทางพุทธ
 - 4.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับเทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในสหัสวรรษใหม่ โลกนับวันจะแคบลง การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ความเจริญในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของประยุกตวิทยา (Technology) สมัยใหม่เติบโตเร็วมาก มีการไหลบ่าของวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการส่งสมวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการ ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความหวาดกลัว และอื่น ๆ ทำให้จิตใจกระวนกระวาย เร่าร้อน บั่นทอนสุขภาพจิตของมนุษย์เป็นจำนวนมาก เมื่อพิจารณาตามมุมมองแห่งสังขารม ทั้งนี้เป็นเพราะว่ามีการกระทบกัน (ผัสสะ) ระหว่างอายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าปราศจากการกำหนดรู้เฉย ๆ (Bare Attention) ควบคู่ไปกับสติ (Mindfulness) และสัมปชัญญะ (Clear Comprehention) ก็เลส คือ โลภะ โทสะ หรือ โมหะ ไม่อย่างหนึ่งอย่างใดย่อมเกิดขึ้น (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 1-2)

การบริหารจิตด้วยสมถกรรมฐาน (Concentration Meditation) เป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบหรือบรรเทาจากกิเลสเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ไม่สามารถประหารกิเลสได้ มีเพียงวิธีเดียวที่จะขจัดกิเลส คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ (Insight Meditation) เป็นเอกลักษณ์ที่เฉพาะและเด่นชัดของพุทธศาสนา เพราะเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ทำให้บรรลุมรรคผล นิพพานได้อย่างน้อยที่สุดในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสอนให้คนเรารู้จักวิธีการจัดการกับสิ่งเร้าที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงตนอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ได้ด้วยความไม่ประมาท (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 2)

คำว่า "วิปัสสนากรรมฐาน" หมายถึงการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขังและอนัตตา องค์ธรรมของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในอีกความหมายหนึ่ง วิปัสสนา มาจากคำสองคำ คือ วิ แปลว่า แจ้งหรือชัด กับปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนาม หรือขั้นห้าว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนเป็นภาวะ มยปัญญาที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจสี่จนบรรลุมรรคผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 3)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติตามสติปัฏฐานสี่ (Four Foundations of Mindfulness) หรือมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหารวรรคที่ขนิยาย มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธองค์ ตรัสว่า ทางสายนี้เป็นทางสายเอกหรือเป็นทางเดียวเท่านั้น (The Only Way) (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 163 จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 7) มีเป้าหมาย

- 1) เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
- 2) เพื่อระงับความโศกและความคร่ำครวญ
- 3) เพื่อดับความทุกข์และความโสมนัส
- 4) เพื่อบรรลุธรรม คือ อริยมรรค
- 5) เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเจริญภาวนาอย่างหนึ่ง ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการพัฒนาสติ ในชีวิตประจำวัน การฝึกจิตแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและกลไกในการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาชีวิต และประการสุดท้ายเพื่อประโยชน์สูงสุด คือความพ้นทุกข์ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

การตั้งสติไว้ที่กาย เวทนา จิต และธรรม จากการปฏิบัติเช่นนี้เราสามารถมองเห็นกระบวนการทางจิตของตนเองและการควบคุมกระบวนการทางจิตที่มีระดับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และท้ายที่สุดคือการเป็นอิสระจากแรงขับภายในจิตไร้สำนึกที่ไม่อาจควบคุมได้ หลักการของวิปัสสนากรรมฐาน คือ การสังเกต (Observation) การมีสติ (Mindfulness) และการมีสัมปชัญญะ (Awareness) ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจตามความเป็นจริง แม้แต่ความรู้สึกไม่พอใจ เช่น เจ็บ ปวด ชา เมื่อย ตึง คั้น และอื่น ๆ ซึ่งจะต้องใช้สติกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง เมื่อสติและสมาธิพัฒนาดีแล้วปัญญา (Wisdom) หรือความหยั่งเห็น (Insight) จะค่อย ๆ ปรากฏออกมาด้วยตัวของมันเอง ปัญญาเช่นนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประการ อันดับแรกของปัญญา คือ การเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ซึ่งจะแจ่มชัดมากยิ่งขึ้นจนร่างกาย (รูป) และจิตใจ (นาม) ถูกมองว่าเป็นกระบวนการของการเกิดและการดับที่ต่อเนื่องกัน ประการที่สองของปัญญา คือ การสังเกตเห็นว่าปรากฏการณ์ของรูปนามถูกบีบคั้น และไม่สามารถทนอยู่ได้ในสภาพเดิมต่อไปได้อีก คือลักษณะของความทุกข์ (ทุกข์) ประการที่สามของปัญญา คือ การมองเห็นว่ารูปนามมีความไม่ใช่ตัวตน และความไม่สามารถบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) มีแต่เพียงรูปและนามเท่านั้นที่เกิดและดับอย่างต่อเนื่อง จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง ดังนั้นปรากฏการณ์ทั้งหลายจึงว่างเปล่าจาก “ตัวตน” “อัตตา” “ตัวฉัน” หรือ “ของฉัน” ปัญญาเช่นนี้สามารถนำคนเราไปสู่ความปล่อยวางจาก “ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน)” ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ (จำลอง ดิษยวณิช, 2542, หน้า 278)

ภาระหน้าที่เหล่านี้สามารถทำให้เกิดผลสำเร็จได้โดยอาศัยวิธีที่เรียกว่า “การกำหนดสักแต่ว่ารู้ (Bare Attention)” ซึ่งเป็นการเฝ้าดูอย่างถูกต้องและต่อเนื่องในระดับจิตสำนึกของเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหก ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการนึกคิด การกำหนดสักแต่ว่ารู้ยังหมายถึง การสังเกตสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นอยู่โดยไม่มีการตัดสิน การประเมิน หรือปฏิกิริยาทางจิตใจต่อสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบ สติและสัมปชัญญะของการกำหนดรู้เช่นนี้ ไม่จำกัดอยู่แต่เฉพาะการปฏิบัติกรรมฐานตามรูปแบบ (Formal Meditation) เท่านั้น แต่ยังนำมาประยุกต์ได้อย่างเหมาะสมทุก ๆ ขณะในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การเดิน การยืน การนอน เป็นต้น จากความพยายามอย่างต่อเนื่องและไม่ลดละ ผู้ปฏิบัติจะมีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และท้ายที่สุดสามารถเอาชนะความทุกข์ของตนเองได้ (จำลอง ดิษยวณิช, 2542, หน้า 278)

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานใช้หลักของสติปัฏฐานสี่ ซึ่งประกอบด้วย

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูกาย วิธีปฏิบัติให้นั่งสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น หลับตา เอาสติกำหนดอยู่ที่ท้องบริเวณสะดือ สังเกตอาการพองและอาการยุบของท้อง เวลาท้องพองขึ้นให้ภาวนาว่า “พองหนอ” เวลาท้องยุบลงให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” นอกจากนั้นยังต้องกำหนดอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งการกำหนดอิริยาบถย่อยอื่น ๆ เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว เป็นต้น

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูเวทนาทั้งหลาย ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการเจ็บว่า “เจ็บหนอ” จนกว่าจะหายไป ถ้าอาการปวดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “ปวดหนอ” ถ้าอาการเมื่อยเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” ถ้าอาการคันเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “คันหนอ” จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วให้กลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ต่อไป

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูจิต (ความคิด) เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่าง ๆ เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงการทำงาน คิดถึงปัญหาครอบครัว เป็นต้น ให้ใช้สติกำหนดลงที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า “คิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิด เวลาโกรธก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอ” จนกว่าจะหายไป เวลาดีใจก็ให้กำหนดว่า “ดีใจหนอ” เป็นต้น เมื่อความคิดหยุดแล้วให้กลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” เช่นเดิม

4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งติดตามดูธรรม (อารมณ์) ทั้งหมด เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ” เวลาลิ้นได้สัมผัสให้กำหนดว่า “รสหนอ” เวลากายได้สัมผัสถูกต้อง ให้กำหนดว่า “ถูกต้องหนอ” เป็นการติดตามดูอารมณ์ จนอารมณ์ดังกล่าวหยุดลง แล้วกลับไปกำหนดพองยุบตามเดิม

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานด้วยเช่นกัน “การกำหนดสักแต่ว่ารู้” แต่ละครั้งนั้นทำให้เกิดขณิกสมาธิ (Momentary Concentration) ซึ่งเป็นสมาธิเพียงชั่วคราวหรือระยะเวลาสั้น ๆ สนอง วรอุไร (2543, หน้า 67) กล่าวว่า เป็นสมาธิเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดประเดี๋ยวประด๋าว มีประโยชน์ในการเรียน ในการทำงาน ในการพัฒนาสมอง แต่เมื่อมีการกำหนดเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง สมาธิจะยาวนานและมั่นคงขึ้นจนกลายเป็น อุปจารสมาธิ (Access Concentration) สนอง วรอุไร (2543, หน้า 72) กล่าวว่า เป็นสมาธิขั้นกลางที่ปรบจิตให้มีการรับสัมผัสภายในภายนอกได้มาก มีประโยชน์ในการพัฒนาญาณให้สูงขึ้น จนถึงขั้นเป็นปัญญาญาณเห็นแจ้ง (Insight) ซึ่งเป็นสมาธิที่จวนจะแน่วแน่จริง ๆ เมื่อมี

ความสงบนิ่งมากขึ้นจะเข้าถึงสมาธิขั้นสูง คือ อัปนาสมาธิ จิตที่อยู่ในสมาธิขั้นนี้เป็นจิตที่มีแต่ความสงบนิ่ง ไม่รับสัมผัสใดทั้งสิ้น มีประโยชน์ในการหนีปัญหา เช่น หนีทุกขเวทนาที่เกิดกับร่างกาย และมีประโยชน์ในการพักผ่อนร่างกาย ในภาวะเช่นนี้จิตจะเข้าถึงความสงบและความตั้งมั่น ความเครียดและความวิตกกังวลจะหายไป

ที่กล่าวมาแล้วเป็นการกำหนดอิริยาบถนั่ง (Sitting Meditation) ในอิริยาบถอื่น ๆ ขณะยืน ให้ตั้งสติกำหนดที่อาการยืน พร้อมกับกำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ๆ” ขณะนั่งให้ตั้งสติกำหนดที่อาการนั่ง พร้อมกับกำหนดในใจว่า “นั่งหนอ ๆ” เมื่อจะเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลงนั่งพร้อมกับตั้งสติกำหนดว่า “ลงหนอ ๆ” ไปเรื่อยตามอาการของกายจนกระทั่งนั่ง ขณะนอนให้ตั้งสติกำหนดที่อาการนอนพร้อมกับกำหนดในใจว่า “นอนหนอ ๆ” ก่อนจะนอนให้ค่อย ๆ ย่อตัวนอนลงพร้อมกับตั้งสติกำหนดไปตามอาการของร่างกาย เช่น “เอนหนอ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้ว

สำหรับการเดินจงกรม (Walking Meditation) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงการเดินจงกรมไว้เป็น 6 ระยะ ให้ตั้งสติกำหนดดังนี้

จงกรม 1 ระยะ ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ

จงกรม 2 ระยะ ยกหนอ-เหยียบหนอ

จงกรม 3 ระยะ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

จงกรม 4 ระยะ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

จงกรม 5 ระยะ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

จงกรม 6 ระยะ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ

ในขั้นแรกมิให้กำหนดเดินทุกระยะในคราวเดียวกัน จะต้องเริ่มอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ ไป โดยเริ่มต้นจากการเดินจงกรม 1 ระยะ ก่อน เมื่อกำหนดได้ทันปัจจุบัน และชำนาญมากขึ้นจึงค่อยเชยิบขึ้นเป็นการจงกรม 2 ระยะ ส่วนอิริยาบถย่อยก็ให้ตั้งสติกำหนดทุก ๆ อย่าง ในระยะแรกควรหัดกำหนดอิริยาบถเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระ และการถ่ายปัสสาวะ เมื่อชำนาญดีแล้วค่อยพยายามตั้งสติกำหนดทุก ๆ อิริยาบถ

ส่วนการกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน กล่าวว่า เป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุด เป็นการฝึกสติให้ว่องไว กระทำได้ทุกขณะ ท่านให้กำหนดรู้ทุกอย่างไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไร ทั้งอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ เป็นต้น เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันเป็นเส้นด้าย จะเป็นการฝึกให้ดำรงสติมั่น เพื่อจำกัดขอบเขต

ของการคิดและความสนใจ ให้เกิดความสงบในใจ สติจะต้องตามกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบ ทวารทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 185)

ดิช นัท ฮันท์ (2537, หน้า 11) ได้กล่าวสอดคล้องกรณีนี้ว่า “ปัจจุบันเราปล่อยให้ หน้าต่างของเราเปิดอยู่ตลอดเวลา ปล่อยให้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ของโลกถูกรบกวนแทรกแซง เข้ามา และเปิดให้เห็นตัวตนอันบอบช้ำเศร้าโศก นหนาวเหน็บและหวาดกลัว”

ในประเด็นเดียวกัน สมพร บุษราคิง (2542, หน้า 274) กล่าวว่า ฟังสำรวจมรรวั ง รักษาใจ ติดตามดูใจของตนเอง เผื่อระวังสิ่งที่มากระทบใจ อย่าเสียเวลาออกไปเพ่งพิจารณา ความดีชั่วถูกผิดของผู้อื่น ดูใจตนและค้นหาสิ่งที่ตกค้างอยู่ในใจ เช่น ความสำคัญผิด ความหลงใหลผูกพันอยู่กับโลก เป็นต้น พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงแท้ เห็นทุกข์ของสรรพสิ่ง ทั้งปวงแล้วปล่อยวาง ทั้งความสำคัญผิดนั้นไปจากใจ พยายามต่อไปจนถึงปนเปื้อนเศร้าหมอง หมดไปจากใจ เมื่อมีการบริหารจัดการด้วยการกำหนดอิริยาบถปัจจุบันให้ต่อเนื่อง จะทำให้มีจิตใจ เข้มแข็ง จิตสงบเป็นสมาธิ

การกำหนดรู้เฉย ๆ หรือการกำหนดลึกแต่ไม่รู้ เป็นรากฐานอันสำคัญของการฝึกจิต โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง โดยไม่มีการ คัดเลือก ไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มีการประเมิน ไม่มีการมองไปข้างหน้า หรือการคาดหวังต่อสิ่ง ที่กำลังเกิดขึ้น แต่เป็นการรู้จักกับปัจจุบันธรรม (The Present Moment) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) จิตใจของคนเรามักจะหมกมุ่นอยู่กับอดีตซึ่งเป็นเรื่องที่ ผ่านมาแล้ว และชอบกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง การกำหนดรู้เช่นนี้จะช่วยให้เราอยู่กับ ปัจจุบันธรรมอย่างตื่นตัวและตรงกับสภาพความเป็นจริง (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 23-24)

ดิช นัท ฮันท์ (2537, หน้า 3, 9) นักบวชนิกายเซ็นชาวเวียดนาม ได้กล่าวถึงประเด็นนี้ ว่า ปัจจุบันเป็นเวลาอันประเสริฐสุด เรามีชีวิตกับชีวิตในขณะปัจจุบัน ถ้าเราไม่มีความสงบสุขกับ ขณะปัจจุบัน เราจะไม่มีความสุขได้เมื่อไรเล่า พຽນนี้ มะรืนนี้ กระจันหรือ เราควรระลึกได้ว่า เรามีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นขณะเดียวเท่านั้นที่เรามีชีวิตอยู่ เราจะพบกับสิ่งสวยงาม รอบ ๆ ตัวเราในขณะปัจจุบัน ความสุขจะมีอยู่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

การกำหนดรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องประกอบด้วยองค์ 3 คือ

1) อาตปปี ได้แก่ วิริยะ หรือความเพียร (Effort) วิริยะมีลักษณะค้ำจุนไว้ เป็นความ เพียรพยายามเพื่อช่วยค้ำจุน กุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม และเพื่อทำให้กุศลกรรมที่ยัง ไม่เกิดให้เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้าม วิริยะยังเป็นความพากเพียรเพื่อทำลายอกุศลกรรมที่เกิดขึ้น แล้วให้หมดไป และเพื่อป้องกันอกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น วิริยะเป็นมรรคข้อหนึ่งในมรรค

แปด เรียกว่าสัมมาวายามะ เป็นปฏิบัติต่อความเกียจคร้าน ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน

2) สติมา ได้แก่ สติ (Mindfulness) หมายถึง การระลึกได้ (Recollection) ในการกระทำหรือพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สติมีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรกมีลักษณะนึกได้หรือระลึกได้ คือการนึกได้ในกุศลกรรมที่ไม่มีโทษหรืออกุศลกรรมที่มีโทษ ประการที่สองมีลักษณะถือไว้ คือการเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ ธรรมใดที่ไม่มีประโยชน์และไม่ใช่อุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้ หรือคัดออกไป สติก็คือความไม่ประมาท (Heedfulness) นั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า สติเป็นธรรมที่ปรารถนาในที่ทั้งปวง ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน สติก็คือการระลึกได้ และการถือไว้ในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น ในอีกความหมายหนึ่ง สติคือสิ่งที่มีลักษณะแนบชิด (Non-Superficiality) ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาณู ตัวอย่างเช่น การมีสติกำหนดให้จิตจ้องและจับอย่างแนบแน่นอยู่กับอาการพองและอาการยุบ ในสภาวะเช่นนี้สติจะกำหนดรู้ที่จิต ซึ่งเป็นนาม และอาการพองกับอาการยุบซึ่งเป็นรูป

3) สัมปชาโน ได้แก่ สัมปชัญญะ (Clear Comprehension or Awareness) หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้แจ่มชัดว่าในขณะปัจจุบันนี้กำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจาหรือทางใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อมในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น รู้แจ่มชัดว่าอะไรคือรูปและอะไรคือนาม ตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งกำหนดอาการพองและอาการยุบจะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอว่า จิตที่จ้องและจับอย่างแนบแน่นอยู่ที่อาการพองกับอาการยุบ คือนาม ส่วนอาการพองกับอาการยุบ คือรูป

โดยองค์ธรรมสัมปชัญญะได้แก่ ปัญญา (Wisdom or Insight Knowledge) นั่นเอง ปัญญามีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรก คือ มีลักษณะตัดให้ขาด ในที่นี้หมายถึงการทำลายหรือการขจัดกิเลสให้หมดไป ทำนองเดียวกันกับเคียวที่ชาวนาใช้ในการตัดรวงข้าวให้หลุดออกจากต้นข้าว ประการที่สองมีลักษณะส่องให้สว่าง คือเป็นปัญญาที่ก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่มีอะไรมากไปกว่ารูปและนาม เมื่อปัญญาแหลมคมมากขึ้นก็จะเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดอีกว่าทั้งรูปและนามมีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) รวมทั้งความไม่สวยงาม

(อสุภะ) ด้วยปัญญาในลักษณะนี้คล้ายกับดวงประทีปที่ส่องสว่าง เมื่อมีความสว่างเกิดขึ้น ความมืดย่อมอัตรธานหายไป ความมืดในที่นี้คืออวิชชา (ความไม่รู้) หรือโมหะ (ความหลง) นั่นเอง อวิชชาเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดวงจรรของความทุกข์ และทำให้วงจรรนี้หมุนเวียนไปเรื่อยอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ปัญญาจึงมีหน้าที่ในการทำลายอวิชชา (จำลอง ดิษยวณิช, 2542, หน้า 280-281)

วิปัสสนากรรมฐานเป็นจิตภาวนา (Mental Development) อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่จำเพาะและเด่นของพุทธศาสนา เพราะเป็นทางสายเอกและสายเดียวเท่านั้น ที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะได้โดยสิ้นเชิง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้คนเราลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการ ปลอ่ยวางและการให้อภัย มีสติปัญญาที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ทุกรูปแบบ รวมทั้งการพัฒนา จิตใจและคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น สอดคล้องกับ ะวี ภาวิไล (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 46) ที่กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเผยแผ่ธรรมะว่า เพื่อให้การศึกษาความรู้และ เข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยทุกคนเริ่มจากที่ตนเองก่อน และ อมรา มะลิลา (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 46) กล่าวในประเด็นเดียวกันว่า เพื่อนำมน้าวใจให้สนใจเข้ามาทดลองศึกษาในเรื่องที่ เกี่ยวกับชีวิต ซึ่งแบ่งออกเป็นร่างกายและจิตใจ และเพื่อให้ทราบความรู้ที่แท้จริงของพุทธศาสนา จะเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

วิปัสสนากรรมฐานยังช่วยส่งเสริมสติปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อมั่นในการทำงาน ทักษะในเรื่องต่าง ๆ ความคิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล การเข้าสังคม ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับบิดา มารดา พี่น้อง ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และได้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี ผลที่ตามมาคือ สุขภาพจิตที่ดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคม เช่น การกระทำผิดของเด็กและ เยาวชน อาชญากรรม การทำร้ายกัน การหย่าร้าง การทุจริต การติดยาและการติดสารเสพติด ให้โทษ เป็นต้น ถ้ามนุษย์เรามีพลังจิตทั้ง 5 อย่าง (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) จากการ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน พลังนี้จะเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันที่ทรงอำนาจที่คอยปกป้องและ คุ้มครองทุกคนทุกเพศทุกวัยไม่ให้เกิดไปในที่ชั่วและเวลาเดียวกันก็พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นจนมีความ สามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 138-139) โดยเฉพาะในยุคโลกาภิวัตน์นี้ที่เป็นการพัฒนาประเทศโดยให้ความสำคัญทาง ด้านวัตถุเป็นที่ตั้ง ผลกระทบที่เกิดขึ้น คือ ประชาชนยังมีความวุ่นวาย สับสน ไม่รู้จักเอกลักษณ์

ของตนเอง ความหมายของชีวิตสูญหายไป มีความทุกข์ทางใจและสิ้นหวังในชีวิต สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตเสื่อมถอยลง (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 103) มีประชาชนส่วนหนึ่งได้หาที่ยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต คือ หันเข้าหาธรรมะภาคปฏิบัติในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและหลักสูตรหนึ่งที่ได้รับความสะดวกอย่างสูงคือหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นหลักสำคัญ ซึ่งน่าจะสอดคล้องกับที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางสายเอกสายเดียวที่เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์จนบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้

ขั้นตอนของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิ
- 2) การนั่งสมาธิซึ่งทำต่อจากเดินจงกรมทันที
- 3) การเจริญสติให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์ในเวลาที่พักจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิแล้ว และด้วยเหตุที่สติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้รับการฝึกเพื่อปลูกให้สติได้ทำงานอย่างว่องไว และมีพลังยิ่ง ๆ ขึ้นในทุกโอกาส

การเดินจงกรม การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิ เป็นการเดินกลับไปกลับมา ในระยะประมาณ 3-4 เมตร การเดินในระยะดังกล่าวจะคุมสติได้ดีกว่าเดินในระยะทางไกล ๆ เวลาเดินให้มีสติกำหนดรู้ การก้าว การเหยียบไปในแต่ละขณะให้ทันปัจจุบันที่กำลังอยู่ในอาการนั้น ๆ การเดินจงกรมมี 7 ระยะ ผู้ปฏิบัติจะเดินระยะที่ 1 ในวันแรก ระยะที่สองในวันที่สอง จนถึงระยะที่ 7 ในวันสุดท้ายตามลำดับ ถ้าปฏิบัติเป็นกลุ่ม ๆ ในการเดินจงกรมผู้ปฏิบัติจะออกเสียงพร้อมกัน แทนการกำหนดในใจ ทั้งนี้เพื่อผู้สอนจะได้ดูการกำหนดของผู้ปฏิบัติว่ากำหนดได้ทันปัจจุบันหรือไม่ ถ้าหากปฏิบัติเองไม่ได้เข้ากลุ่มก็กำหนดในใจแทนการออกเสียง การกำหนดนี้บางครั้งก็ใช้คำว่า องค์ภาวนา การเดินจงกรมมีทั้งหมด 7 ระยะ วิธีการเดินระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 6 เหมือนกับการเดินจงกรมทั่วไป การเดินจงกรม มีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 คือ ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ

ขั้นที่ 1 การทำอิริยาบถให้อยู่ในท่าสำรวม คือ การเอามือมาวางที่หน้าท้อง ใช้องค์ภาวนาว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ ในขั้นนี้เป็นการฝึกอิริยาบถย่อยไปพร้อมกัน เมื่อผู้ปฏิบัติเป็นระเบียบแล้ว ปฏิบัติดังนี้

- 1) ยกมือซ้ายขึ้นมา พร้อมกับออกเสียงว่า ยกหนอ
- 2) เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาให้ห่างหน้าท้องประมาณ 2-3 นิ้ว แล้วออกเสียงพร้อมกิริยาที่ทำว่า มาหนอ
- 3) เอามือซ้ายมาวางที่หน้าท้อง แล้วออกเสียงพร้อมกิริยาที่ทำว่า วางหนอ
- 4) ใช้มือขวาทำมาทำนองเดียวกับมือซ้ายจนได้ทำยืนที่ลำรวม คือมือขวาทับมือซ้ายบนหน้าท้อง

ขั้นที่ 2 การกำหนดความรู้สึกที่เท้าว่า แข็ง อ่อน ร้อน เย็น ในขั้นนี้ให้เอาสติมากำหนดที่เท้าแล้วสำเนียงความรู้สึกอย่างไร เช่น รู้สึกว่าพื้นที่เท้าเหยียบแข็ง ก็กำหนดว่า แข็งหนอ เย็นก็กำหนดว่า เย็นหนอ การกำหนดในขั้นนี้ให้กำหนดในใจคำเดียว ไม่ต้องออกเสียงแม้จะฝึกเป็นกลุ่ม

ขั้นที่ 3 การกำหนดความรู้สึกว่าขณะนี้ กำลังยืนอยู่ ใช้องค์ภาวนาว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง

ขั้นที่ 4 การกำหนดความรู้สึกที่ใจว่าขณะนี้กำลังต้องการจะเดิน ใช้องค์ภาวนาว่า
อยากเดินหนอ 3 ครั้ง

ขั้นที่ 5 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ

การเดินจงกรมนี้ เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ 2-3 เมตร การทอดสายตาไกลเกินไปจะเห็นภาพเบื้องหน้ามากไปทำให้ใจฟุ้งซ่าน ตั้งสติไม่ได้ดี การทอดสายตาในระยะดังกล่าวช่วยให้ลึกลับสัตว์หรือแมลงที่ขวางหน้าได้ทัน ไม่ควรเดินก้มหน้าเพราะจะทำให้ปวดต้นคอ ขณะเดินสติจับที่เท้าเดินช้า ๆ ไม่หลับตา ปฏิบัติเป็นขั้นตอน ดังนี้

- 1) ยกสันเท้าขวาขึ้น พร้อมกับออกเสียงว่า ขวา
- 2) สืบเท้าไปข้างหน้า ให้สันเท้าขวาห่างจากปลายเท้าซ้าย 2-3 นิ้ว ขณะค่อย ๆ สืบเท้าออกไปนั้นออกเสียงว่า ย่าง เหยียบพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อนแล้วค่อย ๆ วางสันเท้าตามออกเสียง หนอ พร้อมอาการที่ทำ

3) เท้าซ้ายทำเช่นเดียวกับเท้าขวา ใช้องค์ภาวนาว่า ซ้ายย่างหนอ

4) เมื่อสุดทางเดิน จังหวะของการเดินจะเป็นขวายหยุดหนอ หรือซ้ายหยุดหนอ แล้วแต่กรณี จังหวะคำว่าหยุดให้เอาเท้าที่ย่างนั้นมาเคียงกับเท้าอีกข้างหนึ่ง แต่ยังไม่ลงถึงพื้น ให้รอจนถึงจังหวะ หนอ จึงเอาเท้าลงพื้น ถ้าวางเท้าลงยังไม่เคียงกันดี ผู้ปฏิบัติขยับเท้าโดยกำหนดในใจว่า ขยับหนอ เรื่อยไปจนกว่าจะหยุดขยับเมื่อเห็นว่าเท้าเคียงกันดีแล้ว

ทุกจังหวะของการเดินให้เป็นไปอย่างช้า ๆ การออกเสียงก็ลากเสียงยาวให้พอดีกับอาการที่ทำ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาธรรมชาติอันละเอียด ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นการเกิดดับของรูปนาม เหมือนการดูฟิล์มภาพยนตร์ จะเห็นว่าอิริยาบถหนึ่ง ๆ ต้องใช้ฟิล์มหลายฟิล์มมาต่อกัน การเดินก็เช่นเดียวกัน ทุก ๆ จังหวะของการเดินจงกรม เช่น ย่างกัฏฐิ เหยียบกัฏฐิ มิใช่เป็นจังหวะเดียว ถ้าทำช้า ๆ จะเป็นหลายจังหวะ ด้วยเหตุนี้การกำหนดในใจหรือการออกเสียงจึงต้องลากเสียงให้ยาว เพื่อให้พร้อมกับกิริยาที่ทำช้า ๆ ทุกขั้นตอน

ขั้นที่ 6 การกลับตัว ใช้องค์ภาวนาวา ยืนหนอ 3 ครั้ง อยากกลับหนอ 3 ครั้ง และกลับหนอ 8 ครั้ง ดังนี้

1) ขณะนี้ กำลังยืนอยู่ สถิตตามกำหนดรู้และพิจารณาการยืน จึงออกเสียงว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง

2) สถิตกำหนดที่ใจ เพราะผู้ปฏิบัติต้องการกลับตัวเพื่อเดินมาที่เดิม เมื่อต้องการเช่นนี้ ความอยาก อันเป็นต้นใจของการกระทำทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น คืออยากกลับตัว เมื่อสติมากำหนดที่ใจและใจอยาก จึงออกเสียงว่า อยากกลับหนอ 3 ครั้ง

3) ขณะทำกิริยากลับตัว ให้หมุนสันเท้าขวาไปที่ละน้อย แล้วยกเท้าซ้ายไปเคียง เมื่อทำทั้งเท้าขวาและซ้ายเสร็จเรียกว่า 1 ครั้ง หรือ 1 คู่ กระทำให้ได้ 8 ครั้ง หรือ 8 คู่ ดังนี้ คือ ขณะออกเสียงว่ากลับ ให้ค่อย ๆ หมุนสันเท้าขวาไปประมาณ 20 องศาเศษ ๆ แล้วหยุด ขณะนี้ปลายเท้าขวายังไม่ถึงพื้น ขณะออกเสียง หนอ ปลายเท้าจึงลงถึงพื้นเมื่อสุดคำว่า หนอ แล้วให้กำหนดว่า กลับ พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น จากพื้นทั้งเท้าค่อย ๆ เลื่อนไปเคียงกับเท้าขวา แต่ยังไม่ถึงพื้น แล้วกำหนดว่า หนอ พร้อมกับค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงแนบกับพื้นทั้งเท้า เคียงกับเท้าขวา แล้วให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงว่า หนึ่ง ตามไปด้วย เพื่อให้รู้ว่ากลับไปแล้ว 1 ครั้ง เมื่อกลับ 4 ครั้ง จะได้ 90 องศาพอดี การที่ให้กลับถึง 8 ครั้ง ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติ พิจารณาอาการของการกลับได้ละเอียดขึ้น

ขั้นที่ 7 การเดินต่อไปใช้องค์ภาวนาวา ยืนหนอ 3 ครั้ง อยากเดินหนอ 3 ครั้ง เหมือนขั้นที่ 3 และ 4 แล้วจึงเดินระยะที่หนึ่งหรือสองหรือระยะที่ต้องการอื่น ๆ ต่อไป

ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอาการมากระทบทวารใดทวารหนึ่ง เช่น เสียงมากระทบหู กลิ่นกระทบจมูก ก็ให้กำหนดในใจว่า เสียงหนอหรือกลิ่นหนอ ครั้งเดียวโดยไม่ต้องตามไปพิจารณาว่าเสียงอะไร หรือกลิ่นอะไรมาจากไหน เมื่อเกิดอาการปวดหรือคัน ก็กำหนดว่า ปวดหนอ คันหนอ แล้วมากำหนดตามขั้นตอนของการเดินต่อไป

ระยะที่ 2 มีขั้นตอนต่าง ๆ เหมือนระยะที่ 1 ยกเว้นในขั้นตอนที่ 5 การเดินระยะที่ 2 นี้ ไม่มีคำว่าขวาหรือซ้าย ใช้องค์ภาวนาวาว่า ยกหนอ เขยิบหนอ ดังนี้

1) สถิตกำหนดที่เท้าขณะออกเสียง ยก ผู้ปฏิบัติค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นให้สูงจากพื้น ประมาณ 2-3 นิ้ว ไม่ยกให้คนข้างหลังเห็นฝ่าเท้า เมื่อสิ้นสุดการยกแล้วจึงออกเสียงว่า หนอ ยกเท้าขึ้นไว้ 1-2 นาที

2) สืบเท้าออกไปข้างหน้าช้า ๆ คำนวณว่าส้นเท้าขวาห่างจากปลายเท้าซ้าย 2-3 นิ้ว หนึ่งไว้ 1-2 วินาที

3) ค่อย ๆ เขยิบเท้าลงไปโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน ขณะที่เท้าเขยิบลงมาให้เอาสติ กำหนดที่เท้า ออกเสียงช้า ๆ ขณะที่ค่อย ๆ เขยิบว่า เขยิบ เมื่อเขยิบเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า หนอ

4) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

เมื่อสุดทางเดินต้องการหยุดเพื่อกลับนั้นก็ปฏิบัติอย่างเดียวกัน แต่แทนที่จะสืบเท้าไป ข้างหน้าก็สืบเท้ามาเคียงกับอีกเท้า ขณะที่เท้าถูกพื้นก็ออกเสียงว่า “หยุด” เมื่อหยุดเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า “หนอ”

ระยะที่ 3 คล้ายกับการเดินระยะที่ 2 ใช้องค์ภาวนาวาว่ายกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ ดังนี้

1) ขณะออกเสียงว่า ยก เท้าขวายกขึ้นมาช้า ๆ สูงจากพื้น 2-3 นิ้ว เมื่อยกขึ้น เรียบร้อยแล้ว จึงออกเสียงว่า หนอ

2) ขณะออกเสียงว่า ย่าง ให้สืบเท้าขวาที่ยกออกไว้นั้นออกไปข้างหน้าห่างจากเท้าซ้าย ประมาณ 2-3 นิ้ว การออกเสียงต้องลากเสียงยาว ให้พอดีกับเท้าที่สืบออกไป คำว่า ย่าง ก็คือ เดินนั่นเอง เมื่อย่างเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า หนอ

3) ขณะที่ออกเสียงว่า เขยิบ ให้เขยิบเท้าขวาที่ยังยกอยู่นั้นลงกับพื้น โดยใช้ ปลายเท้าลงก่อนเช่นเคย ลากเสียงให้ยาวพอดีกับเสียงที่เขยิบนั้น เมื่อเขยิบเรียบร้อยแล้วจึง ออกเสียงว่า หนอ

4) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำหรับก้าวสุดท้ายหรือก้าวที่ต้องการหยุดนั้น เมื่อออกเสียงคำว่า ย่าง ให้สืบเท้า มาเคียงกัน เมื่อเคียงกันเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง หนอ แล้วจึงเอาเท้าที่ยกมาเคียงนั้นค่อย ๆ เขยิบลงกับพื้นพร้อมกับออกเสียงว่า หยุด เมื่อหยุดการเขยิบแล้วจึงออกเสียงว่า หนอ

ระยะที่ 4 ใช้องค์ภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ ระยะนี้คล้าย ระยะที่ 3 เพียงแต่เพิ่มการยกสั้นขึ้นก่อนที่จะยกเท้าขึ้น ดังนี้

- 1) ขณะออกเสียง ยกสั้น ให้ยกสั้นเท้าขวาขึ้นพร้อมและพอดีกับเสียงที่พูด นั่นคือ เมื่อสุดเสียงคำว่า ยกสั้น การยกก็เสร็จพอดี เมื่อยกสั้นขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง หนอ
- 2) ขณะออกเสียง ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ และ หยุดหนอ ปฏิบัติเหมือน การเดินในระยะที่ 3

ระยะที่ 5 ใช้องค์ภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ การเดิน ระยะนี้คล้ายระยะที่ 4 แต่เพิ่ม คำว่า ลงหนอ ต่อจาก ย่างหนอ เป็นการเพิ่มองค์ภาวนาให้ ละเอียดขึ้น คือ กำหนดรู้การลดเท้าลงก่อนที่จะเหยียบเท้าลงกับพื้น เท้าที่ยกขึ้นมาตอน ยกหนอ ควรสูงประมาณ 3-4 นิ้ว เพื่อให้เห็นเท้าที่ลดลงชัดเจน ในขณะภาวนาว่า ลงหนอ ในระยะที่ 5 นี้ ใช้คำว่า ถูกหนอ แทนคำว่า เขยิบหนอ แต่อิริยาบถยังเหมือนเดิม ทั้งนี้เพื่อให้สัมพันธ์กับการ เดินในระยะที่ 6

เมื่อสุดทางเดินหรือก้าวสุดท้าย ในระยะที่ 1 ถึงที่ 4 เคยใช้คำว่า หยุดหนอ แต่ใน ระยะ 5 ใช้คำว่า ถูกหนอ แทน สรุปแล้วขั้นตอนในระยะนี้เป็น ดังนี้

- 1) ขณะออกเสียง ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ปฏิบัติเหมือนระยะที่ 4 เว้นแต่เท้าที่ ยกขึ้นมาในตอน ยกหนอ ควรให้สูงจากพื้น 3-4 นิ้ว และรักษาระดับนี้ไว้ ในขณะที่ ย่างหนอ
- 2) ขณะออกเสียงว่า ลง ให้ลดความสูงของเท้าลงประมาณครึ่งหนึ่ง แต่อย่าให้เท้า ถูกพื้น เมื่อลดลงมาเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า หนอ
- 3) ขณะออกเสียงว่า ถูก เท้าที่ลดลงมานั้นเหยียบลงบนพื้น โดยให้ปลายเท้าลงก่อน เช่นเคย เมื่อถูกพื้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียงว่า หนอ ก้าวสุดท้ายใช้คำว่า ถูกหนอ แทนที่จะใช้ คำว่า เขยิบหนอ เหมือนระยะที่ 4

ระยะที่ 6 ใช้องค์ภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ การเดินในระยะนี้จะละเอียดยิ่งขึ้น โดยเพิ่มคำว่า กดหนอ ต่อจาก ถูกหนอ ในระยะที่ 5 ดังนี้

- 1) ขณะออกเสียงว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ปฏิบัติเหมือนการเดิน ระยะที่ 5
- 2) ขณะออกเสียงถูก ใช้ปลายเท้าค่อย ๆ ถูกพื้น สันเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้า ถูกพื้นเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง หนอ
- 3) ขณะออกเสียง “กด” ใช้สันเท้าค่อย ๆ กดลงให้ถูกพื้น เมื่อกดลงเรียบร้อยแล้วจึง ออกเสียงว่า “หนอ”

สำหรับก้าวสุดท้ายหรือก้าวที่ต้องการหยุด ปฏิบัติเหมือนก้าวอื่น ๆ ยกเว้น อย่างหนอ ให้สับเท้ามาเคียงกันไม่ให้ก้าวเลยออกไปเหมือนก้าวอื่น ๆ

ระยะที่ 7 ใช้องค์ภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ เหมือนการเดินระยะที่ 6 แต่ให้เพิ่มว่า คิดหนอ หรือไม่คิดหนอ ตามแต่จะคิดหรือไม่คิดในขณะนั้น ลงในระหว่างองค์ภาวนาทั้งหก

การเดินในระยะนี้ เป็นการฝึกให้สติตามกำหนดปัจจุบันธรรมได้ละเอียดและฉับไว ที่เดิม คำว่า คิดหนอ หรือไม่คิดหนอ ลงไปนี้ ผู้นำปฏิบัติ กล่าวว่า ท่านได้พิจารณาเห็นว่า แม้ในขณะที่เดินจนกระทั่งระยะ 6 แล้ว สติกำหนดได้ละเอียดพอสมควรแล้วก็ยังมีโอกาสเผผล หรือมีความคิดอื่น ๆ เข้ามาแทรกได้ เมื่อใดมีความคิดเข้ามาแทรกในขณะที่เดิน สติก็ยังกำหนดรู้ทัน ห่วงที่จึงให้กำหนดว่า คิดหนอ ตามหลังองค์ภาวนา ถ้าไม่คิดอะไรซึ่งโดยปกติจะเป็นเช่นนั้น เมื่อเดินมาถึงระยะนี้สติก็ยังกำหนดรู้ไม่ได้คิดอะไร จึงให้กำหนดว่า ไม่คิดหนอ ตามหลังองค์ภาวนา เช่น ยกสั้นหนอ ไม่คิดหนอ ยกหนอ ไม่คิดหนอ เป็นต้น

ในเรื่องของความคิดนี้ จะเกิดมีเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเวลาใดแม้เมื่อไม่ได้เดินจงกรมก็ควรกำหนดรู้ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้น ผู้นำปฏิบัติจะสอนให้สำเนียงว่าขณะคิดนั้น เป็นกุศล หรืออกุศล แล้วกำหนดลงไปว่า คิดหนอ กุศลหนอ หรือคิดหนอ อกุศลหนอ เป็นการตามดูกาย ดูจิตอย่างละเอียดและติดต่อยิ่ง ๆ ขึ้น

อนึ่งในการเดินทุก ๆ ขณะ ถ้ามีอาการมากระทบ ทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนา หรือเกิดสภาวะธรรมใด ๆ ขึ้นก็ตาม ให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน กำหนดครั้งเดียวแล้วก็เดินต่อไป

การนั่งสมาธิ ปฏิบัติต่อจากการเดินจงกรมทันที ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดความรู้สึก ออกลำนั่งหนอ 3 ครั้ง เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรมพอสมควรแก่เวลาแล้วต้องการนั่ง ขณะนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ได้นั่งกำลังยืนอยู่ ให้มีสติกำหนดที่เท้าออกเสียงว่า “ยืนหนอ” 3 ครั้ง ต่อมาให้มีสติกำหนดที่ใจ ออกเสียงว่า “ออกลำนั่งหนอ” 3 ครั้ง

ขั้นที่ 2 การกำหนดอิริยาบถ ในการปล่อยมือที่วางไว้ที่หน้าท้องให้ลงมาไว้ข้างลำตัว ใช้องค์ภาวนาว่า ยกหนอ ลงหนอ ปล่อยหนอ ดังนี้

1) ค่อย ๆ ยกมือขวาออกพร้อมออกเสียงว่า “ยก” เมื่อยกเรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง “หนอ”

2) เคลื่อนมือลงมาถึงข้างเอวซ้าย ๆ ออกเสียงว่า “ลง” เรียบร้อยแล้วจึงออกเสียง “หนอ”

3) ปล่อยมือขวาลงแนบกับลำตัวตามสบาย ออกเสียง “ปล่อย” เมื่อเอามือลงเรียบร้อย แล้วจึงออกเสียง “หนอ” สำหรับมือข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ขั้นที่ 3 การนั่ง องค์ภาวนาที่ใช้กับการนั่งนั้น มิได้มีการกำหนดไว้เป็นกฎเกณฑ์เฉพาะ เหมือนกับการเดิน เมื่อผู้ปฏิบัติมีการเคลื่อนไหวอิริยาบถและรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามความรู้สึกที่เป็นจริง เช่น

1) ค่อยพูดหรือนึกในใจว่า ถอย พร้อมกับทำกริยาถอยเท้าไปข้างหลัง 1 ก้าว ยกส้นเท้าไว้แล้วกล่าว คำว่า หนอ วางมือทั้งสองไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ย่อ พร้อมกับทำกริยาย่อตัวลงตรง ๆ พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ลง-ลง-ลง พร้อมกับทำกริยาย่อตัวลง 3 จังหวะ จนสะโพกซ้ายวางอยู่บนส้นเท้าซ้าย พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ถูก พร้อมกับทำกริยาเข้าซ้ายถูกพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า หนอ

2) พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ขยับ พร้อมกับทำกริยายืดตัวขึ้น แล้วพูดค่อยหรือนึกในใจว่าลง ให้ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง ให้เสมอกับเท้าซ้ายแล้วย่อตัวลง แล้วกล่าวคำว่า ลง อีกครั้งหนึ่ง พร้อมกับทำกริยาหย่อนกันลงบนส้นเท้าทั้งสองแล้วกล่าวคำว่า ถูก พร้อมกับทำกริยาเข้าขวาถูกพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า หนอ

3) พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ท้าว พร้อมกับทำกริยาเอนตัวไปข้างซ้าย ใช้มือซ้ายท้าวพื้น ใกล้ลำตัวด้านซ้าย ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า แล้วจึงกล่าวคำว่า หนอ

4) พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ขยับ ทำกริยาขยับขาทั้งสองไปทางขวา ในลักษณะพับเหยียบ แล้วจึงกล่าวคำว่า นั่ง-นั่ง พร้อมกับทำกริยาหย่อนสะโพกลง 2 จังหวะแล้วกล่าวคำว่า ถึง พร้อมกับทำกริยาหย่อนสะโพกถึงพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า หนอ

5) พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ขยับ พร้อมกับทำกริยา ขยับมือซ้ายเข้ามาข้างหลัง ใกล้ลำตัวด้านซ้าย ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า

6) พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ยก พร้อมกับทำกริยายกเข้าขวาขึ้นตรง ๆ แล้วกล่าวคำว่า ไป พร้อมกับทำกริยารวดเท้าขวาไปข้างหน้าทางซ้ายชิดขาซ้าย แล้วกล่าวคำว่า จับ พร้อมกับใช้มือขวาจับข้อเท้าขวา แล้วกล่าวคำว่า ยกมาวาง พร้อมกับกริยา ยกขาขวาขึ้นวางทับขาซ้ายในท่าขัดสมาธิ มือขวายังจับอยู่ที่ข้อเท้าขวา

7) พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ยกไปวาง พร้อมกับทำกริยามือขวาขึ้นตรง ๆ แล้ววาดไปเหนือเข้าขวา ลดมือขวาลงวางบนเข้าขวา

8) พูดค่อยหรือนึกในใจว่า ยกมาวาง พร้อมกับทำกริยา ยกมือซ้ายขึ้นตรง ๆ แล้ววาดมาเหนือเข้าซ้าย ลดมือซ้ายลงวางบนเข้าซ้าย

9) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า ขยับ ดึง ปล่อยทำกิริยาขยับตัว ดึงเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับการนั่งสมาธิ จัดทำให้สบายแล้ววางมือทั้งสองลงไว้ข้างตัว ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า พุดหรือนึกในใจว่า ยกมาวาง ทำกิริยายกมือซ้ายขึ้นมาวางบนเข่าซ้าย (จังหวะเร็ว) พุดหรือนึกในใจว่า ยกมาวาง ทำกิริยายกมือขวา ขึ้นมาวางบนเข่าขวา (จังหวะเร็ว)

10) ยกมือซ้ายและขวามาวางซ้อนกันบนตัก องค์ภาวนา คือ ยกหนอ มาหนอ
หงายหนอ ลงหนอ วางหนอ

11) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า ยก พร้อมกับทำกิริยายกมือซ้าย (คว่ำมือ) ขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัวเรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า หนอ

12) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า มา พร้อมกับทำกิริยา เคลื่อนมือซ้ายเข้าหาตัว ก่อนถึงตัวให้หยุดแล้วกล่าวคำว่า หนอ

13) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า หงาย พร้อมกับทำกิริยาหงายมือซ้ายขึ้นช้า ๆ เรียบร้อยแล้วกล่าวคำว่า หนอ

14) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า ลง พร้อมกับทำกิริยาลดมือลง จากระดับเดิมจนเกือบถึงตัก เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า หนอ

15) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า วาง พร้อมกับทำกิริยาวางมือลงบนตักในลักษณะหงายมือเรียบร้อยแล้ว จึงกล่าวคำว่า หนอ เมื่อจะยกมือขวามาวางซ้อนมือซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการยกมือซ้ายมาวาง

16) ขยับตั้งตัวให้ตรง องค์ภาวนา คือ ตั้งหนอ

17) หลับตาลงเบา ๆ องค์ภาวนา คือ ปิดหนอ

การนั่งสมาธิแบบนี้ เป็นแบบที่นิยมนั่งกันทั่ว ๆ ไปคือ นั่งแบบพระพุทธรูปที่ใช้พระหัตถ์ขวาทับพระหัตถ์ซ้ายบนตัก ผู้ปฏิบัติที่นั่งแบบนี้ไม่สะดวกหรือไม่ถนัด จะนั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ แต่ไม่ให้พึงพนักเก้าอี้

ขั้นที่ 4 การนั่งสมาธิ กำหนด พองหนอ ยุบหนอ เมื่อปิดตาเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องในตำแหน่งที่เหนือสะดือขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้ารู้สึกวาท้องพองออก กำหนดในใจว่า “พองหนอ” ใจที่กำหนดกับท้องที่พองต้องให้เป็นขณะเดียวกัน หรือให้ทันกัน ไม่ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้กำหนดในใจว่า “ยุบหนอ” ใจที่กำหนดกับท้องที่ยุบก็ต้องทันกัน

ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่อาการ พอง-ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าแบ่งท้องให้อาการ เป็นไปตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ สำหรับการปฏิบัติในวันแรก ๆ อาจเดิมคำว่า “หนอ” ลงท้าย คำว่า “พอง” หรือ “ยุบ” ไม่ทัน กล่าวคือ ถ้าเดิมหนอลงไปแล้วทำให้กำหนดไม่ทันปัจจุบัน ถ้าเป็น เช่นนี้ก็ให้กำหนดเพียง “พอง” “ยุบ” ตามอาการในทันทีกับจังหวะที่ท้องพองหรือยุบเท่านั้น วันต่อ ๆ ไปเมื่อรู้สึกได้ว่า “หนอ” ลงไปแล้ว ทันปัจจุบัน จึงเดิมหนอลงท้ายคำเป็น “พองหนอ” “ยุบหนอ”

ขั้นที่ 5 การใช้สติตามพิจารณา เวทนา จิต และอารมณ์ตามทวารต่าง ๆ ในวันแรกของการนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะรู้สึกเมื่อย คัน หรือ เจ็บปวด โดยเฉพาะที่ตาตุ่มซ้ายหรือเท้าซ้าย ที่ติดกับพื้นเมื่อถูกเท้าขวาทับเอาไว้ นาน ๆ บางทีจะรู้สึกเจ็บจนทนไม่ไหวหรือรู้สึกขาชาไปหมด ขณะรู้สึกเจ็บ หรือชา ให้ปล่อยสติจากพองยุบมาจับที่เจ็บหรือชา โดยกำหนดว่า “เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอ” คือยังทนได้ยังไม่ยอมเปลี่ยนท่านั่งสมาธิ การกำหนดนี้กำหนดครั้งเดียว คือให้รู้ว่า เวทนาเกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนี้เอาสติกำหนดที่พองยุบต่อไปอีก

เมื่อความเจ็บปวดเพิ่มมากขึ้น แม้จะอดทนแล้วก็ไม่ไหว อยากเปลี่ยนท่านั่งหรือ เปลี่ยนขาเป็นนั่งในท่าอื่น ให้ปล่อยสติที่พองยุบมาพิจารณาที่เจ็บปวด กำหนดว่า “ปวดหนอ” “ทนไม่ไหวหนอ” “อยากเปลี่ยนขาหนอ” แล้วกำหนดการเปลี่ยนให้ทันปัจจุบันตามความรู้สึก ที่เป็นจริง เมื่อได้บรรเทาทุกข์เวทนาแล้วก็เอาสติมากำหนด พอง-ยุบ ต่อไป

การกำหนดตอนนี้เป็นฝึกให้สติระลึกถึงว่าขณะนั้นมีเวทนาอะไรเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติ ได้เอาสติมากำหนดที่ท้องใหม่ ถ้าสติเข้มแข็งจะไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดเพราะสติไม่ได้กำหนด ในที่ที่เจ็บปวด ถ้าสติยังอ่อนหรือยังไม่ไวพอ สติไม่ได้กำหนดที่ท้องแต่ยังคงอยู่ที่เดิมความรู้สึก เจ็บปวดจึงยังคงอยู่ที่เก่านั้นเอง

ขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินสมบัติ ครอบครัว กิจการหรือ เรื่องราวต่าง ๆ ให้เอาสติมากำหนดที่ใจ ใช้องค์ภาวนา ว่า “คิดหนอ” หรือ “คิดหนอ อกุศลหนอ” หรือ “คิดหนอ กุศลหนอ” ตามที่ใจรู้สึกในขณะนั้นว่าเป็นอกุศลหรือกุศล แล้วกลับมากำหนด ที่ท้องต่อไป อาการอย่างอื่น เช่น ดีใจ เสียใจ ก็ภาวนาว่า “ดีใจหนอ” “เสียใจหนอ” “โกรธหนอ” ตามความรู้สึกที่เป็นจริง

สำหรับทวารอื่น ๆ ก็เช่นกัน กล่าวคือ ในขณะที่ผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิอยู่ มีกลิ่นมากระทบ จมูกเสียงกระทบหู ให้เอาสติมากำหนดที่จมูกหรือที่หู แล้วกำหนดว่า “กลิ่นหนอ” หรือ “เสียงหนอ” โดยกำหนดเพียงครั้งเดียว แล้วกลับมากำหนดที่ พอง-ยุบ ไม่ปรุงแต่งต่อไปว่ากลิ่น อะไร หอมหรือเหม็น เสียงอะไรมาจากไหน เพราะหรือไม่เพราะ เป็นต้น

ข้อควรสังเกตขณะนั่งสมาธิ

ก. ความเร็ว ช้า ในการจับพองยุบ การนั่งสมาธิไม่เหมือนการเดินจงกรม ในกรณีที่การเดินจงกรมสามารถฝึกได้พร้อม ๆ กันเป็นหมู่คณะตามขั้นตอนดังกล่าวแล้ว ส่วนการนั่งสมาธิกำหนดที่ท้องว่า พองหนอ ยุบหนอ ตามความรู้สึกที่ท้องว่าพองหรือยุบนั่น เมื่อยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติฟังดูเหมือนง่าย แต่การปฏิบัติจริง ๆ ไม่สู้ง่ายหรือไม่อาจปฏิบัติได้ตามขั้นตอนที่กล่าวไว้นั้น กล่าวคือ ในวันแรกผู้ปฏิบัติบางคนหาอาการ พอง-ยุบ ที่ท้องไม่พบ แม้วันที่สองหรือสามก็ยังพบอาการ พอง-ยุบ ไม่ชัดเจน ผู้นำปฏิบัติแนะนำให้เอามือแตะที่ท้องบริเวณเหนือสะดือ 2 นิ้ว ก็จะรู้สึกอาการ พอง-ยุบของท้อง แต่เมื่อเอามือออกก็ไม่สามารถสำเนียงอาการ พอง-ยุบได้ อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติส่วนมากมักจับอาการ พอง-ยุบ ได้ในวันที่ 2 หรือ 3 บางคนจับได้เร็วกว่าหรือช้ากว่านี้ก็มี

การกำหนดสติที่ท้องว่า พองหนอ หรือ ยุบหนอ ให้พอดีกับอาการที่ท้องพองหรือยุบนั่น ส่วนมากในวันแรก ๆ จะกำหนดได้เพียง “พอง” “ยุบ” เท่านั้น ยังเติมคำว่า “หนอ” ต่อจากคำว่า “พอง” หรือ “ยุบ” ไม่ได้ เพราะอาการพองหรือยุบเร็วเกินกว่าจะใส่คำว่า “หนอ” ลงไปให้ทัน ปัจจุบัน อาจทำได้ในวันที่ 2 หรือ 3

ข. การเพิ่มการกำหนด ขณะกำหนด “ยุบหนอ” นั้น ถ้ามีความรู้สึกว่ามีจังหวะว่างชั่วขณะหนึ่งท้องจึงจะพอง ให้เพิ่มการกำหนดว่า “นั่งหนอ” การกำหนดว่า “นั่งหนอ” นั้น ให้รูปนั่งปรากฏอยู่ในใจดูการสอกระຈก เห็นชั่วขณะแวบเดียวเท่านั้นแล้วไปรับกับจังหวะ “พอง” ต่อไปใหม่ การกำหนดในการนั่งสมาธิตอนนี้จึงเป็น “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” แล้วต่อด้วย “พองหนอ” ต่อไปใหม่

ในวันต่อมาเวลากำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ แล้วยังทิ้งระยะห่างอยู่ คือท้องยังไม่พองขึ้น ให้เพิ่ม “ถูกหนอ” ลงไปอีก ก่อนจะไปรับกับ “พองหนอ” ตอนที่ท้องพองขึ้น คำว่า “ถูกหนอ” ในที่นี้หมายถึงเอาถูกที่ก้นย้อย คือก้นย้อยถูกกับพื้นที่นั่ง เอาสติกำหนดลงไปตรงที่ถูกนั้น

การกำหนดว่า “ถูกหนอ” นั้น ถ้ามีความชำนาญมากขึ้น ให้พยายามเอาสติกำหนดลงไปที่ก้นย้อยขวา-ซ้าย เข้าขวา-ซ้าย ตาตุ่มขวาซ้าย หมายความว่า สติกำหนดครั้งแรกที่ก้นย้อยขวา ครั้งที่สองที่ก้นย้อยซ้าย วิธีการดังกล่าวจะเป็นไปในรูปนี้คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย้อยขวา)” “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย้อยซ้าย)” “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (เข้าขวา)” ดังนี้ เป็นต้น ผู้ใดกำหนดแล้วไม่มีช่องว่างระหว่างยุบและพอง ก็ไม่ต้องเพิ่มนั่งหนอหรือถูกหนอลงไป เพราะจะทำให้สับสนและไม่ได้ผลดี

ค. อาการเปลี่ยนแปลงของ พอง-ยุบ เมื่อนั่งสมาธิต่อไปนาน ๆ บางคนจะมีอาการ พอง-ยุบ ที่เข้าจนไม่มีช่องว่างระหว่างยุบและพอง สติไม่สามารถกำหนดได้ทันกับความเป็นจริงก็ให้ตั้งคำว่า นั่งหนอ ถูกหนอ เสีย คงมีสติกำหนดแต่ พองหนอ ยุบหนอ หรืออาจจะเหลือแต่พองกับยุบ ถ้าอาการพองและยุบถี่มากจนเต็มคำว่าหนอลงไปไม่ได้

ขณะนั่งสมาธิอยู่นั้นบางคนมีแต่อาการพองอย่างเดียว คือ พองถี่มาก สติต้องตามกำหนดลงไปให้ทัน เมื่อเกิดมีอาการยุบอย่างเดียว สติก็ตามอีกตามสภาวะความเป็นจริง นอกจากนี้บางทีมีอาการพองอย่างเดียว หรือยุบอย่างเดียวแล้วไม่มีความรู้สึกพอง หรือยุบอีก ซึ่งเรียกกันให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า “จิตเข้าภวังค์” ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้ว่าอาการที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบนั่น อาการหายไปตอนใด เช่น หายไปตอนยุบก็ให้รู้เอาไว้ ขณะที่ไม่มีความรู้สึกพองหรือยุบ สติก็ยังตามกำหนดที่ท่องอีกแล้วใช้องค์ภาวนาว่า “หายหนอ” ถ้ามีความรู้สึกว่าเจียบ ก็ “เจียบหนอ” ถ้ามีความรู้สึกเฉย ๆ ก็ “เฉยหนอ” แล้วแต่จะมีความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดให้ตรงตามความรู้สึกนั้น ในขณะเดียวกันสติก็ยังตามกำหนดอยู่ที่ท่องต่อไปอีกว่า จะรู้สึกมีอาการพองหรือยุบเกิดขึ้นอีกเมื่อใด เช่น บางทีจะรู้สึกเกิดขึ้นตอนพองบางทีก็ตอนยุบ ก็กำหนด “พองหนอ” หรือ “ยุบหนอ” ตามความเป็นจริงต่อไป

ง. นิमितและธรรมปิติ ในวันที่ 2 หรือ 3 ของการนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติมักเห็นอะไรบางอย่างในสมาธิเรียกว่า นิमित หรืออาจมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น รู้สึกคัน ตัวโยก ตัวเอน หนาว ร้อน ขนลุก ตัวเบา ตัวลอย เป็นต้น เรียกว่า ธรรมปิติ ความรู้สึกหรืออาการต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติกำหนดให้ทันทั่วทั้งที่ตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกคันก็กำหนดว่า “คันหนอ” คำเดียวแล้วเอาสติมากำหนดที่พองยุบต่อไป เห็นภาพอะไรในสมาธิก็ไม่ติดตามดู ไม่เอาใจใส่ กำหนดว่า “เห็นหนอ” เท่านั้น แล้วเอาสติมากำหนดที่พองยุบต่อไปถ้าเห็นสีต่าง ๆ ก็กำหนดเพียง “เห็นหนอ” เท่านั้น

สรุปแล้ว ไม่ว่ามีอาการหรือความรู้สึกอย่างไรก็กำหนดไปตามความเป็นจริง ไม่ใส่ใจอาการหรือสิ่งที่เห็นนั้น ๆ เพียงแต่มีสติรับรู้แล้วกลับมากำหนด พอง-ยุบ ต่อไปทุกครั้งในการปฏิบัติจริง ๆ แล้วอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏกับผู้ปฏิบัติมีหลายอย่างแตกต่างกันไป ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกฝน สำเนียง ตั้งสติรับให้ว่องไว แล้วส่งอารมณ์ให้ผู้สอนทราบ เพื่อจะได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติต่อไปให้ถูกทางและก้าวหน้ายิ่งขึ้น

การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์ การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรือคำอื่น ๆ ที่ใช้ คือ การทำสติ การทำปัจจุบัน การทำอิริยาบถย่อย ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุด สำคัญยิ่งกว่า การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ การเจริญสตินี้ทำได้ตลอดเวลาแต่ผู้ปฏิบัติมักหลงลืมการกำหนด ผู้นำปฏิบัติ จึงได้เน้นการทำสติในช่วงเวลาการพักหลังจากนั่งสมาธิในขณะรับประทานอาหาร และในการนอน

การเจริญสติขณะพักหลังจากนั่งสมาธิ เมื่อนั่งสมาธิแล้วผู้ปฏิบัติต้องการพัก ควรกำหนดในใจว่า "อยากพักผ่อน" แล้วลืมตาขึ้น ไม่ว่าจะเห็นอะไรก็ตาม กำหนดว่า "เห็นหนอ" ตามด้วย "กระทบหนอ" คือกระทบตา ถ้ารู้สึกเจ็บปวดที่ขา กำหนด "เจ็บหนอ" หรือ ถ้าจะเหยียดขา แขน หรือทำกิจอื่นใดก็กำหนดไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น หากไม่ได้ทำ กิจาใดในขณะที่พักนี้ ให้สร้างกิจขึ้นมา แล้วตั้งสติตามกำหนดไป

การกำหนดอาจยังไม่ละเอียดในตอนต้น เช่น การจับสิ่งใดสิ่งหนึ่งกำหนดว่า "จับหนอ" ถ้าจะให้ละเอียดต้องเริ่มตั้งแต่ยกมือไปจับ การกำหนดก็จะเป็น "ยกหนอ" "ไปหนอ" "จับหนอ" ถ้ากิจเป็นไปเร็วใส่หนอไม่ทัน ก็จะเหลือเพียง "ยก-ไป-จับ" ดังนี้ เป็นต้น เวลาเดินอาจกำหนด ว่า "ขวา-ซ้าย"

การพักหลังจากนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติไม่ควรคุยกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ จะทำให้เกิด ผลเสียในทางปฏิบัติ เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ทำสติและสมาธิไม่ได้ การพักช่วงนี้ควรใช้เวลา ประมาณ 20 นาที แล้วเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อไปใหม่ ให้ถือหลักปฏิบัติ ก่อนนั่งสมาธิต้อง เดินจงกรมการปฏิบัติจึงจะได้ผลดี

การเจริญสติขณะรับประทานอาหาร ขณะรับประทานอาหารผู้ปฏิบัติไม่ควรนำเรื่อง ต่าง ๆ มาคุยกัน ควรเอาสติมากำหนดทุก ๆ อิริยาบถที่รับประทาน การกำหนดสติขณะ รับประทานอาหารมีแนวทางพอเป็นตัวอย่างดังนี้

- 1) ขณะที่ยืนมองเห็นอาหารกำหนดว่า "เห็นหนอ"
- 2) ขณะอยากรับประทานกำหนดว่า "อยากรับประทานหนอ"
- 3) ถ้าได้กลิ่นอาหารกำหนดว่า "กลิ่นหนอ"
- 4) ขณะยกมือมาจับช้อน "ยกหนอ" "มาหนอ" "จับหนอ"
- 5) ขณะตักอาหารเข้าปาก "ตักหนอ" "ยกหนอ" "มาหนอ" "อ้าหนอ" "ใส่หนอ" "รสหนอ" "อมหนอ"
- 6) ขณะเอาช้อนลงวางแล้วเคี้ยวอาหาร "ลงหนอ" "วางหนอ" "เคี้ยวหนอ" "กลืนหนอ"

เมื่อฝึกกำหนดการรับประทานอาหารใหม่ ๆ อาจกำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง ผู้ปฏิบัติจึงควรทำอิริยาบถให้ช้าที่สุด เพื่อจะได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถได้ทันทั่วทั้งที่ จากการกำหนดนี้จะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารแต่ละคำมีขั้นตอนมากเพียงใด เมื่อสติไวขึ้นผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารแต่ละคำนั้น มีขั้นตอนมากเพียงใด เมื่อสติไวขึ้นผู้ปฏิบัติทำกิจาเร็วขึ้น คำว่า "หนอ" ก็ตัดออกไปได้ ข้อสำคัญให้มีสติกำหนดให้ทันกับอิริยาบถที่ทำ อย่าให้ช้าหรือเร็วกว่ากัน การกำหนดกลิ่นหรือรสก็ต้องปรุงแต่งว่า "หอมหนอ" "เปรี้ยวหนอ" หรือ "อร่อยหนอ" ให้รู้เพียงว่าเป็นกลิ่นหรือรสเท่านั้น

การเจริญสติในเวลานอน เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนพร้อมกับกำหนดในใจตามอาการที่เป็นจริง ยิ่งทำได้ละเอียดเท่าใดยิ่งดี เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้องพร้อมกับกำหนดว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" การตั้งสติจับที่ท้องเวลานอนนี้ สำเนียง พอง-ยุบ ได้ชัดกว่าเวลานั่งมาก ตัวอย่างการกำหนดเป็นดังนี้

"เอนหนอ ถึงหนอ นิมหนอ (หมอน, ที่นอนนิ่ม) เขี่ยคหนอ (แขน) เขี่ยคหนอ (ขา) หายหนอ ตะแคงหนอ ใกล้เคียงหลับหนอ พองหนอ ยุบหนอ"

ใช้สติกำหนด พอง-ยุบ เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ ถ้าการกำหนดสติว่องไวมีสมาธิแนบแน่น ผู้ปฏิบัติอาจจับได้เป็นครั้งคราวว่าหลับไปตอนยุบหรือพอง

การเจริญสติในกิจกรรมอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่มิได้กล่าวไว้ในที่นี้ก็ต้งกำหนดรู้ด้วยเช่นกัน ในระหว่างฝึกปฏิบัติ 8 วันนี้ ควรกำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนในเวลา 4.00 น. เป็นต้นไปจนกระทั่งถึงเวลานอนและหลับไป กิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติทำและมักได้รับการฝึกฝนหรือคำตักเตือน มิให้เผลอกำหนด ได้แก่ การกราบพระในเวลาสวดมนต์เข้าเียน การอาบน้ำล้างหน้า แปรงฟัน ตลอดจนถึงการเข้าห้องน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ และการเคลื่อนไหวอิริยาบถทุก ๆ ขณะ ในการกำหนดสตินั้นยิ่งทำได้ติดต่อและละเอียดมากเท่าใด ก็ยิ่งจะมีผลดีแก่ผู้ปฏิบัติมากเท่านั้น เป็นเงาตามตัว แม้บางครั้งจะลืม หรือกำหนดไม่ทัน ก็ต้งกำหนดว่า "ลืมหนอ" "ไม่ทันหนอ" ต่อไปอีก เพื่อจะได้ระมัดระวังไม่ลืมและทำให้ทันในคราวต่อไป

การรักษาศีลของผู้ปฏิบัติ

ผู้นำปฏิบัติหลักสูตรนี้ กล่าวว่าศีล แปลว่า ปกติ ผู้ใดทำกายวาจาให้เป็นปกติสะอาดปราศจากโทษแปดเปื้อนผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล การที่ฆราวาสพระภิกษุรับศีลต่าง ๆ กันก็เป็น การปฏิบัติตามข้อบัญญัติเฉพาะเรื่อง เฉพาะการงานเป็นประเภท ๆ ไป ผู้ที่มีศีลก็เป็นผู้มีความประพฤติดีที่กายหรือวาจาทั้งในส่วนตัวและทางสังคม การรักษาศีลก็เพื่อให้ กาย วาจา สงบ

ไม่ทำตนเองให้เดือนร้อน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เรียกว่าไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนท่าน เมื่อมีความปกติสุขทางกายและทางวาจา แล้วก็จะเกิดความปกติทางใจและเกิดสติ สมาธิ ปัญญาที่จะพิจารณาสังขารธรรมที่ลึกซึ้งได้ต่อไป

ศีลที่ให้ผู้ปฏิบัติรักษาไว้นั้นเป็น อาชีวะวัฐฐะมะกะศีล เรียกว่า 13 ผู้ปฏิบัติ จะกล่าว สมาทานเป็นข้อ ๆ ดังนี้

- 1) ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์และทรมานสัตว์ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน
- 2) ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยมีได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน
- 3) ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤติดูหมิ่นในกาม คือ ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น
- 4) ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 5) ข้าพเจ้าจะไม่พูดยุยงส่อเสียดให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 6) ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพ้อเจ้อโปรยประโยชน์ให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 7) ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคายคำทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- 8) ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจจาชีพ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ดังนี้
 - 8.1 ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า
 - 8.2 ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์
 - 8.3 ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ
 - 8.4 ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ
 - 8.5 ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุรา และไม่ดื่มสุรา

ผู้นำปฏิบัติหลักสูตรนี้ กล่าวว่า การให้ผู้ปฏิบัติสมาทานศีล 13 นี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวที่เห็นว่า เป็นศีลที่เดินสายกลางไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไปสำหรับผู้ปฏิบัติ ท่านไม่เน้นเรื่องการละเว้นจากการรับประทานอาหารเวลาวิกาล หรือการนอนที่นอนอ่อนนุ่มการแต่งตัว แต่จะเน้นเรื่องวัจจรรวมมากขึ้น ได้แก่ เรื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ และการประกอบสัมมาอาชีพ ซึ่งท่านเห็นว่าพอเหมาะพอควรแก่บุคคลธรรมดาจะพึงปฏิบัติได้

ผู้นำปฏิบัติ ให้ข้อสังเกตว่า ผู้ปฏิบัติที่เข้าปฏิบัติเป็นครั้งแรก มักกังวลเกรงว่าจะหิว เพราะรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ ก็เตรียมอาหารแห้งติดตัวมาด้วย แต่เมื่อปฏิบัติไปแล้ว ส่วนใหญ่ก็มีรับประทานอาหารที่เตรียมมา ในตอนบ่ายหรือค่ำ ผู้ปฏิบัติดื่มแต่เพียงน้ำปานะ หรือเครื่องดื่ม เช่น โอวัลติน หรือน้ำนมถั่วเหลือง เท่านั้น

ศิลปินที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นพวกสัมปตตะวิริติ คือ เป็นการงดเว้นด้วยตนเองโดยไม่ต้องรับศิลปะจากใครไม่ต้องไปสมทานจากใครเลยก็รักษาศิลได้เพราะศิลปะไม่ได้อยู่ที่การรับหรือการสมทาน แต่อยู่ที่เจตนาคิดงดเว้นผู้ใดงดเว้นจากการทำชั่วทางกายทางวาจาได้ผู้นั้นก็ได้อีกว่ามีศิลปะ

ประเวศ วะสี (2543, หน้า 1) ได้กล่าวว่า ศิลปะคือระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นปกติ ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม การเมืองกฎหมาย กฎระเบียบ ประเพณี วัฒนธรรม เป็นต้น ระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นปกติ เป็นเรื่องที่ต้องตกแต่งแก้ไขตลอดเวลา เมื่อมีระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความปกติก็มีสุขภาพะ ศิลปะเป็นฐานของสมาธิและปัญญา พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต อ่างใน ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ, 2543) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับการศึกษาที่เป็นการพัฒนาคนแบบองค์รวม เป็นการบูรณาการใน 3 ด้านของชีวิตคน คือ ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและด้านพฤติกรรม ซึ่งด้านพฤติกรรมก็คือศิลปะนั่นเอง ควรเน้น ดังนี้

1. พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ (กายภาพนา) โดยเฉพาะ
 - 1.1 การใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่ก่อโทษ ก่อผลเสีย แต่ได้ผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต ควรมีการฝึกอินทรีย์ให้มีคุณภาพในการใช้งาน
 - 1.2 การเสพ บริโภค บำบัดและใช้ประโยชน์วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจ มุ่งคุณค่าที่แท้จริงให้คุณภาพชีวิตและส่งเสริมการพัฒนาชีวิต
2. พฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต (ภาวานา)
 - 2.1 การอยู่ร่วมสังคม โดยไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อน ต้องเกื้อกูลกัน อย่างน้อยดำรงตนอยู่ในขอบเขตแห่งศีลห้า
 - 2.2 รักษาติกาสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบแบบแผน คือวินัยแม่บท แห่งชุมชนหรือสังคมของตน รวมทั้งจรรยาบรรณต่าง ๆ
 - 2.3 ทาน คือการให้ การเผื่อแผ่ แบ่งปันช่วยเหลือกัน
 - 2.4 การประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นทั้งมนุษย์ สัตว์และพืชพันธุ์
3. พฤติกรรมในด้านอาชีวะ คือการทำมาหาเลี้ยงชีพ (ศีลภาวนาด้านสัมมาอาชีพ) โดยมีศิลปวิทยา วิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ

- 3.1 ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน
- 3.2 เป็นเครื่องแก้ปัญหาวีรุตและสังคม
- 3.3 เชื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำชีวิตให้ตกต่ำ

ในส่วนของการบรรยายธรรมะในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำสอนตามพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง เข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งตามความจริง อันจะเป็นข้อคิดนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื้อหาของการบรรยายธรรมะจะทำให้ผู้ปฏิบัติ เกิดพรหมวิหารธรรม เกิดความกตัญญูกตเวทิตาธรรม เข้าใจบาปบุญ คุณโทษ กฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยความพากเพียรอดทน รวมทั้งการถือศีลปฏิบัติ ตลอดจนข้อคิดเกี่ยวกับธรรมะของการครองเรือน เพื่อให้สามารถครองตน ครองคน ครองเรือน และครองครอบครัวได้อย่างปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532, หน้า 138) พบว่า นอกจากผู้ทำการอบรม เนื้อหาของการอบรม และวิธีการอบรมล้วนเป็นปัจจัยที่จำเป็นในกระบวนการพัฒนาจิตใจของผู้เข้ารับการอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมแล้วอีกปัจจัยหนึ่ง ที่จะขาดเสียมิได้ในการพัฒนาจิตใจก็คือหลักธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีการปลูกฝังให้ผู้ปฏิบัติ เข้าถึงหลักธรรมะในเรื่องของ ทาน ศีล และภาวนา คือ การทำบุญกุศล ได้แก่ การทำบุญกิริยาวัตถุ 10 อย่าง (นันทน์ภัส ภูตระกูล, 2544, รวบรวมจากอภิธรรมมัตถะสังคหะ) อันประกอบด้วย

- | | | |
|--|---|-----------|
| 1) ทาน คือ การเสียสละ แบ่งปัน | } | ทานกุศล |
| 2) บัณฑิตทาน คือ การให้ส่วนบุญกับผู้อื่น | | |
| 3) บัณฑิตโมทนาทาน คือ ยินดีในส่วนบุญของผู้อื่น | | |
| 4) ศีล คือ การรักษา กาย วาจา ให้ปกติ | } | ศีลกุศล |
| 5) อุปะยายนะ คือ การอ่อนน้อมถ่อมตน | | |
| 6) เวชยาวัจจะ คือ การช่วยเหลือในกิจที่ชอบ | | |
| 7) ธัมมัสสวนะ คือ การฟังธรรม | } | ภาวนากุศล |
| 8) ธรรมเทศนา คือ การแสดงธรรม | | |
| 9) ภาวนา คือ การทำให้เจริญขึ้น | | |
| 10) ทิฏฐิสุกรรม คือ การเห็นถูก | | |

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางนี้แล้ว วิทยากรจะมีกิจกรรมการสอบอารมณ์ ซึ่งผู้นำปฏิบัติ กล่าวว่า เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะมีอาการต่าง ๆ ปรากฏขึ้นทั้งกับทางกายและทางจิต อาการที่ปรากฏนั้นจะเป็นเครื่องรับรองผลว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะต้องเล่าให้วิทยากรฟังถึงอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อวิทยากรจะได้แนะนำแนวทางแก้ไขสิ่งที่บกพร่องและแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ปฏิบัติได้ก้าวหน้ามากขึ้น และในกิจกรรมการสอบอารมณ์นี้ จำลอง ดิษยวณิช (2543, หน้า 129) กล่าวว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างหนึ่ง คือ การสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์อย่างสม่ำเสมอ เพราะจะเป็นประโยชน์ช่วยให้วิปัสสนาจารย์สามารถสอน แนะนำแก้ไขให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติยิ่งขึ้น

ในส่วนของการสร้างวิทยากรเพื่อเป็นธรรมทายาทในการเผยแผ่ธรรมะ เนื่องจากมีผู้ศรัทธาและเลื่อมใส สนใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ศิษยานุศิษย์ต่างเห็นความลำบากของผู้นำปฏิบัติ ห่วงใยในสุขภาพของท่าน ซึ่งอายุมากต้องเหน็ดเหนื่อยในการสอน ต้องเดินทางไปสอนในสถานที่ต่าง ๆ ตลอดปี จำเป็นต้องมีวิทยากรช่วยเพื่อแบ่งเบาภาระกิจของผู้นำปฏิบัติ และร่วมกันให้ธรรมทานซึ่งเป็นงานสังคมสงเคราะห์ที่สำคัญ ผู้นำปฏิบัติกล่าวว่า “การให้ธรรมทานเป็นทานที่ประเสริฐสุด” สัพพทาน^๑ ธมฺมทาน^๒ ชินติ คือการให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 24) วิทยากรในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นผู้ที่สนใจใฝ่ศึกษาธรรมะ มีความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีพรหมวิหารธรรมสูง มีความจริงใจ เสียสละ เป็นตัวอย่างที่ดีกับผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติหลาย ๆ คนเรียกวิทยากรว่าเป็น “กองทัพอธรรม” ที่ช่วยปฏิบัติงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ร่วมกับข้าพเจ้า (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 40)

การรับสมัครและระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย

1) การติดต่อกับบุคคล ดังรายนามต่อไปนี้

- | | |
|---|---------------------------|
| 1.1 นางกาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ | โทร (02) 5704014, 5705608 |
| 1.2 นางชญัญญากัด ไสภาเวชย์ | โทร (044) 243928, 242559 |
| 1.3 นางนันทน์ภัส ภูตระกูล | โทร (044) 477416 |
| 1.4 พ.ท. วิริยะ และนางปรานอม ฤทธิธัญญุท | โทร (044) 477244 |

- 2) เข้าปฏิบัติให้ครบจำนวน 7 คืน 8 วัน
- 3) แต่งกายให้สุภาพ เสื้อผ้าสีขาวหรือสีสุภาพ ให้มีพอใช้ครบถ้วน ไม่ต้องซักผ้า ไม่สวมเสื้อผ้ารัดรูป ไม่สวมกางเกงขาสั้น และผ้าที่เนื้อบางเกินไป
- 4) ไม่ควรให้ญาติมาเยี่ยม ไม่ติดต่อบุคคลภายนอก ไม่คุยกันให้เสียสมาธิ
- 5) ผู้ปฏิบัติโปรดกรอกใบสมัคร ให้ถูกต้องในการติดต่อ
- 6) ให้นำรูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว มา 2 รูป เพื่อติดที่บัตรและใบสมัคร
- 7) กรณียกเลิกกรุณาแจ้งให้ทราบโดยด่วน เพื่อให้โอกาสผู้รอในบัญชีต่อไป

กำหนดการในระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วันเปิด

- 1) ลงทะเบียนตั้งแต่ 09.00 น. - 10.00 น.
- 2) ปฐมนิเทศและพิธีเปิดการอบรม 10.00 น. - 11.00 น.
- 3) ไหว้พระ สวดมนต์ สมาทานศีล สมาทานกรรมฐาน 11.00 น. - 12.00 น.
- 4) สอนวิธีเดินจงกรม นั่งสมาธิ อธิบายหลักปฏิบัติ 13.00 น.

วันต่อมา

- 1) ฝึกพลังปราณธรรมจักร เดินจงกรม นั่งสมาธิ สอนเดินระยะต่อ ๆ ไป
- 2) ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม (เช้า)
- 3) สอนวิธีเจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ ให้ได้ปัจจุบัน สอบอารมณ์
- 4) ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม (เย็น)
- 5) เดินจงกรม นั่งสมาธิ

วันปิด

ปิดอบรม เวลา 09.00 น.

ตารางเวลาปฏิบัติประจำวัน

ภาคเช้า

- | | |
|----------|--|
| 04.00 น. | ตื่นนอน ทำธุระกิจส่วนตัว เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 05.00 น. | ฝึกพลังปราณธรรมจักร เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 06.00 น. | สวดมนต์ ไหว้พระ ฟังธรรม |
| 07.30 น. | รับประทานอาหารเช้า |

08.30 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ ในอิริยาบถย่อย สอนอารมณ์
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
ภาคบ่าย	
13.00 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
14.30 น.	พักดื่มน้ำปานะ
14.55 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิหรือฟังธรรม หรือไขข้อข้องใจ
17.00 น.	พักอาบน้ำ ดื่มน้ำปานะ และอาหารว่าง
ภาคเย็น	
18.00 น.	สวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรม
19.30 น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
20.30 น.	พักผ่อน

นับว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นการพัฒนาคิดของมนุษย์อย่างหนึ่งโดยการใช้ธรรมะภาคปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้เกิดปัญญา พิจารณาเห็นสัจธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ถือว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตวิธีหนึ่ง

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิต

บทนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกให้คำนิยามของคำว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะเชิงพลศาสตร์ (หรืออันตรกิริยา) ของความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ นอกจากนี้ เมื่อพูดถึงสุขภาพดีถ้วนหน้าในศตวรรษที่ 21 หรือสหัสวรรษใหม่ ยังรวมถึงจริยธรรม คุณภาพชีวิต ความเสมอภาคและสิทธิมนุษยชนด้วย ดังนั้นองค์ประกอบของสุขภาพจึงมี 4 ประการ ดังนี้

1) สุขภาพทางกาย หมายถึง การมีรูปร่างที่แข็งแรง มีพลานามัยที่สมบูรณ์ มีความต้านทานและภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

2) สุขภาพทางจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจสงบ มั่นคง ไม่มีความเครียดและความวิตกกังวลมากเกินไป ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ท้อแท้ ไม่เบื่อโลกหรือชีวิต มีความต้านทานทางจิตใจต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

3) สุขภาพทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอย่างหนึ่ง ไม่สามารถจะดำรงชีวิตอยู่คนเดียวได้ จำเป็นจะต้องมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น เข้ากับสังคมได้และมีมนุษยสัมพันธ์อันดีงาม

4) สุขภาพทางจิตวิญญาณ จิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบใหม่ที่เพิ่มเข้ามา ส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณในที่นี้ คือ ความศรัทธา (Faith) ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีอยู่ในแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งศรัทธาในศาสนาที่นับถืออยู่ เช่น ชาวพุทธจะมีความเชื่อถือในพระรัตนตรัย เรื่องของกรรมและสังสารวัฏ ชาวคริสต์และอิสลามมีความเชื่อในองค์พระศาสดา และพระผู้เป็นเจ้าในศาสนาของตน เป็นต้น (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 111-112)

ประเวศ วะสี (2543, หน้า 5) กล่าวถึง ความหมายของจิตวิญญาณว่าหมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง หรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า สุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ละคนกับความเห็นแก่ตัวแต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self Transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านไปทั่ว มีความสุขอันปราณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิง สุขภาพดีอย่างยิง มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิตและทางสังคม

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า คือสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหา สามารถปรับจิตใจได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสังคมที่เป็นจริง (Place, 1987)

วชิระ เพ็งจันทร์ (2539) จิตแพทย์อีกท่านหนึ่งกล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง ชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีวิสัยทัศน์ มองโลก รวมทั้งสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์และการแสดงออกต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ภายใต้อสภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลง

ความหมายของสุขภาพจิตตามแนวคิดของพุทธศาสนานั้น พร รัตนสุวรรณ (2514) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ สภาพที่บุคคลมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง มีอำนาจต้านทาน การเปลี่ยนแปลงได้และมีคุณธรรมด้วย เช่น มีความเมตตา กรุณา มีความเสียสละ มีความกล้าหาญอดทน มีความรับผิดชอบและมีการปล่อยวาง

พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึงสภาพจิตที่ไม่เป็นโรค (อาโรคยาเย) เป็นความหมายทางธรรมข้อหนึ่งของคำว่ากุศล กุศลจะเป็นองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิต ทำให้จิตไม่ป่วยไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตที่แข็งแรง คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดี และกล่าวอีกว่า กุศลชั้นหยาบ (ความรัก ความไม่ผิด) หรือธรรมชั้นหยาบ

(ความรักธรรม ความไม่ธรรม) นั้นเชื้อต่อสุขภาพจิตด้วย เพราะฉันท์ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในอิทธิบาทสี่ ทำให้เกิดสมาธิที่เรียกว่าฉันท์สมาธิ ซึ่งจะเป็นเครื่องส่งเสริมสุขภาพจิต คำว่าสุขภาพจิตในความหมายนี้ใช้แสดงภาวะทางจิตของผู้บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวของมันเอง มีแต่ความอึดเอิบ ชื่นบาน ปลอดโปร่ง โล่งสบาย คล่องเบา เป็นภาวะที่เปรียบได้กับอนุภาติเสณิพพาน ฉะนั้นผู้ที่จะมีสุขภาพจิตสมบูรณ์โดยแท้คือพระอรหันต์เท่านั้น อีกความหมายหนึ่งของสุขภาพจิตตามแนวคิดของพุทธศาสนา ซึ่ง ผกา สัตยธรรม (2535) กล่าวไว้ว่าสุขภาพจิตหมายถึงจิตใจที่ผ่องใส สมบูรณ์ ไร้ปัญหาด้วยประการทั้งปวง คือ ปราศจาก ราคะ โทสะ และโมหะ หรือปราศจากกิเลสเหล่านั้นเอง ซึ่งผู้ที่ปราศจากกิเลสเหล่านั้น คือผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์

สำหรับสถาบันสุขภาพจิต (2536) หรือกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบเรื่องสุขภาพจิตของประชาชนไทยนั้น ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่าหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุขเป็นสถานภาพทางจิตใจที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และสุขภาพจิต เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่จะแก้ไขปัญหาของตน ในแบบฉบับแห่งตน อันตั้งอยู่บนรากฐานของความเป็นจริง โดยอยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของตน

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

นักจิตวิทยา จิตแพทย์ และหน่วยงานด้านสุขภาพจิตกล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีไว้ดังนี้

จาโฮดา (Jahoda, Cited in Deutsch & Fishman, 1963) ได้สรุปว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้ คือ มีเจตคติที่ถูกต้องต่อความเป็นจริง มีบุคลิกภาพที่มั่นคง มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ปรับตัวได้กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ และไม่ป่วยทางสภาพจิตใจ

มาสโลว์ (Maslow, Cited in Shives, 1986) ได้แสดงทัศนะว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีนั้นต้องมีคุณสมบัติต่อไปนี้ คือ

- 1) เป็นผู้ที่ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้ที่มีอัตมโนทัศน์แห่งตนในทางบวกด้วย
- 2) สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี มีความเมตตากรุณา อดทน อดกลั้น มีขันติ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 3) ยอมรับและเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นกับผู้คนในโลก ยอมรับในความจริงที่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น เขาสามารถแก้ไขได้ด้วยความจริงไม่ใช่ความเพ้อฝัน

4) มีความสนุกและพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตแต่ละวัน มองโลกในแง่ดี

5) ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีลักษณะพึ่งพาทั้งความคิดและการกระทำ

6) มีความคิดสร้างสรรค์ในงานและการแก้ปัญหา

7) มีความประพฤติต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนยอมรับในบุคคลอื่น เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากบุคคลอื่น แล้วสร้างเป็นบุคลิกภาพของตนที่ไม่เหมือนใคร

อัมพร โอตระกูล (2538) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีว่า คือผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ สามารถปรับตัวและความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมกันและกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์ต่อตนเองอีกด้วย

สมาคมสุขภาพจิตแห่งชาติอเมริกัน (The American National Association for Mental Health) นั้น ได้กล่าวถึงผู้ที่มีสุขภาพจิตดีว่า ต้องมีลักษณะเด่น 3 ประการ ดังนี้ คือ (Place, 1987)

1) รู้สึกว่าตัวเองสะดวกสบายทั้งกาย ใจ กล่าวคือ ยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ยอมรับและกระทำการต่าง ๆ ไปตามความสามารถของตนที่มีอยู่ ยอมรับและไม่กังวลกับข้อด้อยหรือจุดบกพร่องของตนเอง ตั้งจิตและกระทำตนโดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง บางครั้งอาจมีความกลัวและกังวลใจบ้าง แต่เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ โดยส่วนใหญ่แล้วจะมีแต่ความสงบ เปิดใจกว้าง มีความเสมอต้นเสมอปลาย มีอารมณ์ขันและมั่นใจในตนเอง มีความสุขที่จะต้องพบปะพูดคุยกับผู้คน อีกทั้งยังสามารถมีความสุขได้เช่นกันในยามที่อยู่คนเดียว

2) มีความรู้สึกเชื่อมั่นและยอมรับในบุคคลอื่น คือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นต้องมีความพอใจและไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งเขาก็จะได้ความรู้สึกเช่นนี้กลับคืนเช่นกัน ต้องเป็นผู้ที่สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่นและไม่เป็นบุคคลประเภทยกตนข่มท่าน แต่จะเป็นบุคคลที่รับผิดชอบผู้อื่นได้ดังเช่นรับผิดชอบตัวเอง

3) รับรู้และเข้าใจในความพอดีของชีวิต คือ รับผิดชอบในการกระทำของตนเอง แก้ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งไหนตนเองทำได้หรือทำไม่ได้ มีความสุขและรู้สึกท้าทายกับประสบการณ์ของชีวิต ไม่คิดว่าจะทำเท่าที่พอทำได้ แต่จะคิดว่าจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ถึงที่สุดตามความสามารถของตน และมีความพอใจกับการกระทำนั้น ๆ

สถาบันสุขภาพจิต (2536) ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของผู้มีสุขภาพจิตดีว่าต้องมีคุณสมบัติ 4 ประการ คือ

- 1) สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี และสามารถรักษาสัมพันธภาพนั้นไว้ได้ยืนยาวด้วย ฉะนั้นจึงต้องเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง อดทน เสียสละและมีความเข้าใจผู้อื่น
- 2) สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ด้วยความเข้าใจและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ยอมรับได้ว่าบางสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
- 3) สามารถทำประโยชน์ให้แก่คนในชุมชนได้
- 4) สามารถปรับจิตใจให้พอดี มีความมั่นคง ยอมรับความเป็นจริงได้ด้วยความพอใจและเป็นสุข เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในใจของตนเองแล้ว สามารถปรับจิตใจให้กลับสู่สภาพเดิมได้โดยเร็ว

สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ซึ่งรวบรวมได้จากพุทธธรรมมีเกณฑ์วัดได้ ดังนี้ (วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2527)

- 1) เป็นจิตที่สามารถในการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีสติสัมปชัญญะและความรู้เท่าทันในอินทรีย์ทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และรู้จักมีความพอเหมาะในการตอบสนองความต้องการของอินทรีย์เหล่านั้น ไม่ให้เกิดโทษและความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น
- 2) เป็นจิตที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและรู้จักตนเองอยู่เสมอ ไม่สำคัญตนผิดไปจากความเป็นจริง เป็นผู้ที่พร้อมจะพัฒนาตนเองหรือปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น
- 3) เป็นจิตที่มีความยินดีที่ประกอบด้วยปัญญาที่เรียกว่ามหากุศลจิต คือจิตที่เอื้อเพื่อแผ่กุศลจิตไปสู่ผู้อื่นอย่างไพศาล มีความเข้าใจในผู้อื่นและตระหนักถึงความดีที่ควรกระทำแก่ส่วนรวม เช่น การเสียสละให้ทานแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ การไม่ยินดีหลงพอใจที่จะไปเบียดเบียนผู้อื่น สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อสามารถกระทำได้ และมีจิตอนุโมทนาอิมใจในคุณความดีของผู้อื่น
- 4) เป็นจิตที่มีความเข้าใจในความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างที่เป็นจริง ไม่มีอุปาทานหลงเชื่อยึดมั่นผิด ๆ กล่าวคือมีความสามารถในการรับรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี
- 5) เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียดหรือภาวะแห่งความเครียดทางอารมณ์ เพราะมีความรู้เท่าทันในภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนั้นด้วยสติสัมปชัญญะ และไม่เก็บสะสมความเครียดเหล่านั้นไว้ให้เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต ความเครียดในจิตใจ ได้แก่ ภาวะของความโกรธ

ความเกลียด ความกลัว ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เพราะยังไม่รู้จริง ความท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากมีชีวิต หรือไม่อยากกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ อีกทั้งยังพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะภายนอกที่ไม่น่าพึงพอใจ ที่ยุ่งยากลำบาก ภัยพิบัติ ความทุกข์ยากต่าง ๆ ที่พึงจะเกิดขึ้นได้ด้วยอารมณ์ที่มั่นคง และปัญญาที่พร้อมในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

6) เป็นจิตที่ปราศจากสัลลัปตปราคาส คือความยึดถือปฏิบัติในสิ่งที่ผิดและเป็นโทษว่าเป็นสิ่งดี ไม่เห็นผิดไปจากคลองธรรมที่เป็นสากล ไม่นิยมในการลงความเห็นหรือประพฤติที่ขัดแย้ง ผืนความเป็นจริงหรือผืนธรรมชาติ เพราะพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์เรามีธรรมชาติทางจิตที่บริสุทธิ์เป็นปณิธานจิต ผู้ที่มีความขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่นโดยมีจกาทิฏฐิ จึงเป็นผู้ที่จิตขาดความสมดุลทางสติสัมปชัญญะและปัญญาอย่างแน่แท้

ในลักษณะเดียวกัน ประเวศ วะสี (2544, หน้า 43) กล่าวถึงสภาวะทางจิตที่ดี (สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางจิตวิญญาณ) คือตรงข้ามกับความเครียด มีความผ่อนคลาย สบายใจ มีความปิติ สรุปรวมได้ดังนี้

- 1) มีความสงบจากเครื่องรบกวนจิตใจ
- 2) มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
- 3) มีความตื่นตัว เรียนรู้ได้ ไม่ประมาท
- 4) มีความแจ่มแจ้ง มีความเข้าใจชัดเจน
- 5) มีสติ มีสมาธิ
- 6) มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย พระนิพพาน พระเจ้า

การส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่ามีสมรรถภาพ มีเหตุผล มั่นคงในตนเองและสามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งงานของการส่งเสริมสุขภาพจิตนั้น ไม่ใช่ดำเนินงานโดยหน่วยงานทางด้านสุขภาพจิตแต่เพียงฝ่ายเดียว แต่ต้องให้หน่วยงานหรือสถาบันต่าง ๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมเข้ามาสนับสนุนช่วยเหลือหรือดำเนินงานร่วมด้วย (Perlmutter, 1982) การส่งเสริมสุขภาพจิตนับเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้กายและใจเราเป็นสุข อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลรอบข้างทั้งในระดับครอบครัวหรือในชุมชนมีความสุขกายสบายใจไปด้วย ทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่น เกิดความผาสุกร่วมกันโดยทั่วหน้า (สถาบันสุขภาพจิต, 2536)

สำหรับองค์ประกอบที่ควรได้รับการส่งเสริมหรือพัฒนาในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพจิตนั้น มีอยู่ 2 ส่วน คือ การส่งเสริมและพัฒนาทางกาย กับ การส่งเสริมและพัฒนาทางจิต

1. การส่งเสริมและพัฒนาทางกาย สามารถกระทำได้โดยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ คือ ได้รับอาหารครบตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกายถูกวิธีที่เหมาะสม ตามวัยและสมรรถภาพพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอตามความต้องการของร่างกาย ไม่ทำลายสุขภาพของตนเองด้วยการนำสารพิษหรือสิ่งที่เป็นอันตราย ส่งผลเสียต่อสุขภาพต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสารเสพติดต่าง ๆ ไม่หักโหมทำงานหนักจนเกินกำลัง เพียงเพื่อหวังได้ค่าตอบแทนให้มากขึ้น หากเวลาพักผ่อนบ้างขณะทำงาน หรือทำงานอดิเรกที่ทำแล้วทำให้เกิดความสบายใจ การมีความสุขสบายด้านร่างกาย ไม่มีภาวะเจ็บป่วยทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงการรักษาพยาบาล จะทำให้มีสุขภาพจิตดีได้ (สถาบันสุขภาพจิต, 2536)

2. การส่งเสริมและพัฒนาทางจิต ในระดับบุคคลกระทำดังนี้ (วัชรภรณ์ พิมพ์ใจวงศ์, 2537)

2.1 พัฒนาจิตใจให้สงบ (Calmness) โดยอาศัยหลักธรรมหรือคำสอนของศาสนา มาสอนและพัฒนาจิตใจให้สงบ มีปัญญาพิจารณาในความจริงของชีวิตที่ว่าทุกสิ่งเป็นไปตามกรรมและธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักสำรวจ กาย วาจา และใจ จะเกิดความสุขตามธรรมชาติได้และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

2.2 ฝึกตนให้เป็นผู้มีใจเบิกบาน (Cheerfulness) มองเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้น หรือมองโลกในแง่ดี เพื่อช่วยทำให้จิตไม่ขุ่นมัว มีอารมณ์ขันบ้าง ไม่จริงจังกับชีวิต รู้จักผ่อนคลายผ่อนเบา และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

2.3 ฝึกตนให้เป็นผู้ที่มีความหวัง (Hopefulness) การฝึกตนให้เป็นผู้ที่มีความหวังนั้นต้องตั้งอยู่บนความเป็นจริง ไม่เพ้อฝัน หรือจินตนาการเกินเหตุ ไร้เหตุผล รวมทั้งต้องรู้จักตั้งความมุ่งหมายในชีวิต พิจารณาถึงความรู้ความสามารถ ข้อดีข้อด้อยของตนเองด้วย เพื่อให้เป็นผู้ที่รู้จักตัวเองมากขึ้น เมื่อผิดหวังหรือทำผิดพลาดไปก็ต้องยอมรับและยอมรับผิด ตนเองจะได้โล่งใจ ผู้อื่นก็มักจะให้อภัยเสมอ

2.4 ฝึกให้เป็นผู้มีพลัง (Energy) รู้จักอดทนต่อความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิต ตั้งตนในการดำเนินชีวิตแต่ละวันด้วยความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง ก่อนตัดสินใจกระทำการสิ่งใดควรหาข้อมูลหรือข้อเท็จจริงให้มากที่สุดจากทุกด้านทุกฝ่าย และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ควรหาว่าผิดตรงไหน ไม่ใช่ผิดที่ใคร จะทำให้ทั้งงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือผู้ร่วมงานเป็นไปอย่างราบรื่น

2.5 ฝึกให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง (Strong Mindfulness) เช่น ไม่บ่น ไม่คร่ำครวญ ในอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต แต่ควรเอาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผิดพลาดมาเป็นอุทาหรณ์และเป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อไปได้ เป็นต้น

2.6 เชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ควรกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นเสมอ ตลอดจนเคารพตนเอง (Self- Respect) เป็นการสร้างคุณค่าและความภาคภูมิใจ แก่ตนเอง (Self Esteem) ซึ่งสำคัญกว่าการเคารพยกย่องหรือสรรเสริญเยินยอจากผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งคุ้มกันไม่ให้ถูกกดดันหรือเกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ

2.7 รู้จักปฏิบัติตนให้เป็นที่ต้องการใจของผู้อื่น (Charming Personality) ต้องเป็นคนที่ รับฟังความเหตุผล และความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจเป็นกลาง ฟังให้ตลอด พยายามเข้าใจ ความรู้สึกของเขา รู้จักกาลเทศะ การตั้งใจฟังตามจังหวะและมีกาลเทศะ จะทำให้เข้าใจเรื่อง ต่าง ๆ เจาะลึกขึ้น วินิจฉัยได้ถูกต้อง และหาเหตุผลได้ถูกต้อง จะทำให้คิด พูด และกระทำการ ต่าง ๆ ตอบโต้ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ไม่เกิดปัญหา

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2536) ยังได้กล่าวว่าบุคคลควรฝึกตนเอง ให้มีความขยันขันแข็ง มีความเสมอต้น เสมอปลาย มีระเบียบวินัย รู้จักไตร่ตรอง และมีความสามารถในการป้องกันตน ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ ต้องรู้จักกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูแลเป็น ฟังเป็น รู้จักการสัมมนา คบหาเป็น สังคมเป็น พูดเป็น ทำเป็นและสื่อสารเป็น นอกจากนี้ต้องรู้จักตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น คิดเป็น แก้ปัญหาเป็นและดับทุกข์เป็น

หลักการรักษาสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอจึงสรุปได้เป็นหลักการใหญ่ ๆ ดังนี้ (วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2527)

- 1) การไม่กระทำชั่วทั้งปวง
- 2) การกระทำแต่ความดี
- 3) การทำใจของตนให้แจ่มใสสะอาดบริสุทธิ์

สุขภาพจิตที่ดีย่อมก่อให้เกิดวุฒิภาวะ หมายถึง การพัฒนาอย่างสมบูรณ์ของบุคคล เป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีความสมดุลย์ ทั้งทางร่างกายและจิต อันแสดงออกทางวุฒิภาวะทาง กาย วุฒิภาวะทางสติปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ และวุฒิภาวะทางสังคม ภาวะที่เจริญเหล่านี้ จะช่วยให้มีความสามารถในการเผชิญกับภาระกิจ ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างดีเต็มความสามารถ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้อย่างเป็นปกติสุข ฉะนั้นจึงควรจัดเวลาในชีวิตประจำวันเพื่อฝึกจิตอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพจิต ที่สมบูรณ์ และเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่สังคมส่วนรวม อันเป็นการขจัดวัฏจักรแห่งโรคภัย

ใช้เจ็บที่มีผู้ให้ชื่อไว้อย่างเหมาะสมว่า "โรครูปนาม" นั้นให้หมดไปและมีสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ดีทุกคนถ้วนหน้า

การมองโลกและชีวิต

ผู้ที่มีความทุกข์จนกระทั่งทำให้สุขภาพทางร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรมลงไป เป็นเหตุให้ประสิทธิภาพในการเผชิญชีวิตของเขาเสียไปอย่างมาก สาเหตุที่สำคัญเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โลก และชีวิตของเขาคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงเป็นอันมาก ดังนั้น การมองโลกและชีวิตของบุคคลจึงมีผลต่อสุขภาพจิตอย่างใหญ่หลวง พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้หญิงชาย ไม่ว่าจะเป็คนหัดหรือบรรพชิตใส่ใจพิจารณาอยู่เนือง ๆ เรียกว่า อภินนิจจเวทนะ (ข้อที่สตรีและบุรุษ คนหัดหรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนือง ๆ) คำสอนนี้ปรากฏอยู่ในพระสูตรตันตปิฎกอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2527) ได้แก่

1. ขราธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เพื่อให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้
2. พยาธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นไปได้ เพื่อให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นผู้ไม่มีโรคได้
3. มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เพื่อให้ละความมัวเมาในชีวิต
4. ปิยมนาปวินาภาวตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เพื่อให้ละหรือบรรเทาความยึดมั่นติดใจในของรักทั้งหลาย
5. กัมมัสสกตา ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตนเอง เราทำกรรมใดเราก็จะได้รับผลแห่งกรรมนั้น เราเป็นทายาทของกรรมนั้น เพื่อเป็นเหตุให้ละหรือบรรเทาความทุกข์ต่าง ๆ ได้

ถ้ามนุษย์เราได้มีเลี้ยวเวลาที่หันมาพิจารณาในสิ่งที่กล่าวมานี้บ้างแล้ว ก็น่าจะเป็นผลดีต่อการมองโลกและชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก จะเห็นได้ว่าหลักธรรมที่กล่าวมานี้เป็นวิธีการมองโลกและชีวิตที่มีคุณภาพระหว่างที่สะท้อนเกี่ยวกับ "อัตตา" หรือตัวตนของบุคคลกับโลก และชีวิตที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นอย่างยิ่ง การที่จะหันมาพิจารณาในเรื่องเหล่านี้จึงต้องใช้ความเข้าใจที่ผ่านการไตร่ตรองแล้ว ยิ่งมีความเห็นจริง เข้าใจ ก็ยิ่งช่วยให้เราสามารถปรับชีวิตทัศนคติและโลกทัศน์ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น เมื่อนั้นจิตก็จะเริ่มปรับสภาพให้เกิดปัญญาที่ชัดเจน

แจ่มใส และมองเห็นทางในการแก้ปัญหาชีวิตและคลายทุกข์ จนกระทั่งสามารถล่วงพ้นจากความทุกข์ที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตออกไปได้ จิตที่เป็นอิสระคือจิตที่อยู่พ้นจากความกระวนกระวายอารมณ์ และมีภาวะที่แยกตนออกจากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้ เมื่อจิตมีสภาพอยู่เหนือปัญหา จิตจึงมีอิสระและสมรรถภาพที่จะพิจารณาตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ว่า ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง และโดยอัตโนมัติจิตที่มีสมรรถภาพในการคิดพิจารณา ก็จะค้นหาแนวทางในการแก้ไขทุกข์ หรือดับทุกข์ คลายทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ อย่างที่กล่าวว่า เมื่อรู้ปัญหาก็ย่อมรู้วิธีการและต้องรู้จักการประเมินแนวทางที่จะทำไปอยู่เสมอว่า เหมาะสมและดีมีประโยชน์หรือไม่อย่างไร เพื่อกันไม่ให้เกิดทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก วิธีการแก้ปัญหาก็จะเป็นเครื่องบ่งบอกสภาวะทางจิตหรือลักษณะสุขภาพจิตของบุคคลได้มากกว่าผลของการแก้ปัญหา ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการมีทัศนคติในการมองโลกและชีวิตที่ถูกต้องสมมูลย์กับความเป็นจริง มีส่วนช่วยลดความกดดันในปัญหาชีวิต และเป็นภูมิคุ้มกันโรคจิตได้เป็นอย่างดี

แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพจิต

จุดเน้นของการเผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนา

พระราชวรานู (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2525 อ้างใน ชำนาญ นิสารัตน์ และคนอื่นๆ, 2533, หน้า 12-13) กล่าวว่า จุดมุ่งเน้นของการเผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนาว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกิดขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทุกชนชั้น โดยมุ่งเน้นถึงกลุ่มคนที่มีความวุ่นวายหรือความทุกข์ทั้งหมด พระพุทธศาสนาจะเน้นที่หลักธรรมคำสอนเพื่อให้นึกคิดถึงสาเหตุแห่งความทุกข์ ให้หยุดพิจารณาหลักธรรมตามเหตุผลที่เป็นจริง โดยอาศัยหลักของศรัทธา คือ ความเชื่อ แต่ไม่ใช่เชื่อแบบงมงาย ให้เชื่อด้วยหลักแห่งเหตุผล ตามความเป็นจริง เช่น ในเรื่องของอริยสัจสี่ ข้อที่ว่าทุกข์ให้รู้ว่าเป็นทุกข์ เมื่อรู้แล้วให้นึกถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ให้พิจารณาถึงความดับทุกข์ และวิธีการแก้ทุกข์ สิ่งเหล่านี้เมื่อคิดถึงเหตุผลได้แล้วจุดแห่งปัญญาก็จะเกิดตาม นี่คือหลักแห่งจินตามยปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดจากการนึกคิดถึงเหตุผล พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เป็นจุดแห่งความคิดมากมายโดยอาศัยศรัทธาเป็นพื้นฐานและมีปัญญาเป็นผลที่เกิดตามมา จุดมุ่งเน้นของการเผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาศรัทธาและปัญญาที่ถูกต้อง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประเภทอเทวนิยม สอนให้มนุษย์พึ่งตนเอง ฝึกหัดและพัฒนาตนเอง โดยเน้นในเรื่องของศรัทธาและการใช้ปัญญา ไม่หวังพึ่งพาสິงภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเทพเจ้าสูงสุดหรือเทวดาใด ๆ

1.1 การพัฒนาศรัทธา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนเน้นหนักในเรื่องการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ให้รู้จักกำจัดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยการพิจารณา ให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง ไม่ให้เชื่อถืออย่างงมงายไร้เหตุผล พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักความเชื่อไว้ 10 ประการ ซึ่งต่อมาได้บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกเป็นพระสูตรสูตรหนึ่งชื่อว่า “เกสปุตตสูตร” บางทีก็เรียกว่า “กาลามสูตร” เนื้อความในกาลามสูตรนี้เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำมาเป็นหลักในการคิดพิจารณาหาเหตุผลก่อนที่จะเชื่ออะไรง่าย ๆ หลักที่ควรนำมาพิจารณาก่อนที่จะเชื่อถือ มีดังนี้

- 1) อย่าเชื่อเพียงเพราะได้ยินได้ฟังตาม ๆ กันมา
- 2) อย่าเชื่อเพียงเพราะการถือสืบ ๆ กันมา
- 3) อย่าเชื่อเพียงเพราะข่าวที่เล่าลือกัน
- 4) อย่าเชื่อเพียงเพราะอ้างว่ามีอยู่ในตำนานหรือในคัมภีร์
- 5) อย่าเชื่อเพียงเพราะตามหลักตรรกศาสตร์ หรือนักเดาเอา
- 6) อย่าเชื่อเพียงเพราะด้วยการคาดคะเน
- 7) อย่าเชื่อเพียงเพราะด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
- 8) อย่าเชื่อเพียงเพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีของตน
- 9) อย่าเชื่อเพียงเพราะเห็นว่าผู้พูดเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ
- 10) อย่าเชื่อเพียงเพราะนับว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

1.2 การพัฒนาปัญญา ปัญญา คือความรอบรู้ ความฉลาดอันเป็นผลมาจากการเรียนและคิด บ่อเกิดแห่งปัญญามี 3 ประการ คือ

1) สุตมยปัญญา สุตะ แปลว่า ฟัง การฟังเป็นการเพิ่มพูนสติปัญญาได้อย่างหนึ่ง แต่จะได้ผลดีต้องตั้งใจฟัง เช่น เมื่อครูสอนอยู่ในห้องเรียน ถ้าเราไม่ตั้งใจฟัง จิตใจไม่เป็นสมาธิ คิดไปในเรื่องอื่น ๆ ถึงแม้จะฟัง แต่ถ้าใจไม่เป็นสมาธิแล้ว ก็เป็นลักแต่ว่าฟังไม่สังเกต ไม่จดจำ ก็จะได้ไม่ความรู้ ต้องตั้งใจฟัง รู้จักจับใจความสำคัญของเนื้อหาวิชาที่เรียน จึงจะได้ความรู้

2) จินตามยปัญญา จินตะ แปลว่า คิด การเรียนนั้นถ้าเพียงแต่ฟัง หรืออ่านเฉย ๆ ไม่ใช้ความคิดพิจารณา ความรู้ที่ได้ก็ไม่แตกฉาน เป็นเพียงรู้เท่าตำรา ต้องอาศัยการคิดพิจารณาหาเหตุผล เปรียบเทียบด้วย จึงจะมีความรู้กว้างขวาง การพิจารณาปัญญาให้กว้างขวาง และคิดได้ลึกซึ้งนั้น ต้องรู้จักวิธีคิดหรือคิดถูกวิธี เอาความรู้ที่ได้จากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียนมาเป็นพื้นฐานแล้วคิดพิจารณาให้รอบคอบ การคิด การพิจารณาโดยใช้ปัญญาให้เข้าใจจนค้ำองเห็นผลดีผลเสีย ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาโดยแยบคายพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุที่แท้จริง มีการแยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยหรือตริตอง ให้รู้ว่าจะอะไรคืออะไร พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 17) กล่าวถึง โยนิโสมนสิการ ว่าเป็นการคิดอย่างมีระเบียบหรือการคิดตามแนวทางของปัญญา เป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างนั้น โดยวิธีค้นหาเหตุปัจจัยตามความสัมพันธ์ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเองเข้าจับ ทำให้เกิดความตึงตามและแก้ปัญหาก็ได้ เป็นการตัดตอนไม่ให้เวทนาที่มีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดต้นเหตุต่อไป คือให้มีแต่เพียงการเสวยเวทนา แต่ไม่เกิดต้นเหตุ ก็ไม่มีการคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของต้นเหตุ เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองต้นเหตุแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางการก่อเกิดปัญญาแก้ปัญหาดังนี้



จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจอริยสัจสี่ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 43) กล่าวถึงวิธีคิดแบบอริยสัจสี่ ดังนี้

- 1) ทุกข์ เป็นผลเป็นต้นปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการให้เกิด
- 2) สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้
- 3) นิโรธ เป็นผล ภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง
- 4) มรรค เป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องการกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมาย คือ ภาวะสิ้นปัญหา อันได้แก่ความทุกข์

แม่ชี คันสนีย์ เสถียรสุด (2544, หน้า 15) กล่าวถึงอริยสัจสี่ ว่า เมื่อมีทุกข์ ต้องคิดว่าทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น เห็นแล้วต้องแก้ไขด้วยการหาเหตุแห่งทุกข์ ว่าทุกข์ มาจากไหนแล้วปรับเปลี่ยนเหตุแห่งทุกข์ เช่น บางครั้งทุกข์เพราะคิดผิด ก็เปลี่ยนความคิดใหม่ ดับความทุกข์ด้วยการเดินบนทางสายกลาง

3) กาวนามยปัญญา กาวนา แปลว่า การทำให้เกิดขึ้น การฝึกอบรม กาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทัน เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ แก่ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติมากกว่าการเรียนทางทฤษฎี แต่ขาดการปฏิบัติด้วยอานิสงส์ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะเกิดการทำลายอกุศลกรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตใจจะ แจ่มใส อิ่มเอิบ มีความสุข อันเป็นการสร้างเหตุที่ดีให้เกิดขึ้น อย่างมีสติตามหลักอทิปปัจจยตา ซึ่ง พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 41) กล่าวว่าเป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ ที่เป็นผล ให้รู้ว่สภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและ ปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาว่าเพราะมีสิ่งนี้ จึงมีสิ่งนั้น ย่อมส่งผลแห่งการสร้าง เหตุที่ดีนั้น ป้องกันมิให้ความทุกข์ใจต่าง ๆ เข้ามาครอบงำได้ และยังเป็นการสร้างความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจ ให้สามารถเผชิญปัญหา และตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. พระพุทธศาสนาเน้นการฝึกอบรมตน การพึ่งตนเอง และการมุ่งอิสระภาพ

2.1 การฝึกอบรมตน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมตนเป็นอย่างมาก การปฏิบัติธรรมทุกอย่างในพระพุทธศาสนา เช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ล้วนเป็นการฝึกอบรมตนทั้งสิ้น หลักธรรมที่เกี่ยวกับการฝึกอบรมตนมีหลายข้อ เช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ล้วนเป็นการฝึกอบรมตนทั้งสิ้น

พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ฝึกฝนได้ตั้งแต่ ยังมีสัญชาตญาณ ป่าเถื่อนไปจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์คนชั้นสูงสุด คือ พระพุทธเจ้า

2.2 การพึ่งตนเอง พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักพึ่งตนเอง หวังผลสำเร็จด้วยการ ลงมือทำ และรู้จักแก้ไขปรับปรุงตนเอง อย่าไปหวังพึ่งปัจจัยภายนอก เพราะปัจจัยภายนอกนั้น ไม่แน่นอน มีพระพุทธภาษิตหลายบทที่สอนให้พึ่งตนเอง เช่น อุตตา หิ อุตตโน นาโถ : ตนเป็นที่พึ่งของตน โก หิ นา โถ ปโร ลียา : คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ตมฺเหหิ กิจฺจ อาตปฺป : ความเพียรพยายามเป็นหน้าที่ที่ท่านทั้งหลายต้องทำเอง อุททาโร ตถาคตา : ตถาคต เป็นแต่ ผู้บอกทาง

หลักคำสอนให้พึ่งตนเองนี้ มีจุดประสงค์เพื่อให้เรามีความเพียรพยายามในการที่จะประพฤติตนให้เป็นคนดี ทำความดียิ่งขึ้น และปรับปรุงตนให้มีความสามารถยิ่งขึ้น จุดมุ่งหมายจะบรรลุได้โดยตัวเราต้องทำ พระศาสดาก็ดี ครูอาจารย์ก็ดี เป็นเพียงผู้แนะผู้บอกทางเท่านั้น จุดมุ่งหมายในทางพระพุทธศาสนาพระศาสดาจะช่วยส่งเรา หรือนำเราไปสวรรค์ไปนิพพานนั้นไม่ได้ แต่ช่วยบอกทางชี้แนะและแนะนำพร่ำสอนกันได้ เป็นกัลยาณมิตรได้ แต่เมื่อถึงคราวปฏิบัติเราต้องปฏิบัติเอง ดังนั้นเราจึงควรพึ่งตนเองให้มากที่สุด ทำให้ตัวเรามีสมรรถภาพ มีคุณภาพที่จะพึ่งตัวเอง ช่วยตัวเองได้ เป็นที่พึ่งของตนเองได้ จะพึ่งผู้อื่นต่อเมื่อจำเป็นเท่านั้น พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2531, หน้า 22-23 อ้างใน ชำนาญ นิสารัตน์ และคนอื่น ๆ, 2533, หน้า 14-16)

2.3 การมุ่งอิสรภาพ อิสรภาพในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความหลุดพ้นจากกิเลส คำที่ใช้ในทางธรรมที่หมายถึง อิสรภาพ ได้แก่ คำว่า วิมุตติ หรือ วิโมกข์ หรือโมกษะ ทั้ง 3 คำนี้ แปลว่า ความหลุดพ้นจากกิเลส หมายถึงนิพพาน คือการดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสต้องอาศัยปัจจัย (เหตุที่ให้ผล เหตุอันเป็นทางให้เกิดผล) หลายอย่าง ปัจจัยที่จำเป็นอย่างยิ่งก็คือ ความรู้หรือปัญญา ลำดับขั้นของการฝึกอบรมตน การที่จะบรรลุวิมุตติได้นั้นต้องอาศัยปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญ และอาศัยองค์ประกอบเสริมอีก 4 อย่าง คือ

- 1) ศรัทธา ความเชื่อ ความมั่นใจ ทำให้มีกำลังใจที่จะกระทำต่อไป
- 2) วิริยะ ความเพียร ทำให้ไม่เกิดความท้อถอย
- 3) สติ ความระลึกได้ ทำให้กระทำถูกต้อง รอบคอบ ไม่ผิดพลาด
- 4) สมာธิ ความตั้งใจมั่น ทำให้เกิดความมั่นคงแน่วแน่

คุณธรรม 4 ข้อ ดังกล่าว เมื่อรวมกับปัญญา คือ ความรอบรู้เป็น 5 ข้อ เรียกว่า พละ 5 คือ ธรรมเป็นกำลัง 5 อย่าง อันเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมอิสรภาพให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2530, หน้า 12-21 อ้างใน ชำนาญ นิสารัตน์ และคนอื่น ๆ, 2533, หน้า 16-17)

ทฤษฎีความรู้ของพระพุทธเจ้าและวิธีการคิดอันนำไปสู่การเผยแผ่ธรรมะ

อรรณณ ปิณฑโนวาท (2536, หน้า 2-3) ได้กล่าวถึงวิธีการในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับความจริงของพระพุทธเจ้าว่า เป็นวิธีการแบบเดียวกับที่นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันใช้ในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับความจริงทางวิทยาศาสตร์ นั่นคือพระพุทธเจ้าทรงสอบสวนและทดลองให้ประจักษ์ด้วยพระองค์เอง พร้อมกันนั้นก็ทรงใช้พระปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ในช่วงที่ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยานั้นพระองค์ทรงได้ยิณคนดีดัดพันทำให้ทรงตระหนักในทันทีว่าทรงประพฤติพระองค์อุปมาดังสายพินที่ถูกลงให้ตึงเกินไป ถ้าซึ่งให้มีความพอดีก็จะดีเป็นเสี่ยงไพละได้ตามต้องการ หากต้องการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ก็ต้องปฏิบัติให้พอดีอยู่ในทางสายกลาง ไม่ย่อหย่อนหรือเข้มงวดจนเกินไป

เมื่อได้ทรงปฏิบัติด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยวิธีเจริญสมาธิ คือการทำจิตใจให้สงบและเจริญวิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารทั้งปวงให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงด้วยปัญญา จนได้ตรัสรู้ในอริยสัจสี่ ทรงรู้แจ้งในความจริงอันได้แก่ ตัวปัญหา (ทุกข์) ทรงรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) อันได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ได้แก่ ความทะเยอทะยาน อยากในสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ ภวตัณหา ได้แก่ ความทะเยอทะยานในความมีความเป็น และวิภวตัณหา ได้แก่ ความทะเยอทะยานอยากในอันไม่มีไม่เป็น ทรงรู้แจ้งในความดับทุกข์หรือการแก้ปัญห (นิโรธ) ว่า คือการดับตัณหา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ และทรงรู้แจ้งวิธีปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ (มรรค) อันได้แก่ อริยมรรค มีองค์ 8 (นิตยา เชนะกุล, ผู้รวบรวม, 2540, หน้า 29) คือ

- | | | |
|--------------------------------|---------|----------|
| 1) สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ) | = ปัญญา | ไตรสิกขา |
| 2) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) | | |
| 3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | = ศีล | |
| 4) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) | | |
| 5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | | |
| 6) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) | = สมาธิ | |
| 7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | | |
| 8) สัมมาสมาธิ (ตั้งมั่นชอบ) | | |

นอกจากอริยสัจสี่ อันเป็นหัวใจของการตรัสรู้แล้ว พื้นฐานปรัชญาของพุทธศาสนา ยังตั้งอยู่บนความเชื่อเรื่อง "กฎแห่งกรรม" A. Foucher (อ้างใน อรรณณ ปิณฑโนวาท, 2536, หน้า 3) ผู้ศึกษาตีความพุทธศาสนายุโรปแสดงทรรศนะว่า ตามประวัติศาสตร์พุทธศาสนา ถูกแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งยึดถือเมตตาคือ การอุทิศตนเอง การมอบความรักให้กับมวลมนุษย

และสรรพชีวิต เพื่อการหลุดพ้นจากการยึดถือตนเองโดยสมบูรณ์ อีกฝ่ายหนึ่งยึดถือในเรื่องการแยกกายออกเพื่อสัมผัสสิ่งที่อยู่ภายในจิต โดยการทำสมาธิ ให้จิตแน่วแน่ปราศจากอารมณ์ทั้งปวง อย่างไรก็ตามแนวโน้มของทั้งสองฝ่ายก็ยังตั้งอยู่บนหลักพื้นฐานแห่งความจริงในเรื่อง “กฎแห่งกรรม” ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งมีความหมายว่ามนุษย์ในโลกย่อมเป็นไปตามกรรมที่ตนกระทำมาแล้วทั้งสิ้น หากใช้สติปัญญาหาเหตุผลพิจารณาดูให้ถ่องแท้ก็จะตระหนักได้ว่า ความทุกข์ ความเสียใจ ความสบายใจ ความสุข หรือไม่สุขทั้งหลายเกิดขึ้นในจิตใจเราทั้งสิ้น และตัวเรานี้ก็ไม่มีแก่นสาร ไม่มีอำนาจที่จะบังคับสังขารให้หลุดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ไปได้ แม้จะดิ้นรนแก้ไขอย่างไรก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ หากแม้ผู้ใดจักขุมืดมัวแต่จิตเกิดสว่าง เห็นชีวิตที่แท้ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา มีการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ไขควายที่รบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลา ก็จะสิ้นสุดลงด้วยอำนาจจิตที่ปล่อยวางไม่ยอมรับไว้ เมื่อถึงคราวไขควายจะสิ้นสุดก็มีใช้ด้วยอำนาจศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ ไม่ใช่อำนาจไสยศาสตร์หรือดวงดาวหรือยศศักดิ์ อำนาจทรัพย์สินเงินทองจะช่วยปิดเป้าให้หายทุกข์ก็หาไม่ แท้จริงก็อยู่ในตัวเราเอง คือ ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อพิจารณาจนรู้สึกที่มาแห่งทุกข์ ผู้นั้นก็เข้าถึงธรรมะได้

คุณสมบัติของผู้เผยแผ่ธรรมะที่พึงประสงค์ตามแนวทางแห่งพุทธะ

สมาน งามสนิท (2537, หน้า 93-95) กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้เผยแผ่ธรรมะที่พึงประสงค์ตามแนวทางแห่งพุทธะ จำแนกตามทีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ 11 ข้อ 221 หน้า 22 ระบุถึงผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวซึ่งเรียกว่า สัมปรัสนธรรม 7 ประการ คือ

1. มีธัมมัญญตา เป็นผู้รู้ธรรมะ คือ หลักการ หลักความจริง เนื้อหาสาระของเรื่องที่จะเผยแผ่ธรรมะ รู้แจ้งตลอดในทฤษฎี และปฏิบัติในศาสตร์ และศิลป์ของตน
2. มีอรรถัญญตา รู้จักเนื้อหาสาระ ความหมาย ความมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ของการเผยแผ่ธรรมะที่แน่นอน ชัดเจน (Goal Oriented)
3. มีอัตตัญญตา รู้จักตนเอง รู้ว่าตนคือใคร มีความพร้อมหรือไม่พร้อมอย่างไร การรู้จักตนเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เมื่อเรารู้จักตนเองดีแล้วจะนำไปสู่การยอมรับตน (Self Acceptance) แล้วจะเปิดเผยตน (Self Disclosure) สามารถสื่อสารภายในตนได้อย่างดี ยิ่งผู้ที่สามารถสื่อสารภายในตนได้ดีจะเป็นผู้สามารถรับรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และมีวิจารณญาณที่สุ่มรอบคอบ มีเหตุ มีผล ทำให้การเผยแผ่ธรรมะมีประสิทธิภาพยิ่ง

4. มีมัตตัญญูตา รู้จักประมาณ รู้จักความพอดี การสื่อสารบางอย่างหากมากเกินไป ผู้รับสารก็รับไม่ได้ หากน้อยเกินไปก็ไม่เพียงพอ การรู้จักประมาณในการสื่อสาร (Frequency) คือ ไม่มากหรือน้อยเกินไป

5. มีกาลัญญูตา รู้จักเวลา ผู้เผยแพร่ต้องรู้จักเวลาในการสื่อสารว่าเวลาไหนควร เวลาไหนไม่ควร หากผู้เผยแพร่ไม่รู้จักเวลาในการสื่อสารแม้ว่าจะเป็นการสื่อสารภายในตน การสื่อสารระหว่างบุคคล หรือการสื่อสารมวลชน นอกจากการสื่อสารนั้นจะไม่ประสบความสำเร็จแล้ว บางครั้งอาจจะมีข้อพิพาทหรือข้อบาดหมางใจตามมา

6. มีปริสฺสัญญูตา รู้จักชุมชน รู้จักสังคม ผู้เผยแพร่ธรรมะต้องรู้จักกลุ่มเป้าหมายในการสื่อสารจึงจะประสบความสำเร็จ ยิ่งรู้จักมากเท่าไร การสื่อสารก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น พระพุทธเจ้าผู้เผยแผ่ธรรมะของพระองค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะว่าพระองค์ทรงรอบรู้ ผู้รับสารอย่างรู้แจ้งตลอด ทรงรู้ไปถึงภูมิหลังหรือกรรมเก่าตั้งแต่ชาติก่อนของผู้รับสาร ผู้เผยแพร่ธรรมะที่เป็นปุถุชนธรรมดาที่มีความจำเป็นต้องรู้จักกลุ่มเป้าหมายว่าเขาเหล่านั้นเป็นใคร ต้องรู้จักเพศ การศึกษา อายุ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ยิ่งรู้จักกลุ่มเป้าหมายมากการสื่อสารย่อมมีประสิทธิภาพมาก

7. มีบุคคลปโรปรัญญูตา รู้จักความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าผู้รับสารแต่ละคนแต่ละกลุ่ม มีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง มีจริต มีอัธยาศัย มีศักยภาพในการรับสารมากน้อยเพียงใด การที่ผู้เผยแพร่ธรรมะรู้จักความแตกต่างระหว่างบุคคลได้นั้น ทำให้สามารถแยกแยะผู้รับสารได้

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผู้นำปฏิบัติ มีการศึกษา โดย นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532, หน้า 130) พบว่า ผู้นำปฏิบัติเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตผู้ปฏิบัติของสำนักกรรมปฏิบัติ เพราะสามารถอธิบาย ขยายความ โดยการแยกแยะ ยกตัวอย่าง อุปมา-อุปไมยอย่างกระจ่างชัดแก่ผู้ปฏิบัติจนละลายความสงสัยได้ในทันที นอกจากนี้ความสามารถการเป็นผู้นำปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532, หน้า 129) เรื่องกระบวนการสื่อสารเพื่อพัฒนาจิตใจผู้เข้ารับการอบรมของสำนักกรรมปฏิบัติ ซึ่งสรุปว่า ผู้ทำการอบรมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตใจของผู้เข้ารับการอบรม และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุมาลี อินทวณิช (2531, หน้า ง) ซึ่งพบว่า ผู้สอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมในทางรู้ผิดชอบชั่วดีและธรรมชาติของจิตขณะนั้นอยู่ในภาวะที่สงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ซึ่งอาจมีปัญญาประกอบอยู่ และยังพบอีกว่า

สิ่งแวดล้อมรวมทั้งระเบียบ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ล้วนเอื้ออำนวยให้ผู้ปฏิบัติพอใจในการเข้าปฏิบัติ อาจเป็นด้วย สบายะ คือสิ่งซึ่งเป็นที่ยศบาย ได้แก่ สถานที่ บุคคล โภชนาการ เป็นต้น ล้วนเอื้ออำนวยในการปฏิบัติเป็นอย่างดี

นอกจากปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว อีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมาก คือตัวผู้ปฏิบัติ มีการศึกษาโดย นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532) พบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความสัมฤทธิ์ผลของการพัฒนาจิตใจผู้เข้ารับการอบรมของสำนักธรรมปฏิบัติ คือ ปัจจัยผู้เข้ารับการอบรม และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุมาลี อินทวณิช (2531, หน้า 177) สรุปว่า ความพร้อมของผู้ปฏิบัติเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะถ้าไม่มีความพร้อมที่จะปฏิบัติเองแล้ว แม้พฤติกรรมที่แสดงออก เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ตามที่วิทยากรนำปฏิบัติ แต่จิตใจอาจฟุ้งซ่าน ไม่ได้กำหนดสติให้ทันปัจจุบันกับพฤติกรรมนั้น ๆ การปฏิบัติย่อมไม่ได้ผล

เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2532, หน้า 31-58) ได้กล่าวถึงเทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้าที่ทำให้ประชาชน / ผู้รับสารซึ่งมีสติปัญญาแตกต่างกันสามารถเข้าใจและจดจำได้ง่ายที่สุด เนื้อหาหรือเรื่องที่พระองค์ทรงสอนจะมีในหลักการสอน คือ

1) สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่าย หรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งรู้เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ อริยสัจสี่ ทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคน แล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาสาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และหาทางแก้ไขต่อไป

2) สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากขึ้นไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อมรา มะลิลา (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 45) กล่าวถึงประเด็นนี้ว่า ในการเผยแผ่ธรรมะได้ปรับเนื้อหาเข้าหากลุ่มเป้าหมายและปัญหาที่กำลังประสบอยู่โดยนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใกล้ตัวโยงเข้าหาธรรมะ

3) ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ฟังสอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง

4) สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว่ไขว ไม่ออกนอกเรื่อง สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้

5) สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริง

6) สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

7) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้และเข้าใจเป็นประโยชน์ต่อตัวเขาเอง
กลวิธีและอุปมาประกอบการสอน

1. การยกอุทาหรณ์และการเล่านิทานประกอบ ช่วยให้เข้าใจความได้ง่ายและชัดเจน ช่วยให้จำแม่นย่ำ เห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้อุทาหรณ์และนิทานประกอบการสอนมากมาย จะเห็นได้จากการใช้คัมภีร์ต่าง ๆ มีอุทาหรณ์และนิทานปรากฏอยู่ทั่วไป เฉพาะคัมภีร์ชาดกอย่างเดียวก็มีนิทานชาดกถึง 547 เรื่อง

2. การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา ช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมาและเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือแม้เปรียบเทียบที่เป็นรูปธรรมด้วยข้ออุปมาแบบรูปธรรมก็ช่วยให้ความหนักแน่นเข้า การใช้ข้ออุปมานี้ น่าจะเป็นกลวิธีประกอบการสอนที่พระพุทธองค์ทรงใช้มากที่สุด เมื่อเทียบกับวิธีอื่น ๆ

3. การใช้อุปกรณ์การสอน ในสมัยพุทธกาล ย่อมไม่มีอุปกรณ์การสอนชนิดต่าง ๆ ที่จัดขึ้นไว้เพื่อการสอนโดยเฉพาะเหมือนสมัยปัจจุบัน เพราะยังไม่มีการจัดการศึกษาเป็นระบบขึ้นอย่างกว้างขวาง หากใช้อุปกรณ์บ้างก็คงต้องอาศัยวัตถุสิ่งของที่มีในธรรมชาติ หรือเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ผู้คนใช้กันอยู่

4. การทำเป็นตัวอย่าง เป็นวิธีการสอนที่ดีที่สุด โดยไม่ต้องกล่าวสอนด้วยวาจาแต่เป็น ทำนองการสาธิตให้ดู พระพุทธเจ้าทรงกระทำเป็นตัวอย่างด้วยการเป็นผู้นำที่ดี และการมีพระจริยาวัตรอันดีงามที่เป็นอยู่โดยปกตินั่นเองซึ่งผู้นำปฏิบัติหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข กล่าวว่า “ตัวของเราต้องเป็นแบบอย่าง ต้องพูดจริง ทำจริง โดยเฉพาะเรื่องกิริยามารยาท การพูดจา แม้จะเน้นว่าให้วิทยากรทำตนให้เป็นที่น่านับถือ ไม่ทำเสื่อมเสีย เราสอนเขาอย่างไรก็ต้องทำตัวให้ได้อย่างคำสอน” พระพิศาล ธรรมวาที (อ้างใน สมเกียรติ เรืองอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 39) กล่าวสอดคล้องกันว่า นักเผยแผ่ธรรมะต้องมีความรู้ โดยมีพื้นฐานมาจากการศึกษา บวชเรียนในเรื่องที่ถูกต้อง ไม่เบี่ยงเบนไปทางไสยศาสตร์ ต้องรู้ให้พอรู้ให้มั่นใจ ประพฤติได้ในสิ่งที่รู้ วิธีการ คือ การพูดให้เป็น การทำให้ดู อยู่เป็นสุขให้เห็นหรือทำงานให้เป็นตัวอย่าง ต้องมีบุคลิกดี มีความตั้งใจดี มีความเข้าใจในวิธีที่จะทำให้คนสนใจ เป็นอย่างดี แนวคิดในการใช้สื่อบุคคลของพระภิกษุวิริยคุณ (ทัตตะชีโวภิกขุ) (อ้างใน สมเกียรติ

เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 42) กล่าวว่า อันดับแรกเกิดจากสื่อบุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัว โดยการสอนให้มีธรรมะเกิดขึ้นในครอบครัวก่อนจึงจะมีผลมากในการปลูกฝังคุณธรรม โดยมีความเห็นว่สิ่งที่ดีที่สุดโดยพื้นฐานคือตัวของผู้เผยแผ่เองที่จะเป็นต้นแบบแก่ชาวโลกได้ เช่น พระพุทธเจ้าท่านก็นำตนเองเป็นสื่อ หากมองในแง่ทั่วไปสื่อทุกชนิดใช้ได้หมดแต่ก็ยังไม่เกิดประโยชน์ หากผู้ที่จะเผยแผ่ยังปฏิบัติไม่ได้

5. การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาบวกกับปฏิภาณไหวพริบ

6. อุปายเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล การเลือกคนเป็นอุปายสำคัญในการเผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า ในการสั่งสอนคนแต่ละถิ่นหรือแต่ละหมู่คณะมักทรงเริ่มต้นที่บุคคลที่เป็นประมุข เช่น พระมหากษัตริย์ หรือหัวหน้าของชนหมู่นั้น ๆ ทำให้การประกาศพระศาสนาได้ผลรวดเร็ว และเป็นการยืนยันพระปรีชาสามารถของพระองค์ด้วย

7. การรู้จักจังหวะและโอกาส เมื่อยังไม่ถึงจังหวะไม่เป็นโอกาส ก็ต้องมีความอดทนไม่ชิงหักหาญหรือตั้งต้นทำ แต่ก็ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ เมื่อถึงจังหวะหรือเป็นโอกาสก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไปเสียเปล่า

8. ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอนสอนอย่างไม่มีอัตรา ตัดต้นหา มานะ ทิฐิ เสียให้น้อยที่สุด ก็จะมุ่งผลสำเร็จไปยังการเรียนรู้เป็นสำคัญ มีพุทธพจน์ว่า "เราย่อมฝึกคนด้วยวิธีอ่อนละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีทั้งอ่อนละมุนละไม และทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง"

9. การลงโทษและให้รางวัล แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงใช้การชมเชยยกย่องบ้าง ก็เป็นไปในรูปการยอมรับคุณความดีของผู้นั้น กล่าวชมโดยทำให้เขามั่นใจในการกระทำความดีของตน แต่ไม่ให้เกิดเป็นการเปรียบเทียบชมคนอื่นลง บางทีทรงชมเพื่อให้เป็นตัวอย่าง หรือเพื่อแก้ความเข้าใจผิด

10. กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ย่อมต้องอาศัยปฏิภาณ คือความสามารถในการประยุกต์หลัก วิธีการและกลวิธีการต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสมเป็นเรื่องเฉพาะครั้งเฉพาะคราวไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คอร์นฟิลด์ (Kornfield, 1976 อ้างใน เกจกนก เอื้อวงศ์, 2532) ได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Intensive Insight Meditation) โดยใช้การศึกษาในลักษณะการศึกษาปรากฏการณ์ภายใน เพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารื่องสมถวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้น การศึกษารั้งนี้เน้นถึงระดับการพัฒนาทางจิตใจหลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลการศึกษาปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองจะมีความงอกงามเกิดขึ้นโดยผ่านการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ซับซ้อนเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และเกิดปัญญา คอร์นฟิลด์สรุปว่าความงอกงามเช่นนี้ ไม่สามารถทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่โดยใช้แบบวัดทางจิตวิทยา

สุรางค์ เมธานนท์ (2525 อ้างใน วัชร ทงมอญ, 2541) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการเจริญสติปัฏฐานสี่ พบว่า สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาและนักกรีฑาได้ สอดคล้องกับผลของการศึกษาของ สมทรง เพ็งสุวรรณ (2529 อ้างใน วัชร ทงมอญ, 2541) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับผลของการศึกษาของ วัชร ทงมอญ (2541) ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราศนราดรุ ผลการวิจัย พบว่า การฝึกอบรมการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้ คือการมีสติโดยใช้สติปัฏฐานสี่ การคิดแบบโยนิโสณมสิการ และคิดถูกโดยใช้อิทัปปัจจยตา อริยสัจสี่ และไตรสิกขา จึงพบว่าการทดลองโดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการให้คำปรึกษาสามารถนำผู้ติดเชื้อเอชไอวีไปสู่ความสุข เห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้น และลดความเครียดได้จริงด้วยกัลยาณมิตรและทำนองเดียวกับการศึกษาของ พรหมเพรา ดิษยวณิช และ วาสนา พัฒนกำจร (2542) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการวิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า พบว่า ภายหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มทดลองมีตัวแปรทางจิตพยาธิวิทยา 3 ชนิด คือ ความไหวหวั่นระหว่างบุคคล อาการหวาดระแวงและอาการโรคจิต รวมทั้งระดับความเครียดลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมจากผลการศึกษา

นี้สามารถสรุปได้ว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลอย่างหนึ่งในการฟื้นฟู

สมรรถภาพของผู้ติดสารเสพติด สามารถลดความเครียด ความไม่ไหวระหว่างบุคคล ความคิด หวาดระแวงและอาการโรคจิตในผู้ติดสารเสพติดประเภทยาบ้าได้

จากการศึกษาของ Carrington, Collings, Benson, Robinson, Wood, Lehrer, Woolfolk และ Cole (1980 อ้างใน พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2538) ได้ทำการศึกษาลงของการฝึกสมาธิในคนทำงานที่มีความเครียดสูง ใช้เวลาในการฝึกสมาธิ 5 1/2 เดือน และใช้ SCL-90-R เป็นเครื่องมือในการทดสอบ พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ จะมีอาการลดลงของคะแนนทั้ง 9 Scales อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก คะแนนทั้ง 9 Scales ที่ลดลง คือ อาการทางร่างกาย อาการย้ำคิดย้ำทำ ความไม่ไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการกลัวกังวล ความคิดหวาดระแวง และอาการโรคจิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช (2538) ซึ่งได้ศึกษาการฝึกวิปัสสนากรรมฐานมีผลดีต่อสุขภาพจิตหรือตัวแปรเชิงจิตพยาธิวิทยา 9 ชนิด โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการฝึกก่อนและหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้แบบทดสอบชนิด Self Report Symptoms Inventory Revised หรือ SCL-90-R ซึ่งผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มทดลองตัวแปรเชิงจิตพยาธิวิทยาที่ลดลง คือ อาการย้ำคิดย้ำทำ ความไม่ไหวระหว่างบุคคล อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการกลัวกังวล อาการหวาดระแวง และอาการโรคจิต ยกเว้นอาการทางร่างกายเพียงอย่างเดียวที่ไม่พบความแตกต่าง

แสดงว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีผลเล็กน้อยต่อตัวแปรนี้ คืออาการทางร่างกาย ซึ่งอาการทางร่างกาย หมายถึง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามตัว กล้ามเนื้อเครียด ตึงและเกร็ง นอกจากนี้อาจมีอาการใจสั่น หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออก มือสั่น (Derogatis, 1992 อ้างใน พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2538) ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ (Bare Attention) อาการเคลื่อนไหวของรูปร่าง เพื่อก่อให้เกิดสติ (Clear Comprehention) ต้องมีการกำหนดอริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดอริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การก้ม การเงย เป็นต้น ตลอดจนมีการเดินจงกรมในระยยะต่าง ๆ สลับกับการนั่งสมาธิเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดการตึง การเกร็ง และการปวดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ก่อให้เกิดทุกขเวทนา

ส่วนการเปลี่ยนแปลงของมาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาอื่น ๆ การศึกษาของ Carrington (1993, 1995 อ้างใน พรีมเพรา ดิษยวณิช, 2538) พบว่า การฝึกสมาธิทำให้อาการของโรคประสาทและโรคซึมเศร้าลดลง โดยที่มีการเพิ่มการควบคุมภายใน การรู้จักตนเองดีขึ้นและพบกับความสุขในชีวิต Carrington ได้เสนอแนะให้มีการฝึกสมาธิ เพื่อเป็นการช่วยเสริมในการทำจิตบำบัด เพราะเมื่อฝึกสมาธิจะทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดน้อยลง ความผิดปกติของร่างกายและจิตใจลดน้อยลง เช่น อาการเหนื่อยอ่อน หวาดกลัว และอาการซึมเศร้า อาการหงุดหงิด การระเบิดออกของอารมณ์ที่รุนแรง ความคิดหวาดระแวงและพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น แต่กลับมีความอดทนต่อความคับข้องใจดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมความมั่นใจในตนเองและกล้าเสี่ยงต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

จากการศึกษาของ Shapiro และ Giber (1997 อ้างใน พรีมเพรา ดิษยวณิช, 2538) ซึ่งได้ศึกษางานวิจัยพบว่าการฝึกสมาธิได้ผลดีในการจัดการกับความแปรปรวนที่สัมพันธ์กับความเครียด นับตั้งแต่ความหวาดกลัวต่าง ๆ เช่น กลัวความสูง กลัวอยู่คนเดียวกลัวการขึ้นรถลงเรือ เป็นต้น รวมทั้งการทำให้อาการผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจและโรคหอบหืดดีขึ้น

ส่วน Goleman (1971 อ้างใน พรีมเพรา ดิษยวณิช, 2538) ได้อธิบายผลของการฝึกสมาธิในการลดความเครียดและความวิตกกังวลว่า เกิดจากปรากฏการณ์ที่เรียกว่า การลดความไวเร็วโดยทั่วไป (Global Desensitization) ตามหลักของพฤติกรรมบำบัด เมื่อมีความเครียดและความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ แต่เมื่อเกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อก็จะทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง ดังนั้นในการปฏิบัติสมาธิเมื่อเกิดภาวะของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะผ่อนคลาย เกิดความปิติ (อิ่มใจ) และสุข (ความสุขสงบ) ทำให้ความเครียดและวิตกกังวลลดลง แต่สมาธิไม่สามารถทำให้ต้นตอของความเครียดและความวิตกกังวล คือ กิเลสบรรเทาลงได้ เพียงแต่ทำให้กิเลสระงับลงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการที่ช่วยขจัดกิเลสให้ลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ แต่วิปัสสนากรรมฐานต้องอาศัยสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐาน เมื่อจิตสงบจนเกิดเป็นสมาธิหรือภาวะของการผ่อนคลายจึงใช้การกำหนดรู้ควบคู่ไปกับสติและสัมปชัญญะ ตามแนวสติปัฏฐานสี่ คือการกำหนดรู้ กาย เวทนา จิตและธรรม

จากการศึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมาได้มีการนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาโรคบางชนิดที่ไม่สามารถหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร แต่มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นตามที่เรียกกันว่า โรคจิตประสาทแปรปรวน นอกจากนี้โรคมะเร็งก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่ใช้

การฝึกสมาธิช่วยรักษาเพื่อให้โรคทุเลาหายไปได้ ปัจจุบันยังเชื่อกันว่าโรคเอดส์สามารถรักษาด้วยการฝึกสมาธิได้เช่นกัน ได้มีการทดลองการฝึกสมาธิ เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับความตึงเครียด และกลุ่มอื่น ๆ ที่มีความวิตกกังวล เช่น กลุ่มผู้ติดยาเสพติด กลุ่มนักกีฬา เป็นต้น ซึ่งพบว่าประสบผลสำเร็จในการบำบัดรักษา เพราะผลของการฝึกสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติในหลาย ๆ ด้าน และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายด้วย ซึ่งจากการศึกษาของ Robert Kaith Wallace & Herbert Benson, 1972 (อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) พบว่าการทำสมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา คือระหว่างการทำสมาธิร่างกายและจิตใจจะอยู่ในสภาพผ่อนคลาย สงบ และเยือกเย็น โดยมีการศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิที่มีผู้ศึกษาวิจัยไว้แล้วในอดีต เช่น ในปี 1950 มีผู้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Meditation) ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของพวกโยคีในอินเดีย และพระภิกษุในพุทธศาสนานิกายเซ็น พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาได้ คือ มีการเปลี่ยนแปลงในคลื่นสมอง ระบบการเต้นของหัวใจและการหายใจลดลง ระบบการเผาผลาญในร่างกาย ร่างกายจะมีการใช้ออกซิเจนน้อยลง ลดการขับคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ (Involuntary Mechanism) และผลของการศึกษาสภาพจิตใจที่มีลักษณะความวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ที่เรียกว่า Anxiety ซึ่งหลักจิตวิทยา พบว่า ระดับความวิตกกังวลที่สูง จิตใจฟุ้งซ่านมาก ผิวหนังจะมีความต้านต่อคลื่นไฟฟ้าลดลง ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่า จิตใจของผู้ปฏิบัติมีความสงบ ไม่มีความฟุ้งซ่าน มีผลให้ร่างกายมีความต้านต่อคลื่นไฟฟ้าสูง ความเข้มข้นของกรดแลคติกลดลง และในระหว่างการฝึกปฏิบัติคลื่นไฟฟ้าสมองจะมีคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และบางช่วงจะมีคลื่นธีตา (Theta Wave) ปรากฏออกมา รวมทั้งลักษณะของการกลับไปกลับมาของคลื่นไฟฟ้าสมองระหว่างภาวะที่ตื่นตัว (Wakefulness) และภาวะหลับ (Sleep) แสดงว่าสมาธิก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึก สิ่งที่น่าสนใจ คือ สมาธิทำให้เกิดการผ่อนคลายทางสรีรวิทยาอย่างลึกเหมือนกับอยู่ในภาวะที่หลับสนิทโดยปราศจากความฝัน แต่ขณะเดียวกันก็มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา (Wallace และคณะ, 1971 อ้างใน พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2538) เชื่อว่าสมาธิก่อให้เกิดภาวะที่เรียกว่า Hypometabolic State ซึ่งการเผาผลาญอาหารในร่างกายเพื่อก่อให้เกิดพลังงานจะลดน้อยลง ระบบประสาทอยู่ในภาวะสงบแทนที่จะถูกกระตุ้นซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก

Carrington (1993 อ้างใน พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2538) ได้เสนอแนะว่าน่าจะได้นำเอาสภาพของการพักผ่อนและการผ่อนคลายที่มีการตื่นตัวมาประยุกต์ใช้ทางคลินิกในการรักษาผู้ป่วยบางราย คล้ายคลึงกับการศึกษาของ นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2529 อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม โดยศึกษาเปรียบเทียบคำสอนและวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึกที่เอ็มพบว่าการทำสมาธิแบบพุทธและที่เอ็มมีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ จะมีแตกต่างกันบ้างก็ในรายละเอียด และวิธีปฏิบัติปลีกย่อย ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติทั้งสองแบบนี้เป็นไปในทำนองเดียวกัน คือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอและสติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิโดยสม่ำเสมอแล้ว ผู้ฝึกจะได้รับผลดี และรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกายและจิตใจจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้แล้ว บุคคลอื่น และสังคมที่แวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย หากในครอบครัวหรือสังคมใดมีผู้ฝึกสมาธิแม้จำนวนน้อยก็จะช่วยให้เกิดความสงบสุข เรื่องกระทำผิดต่าง ๆ ก็จะไม่ค่อยลง เกิดความสงบสุข ร่มเย็นขึ้นในแวดวงนั้น ๆ ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขก็ย่อมแผ่ขยายกว้างไกลออกไป โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยภาคสนาม จากผู้ฝึกสมาธิแบบพุทธจำนวน 100 คน และผู้ฝึกสมาธิแบบที่เอ็ม 20 คน ผลที่ได้แยกเป็นประเด็น ดังนี้

- 1) การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ
- 2) การฝึกสมาธิทำให้นอนหลับสนิท สบาย พักผ่อนได้เต็มที่
- 3) การฝึกสมาธิทำให้อารมณ์ตอบสนองดีขึ้นมากกว่าเดิม
- 4) การฝึกสมาธิเป็นการพัฒนาตัวเองในด้านจิตใจให้ยอมรับและเข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้
- 5) การฝึกสมาธิทำให้สติปัญญา และความสุขุมรอบคอบดีขึ้น
- 6) การฝึกสมาธิทำให้พฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้น
- 7) การฝึกสมาธิทำให้ลดและงดสิ่งเสพติดต่าง ๆ ได้
- 8) การฝึกสมาธิทำให้เพิ่มผลของงาน
- 9) การฝึกสมาธิช่วยรักษาและบรรเทาอาการป่วยต่าง ๆ
- 10) การฝึกสมาธิเปลี่ยนให้บุคคลมีความเชื่อเรื่องบุญ-บาป

ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต อ่างใน อนุชา สมจิตร, 2539 หน้า 172) ท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ไว้ว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและ รู้จักผู้อื่นตามความเป็นจริง

จากผลของการศึกษาของ นิตยา จึงเกษมสุข (2532) พบว่ากระบวนการสื่อสารของ สำนักปฏิบัติประสบความสำเร็จได้โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องล่อใจประเภทที่เป็นวัตถุ ไม่มีการบังคับ และอ้อนวอน แต่สิ่งล่อใจที่สำคัญคือ ผลของการปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติได้รับผลดีประจักษ์แก่ใจตนเอง จนเกิดการยอมรับว่าสามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาจิตใจบุคคลนั้น เกิดจากความเอาใจใส่ ความเพียร และความอดทนของผู้ปฏิบัติ โดยมีปัจจัยของผู้ทำการอบรม เนื้อหาและวิธีการ อบรม เป็นปัจจัยเอื้ออำนวยซึ่งจำเป็นและขาดเสียมิได้ในกระบวนการอบรม เพื่อการพัฒนา ด้วยวิถีทางพุทธศาสนา

จากผลการศึกษาของ วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม (2527 อ่างใน วิชา ทองมอญ, 2541) สรุปผลการวิจัยว่า การปฏิบัติสมาธิกรรมฐานมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยาและทางจิตใจ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาแบบ Defence Alert Reaction หรือ Fight to Fight เมื่อใดที่เกิดภาวะนี้จะมีการกระตุ้นไปที่ระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานหนัก ร่างกายมีความดัน โลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มาก หวาดหวั่นต่อภัยธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นอาการเครียดที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายดังกล่าว ในวงการแพทย์พบว่าถ้าลด ความเครียดของการทำงานในระบบประสาทส่วนนี้ได้ จะทำให้อัตราการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ลดน้อยลง จิตใจสงบสุข ร่างกายได้รับการพักผ่อน การทำสมาธิช่วยให้ผู้ปฏิบัติสุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Gibson & Anne (1992 อ่างในวิชา ทองมอญ, 2541) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพเฉพาะบุคคลในการใช้สมาธิของการดำเนินชีวิตและจิตใจ โดยการสำรวจผลของ สมาธิต่อจิตสรีระ ประสิทธิภาพเฉพาะและลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งใช้แบบสัมภาษณ์ เจาะลึก พบว่าผู้ปฏิบัติมีอารมณ์สงบ มีการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยมีความพยายาม อุตสาหะ และลดความเจ็บป่วยลง ผู้สัมภาษณ์กล่าวว่า พยาบาลควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริม สุขภาพแนวใหม่ โดยพิจารณาการปฏิบัติสมาธิในการพยาบาล ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของ โรจน์ สุวรรณสิทธิ์ (2526 อ่างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ได้ศึกษาเรื่องกรรมกับการทำสมาธิ ด้วยการศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 125 คน ผูกสร้างเหตุที่ดี คือ สัมมาสมาธิ และการทำกรรมให้เป็นอธิศีลกรรม ระยะเวลา 2 เดือน พบว่าการทำสมาธิจะมีผล

ทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ และสามารถทำลายความเศร้าหมอง (นิเวศ 5) ของจิตได้ แต่ไม่สามารถลดความทุกข์ ซึ่งเกิดจากผลวิบาก (กรรม) ลงไปได้ นอกจากจะทำความให้เป็นอโหสิกรรมร่วมด้วย

ซึ่งในประเด็นนี้ จำลอง ดิษยวณิช (2543, หน้า 2) กล่าวว่า การบริหารจิตด้วยสมถกรรมฐาน (Concentration Meditation) หรือการทำสมาธิเป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบหรือบรรเทาจากกิเลสเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ไม่สามารถประหารกิเลส มีเพียงวิธีเดียวที่จะขจัดอนุสัยกิเลสอาสวะหรืออกุศลมูลเหล่านี้ได้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ กล่าวได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานเป็นเอกลักษณ์ที่จำเป็นและเด่นชัดของพุทธศาสนา เพราะเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ อย่างน้อยที่สุดในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสอนให้คนเรารู้จักบริหารจัดการกับสิ่งเร้า ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ได้ด้วยความสะดวกไม่ประมาท

รวินันท์ ศิริภักทวิไล (2541, หน้า 63) พบว่าได้รับการพิสูจน์ทางวิชาการว่า ในภาวะที่มีการเจริญสติหรือมีสมาธินั้น จะมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน (สารสุข) ในร่างกายอันจะทำให้เกิดความสุขไปทั่วเนื้อทั่วตัว แบบไม่ต้องเสพสิ่งใดอีก และทำให้มีสุขภาพดียิ่งยิ่ง เช่นเดียวกับสุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2543, หน้า 3) รายงานว่ามีผลการวิจัยจากคณะแพทย์แห่งโรงพยาบาลเมโยคลินิก สหรัฐอเมริกา สรุปว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายหรือทุกข์นิยมจะมีอายุสั้นกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี หรือสุขนิยม งานวิจัยชิ้นนี้ยืนยันความเชื่อที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จิตใจที่ดีย่อมส่งผลให้มีสุขภาพดีและอายุยืน จิตใจที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้สุขภาพไม่ดีและอายุสั้น ดังนั้นในการสร้างเสริมสุขภาพ นอกจากฉลาดในการบริโภคอาหาร ออกกำลังกายและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดให้โทษแล้ว ก็ควรจะฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งและเป็นสุขนิยมยิ่งกว่าทุกข์นิยม นอกจากนี้ยังมีการศึกษาจำนวนมากเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ รวมทั้งเจตคติและการรับรู้หลังการฝึกสมาธิ Carrington (1993 อ้างใน พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2538, หน้า 27-28) พบว่ามีบางรายงานกล่าวว่า ในกลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในทิศทางที่ดี และการบรรลุถึงสิ่งสูงสุดที่ตนต้องการ (Self-Actualization) ซึ่งมาสโลว์ เรียกว่า เป็นภาวะสัจจะแห่งตน (อ้างใน เก็จนก เชื้อวงศ์, 2532, หน้า 37) เป็นภาวะที่เกิดจากกระแสภายในบุคคล 3 กระแส คือกระแสการพัฒนาความสามารถและลักษณะพิเศษของตน กระแสการเข้าใจและยอมรับตนเอง และกระแสการผสมผสานแรงจูงใจต่าง ๆ ของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังรวมถึงมุมมองบางอย่าง เช่น

ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิด ความเป็นตัวเอง และศักดิ์ศรีของตัวเองเพิ่มขึ้น ยอมรับความก้าวร้าวได้มากขึ้น ทิศทางของตนชัดเจน และมีความเป็นอิสระเพิ่มขึ้น รวมทั้งการทำสิ่งที่ประโยชน์ต่อส่วนรวม พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2538, หน้า 28) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิว่าการฝึกสมาธิ การบริหารจัดการหรือจิตภาวนา เป็นเรื่องของคนที่มีความจิตปกติ บางครั้งคนเหล่านี้ต้องการความสงบ ความสุข และการผ่อนคลายทางจิตใจ เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล การบริหารจัดการจะช่วยให้ได้มาก ไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือวิปัสสนากรรมฐาน แบบใดก็ได้ที่เหมาะสมกับศรัทธาและจริตของแต่ละคน ย่อมทำให้จิตใจที่เครียดเข้าสู่ความสงบ ปลอดภัย เบาสบาย ผ่อนคลาย ปิติ และสุขได้ สมอง วรอุไร (2543, หน้า 70) สรุปสอดคล้องกันว่า คนส่วนใหญ่ใช้ปัญญาจากสมองมาบริหารจัดการ หรือแก้ปัญหให้กับจิต ซึ่งมีจุดอ่อนคือเป็น การบริหารได้ชั่วคราว แก้ปัญหาได้ไม่เด็ดขาด ดังนั้น การบริหารจัดการที่ดีที่สุด คือพัฒนาจิตให้เกิด ปัญญา (ญาณ) ขึ้นกับดวงจิตแล้วเอาปัญญานั้นมาบริหารตัวจิตเอง ปัญญาจากดวงจิตมีความสามารถรู้เห็น เข้าใจความจริงกว้างไกลออกไปตลอดสาย คือความจริงตามธรรมชาติ ที่เป็นจริง (ปรมาตถสัจจะ) การใช้ปัญญาจากดวงจิตมาบริหารจัดการเอง เป็นการบริหารได้ตรงจุด หรือจะใช้แก้ปัญหาก็จะแก้ไขได้ตรงจุด ดับปัญหาได้เด็ดขาด ไม่เหลือเชื้อที่จะก่อให้เกิดปัญหาใหม่ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการส่งเสริมและพัฒนาจิตใจให้สงบด้วยวิธีการทางศาสนา

จากการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของมนุษย์ของ ไชย ณ พล อภินันท์ (2532) อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ได้ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ พบว่าวิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์มีความแตกต่างกัน แต่มีได้ขัดแย้งกันแต่ประการใด หากแต่เป็นวิธีการอันหนุนเนื่องกัน การใช้วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาแบบพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ร่วมกันจะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอันยังประโยชน์สูงสุดต่อวิวัฒนาการของมนุษย์

ในส่วนของการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยการประยุกต์หลักธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้มีการศึกษาโดย นพนธ์ สัมมา (2538) ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้ที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง การดำเนินชีวิตประจำวันตามมรรคแปด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปจากการศึกษาผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่าการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายของผู้ปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ การเผาผลาญในร่างกายน้อยลง ปริมาณการใช้ออกซิเจน

น้อยลง อัตราการเดินของชีพจรลดลง เป็นต้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ คือ ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล มีผลต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มมากขึ้น สุขภาพจิตในการดำเนินชีวิตประจำวันตามมรรคแปดดีขึ้น เกิดความสงบสุขทางจิตใจ สามารถทำลายความเศร้าหมองของจิตได้ อารมณ์สงบ มีการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยมีความพยายามและความอดทน และสามารถลดความเจ็บป่วยลงได้ ซึ่งนักวิจัยได้เสนอแนะว่าพยาบาลควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ ด้วยการพิจารณาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการปฏิบัติกรพยาบาลด้วย ในส่วนของกระบวนการสื่อสารของสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ สามารถประสบความสำเร็จได้โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องสื่อใจทางด้านวัตถุ แต่สิ่งล่อใจที่สำคัญคือ ผลดีของการปฏิบัติที่ประจักษ์แก่ใจของผู้ปฏิบัติเอง นอกจากนี้ยังพบว่า การพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ไม่ขัดแย้งกับการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ หากแต่เป็นวิธีการหนุนเนื่องกันควรใช้วิธีการทั้งสองอย่างร่วมกันจะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในช่วงเวลา 20 ปีที่ผ่านมาได้มีการนำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ มากขึ้น เช่น โรคจิตประสาทแปรปรวน โรคมะเร็ง โรคเอดส์ ได้มีการทดลองโดยการฝึกสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาความตึงเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งพบว่าได้ผลดี ในส่วนของการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตนั้นเป็นการประยุกต์ใช้หลักของมรรคแปด ซึ่งพบว่าสามารถช่วยให้สุขภาพจิตในการดำเนินชีวิตประจำวันตามมรรคแปดดีขึ้น

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

สุมาลี อินทรวนิช (2531) ได้ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของหลักสูตรนี้ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรนี้ยังไม่ตรงที่เดียวนักกับแนวทางปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร และพบว่าความพร้อมของผู้ปฏิบัติ ผู้สอน การปฏิบัติและสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมในการรู้ผิดชอบชั่วดีและธรรมชาติของจิตในขณะนั้นอยู่ในสภาวะที่สงบจากนิรวณ 5 ซึ่งคล้ายกับผลการศึกษาของ อนุชา สมจิต (2539) โดยศึกษาเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ตามหลักสูตรนี้ พบว่า กลุ่มอานิสสของการปฏิบัติ กลุ่มพรหมวิหารธรรม กลุ่มกตัญญูรู้คุณ กลุ่มศีล 5 และกลุ่มอบายมุข มีระดับคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2541) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะ หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งพบว่าผู้ส่งสารอันได้แก่ ผู้นำปฏิบัติและวิทยากรสามารถโน้มน้าวผู้รับสารให้คล้อยตามเนื้อหา สารของธรรมะอย่างมีประสิทธิภาพ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านการรู้และสำนึกอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ในเรื่องของการรักษาศีล การงดเว้นอบายมุข และสิ่งเสพติด การมีพรหมวิหาร 4 การให้อภัย การสำนึกในบาปบุญ คุณโทษ เชื่อในหลักกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีสติในการแก้ปัญหา หรือสถานการณ์ เฉพาะหน้า และมีความกตัญญูรู้คุณต่อบิดามารดา หรือผู้มีพระคุณสูงขึ้นด้วย

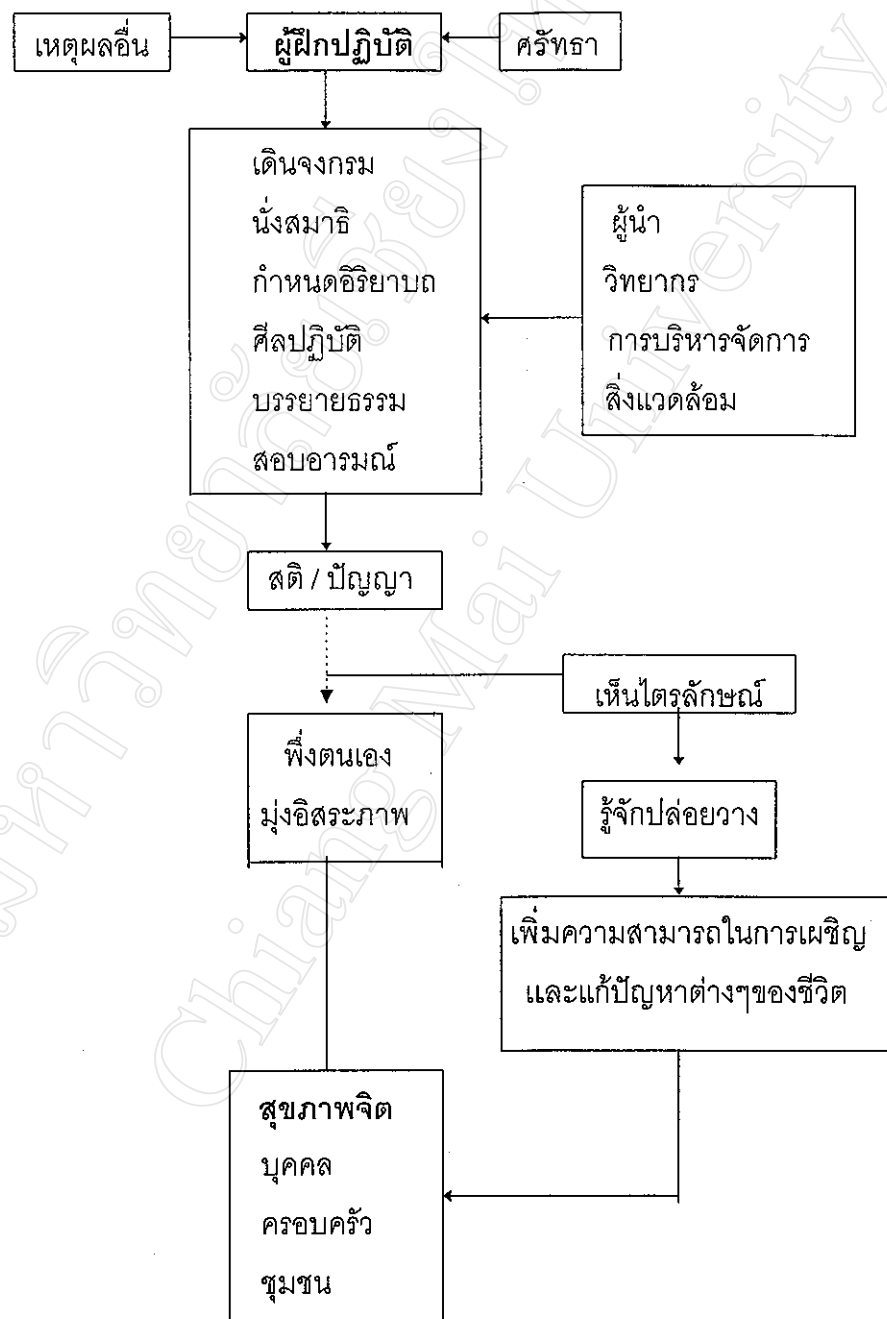
เก็จกนก เชื้อวงศ์ (2532) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมหลักสูตรนี้ ต่อภาวะสังขะ แห่งตน พบว่าผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรนี้ กับภาวะสังขะแห่งตนตามแนวคิดของมา สโลว์ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน และการปฏิบัติธรรมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสังขะ แห่งตนในทางเพิ่มขึ้นในระดับความเชื่อมั่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตร การพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข แม้ว่ารูปแบบของการปฏิบัติยังไม่ตรงทีเดียวนักกับ แนวทางปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่พบว่าผู้เข้าฝึกปฏิบัติสามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ในกลุ่มอานิสงส์ของการปฏิบัติ กลุ่มพรหมวิหารธรรม กลุ่มการกตัญญู รู้คุณ กลุ่มศีลและกลุ่มอบายมุข มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้และสำนึก อารมณ์ ความรู้สึก รู้ผิดชอบชั่วดี เชื่อกฎแห่งกรรม มีสติในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เห็นประโยชน์ของการ ปฏิบัติ และคิดจะปฏิบัติตลอดไป รวมทั้งจะชักชวนบิดามารดา ญาติพี่น้อง และเพื่อนให้เข้า ปฏิบัติ และยังพบอีกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้สอดคล้องสัมพันธ์กับแนวคิด ของมาสโลว์ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสังขะแห่งตนในทางที่ดีขึ้น

ด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ พบว่าส่วนใหญ่ มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ถึงอายุ 29 ปี (สุมาลี อินทรวณิช, 2531) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (สุมาลี อินทรวณิช, 2531 ญัฐนันท์ ประกายสันติสุข, 2541) ซึ่งตรงกับการศึกษาของ นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532) ซึ่งศึกษากระบวนการสื่อสารเพื่อการพัฒนาคิดของสำนักธรรมปฏิบัติ และ สมเกียรติ เรืองอนันต์เลิศ (2539) ศึกษาเรื่องการเปิดรับธรรมะในยุคโลกาภิวัตน์ และพบว่าระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป (นิตยา จิ่งเกษมสุข, 2532) และมาจากทั่วทุกภาคของ ประเทศไทย (ญัฐนันท์ ประกายสันติสุข, 2541) เหตุจูงใจที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน คือผลการปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ (นิตยา จิ่งเกษมสุข, 2532 และ ญัฐนันท์ ประกายสันติสุข, 2541)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขนั้น ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจและยังเป็นการศึกษาถึงผลของการนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางจิต ในส่วนของบริบท วิธีการและการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นยังไม่มีการศึกษาอย่างจริงจังและชัดเจนนักจึงเป็นที่มาของกรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัยการปฏิบัติวิถีวัฒนธรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต
หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข



โดยใช้แนวคิดทฤษฎีของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การส่งเสริมสุขภาพจิต และจิตวิทยาพุทธศาสนา การเผยแพร่ธรรมะตามหลักการของพระพุทธศาสนาสร้างเป็น กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือจากความศรัทธาหรือด้วยเหตุผลอื่น ๆ ของผู้เข้าฝึกปฏิบัติ ที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขโดย ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้เข้าฝึกปฏิบัติและวิทยากรมีการบริหารจัดการในเรื่องของหลักสูตร เจ้าภาพ งบประมาณ สื่อ การประชาสัมพันธ์ และการสร้างเครือข่าย ผนวกกับการสร้าง สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเผยแพร่ธรรมะ คือ สถานที่ฝึกปฏิบัติ สถานที่พัก และบรรยากาศในการ ฝึกปฏิบัติ ภายใต้หลักการและแนวคิดในการเผยแพร่ธรรมะ คือ การสร้างศรัทธาตามหลัก กาลามสูตร เพื่อจัดกิจกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ ศีลปฏิบัติ การบรรยายธรรม และการสอบอารมณ์ เพื่อให้เกิดสติและ สร้างปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติ โดยกระบวนการในการสร้างปัญญาเกิดจากสุตมยปัญญา (การฟัง) จินตามยปัญญา (การคิด) และภาวนามยปัญญา (การฝึกอบรม) ซึ่งเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ คือ เพื่อการพึ่งตนเองและการมุ่งอิสรภาพหลุดพ้น แต่เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กับขณะปัจจุบัน เกิดสมาธิและเกิดปัญญาแล้วจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เห็นทุกสรรพสิ่งของชีวิตตามความเป็นจริง จะเกิดการปล่อยวาง ซึ่งจะเป็นการเพิ่ม ขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างมีสติ สัมปชัญญะ ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้ปฏิบัติเอง และจักสามารถแผ่ขยายไปสู่ครอบครัว และสังคมของผู้ปฏิบัติด้วยดังคำกล่าวของ องค์ทะไลลามะ (อ้างใน ดิซ นัท ฮันท์, 2537, หน้า 5) ที่ว่า แม้ว่าความพยายามที่จะนำสันติภาพสู่โลกโดยการเปลี่ยนแปลงสภาวะภายในของแต่ละ บัณฑิตจะเป็นสิ่งที่ยาก แต่ก็ เป็นเพียงวิถีทางเดียว สันติภาพจะพัฒนาได้เร็วสุดภายใน แต่ละบัณฑิต ท่านเชื่อว่า ความรัก ความเมตตาและความไม่เห็นแก่ตัว คือรากฐานของ สันติภาพ ครั้นคุณภาพเช่นนี้ได้พัฒนาภายในแต่ละบัณฑิต จักสามารถสรรค์สร้างบรรยากาศ แห่งสันติภาพและการสมานฉันท์ บรรยากาศเช่นนี้จะขยายกว้างและแผ่ออกไป จากแต่ละบุคคล สู่ครอบครัว จากครอบครัวสู่ชุมชน และท้ายสุดสู่โลกทั้งมวล