

บทที่ 4

ผลการวิจัย

บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผลการศึกษาบริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต
หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ปรากฏดังนี้

1. ผู้นำปฏิบัติ

ผู้นำปฏิบัติและเป็นผู้ริเริ่มหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร
การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งผู้ปฏิบัติ เรียกว่า คุณแม่ ดร. สิริ กรีนชัย เป็นชาว
จังหวัดนครราชสีมาโดยกำเนิด เป็นบุตรสาวคนโตของหลวงสิทธิโยธา (สังวาล พจนสิทธิ์) และ
นางสาคร พจนสิทธิ์ อาชีพเดิมของท่าน คือ การเปิดร้านเสริมสวยและตั้งโรงเรียนสอนตัดเสื้อ
และเสริมสวย เริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกเมื่อ พ.ศ.2492 ขณะนั้นท่านมีอายุ 32 ปี แต่งงานกับ
นายชัย กรีนชัย และมีบุตรชายหญิง 4 คน ท่านได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับแม่ชีพัฒน์
ตันประดิษฐ์ และฝึกปฏิบัติกับแม่ชีแดง พจนสิทธิ์ เป็นท่านที่ 2 โดยกล่าวถึงความคิดในการ
ปฏิบัติครั้งแรกว่า

“ด้วยเหตุที่อยากได้บุญกุศล และได้รับการอบรมสั่งสอนจากคุณพ่อ
ว่า สร้างโบสถ์ 7 หลัง ยังสู้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 7 คีนไม่ได้
เราไม่ได้ร่ำรวยเหมือนคุณพ่อ ซึ่งมักทำบุญด้วยการสร้างโบสถ์วิหาร
ศาลาการเปรียญ จึงคิดว่ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดีกว่า”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านก้าวหน้าเร็วมากปฏิบัติอย่างเคร่งครัด 7 วัน และได้
เจ้าคุณพระเทพสิทธิมนี (ต่อมาได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ ขึ้นพระราชาคณะเป็น
พระธรรมธีรราชมหามุนี) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สอบอารมณิให้ ท่านก็เอ่ยปากว่า
“มาโคราชเที่ยวนี้ไม่เสียเที่ยว ได้คนดีไว้คนหนึ่ง คือคุณสิริ ต่อไปคนนี้จะสอนคนและทำ
ประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก” (สิริ กรีนชัย, 2531, หน้า 30)

เมื่อได้ปฏิบัติธรรม 7 วันครั้งแรกนั้น ท่านก็ตั้งใจในรสพระธรรม เริ่มมีปัญญา ความรู้และสนใจใฝ่ศึกษาธรรมะมากขึ้น ต่อมาได้ศึกษาธรรมปฏิบัติจากท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระรูปแรกของ ประเทศไทย อดีตครองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (มรณภาพในเดือนกรกฎาคม 2531) และพระครูภาวนาวิสุทธิ เจ้าอาวาสวัดแสงธรรมเวฬุวาราม (วัดสมเด็จแดนสงบ) จังหวัด นครราชสีมา โดยท่านได้ศึกษาพระอภิธรรมและได้เรียนรู้ภาษาบาลีควบคู่กันไปด้วย ต่อมาในปี พ.ศ.2495 มีผู้มาขอฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านที่บ้าน ท่านก็อนุญาตให้เปิดห้องไว้ สำหรับฝึกปฏิบัติและใช้เป็นห้องพักด้วย ซึ่งความคิดในการเผยแพร่ธรรมะของท่านเกิดจากความ เมตตา อยากให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข พ้นจากความทุกข์ คือ เต็มเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรม มีความจริงใจที่จะเผยแพร่ธรรมะแก่บุคคลทุกประเภท ทุกฐานะ โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ อาชีพ และศาสนา (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 24)

ต่อมาท่านได้พัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็น 8 วัน 7 คืน ขึ้นเพื่อ พัฒนาจิตให้เกิดความสันติสุขและเกิดปัญญา ผลลัพธ์คือสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ ไปในทางที่ดีขึ้น นำความสุขความเจริญก้าวหน้าให้แก่ผู้ปฏิบัติ ทั้งด้านชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และการงาน ทั้งยังทำให้โรคภัยไข้เจ็บของบางคนมลายหายไปอีกด้วย ทำให้เกิดความนิยม เลื่อมใสศรัทธามีผู้เข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในประเทศและ ต่างประเทศ นับหมื่นนับแสนคน จากการศึกษาถึงบุคลิกลักษณะพิเศษที่ส่งผลต่อการเผยแผ่ ธรรมะได้อย่างแพร่หลายของผู้นำปฏิบัติ คือ เป็นบุคคลที่มีความเมตตาสูงมากกับทุกคนไม่เลือก ชั้นวรรณะ ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา ไม่เคยโกรธและไม่แสดงความไม่พอใจใคร มีความ จริงใจ ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน มีพลังจิตพิเศษที่สัมผัสแล้วจะเกิดความอบอุ่นใจ อยากเข้าใกล้ ปฏิบัติตัวเหมือนแม่ คอยให้คำปรึกษาที่ดี รักผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนลูก เสมือนหนึ่งเป็นบุคคลในครอบครัว โอบอ้อมอารี เอาใจใส่อย่างทั่วถึง ดูแลทุกข์สุขทุก ๆ เรื่อง ผู้นำปฏิบัติ กล่าวว่า "ตื่นก่อน นอนทีหลัง ดูแลเหมือนไข่ในหิน อย่าเพิ่มทุกข์ เขามีความทุกข์ จึงมาหาเรา ทำให้เขาอบอุ่นใจ" ประกอบกับคำพูดและกระแสเสียงที่นุ่มนวลจับใจ วาจาไพเราะ อ่อนหวาน รู้จริงในข้อธรรมะต่าง ๆ สามารถตอบปัญหาธรรมะได้กระจ่างทุกคำถาม (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ 9 เมษายน 2544)

จากผลงานที่ผู้นำปฏิบัติบำเพ็ญเพียรมาตลอดกว่า 50 ปี แม้ว่าท่านจะมีได้หวัง ผลตอบแทนใด ๆ เลยก็ตาม แต่จากคุณงามความดีก็ส่งผลให้ท่านได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ อย่างสูงและเหมาะสมตามวาระต่าง ๆ ได้แก่

1) ได้รับพระราชทานรางวัลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ด้านส่งเสริมและชักชวนให้คนมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2528

2) ได้รับพระราชทานปริญญาครุศาสตรบัณฑิต กิตติมศักดิ์ สาขาปรัชญาและศาสนา ของสภาการฝึกหัดครู โดยสถาบันราชภัฏนครสวรรค์ จากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2529

3) ได้รับโล่เกียรตินอกจากพระเทพโสภณ เจ้าอาวาสวัดไทยในนครลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ในฐานะผู้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือพระพุทธศาสนา ด้วยการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่คนไทยและชาวต่างประเทศ ณ วัดไทยในนครลอสแอนเจลิสติดต่อกันเป็นเวลา 4 ปี และในรัฐอื่น ๆ ของประเทศสหรัฐอเมริกา รวมเวลา 8 ปี เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2530

4) ได้รับพระราชทานปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์ สาขาวิชาจิตวิทยา โดยมหาวิทยาลัยรามคำแหง จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2531

5) ได้รับโล่เกียรตินักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น ประจำปี 2530 ประเภทอาสาสมัครในสาขาพัฒนาจิตใจ โดยมูลนิธิศาสตราจารย์ปกรณ์ อังศุสิงห์ จาก พณฯ ท่านศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ ประธานองคมนตรี เมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2531

6) ได้รับพระราชทานปสาทยุทธศาสตร์จากสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์สังฆราชูปถัมภ์ ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรม ในฐานะเป็นผู้มีความเอาใจใส่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่นิสิต นักศึกษา นักเรียน ผู้เป็นเยาวชนของชาติเป็นอย่างดี เมื่อ 16 กรกฎาคม 2531

7) ได้รับพระราชทานโล่ประกาศเกียรติคุณจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ดีเด่น การพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2534 โดยคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

8) ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้น 4 จตุรถาภรณ์ เมื่อปี พ.ศ. 2538

9) ได้รับพระราชทานรางวัลประกาศเกียรติคุณ เป็นแม่ดีเด่นแห่งชาติ ปี 2540 จากพระวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาทินัดดามาตุ เสนอโดยจังหวัดนครราชสีมา และสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

10) ได้รับความสนใจสัมภาษณ์จากสื่อมวลชนทุกแขนง ทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เผยแพร่เกียรติคุณการเผยแพร่ธรรม

จากการที่ท่านได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติคุณเป็นอย่างสูงดังกล่าว ก่อให้เกิดความปลื้มปิติยินดีเป็นอย่างสูงแก่บรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ตลอดจนญาติพี่น้อง นับเป็นมงคลอันสูงยิ่งของศาสนิกชนผู้อุปถัมภ์สถาบันศาสนา เป็นเกียรติประวัติอันสูงส่งแก่ตนเองและวงศ์ตระกูล โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งถือได้ว่าเป็นการสร้างชื่อเสียงเกียรติคุณอันยิ่งใหญ่ให้กับ “คนโคราช” ให้เป็นที่กล่าวขวัญ ยกย่องชมเชยและรู้จักกันอย่างกว้างขวางโดยทั่วไป ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่ง เกษม ศรสงคราม ได้เขียนสดุดี “วีรกรรม” ของท่าน ไว้ดังนี้

สดุดี วีรกรรม

วีรกรรม	เมืองโคราชถูกยึดสิ้นทุกถิ่นฐาน	หญิงหนึ่งหาญเหี่ยมฮึกผืนกฐ์
	วีรกรรมทุ่งสัมฤทธิ์พิชิตศัตรู	ควรเชิดชูบูชาท่านอย่าโม
	สามัคคีเป็นเลิศประเสริฐยิ่ง	แม้เป็นหญิง หยิ่งในศักดิ์เชื่องอักษะ
	ทำอุบายรบชนะดั่งมโน	ดุจยาโมกข์ชาติประกาศชัย
วีรกรรม	มาบัดนี้มีหญิงหนึ่งซึ่งเลิศล้ำ	สั่งสอนธรรมทุกคนชั้นทันสมัย
	ลูกโยคีทุกคนอย่างอย่างปลอดภัย	ท่านอย่าให้ได้พินิจทางจิตจร
	นามคุณแม่สิริ กรินชัยใจมุ่งมั่น	ผู้สร้างสรรทางเอกมาเสกสอน
	ในเจ็ดวันพันทุกข์สุขแน่นอน	จิตหายร้อนจากร้ายกลายเป็นดี
	จึงได้รับพระราชทานงานดุจิต	สมดุขปฏิบัติเด่นศักดิ์ศรี
	ด้วยแม่สร้างศรัทธาบารมี	เหนือคำวาสดุดี วีรกรรม

2. วิทยากร

วิทยากรในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข ทุกท่านต้องผ่านการอบรมตามหลักสูตรนี้มาอย่างน้อย 10 ครั้ง และเป็นผู้ที่สนใจใฝ่ศึกษาธรรมะมาก่อน จนมีฐานความรู้ทางธรรมดี เป็นผู้มีความประพฤติดีสามารถสอนผู้อื่นได้ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมดี สามารถตอบปัญหาและแก้กรรมของผู้ปฏิบัติได้ มีปัญญาเฉลียวฉลาด สามารถโต้ตอบหรือสนทนาธรรมในการสอบอารมณ์ได้ ที่สำคัญคือต้องเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ปฏิบัติ นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้ที่มีความจริงใจ มีความเสียสละอย่างสูงสมัครใจช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เพราะวิทยากรหลักสูตรนี้ไม่มีค่าตอบแทน ฝึกให้มีวาจาไพเราะอ่อนหวาน

และมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์อีกด้วย จากนั้นจะให้ฝึกการสอนโดยไม่โครโฟน ฝึกการสวดมนต์ ให้มีน้ำเสียงไพเราะ ถูกต้องตามจังหวะจะโคน ฝึกให้สามารถนำผู้ปฏิบัติเดินจงกรมได้ เมื่อฝึกฝนจนมีความชำนาญในระดับหนึ่งแล้วก็จะสอนและฝึกให้บรรยายธรรมต่อไป ซึ่งเป็นแนวทางในการสร้างธรรมทายาทเพื่อสืบต่อการเผยแผ่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขต่อไป ปัจจุบันนี้ผู้นำปฏิบัติได้ฝึกวิทยากรให้ช่วยเผยแผ่ธรรมะในหลักสูตรนี้ประมาณ 100 กว่าคน แต่ก็ยังนับว่าน้อยเมื่อเทียบกับภารกิจที่จะต้องรับผิดชอบช่วยกันสอนธรรมปฏิบัติตามสถานที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ ในการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งต้องมีวิทยากรสอนอย่างน้อย 5-6 ท่าน และจะคัดเลือกวิทยากรที่สอนเก่ง ปัญญาดีและบรรยายธรรมได้เพื่อให้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าคณะวิทยากรจำนวน 1 ท่าน (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ 9 เมษายน 2544)

ในการฝึกปฏิบัติที่บ้านกรีนชัย จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 3-10 มีนาคม 2544 และระหว่าง วันที่ 17-24 มีนาคม 2544 มี นันทนภัส ภูตระกูล ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าวิทยากร ผู้นำปฏิบัติกล่าวถึงการเผยแผ่ธรรมะของวิทยากรว่าสามารถรักษารูปแบบการอบรมตามแบบของท่านได้เป็นอย่างดี ได้รับความเคารพนับถือจากผู้เข้าปฏิบัติมากเช่นกัน นอกจากนี้วิทยากรยังเป็นผู้มีความกตัญญูต่อท่านตลอดมา มักจะกล่าวยกย่องให้เกียรติท่านในฐานะที่เป็นคุณแม่หรืออาจารย์ทางธรรมของวิทยากรเสมอ ท่านกล่าวว่า “ถึงแม่ตายแม่ก็ไม่ห่วงแล้ว เพราะงานของแม่ไม่สูญ มีแต่เจริญขึ้น เพราะมีวิทยากรเป็นตัวแทนออกไปทำงานได้ผล” (สิริ กรีนชัย, 2544)

ในส่วนของการเพิ่มพูนความรู้ของวิทยากร ผู้นำปฏิบัติจะแนะนำให้วิทยากรหมั่นศึกษาพระอภิธรรมโดยการอ่านจากหนังสือด้วยตนเอง หรือการเข้าเรียนพระอภิธรรมจากโรงเรียนสอนพระอภิธรรมโดยตรง ซึ่งวิทยากรจะต้องศึกษาธรรมะในหมวดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ มหาสติปัฏฐานสี่ อันมีหลักของวิปัสสนาภูมิ 6 ชั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 อริยสัจ 4 เวทนาภูมิ 6 ซึ่งทั้งหมดจะย่อลงมาเหลือกายกับใจ ในการบรรยายหรือสนทนาธรรมจะต้องมีหลักอ้างอิงในพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องว่า เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกองค์ใด ควรอ้างอิงด้วยภาษาบาลีบ้างและต้องแปลเป็นภาษาไทยทุกครั้ง ทุกครั้งที่ท่านและวิทยากรบรรยายจะมีการบันทึกเสียงลงในเทปคาสเซ็ท เพื่อให้ผู้บรรยายเปิดฟังและแก้ไขข้อบกพร่องในการพูดของตนให้ดีขึ้นต่อไป เพื่อที่จะได้พัฒนาทักษะการพูดและพัฒนาตนเองซึ่งท่านเปรียบว่า “เหมือนหนึ่งการส่องกระจกเงาตัวเอง ตรงไหนไม่ดีจะได้รักษา”

บทบาทของวิทยากรในการอบรมแต่ละครั้งนั้น วิทยากรจะแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ เพื่อดูแลและอำนวยความสะดวกทุก ๆ เรื่องของผู้ปฏิบัติ ซึ่งสรุปบทบาทหน้าที่ของวิทยากร ได้ดังนี้

- 1) รับสมัครผู้เข้าฝึกอบรมปฏิบัติ
- 2) ต้อนรับและดูแลการเขียนใบสมัคร ทำป้ายชื่อ
- 3) รับบริจาคปัจจัยและอุปกรณ์อื่น ๆ
- 4) จัดและดูแลที่พักให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ปฏิบัติแต่ละคน รวมทั้งห้องน้ำ ห้องสุขา ห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสถานที่รับประทานอาหาร
- 5) ดูแลการจัดอาหาร น้ำดื่ม น้ำปานะ และอาหารว่าง
- 6) ปฐมนิเทศเพื่อแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- 7) สอนและนำกิจกรรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่
 - 7.1 การสวดมนต์ไหว้พระ เข้า-เย็น
 - 7.2 การสมาทานวิปัสสนากรรมฐาน การสมาทานศีล
 - 7.3 การเดินจงกรม
 - 7.4 การนั่งสมาธิ
 - 7.5 การกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ
 - 7.6 การบริหารร่างกายหลังนั่งสมาธิ
 - 7.7 การฝึกพลังปราณธรรมจักร
 - 7.8 การถวายพระราชากุศลแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์
 - 7.9 การส่งส่วนบุญกุศลไปให้ทหารและตำรวจตระเวนชายแดน
 - 7.10 การสวดมนต์อวยพรให้ท่านผู้บริจาคและผู้บริการ
- 8) ดูแลและประสานวิทยากรบรรยายธรรม และการศึกษาธรรมะ
- 9) สอบอารมณ์
- 10) นำแม่เมตตาผู้ป่วย อวยพรวันเกิด
- 11) จัดกิจกรรมวันกตัญญู
- 12) เปิดใจผู้ปฏิบัติ
- 13) ประเมินผลการฝึกปฏิบัติ

- 14) คู่มือรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติ
- 15) การตอบปัญหาธรรมะ
- 16) การบ่งสกุลผู้วายชนม์

3. ผู้ปฏิบัติ

ผู้นำปฏิบัติกล่าวถึงผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขว่ามีอายุตั้งแต่ 5-99 ปี สำหรับเด็กแล้วบางคนจะรู้เรื่องดีกว่าผู้ใหญ่เพราะความคิดไม่มีกังวล จิตใจเป็นสมาธิเร็ว มีขนลุกน้ำตาไหลเป็นเครื่องรองรับผล เป็นสมาธิดี มีปิติไม่ตกใจและเวียนง่วง อายุไม่ใช่อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะมองว่าต้องเป็นผู้สูงอายุ ปลดเกษียณจากหน้าที่การงานแล้ว แต่ความเป็นจริงผู้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในวัยเด็กและหนุ่มสาว มาจากทุกสาขาอาชีพ มีตั้งแต่คนที่อ่านหนังสือไม่ออก เขียนหนังสือไม่ได้ จนถึงระดับการศึกษาสูงสุด มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่ส่วนมากจะเป็นเพศหญิง มีฐานะแตกต่างกันตั้งแต่คนยากจนถึงมหาเศรษฐี รวมทั้งพระภิกษุสามเณร และนักบวชทั้งในศาสนาพุทธและศาสนาอื่น ๆ ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ไม่มีผลต่อการฝึกปฏิบัติ ขอให้มีความศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติธรรม ไม่พูดคุยกัน ภาษารธรรมะจึงจะเข้าถึงคนได้ทุกระดับชั้น สำหรับข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัยระหว่างวันที่ 3-10 มีนาคม 2544 และระหว่างวันที่ 17-24 มีนาคม 2544 มีดังนี้

ผู้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 10-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.7 เป็นเพศหญิงร้อยละ 71.3 มีสถานภาพสมรสเป็นโสด คิดเป็นร้อยละ 62 ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 52.7 อาชีพนักเรียนและนักศึกษาร้อยละ 34.7 มีที่อยู่นอกจังหวัดนครราชสีมาร้อยละ 85.3 มีเหตุจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ต้องการให้จิตใจสงบ คิดเป็นร้อยละ 82 มีความเชื่อเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในเรื่องกฎแห่งกรรมร้อยละ 87.3 มีความคาดหวังในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ คาดหวังว่าให้เกิดความสงบสุขกับตนเอง ส่งผลถึงความสงบสุขของครอบครัวร้อยละ 82

4. สิ่งแวดล้อม

ประวัติของบ้านกรีนชัย แต่เดิมเป็นโรงเลียงข้าว ดังนั้นสัญลักษณ์ของบ้านกรีนชัย จึงเป็นช้างชัยมงคล ต่อมาสร้างเป็นบ้านพักอาศัยและเปิดเป็นโรงเรียนอนุบาลกรีนชัย เมื่อมี ผู้มาขอฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น ด้วยความเมตตาที่อยากจะให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข พ้นจากความทุกข์ จิตใจเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรม ท่านจึงเปิดบ้านของท่านเพื่อทำเป็นบ้าน วิปัสสนากรรมฐาน โดยมีนางนันทน์ภัส ภูตระกูล เป็นหัวหน้าวิทยากรที่บ้านกรีนชัย และตั้งทีม วิทยากรสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันนี้ ซึ่งจะจัดการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเดือนละ 1-2 ครั้ง ตามจำนวนผู้ปฏิบัติที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และต้องทำหน้าที่ เป็นวิทยากรรับเชิญไปสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสถานที่อื่น ๆ ปัจจุบันเจ้าของบ้าน กรีนชัย คือ นางกานแก้ว ไชยะบุรินทร์ ซึ่งเป็นบุตรสาวคนโตของผู้นำปฏิบัติ และมีนายสุบรรณา โสภาเวชย์ กับ นางชญญภาภค โสภาเวชย์ ซึ่งเป็นน้องสาวกับน้องเขยของผู้นำปฏิบัติ เป็นผู้ดูแล และจัดสรรพื้นที่ใช้สอยในบริเวณบ้านให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

4.1 ที่พักรักษา

การจัดสรรที่พักอาศัยที่บ้านกรีนชัยสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข จัดแบ่งที่พักอาศัยออกเป็น 4 ส่วน คือ

- 1) สถานที่พักสำหรับวิทยากร พักที่ชั้น 1 และชั้น 2 ของบ้านกรีนชัย
- 2) สถานที่พักสำหรับพระภิกษุสงฆ์ พักที่ชั้น 2 ของเรือนพัฒนาคิดให้เกิด ปัญญาและสันติสุข
- 3) สถานที่พักสำหรับผู้ปฏิบัติชาย พักที่ห้องมุ้งลวดด้านหลังบ้านกรีนชัย และ ที่ชั้นสองของเรือนพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข
- 4) สถานที่พักสำหรับผู้ปฏิบัติหญิงและแม่ชี พักที่ชั้นสองชั้นสามของบ้าน กรีนชัย และที่อาคารสี่ชั้นตึกนอกของนางสาวพรทิพย์ กรีนชัย ซึ่งเป็นบุตรสาวคนเล็กของ ผู้นำปฏิบัติ

สำหรับที่พักที่จัดเตรียมไว้ สามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้ประมาณ 120 คน หากมี ผู้ปฏิบัติจำนวนมาก เช่น ในช่วงปิดภาคเรียน สถานที่พักค่อนข้างแออัด แต่ผู้ปฏิบัติก็สามารถ ปรับสภาพอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข สภาพของห้องพักรวมทั้งห้องปรับอากาศ ซึ่งบริจาคโดย เจ้าภาพที่มีจิตศรัทธา และเป็นห้องพัสดุซึ่งได้รับการบริจาคเช่นกัน ที่ห้องพักรวมอุปกรณ์ ในการนอนเตรียมไว้ให้ คือ เสื่อ ที่นอน หมอน ผ้าห่ม รวตากผ้า พัดลม น้ำดื่ม ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้

มีผู้บริจาคให้เช่นกัน ในช่วงฤดูร้อนนี้อากาศร้อนมาก คณะวิทยากรต้องซื้อพัดลมมาเพิ่มให้สำหรับห้องสุขามีกระจายอยู่ตามห้องพักและที่เรือนพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับใช้ในห้องสุขา เช่น ชันน้ำ สบู่ กระดาษชำระ ถังพลาสติกใหญ่และถังพลาสติกเล็ก ในช่วงที่มีผู้ปฏิบัติจำนวนมากห้องสุขาก็ไม่เพียงพอ

4.2 สถานที่ฝึกปฏิบัติ

แต่เดิมสถานที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย คือระเบียบหน้าบ้าน ห้องโถงชั้นล่างของบ้านกรีนชัย และทางเดินที่สนามหญ้าหน้าบ้าน ต่อมาจำนวนผู้ปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ได้มีเจ้าภาพที่มีจิตเป็นกุศล และเคยเป็นผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัยแล้วเกิดความศรัทธาอย่างแรงกล้าบริจาคงบประมาณสร้างเรือนพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขสำหรับเป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบัน ซึ่งนอกจากจะสร้างสถานที่ในการฝึกปฏิบัติแล้ว ยังรับเป็นเจ้าภาพโดยการบริจาคงบประมาณสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัยทุกเดือน สภาพของเรือนพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จะสะอาดสวยงาม มีสวนหย่อมและต้นไม้ประดับรอบ ๆ อากาศถ่ายเทสะดวก มีเสียงรยณต์รับกวนบ้าง เนื่องจากตั้งอยู่กลางเมืองนครราชสีมา ในฤดูร้อนอากาศจะร้อนจัดต้องใช้พัดลมจำนวนมาก ตั้งรอบ ๆ ห้องฝึกปฏิบัติ ซึ่งสามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้ประมาณ 120 คน สำหรับอุปกรณ์ที่จัดเตรียมไว้เป็นพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติบางกรณี ได้แก่

- 1) มีลูกกรงที่ผืนนั่งเพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ปฏิบัติที่แขนขาอ่อนแรงไว้สำหรับยึดเกาะขณะเดินจงกรม
- 2) เตรียมไม้เท้าสำหรับผู้สูงอายุเดินจงกรม
- 3) เตรียมเก้าอี้ที่นั่งสำหรับผู้ปฏิบัติที่นั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบไม่ได้สำหรับนั่งสมาธิ
- 4) เตรียมอาสนะสำหรับผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิซึ่งจะเป็นสี่เหลี่ยม ส่วนอาสนะของพระภิกษุสงฆ์จะเป็นสี่เหลี่ยม
- 5) เตรียมเก้าอี้สำหรับพระภิกษุสงฆ์นั่งฟังการบรรยายธรรม ส่วนฆราวาสนั่งพื้น

บริเวณผนังรอบ ๆ ห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะตกแต่งด้วยภาพพุทธประวัติ ข้อมูลให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านหลังห้องจะมีกระดานป้ายนิเทศแสดงภาพกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัยและแสดงภาพถ่ายของวิทยากรที่บ้านกรีนชัย ด้านซ้ายขวาของห้องปฏิบัติจัดเป็นที่วางอาหารและที่รับประทานอาหาร ช่วงที่มีผู้ปฏิบัติจำนวนมากให้รับประทานอาหารที่ห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแต่ละวันจะมีผู้ให้บริการทำความสะอาดห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวันละ 3 ครั้ง และในการ

เริ่มกิจกรรมต่าง ๆ วิทยากรจะตีระฆังให้สัญญาณเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าห้องปฏิบัติ รวมถึงการตีระฆังปลุกในช่วงเช้ามีดของทุก ๆ วัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตื่นทำภารกิจส่วนตัวแล้วจึงเข้าห้องปฏิบัติ วัฏสนากรรมฐานต่อไป

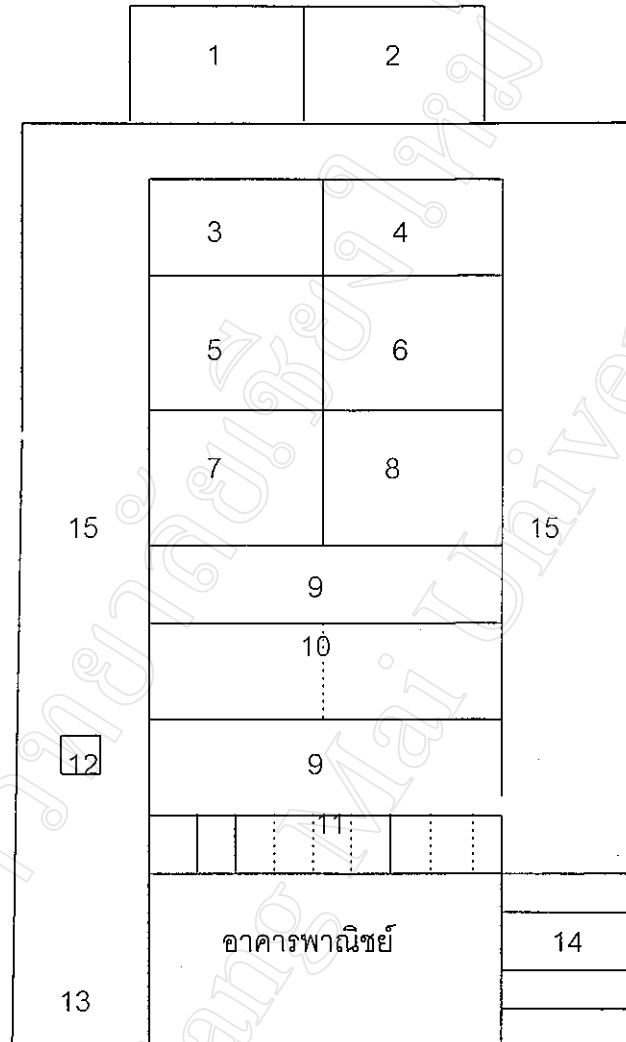
4.3 บรรยาการในการปฏิบัติวัฏสนากรรมฐาน

ในวันแรกของการเข้าปฏิบัติวัฏสนากรรมฐาน จะมีการปฐมนิเทศแก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อให้มีความเข้าใจในการอยู่ร่วมกัน ให้ข้อมูลและข้อแนะนำต่าง ๆ ในการปฏิบัติตัวในระหว่างการปฏิบัติตลอด 8 วัน 7 คืน ซึ่งควรปฏิบัติตัว ดังนี้

- 1) การแต่งกาย ควรเป็นชุดขาวหรือชุดสีสุภาพ เช่น สีขาว สีครีม สีดำ สีเนื้อ หรือสีน้ำตาล ไม่ฉูดฉาด
- 2) ไม่ใส่กางเกงขาล้นเหนือเข่าขึ้นมา
- 3) เสื้อสุภาพสตรีไม่บางเกินไป หากบางควรมีซับใน
- 4) ควรเตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอโดยไม่ต้องซัก
- 5) ให้ช่วยกันดูแลความสะอาดของสถานที่พัก สถานที่ฝึกปฏิบัติ ห้องสุขา ตรวจสอบความเรียบร้อย ปิดน้ำ ปิดไฟ ปิดพัดลม ปิดเครื่องปรับอากาศ
- 6) ในระหว่างการปฏิบัติ งดการพูดคุย ไม่อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุหรือโทรศัพท์ ให้กำหนดอิริยาบถให้มากหากมีข้อสงสัยให้ถามวิทยากร ไม่ให้พูดคุยกันเอง เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านและได้ข้อมูลไม่ถูกต้อง

แม้ว่าจะมีผู้ปฏิบัติจำนวนมากอยู่ร่วมกันค่อนข้างแออัด แต่ผู้นำปฏิบัติและคณะวิทยากรสามารถสร้างบรรยาการให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เอื้อเพื่อเอื้อแก่ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือดูแลกัน ไม่เบียดเบียนกัน เพราะต่างคนต่างมาชำระตัวเองให้บริสุทธิ์ทั้งกายและใจ ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจหรือมีทุกข์น้อยลง ไม่มีการคิดทำบาป คิดแต่จะสร้างบุญกุศล อาหารที่รับประทานเป็นอาหารมังสวิรัตินิเวศน์ไม่เบียดเบียนชีวิตอื่น ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ 9 เมษายน 2544) และอีกประการหนึ่ง คือ ปฏิสัมพันธ์ของผู้นำปฏิบัติและคณะวิทยากรที่ปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติในการเอาใจใส่ดูแลให้ความอบอุ่น ดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เมื่อเจ็บป่วยไม่สบายก็ดูแลรักษาและนำส่งโรงพยาบาลมณฑล ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่ดูแลรักษาผู้ปฏิบัติวัฏสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้โดยไม่คิดค่ารักษาพยาบาลใด ๆ เนื่องจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลเคยปฏิบัติวัฏสนากรรมฐานกับหลักสูตรนี้ ในระหว่างการเดินจงกรมหากผู้ปฏิบัติท่านใดเดินไม่ถูกต้อง ผู้นำปฏิบัติและคณะวิทยากรจะก้มลงจัดเท้าให้เหมาะสมโดยไม่รังเกียจ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความประทับใจและซาบซึ้งเป็นอันมาก

แผนผังบ้านกรีนชัย



1. ห้องพักผู้ปฏิบัติชาย
2. ครุฑ
- 3., 4. ห้องพักผู้ปฏิบัติหญิง
- 5., 6. ห้องพักวิทยากร ห้องพักผู้ปฏิบัติหญิง
7. ห้องธุรการ ห้องพักผู้นำปฏิบัติ
8. โต๊ะหมู่บูชา ห้องโถงสำหรับพระภิกษุปฏิบัติ และฉันอาหาร
9. เรือนพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
10. ห้องพักผู้ปฏิบัติชาย

11. ห้องสุขา
12. ศาลพระภูมิ
13. ประตูทางเข้าบ้านกรีนชัย
14. ห้องพักผู้ปฏิบัติหญิง
15. ที่รับประทานอาหาร

5. การบริหารจัดการ

5.1 หลักสูตร

ผู้นำปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติเรียกว่า คุณแม่ ดร. สิริ กรีนชัย เป็นผู้ริเริ่มสร้างหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เมื่อปี พ.ศ.2495 เนื่องจากมีผู้สนใจมาขอฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน ท่านเกิดความเมตตาอยากให้เพื่อนมนุษย์มีความสุขจึงเป็นจุดเริ่มต้นของหลักสูตรนี้ โดยมีรากฐานมาจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากพระอาจารย์ของท่าน โดยเฉพาะท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธินิเถร) มีบทบาทสำคัญมากในการให้คำปรึกษาเพื่อประยุกต์หลักสูตรการสอนต่าง ๆ จนเป็นรูปแบบในปัจจุบันนี้ (สิริ กรีนชัย อ้างใน ณัฐนันท์ ปรกาศสันติสุข, หน้า 62) ซึ่งท่านได้พัฒนาเทคนิคต่าง ๆ ในการเผยแพร่ธรรมะให้สอดคล้องและเหมาะสมกับยุคสมัย เหมาะสมกับวัยและจำนวนผู้ปฏิบัติที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ก่อนที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบจะต้องได้รับความเห็นชอบจากท่านเจ้าคุณอาจารย์ว่าเหมาะสมดีแล้วจึงปรับเปลี่ยน ซึ่งหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขมีการปรับเปลี่ยน ดังนี้

1) การเดินจงกรม โดยทั่ว ๆ ไปการเดินจงกรมจะมี 6 ระยะ แต่ผู้นำปฏิบัติหลักสูตรนี้ คิดเพิ่มเติมเป็น 7 ระยะ ให้ละเอียดขึ้น คือเพิ่มระยะที่ 7 ซึ่งเหมือนกับการเดินจงกรมในระยะที่ 6 แต่เพิ่มองค์บริกรรมว่า “คิดหนอ” หรือ “ไม่คิดหนอ” ตามความเป็นจริง

2) การออกเสียงพร้อมกันในขณะที่เดินจงกรม เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติกำหนดทันอาการปัจจุบันหรือไม่ เพราะในระยะหลังจำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละรุ่นมีจำนวนมาก การตรวจสอบเป็นรายบุคคลค่อนข้างลำบาก

3) การกำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดขึ้น ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถย่อยในการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นการฝึกสติให้ดวงใจกำหนดรู้อิริยาบถของตนให้มากขึ้น

วัตถุประสงค์ของหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข

2) เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ภายใน 8 วัน

ซึ่งผู้นำปฏิบัติหลักสูตรนี้มีความคาดหวังต่อหลักสูตรว่า ก่อให้เกิดความสันติสุขแก่ผู้เข้าปฏิบัติ อันได้แก่ การเกิดความสุขสบาย สุขใจในหน้าที่และสังคม ไม่เบียดเบียนและไม่เอาัดเอาเปรียบกัน ไม่ฉ้อราษฎร์บังหลวง ไม่ฉ้อโกง มีพรหมวิหารธรรมต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์ในระดับปัจเจก ยังมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอีกหลายประการ คือ

2) จะมีความสุขกาย สุขใจมากขึ้น

3) จิตใจจะเยือกเย็นมากขึ้น

4) ได้สร้างมหาบุคคลอันเป็นแรงส่งให้ฐานะการงาน การเงิน เจริญรุ่งเรืองขึ้น

5) ช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บบรรเทาลง

6) รู้จักทางแห่งมรรคผล นิพพาน อันนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ถึงสุขอันไพบูรณ์

ด้วยความรู้ผิดชอบชั่วดีขึ้นมาเอง

7) เกิดความสงบสุขขึ้นในหมู่คณะ ตั้งแต่ครอบครัวจนถึงสังคมรอบข้าง
(สิริ กรินชัย อ่างใน เกษม มงคลโกศล ผู้รวบรวม, 2540, หน้า 68)

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและ
สันติสุขที่บ้านกรีนชัย ผู้เข้าปฏิบัติไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากจะมีจิตศรัทธา
บริจาคเงินหรือสิ่งของเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายตามแต่แรงศรัทธา ซึ่งค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคนต่อวัน

ประมาณ 115 บาท เพราะฉะนั้นค่าใช้จ่ายต่อคนในการเข้าปฏิบัติแต่ละครั้งประมาณ 920 บาท ซึ่งแหล่งที่มาของงบประมาณ ดังกล่าว ได้แก่

- 1) กองทุนของผู้บำเพ็ญปฏิบัติ
- 2) เจ้าภาพซึ่งบริจาคเป็นเงินหรือสิ่งของเป็นประจำ
- 3) ผู้มีจิตศรัทธาต้องการบริจาคเนื่องในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น ครบรอบ

วันเกิด

- 4) ผู้เข้าฝึกปฏิบัติบริจาค
- 5) วิทยากรบริจาค

ซึ่งงบประมาณที่ได้จากการบริจาค บ้านกรีนชัยได้นำมาเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

- 1) ค่าอาหาร ค่าน้ำ อาหารว่าง เครื่องดื่ม น้ำปานะ
- 2) ค่าของขวัญหรือกัณฑ์เทศสำหรับวิทยากรบรรยายธรรม
- 3) ช่วยทำบุญกับสำนักวิปัสสนากรรมฐานหรือวัดอื่น ๆ
- 4) ถวายค่าพาหนะพระสงฆ์ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย
- 5) ค่าตอบแทนผู้บริการ
- 6) ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์
- 7) ค่าวัสดุ สำนักงาน
- 8) ค่าฟิล์ม ค่าล้างรูป เทปคาสเซ็ท
- 9) ค่าซ่อมแซมและบำรุงรักษาบ้าน
- 10) ค่าจัดทำเอกสาร
- 11) ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ภายในบ้าน เช่น กระดาษชำระ สบู่ เป็นต้น

หากมีผู้ต้องการจะบริจาคทำบุญให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ บ้านกรีนชัย ให้โอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้ ธนาคารกรุงไทย สาขาถนนโพธิ์กลาง บัญชีเลขที่ 323-1-12555-3 ในนามนางชัญญภาภักดิ์ โสภาเวทย์

5.3 เจ้าภาพ

ในแต่ละช่วงของการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิต ให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัยจะมีผู้มีจิตศรัทธารับเป็นเจ้าภาพ ซึ่งจะมีทั้งผู้ที่รับเป็นเจ้าภาพประจำทุกครั้งประมาณ 10 ท่าน และเจ้าภาพที่รับเป็นคราว ๆ ไป ประมาณ 20-25 ท่าน เจ้าภาพจะสนับสนุนในเรื่องงบประมาณ สถานที่ และสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นในการจัดการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกปฏิบัติ ก็คือผู้ดูแลอำนวยความสะดวกและบริการทั่วไป เพราะวิทยากรจะเน้นให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความเพียรและอดทนต่อการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากที่สุด จึงต้องมีผู้บริการอำนวยความสะดวกซึ่งที่บ้านกรีนชัยมีนาง ชาญญาก็ค โสภางค์ เป็นหัวหน้าคณะทำงานพร้อมด้วยสมาชิกจำนวน 10-15 คน ช่วยดูแลและอำนวยความสะดวกให้บริการหลายประการ เช่น

- 1) การจัดเตรียมอาหาร อาหารว่าง เครื่องดื่ม น้ำปานะ ผลไม้ เป็นต้น
- 2) การดูแลและทำความสะอาดที่พัก ที่ฝึกปฏิบัติ ห้องสุขา เป็นต้น
- 3) บริการรับฝากข้อของใช้ที่จำเป็นแก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

5.4 สื่อ

สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย มีดังนี้

5.4.1 สื่อบุคคล คือ ผู้นำปฏิบัติและวิทยากร ซึ่งท่านกล่าวว่า “ตัวของเราต้องเป็นแบบอย่าง พุทฺธจริงทำจริง” จะเห็นได้จากการบรรยายธรรมะในเรื่องโอวาทผู้ครองเรือน ท่านได้เล่าถึงประสบการณ์ในการครองเรือนของท่านพร้อมกับสอดแทรกคำสอนข้อธรรมะที่พึงปฏิบัติต่อกันให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจและเห็นภาพพจน์ชัดเจนมากขึ้น วิธีการพูดโน้มน้าวใจเข้าหาธรรมะของท่านจะพูดแบบธรรมดาให้เข้าใจ พูดให้ศรัทธาต่อการปฏิบัติ มีความเพียร ไม่ย่อท้อ พูดถึงเหตุและผลของการปฏิบัติ จากใจที่เคยโมโหโทโสก็จะเย็นลง เกิดสำนึกในสิ่งที่ดี จะเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองด้วยใจสอใจ ปัจจัยที่ทำให้ผู้เข้าฝึกปฏิบัติเกิดความเชื่อถือและศรัทธาในตัวผู้สอน คือความเมตตาสำคัญที่สุดและพูดให้เข้าใจ สำหรับการปฏิบัติที่บ้านกรีนชัยนั้น นางนันทน์ภัส ภูตระกูล จะพยายามแทรกเนื้อหาธรรมะ ข้อคิดต่าง ๆ การยกตัวอย่างประกอบรวมทั้งการเล่านิทานชาดก ในแต่ละช่วงของการฝึกปฏิบัติตามความเหมาะสมของแต่ละกิจกรรมและความต่อเนื่องของเนื้อหานั้น ๆ เพื่อให้ผู้เข้าฝึกปฏิบัติเกิดปัญญาจาก 3 ส่วนดังนี้ คือ

- 1) ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เรียกว่า สุตมยปัญญา
- 2) ปัญญาที่เกิดจากการคิด เรียกว่า จินตามยปัญญา
- 3) ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ เรียกว่า ภวานามยปัญญา

5.4.2 สื่ออื่น ๆ ได้แก่ เทปเสียง เทปวีดีทัศน์ หนังสือสวดมนต์ เป็นต้น เมื่อประมาณ 20 ปีมาแล้ว ผู้นำปฏิบัติเริ่มเผยแพร่ธรรมะโดยการบรรยายธรรมทางวิทยุกระจายเสียงในรายการ “ธรรมะของชาวบ้าน” จากสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระนารายณ์มหาราช ออกอากาศทางสถานีวิทยุ สวภ.2 วันละ 15 นาที ปัจจุบันท่านก็ยังนำเทปการบรรยายเหล่านั้น

มาเปิดให้ผู้ปฏิบัติฟังในช่วงเช้า- เย็น เช่น เรื่องอาหารใจ ทางสวัสดิ์ พระในบ้าน ชันฐ์ที่บริสุทธิ์ รวักกันภัย เป็นต้น ส่วนหนังสือรวบรวมคำบรรยายธรรมะของท่านก็รวบรวมเป็นเล่ม เช่น ธรรมทานของท่าน รวมทั้งการจัดทำเป็นวีดิทัศน์เผยแพร่ธรรมะ เช่น ธรรมะของผู้ครองเรือน เป็นต้น

5.4.3 สื่อมวลชน ได้แก่ หนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร รายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ ซึ่งสื่อประเภทนี้ทำให้ผู้เข้าปฏิบัติหลายท่านเกิดความเลื่อมใสศรัทธาเข้ามาปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานกับหลักสูตรนี้ที่บ้านกรีนชัย รวมทั้งผู้ที่มีชื่อเสียง ดาราภาพยนตร์ นักแสดง นักร้อง ที่มาฝึกปฏิบัติก็ช่วยประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายมากขึ้น

5.5 การประชาสัมพันธ์

การประชาสัมพันธ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย ไม่ได้ดำเนินการเป็นกิจลักษณะ จุดเด่นของหลักสูตรที่ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสและรู้จักกันแพร่หลาย คือ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีพระภิกษุสงฆ์อายุสูงอายุเป็นผู้นำปฏิบัติและริเริ่มหลักสูตร และที่สำคัญที่สุดคือผลของการปฏิบัติที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ตลอดจนการเอาใจใส่ดูแลเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ชี้นำและสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติพากเพียร มีกำลังใจในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติและวิทยากรที่มีความตั้งใจ จริใจเสียสละ อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่าง ยืนหยัด มั่นคงมาเป็นเวลานานกว่า 50 ปี วิธีการประชาสัมพันธ์ที่ทำให้หลักสูตรนี้เป็นที่รู้จักกัน อย่างแพร่หลายกันมากที่สุด คือ การชักชวนกันมา ปากต่อปาก เมื่อการปฏิบัติเกิดผลดีแก่ตนเอง ก็ขยายผลไปสู่คนในครอบครัวและคนใกล้ชิด (กาบแก้ว ไชยบุรินทร์ สัมภาษณ์ 9 เมษายน 2544)

ในส่วนของการประชาสัมพันธ์อื่น ๆ เช่น จากสื่อสารมวลชนที่สนใจมาศึกษา และนำไปเผยแพร่ต่อทางโทรทัศน์ วีดิทัศน์ วิทยุ วารสาร หรือหนังสือต่าง ๆ เป็นต้น รวมทั้งในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเสียง นักแสดง นักร้อง มาปฏิบัติแล้วนำไปเผยแพร่ต่อจึงทำให้การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรนี้เป็นที่รู้จักกันมากขึ้น อีกวิธีการหนึ่งของการประชาสัมพันธ์ หลักสูตรนี้ คือ การจัดทำตารางการฝึกปฏิบัติประจำปีของหลักสูตรแจกจ่ายไปยังผู้สนใจ เพื่อสมัครเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสะดวกของตนเอง ซึ่งตารางการฝึกปฏิบัติ ประจำปีนี้จะมีทั้งในส่วนที่เป็นข้อมูลการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วประเทศและในส่วนของ บ้านกรีนชัย มีบางหน่วยงานหรือบางองค์กรที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความต้องการที่จะจัดการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ ณ สถานที่ตั้งขององค์กร หรือหน่วยงานของตนเอง ก็ได้ติดต่อเรียนเชิญวิทยากรไปดำเนินการสอนให้ เช่น สถานพินิจ

และคุ้มครองเด็ก ค่ายทหาร สถาบันราชภัฏต่าง ๆ สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด เป็นต้น (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ 9 เมษายน 2544)

5.6 การขยายเครือข่าย

การขยายเครือข่ายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขนั้น ท่านกล่าวว่า บ้านต่าง ๆ ซึ่งท่านเจ้าของบ้านเคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านมาก่อนแล้วบังเกิดพรหมวิหารธรรมมีศรัทธาแก่กล้า จึงอุทิศบ้านของตนเป็นที่ปฏิบัติ รวมทั้งสถานที่ต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ต่างจังหวัดและต่างประเทศ ซึ่งได้เรียนเชิญผู้นำปฏิบัติและวิทยากรไปให้การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

- 1) วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา
- 2) วัดละหาร จังหวัดนนทบุรี
- 3) บ้านกรีนชัย จังหวัดนครราชสีมา
- 4) วัดห้วยส้ม จังหวัดเชียงใหม่
- 5) อาคารสิริ กรีนชัย ยุวพุทธิกสมาคม กรุงเทพมหานคร
- 6) บ้านไรวา จังหวัดชลบุรี
- 7) วัดสมเด็จพระแดนสงบ แสงธรรมเวฬุาราม จังหวัดนครราชสีมา
- 8) วัดบุญยประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร
- 9) บ้านคุณสมชาติ คุณสุธีรา ปิยะบวร กรุงเทพมหานคร
- 10) บ้านฝนหลวง กรุงเทพมหานคร
- 11) วัดตึกคชหิรัญ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 12) สวนพุทธธรรม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- 13) สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
- 14) สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
- 15) ดอนโน ซาโต เดอเบงกอก ของนายพรเสก นางลาสิวรรณ กาญจนจारी

กรุงเทพมหานคร

- 16) วัดอินทวิหาร กรุงเทพมหานคร
- 17) วัดถ้ำสุมนิ จังหวัดพัทลุง
- 18) โรงเรียนนายร้อยสามพราน จังหวัดนครปฐม
- 19) ศูนย์การบิณฑบาต จังหวัดลพบุรี

- 20) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม
- 21) สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร
- 22) วัดลัฏฐินาราม จังหวัดภูเก็ต
- 23) สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
- 24) สภาอากาศไทย กรุงเทพมหานคร
- 25) บ้านว่องวานิช กรุงเทพมหานคร
- 26) บ้านนางศิรินทร ซอโสดิถกุล
- 27) วัดเขาพุทธโคดม จังหวัดชลบุรี
- 28) สนามกอล์ฟสปริงฟิลด์ ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี
- 29) โรงพยาบาลกรุงเทพหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- 30) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา
- 31) มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- 32) สถาบันราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย
- 33) สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ (ปฏิบัติที่วัดห้วยส้ม)
- 34) บ้านวังน้ำปิง จังหวัดเชียงใหม่
- 35) วัดติสสมหาวัน จังหวัดเพชรบูรณ์
- 36) วัดพระธาตุทรายทอง จังหวัดลำพูน

ส่วนเครือข่ายในต่างประเทศ ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศอังกฤษ ประเทศเนปาล และล่าสุด คือ ประเทศนิวซีแลนด์ ซึ่งเพิ่งเริ่มเผยแพร่หลักสูตรนี้โดย อ่ำไพ สุจริตกุล (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ 9 เมษายน 2544)

วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผลการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ปรากฏ ดังนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เดินทางถึงบ้านกรีนชัย จังหวัดนครราชสีมา จะมีคณะวิทยากรคอยต้อนรับ เชิญไปสมัคร จัดทำป้ายชื่อ หมายเลขประจำตัว ซึ่งจะให้ติดที่หน้าอกในช่วงของการฝึกปฏิบัติตลอดระยะเวลา 8 วัน 7 คืน เรียบร้อยแล้วจึงพาผู้เข้าฝึกปฏิบัติเข้าพักตามห้องพักที่จัดเตรียมไว้ให้ตามความเหมาะสม หลังจากนั้นวิทยากรจะปฐมนิเทศผู้เข้าฝึกปฏิบัติเพื่อแนะนำการปฏิบัติตัว

ในระหว่างที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย มีการสาธิตการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ คือผู้ชายให้นั่งท่าเทพบุตร โดยให้ตั้งตัวตรงบนเท้าทั้งสองที่ตั้งไว้ มือวางบนหน้าขา ผู้หญิงให้นั่งท่าเทพธิดา โดยให้ตั้งตัวตรงทับเท้าเปิด มือวางบนหน้าขา แล้วกราบพระรัตนตรัย 3 ครั้ง จากนั้น วิทยากรสาธิตการถวายบังคมพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ โดยการนั่งพับเพียบขวา มือขวาพับมือซ้ายวางบนหน้าขา แล้วก้มลงกราบไม่แบมือ 1 ครั้ง วิทยากรนำสวดมนต์ให้พระ นำสมาทานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สมาทานอาชีวีฎฐะมะกะศีล และให้ผู้ปฏิบัติตั้งอธิษฐานจิตไว้ 3 ข้อซึ่งมีความเชื่อและศรัทธาว่า บุญกุศลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นมหากุศลอันจะเป็นแรงส่งให้ได้ผลตามที่ตั้งจิตอธิษฐานไว้ได้ ท่านวิทยากร เรียกว่า ธรรมะจัดสรร หลังจากนั้นจึงเริ่มกิจกรรมการเดินจงกรม

1. การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินสมาธิ เดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกิน 3 เมตร กลับไปกลับมาขณะเดินนั้น จะต้องมียึดกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา การเดินจงกรมเป็นกิจกรรมหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ประโยชน์ของการเดินจงกรม คือ

- 1) เป็นผู้ที่มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- 2) เป็นผู้ที่มีความอดทนต่อการทำความเพียร
- 3) เป็นผู้อาพาธน้อย
- 4) อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยง่าย
- 5) สมาธิที่ได้จากขณะเดินจงกรมอยู่ได้นาน

(นันทนภัส ภูตระกูล รวบรวม 2544)

การฝึกการเดินจงกรมหลักสูตรนี้ จะมี 2 ลักษณะ คือ

1) การเดินเร็ว เป็นการเดินกลับไปกลับมาตามธรรมชาติ และให้มือนึงกวาดขวาซ้าย-ขวา ตามจังหวะของเท้าที่ก้าวเดิน

2) การเดินช้า เป็นการเดินจงกรมตามหลักของสติปัฏฐานสี่ ซึ่งในขั้นตอนของการเดินจงกรม วิทยากรจะสาธิตและอธิบายรายละเอียดแต่ละขั้นตอนในการเดินจงกรม และให้ผู้ปฏิบัติทดลองปฏิบัติตามโดยมีวิทยากรดูแลเดินตรวจสอบตามแถว เพื่อสอนและแนะนำการเดินที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในวันที่หนึ่งถึงวันที่สามจะเข้มงวดมาก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเดินจงกรมทำพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลในการเดินจงกรมในระยะต่อไป การเดินจงกรมจะทำให้เกิดฌณีสมาธิ

ในวันแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะสาธิตและให้เดินจงกรมในระยะที่ 1 คือ ขว้างงหนอ ซ้างงงหนอ ซ้างงงงให้เดินจงกรม 2 ช่วง คือ ช่วงบ้ายหลังรับประทานอาหาร กลางวันประมาณ 1 ชั่วโมง ต่อด้วยการนั่งสมาธิประมาณ ครึ่งชั่วโมง และเดินจงกรมในช่วงค่ำ (เวลาประมาณ 18.30น.- 20.30น.)หลังสวดมนต์ให้วพระประมาณ 1 ชั่วโมงต่อการนั่งสมาธิ ประมาณครึ่งชั่วโมง

ในวันต่อ ๆ มาจะให้ฝึกเดินจงกรม ดังนี้

วันที่ 2 เดินจงกรมในระยะที่ 1 และเพิ่มการเดินจงกรมในระยะที่2 คือ ยกหนอ เขยียบหนอ

วันที่ 3 เดินจงกรมในระยะที่ 1, 2 และเพิ่มการเดินจงกรมในระยะที่ 3 คือ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ

วันที่ 4 เดินจงกรมในระยะที่1, 2, 3 และเพิ่มการเดินจงกรมในระยะที่ 4 คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ

วันที่ 5 เดินจงกรมในระยะที่ 1, 2, 3, 4 และเพิ่มการเดินจงกรมในระยะที่ 5 คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

วันที่ 6 เดินจงกรมในระยะที่ 1, 2, 3, 4, 5 และเพิ่มการเดินจงกรมในระยะที่ 6 คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ ซึ่งการเดินจงกรมในระยะที่ 6 เป็นการเดินจงกรมที่เรียกว่าพุทธดำเนิน คือ ระยะที่พระพุทธรเจ้าทรงเดินจงกรม

วันที่ 7 จะเดินจงกรมในระยะที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6 และเพิ่มการเดินจงกรมในระยะที่ 7 ซึ่งเหมือนกับการเดินจงกรมในระยะที่ 6 โดยให้เพิ่มองค์ภาวนาเป็น คิดหนอหรือไม่คิดหนอ ตามความเป็นจริงของสภาพจิตของแต่ละบุคคลแทรกระหว่างองค์ภาวนาช่วงอื่น ๆ

ในวันที่ 2-วันที่ 7 ของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรม และต่อการนั่งสมาธิ ทั้งหมด 6 ช่วง คือ

- 1) ระหว่างเวลา 4.00 น.- 5.30 น.
- 2) ระหว่างเวลา 8.30 น.- 10.00 น.
- 3) ระหว่างเวลา 10.30 น.-12.00 น.
- 4) ระหว่างเวลา 13.00 น.-14.30 น
- 5) ระหว่างเวลา 14.45 น. 16.30 น.
- 6) ระหว่างเวลา 18.30 น.-20.30 น.

ในวันที่ 8 ของการปฏิบัติซึ่งเป็นวันปิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้าปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมและนั่งสมาธิในช่วงเวลา 4.30 น.-5.30 น. หลังจากนั้นจึงเป็นพิธีปิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งรายละเอียดของการเดินจงกรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 2

2. การนั่งสมาธิ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องเดินจงกรมก่อนการนั่งสมาธิทุกครั้ง และเมื่อเดินจงกรมเสร็จแล้วให้นั่งสมาธิต่อทันที เพื่อให้เป็นกิจกรรมต่อเนื่องที่ต้องกระทำทุกครั้งหลังจากการเดินจงกรมแล้ว ซึ่งการนั่งสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบ สามารถทำลายความฟุ้งซ่าน ความง่วงเหงาหาวนอน ช่วยลดความพยายามและใจเย็นขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักการแล้วจะเข้าถึงสมาธิที่แนบแน่น สงบกาย สงบใจ (อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ) ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในขั้นต่อไป การนั่งสมาธิเป็นการพิจารณาภายในกับใจ (รูปกับนาม) ตามสภาวะที่เกิดขึ้นโดยการกำหนดรู้ที่ท้องพองยุบในท่อนั่งหลังตาหลังจากการเดินจงกรมเพียงพอแล้ว หากต้องการนั่งสมาธิต่อไปให้ปฏิบัติต่อจากท่าหยุดเดินจงกรม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังนั่งสมาธิวิทยากรจะเดินตรวจสอบเพื่อตรวจสอบดูว่าผู้ปฏิบัติสามารถนั่งสมาธิและกำหนดได้อย่างถูกต้องหรือไม่ ถ้าปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องก็จะกระซิบบอกที่หูของผู้ปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดเสียงดังรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น ๆ หรือถ้าผู้ปฏิบัติท่านใดมีปัญหาในการนั่งสมาธิก็ให้ยกมือขึ้นเพื่อให้วิทยากรดูแลและแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ เช่น กรณีที่มีผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิแล้วเกิดอาการร้องไห้เนื่องจากคิดถึงมารดาที่เสียชีวิตไปแล้วมาก วิทยากรแนะนำให้แผ่เมตตา แผ่ส่วนกุศลไปให้ดูแลจนผู้ปฏิบัติสามารถนั่งสมาธิต่อไปได้ ระยะเวลาในการนั่งสมาธิจะน้อยกว่าการเดินจงกรมเสมอในการปฏิบัติที่บ้านกรีนชัยจะให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมในเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงและให้นั่งสมาธิประมาณครึ่งชั่วโมง รายละเอียดของการปฏิบัติในการนั่งสมาธิรวมทั้งการกำหนดรู้ต่าง ๆ เพื่อพิจารณารูปนามผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 2

3. การกำหนดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถ หมายถึง การกำหนดกิริยาหรือการเจริญสติให้รับรู้ความรู้สึกที่มากระทบทวาร (ทางรู้) ทั้ง 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจอย่างสม่ำเสมอและให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด โดยการกำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกิริยาเคลื่อนไหวอื่นของร่างกายซึ่งแบ่งการกำหนดอิริยาบถได้ ดังนี้

1) การกำหนดอิริยาบถใหญ่ หมายถึง การกำหนดรู้กิริยา ขณะกำลังยืน เดิน นั่ง หรือนอน

2) การกำหนดอิริยาบถย่อย หมายถึง การกำหนดรู้กิริยาขณะกำลังเคลื่อนไหว ร่างกายทุกกิริยา เช่น การรับประทานอาหาร การดื่ม การเคี้ยว การกลืน การเหี้ยว การก้ม การงย การหยิบ การยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระและการถ่ายปัสสาวะ โดยมีหลักในการกำหนดอิริยาบถ คือ พยายามกำหนดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากมีการพลั้งเผลอ กำหนดตามกิริยาที่ตนกำลังกระทำอยู่ไม่ทัน ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอ-หนอ”

ผู้นำปฏิบัติ และวิทยากรได้นั้นถึงความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า การกำหนดอิริยาบถมีความสำคัญเป็นลำดับที่ 1 เพราะทำให้เกิดปัญญา ตัดอกุศลกรรมออกไป จากตัวทุกขณะที่เรากำหนดได้ทันปัจจุบัน การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นลำดับที่ 2 เพราะทำให้เกิดปัญญาและร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวไปมาสะดวก ส่วนการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นลำดับที่ 3 เนื่องจากช่วยให้จิตใจสงบ ช่วยลดหรือทำลายความฟุ้งซ่าน ความพยายาม ความวุ่นวายหวนวน และความใจร้อน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกริณชโยในการกำหนดอิริยาบถนั้นจะให้ทำกิริยาอาการต่าง ๆ อย่างช้า ๆ และให้ใส่คำว่า “หนอ” หลังกิริยาอาการที่กระทำ เช่น เดินหนอ ยืนหนอ ยกหนอ มาหนอ เป็นต้น เหตุผลที่สอนให้ทำอย่างช้า ๆ เพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีสติในการกำหนดรู้ทุกอิริยาบถให้ทันอาการปัจจุบันเหมือนการฉายภาพยนตร์ให้ช้ากว่าความเร็วในการฉายปกติ จะทำให้ผู้ชมสามารถเห็นภาพการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ (Slow Motion) หรือภาพนิ่ง แต่ละภาพที่นำมาฉายต่อกันเป็นภาพเคลื่อนไหวได้ ซึ่งการกำหนดอิริยาบถเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติตามหลักสูตรนี้ เนื่องจากสามารถกระทำได้ทุกสถานที่และทุกโอกาส แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะไม่คุ้นเคยกับการกระทำอย่างช้า ๆ ตามที่วิทยากรสอน เพราะในชีวิตประจำวันทุกชีวิตต้องรีบเร่งในการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ แต่เพื่อประสิทธิผลและความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงต้องมีความพากเพียรฝึกฝนตนเองอย่างเต็มที่ เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะต้องปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น ไม่มีใครปฏิบัติแทนกันได้ ดังที่พระพุทธองค์ ทรงกล่าวไว้ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้” และเมื่อเกิดความเบื่อหน่ายให้กำหนดว่า “อดทนหนอ พากเพียรหนอ”

4. การบรรยายธรรม

ในระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุขที่บ้านกรีนชัย จะมีการบรรยายธรรมะเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำสอนตามพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งอันจะเป็นข้อคิดนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการสอนให้เข้าใจถึงรายละเอียดในการฝึกปฏิบัติ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การกำหนดอิริยาบถ และการถือศีล เป็นต้น ส่วนเนื้อหาของการบรรยายธรรมะในแต่ละวันกำหนดไว้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ปฏิบัติ โดยมีเนื้อหาของธรรมะที่ลึกซึ้งขึ้นตามลำดับจนถึงธรรมะของผู้ครองเรือน ซึ่งให้ข้อคิดสำหรับผู้ครองเรือนในการสร้างสรวรพยาภาศแห่งความสันติสุขในครอบครัวและสังคม

ในส่วนตัวของผู้นำปฏิบัติ มีหลักการในการถ่ายทอดความรู้ คือ เน้นการใช้คำพูดที่ฟังง่าย เข้าใจง่าย ใช้ภาษาบาลีอ้างอิงถึงพุทธพจน์เพื่อให้เกิดความเชื่อถือในการบรรยายธรรมะของท่านมากขึ้น และทุกครั้งที่ใช้ภาษาบาลีจะต้องแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งท่านได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า การบรรยายธรรมะเป็นกิจกรรมที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จำเป็นจะต้องอธิบายให้รู้ให้เข้าใจเพื่อที่จะนำไปฝึกปฏิบัติได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งเนื้อหาการบรรยายธรรมะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัยระหว่างวันที่ 7-14 เมษายน 2544 มีดังนี้

วันที่ 1 (วันที่ 7 เมษายน 2544)

เวลา 17.45 น. เทปการบรรยายธรรมของผู้นำปฏิบัติ เรื่อง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในขั้นเริ่มต้น

วันที่ 2 (วันที่ 8 เมษายน 2544)

เวลา 9.30 น. บรรยายธรรมะ เรื่อง บุญ 5 ชั้น

เวลา 19.00 น. บรรยายธรรมะ เรื่องเกี่ยวกับศีลปฏิบัติ

วันที่ 3 (วันที่ 9 เมษายน 2544)

เวลา 6.00 น. เทปการบรรยายธรรมของผู้นำปฏิบัติ เรื่อง รวักกัณภัย

เวลา 6.30 น. บรรยายเพิ่มเติม เรื่อง รวักกัณภัย

วันที่ 4 (วันที่ 10 เมษายน 2544)

เวลา 6.00 น. เทปการบรรยายธรรมของผู้นำปฏิบัติ เรื่อง พระในบ้าน

เวลา 13.50 น. องค์บรรยาย คือ พระครูภาวนาวิศิษฐ์ เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐาน

วันที่ 5 (วันที่ 11 เมษายน 2544)

เวลา 6.00 น. เทปวีดิทัศน์บรรยายธรรมของผู้นำปฏิบัติ เรื่องเทศน์ลำดับญาณ

เวลา 14.30 น. เทปวีดิทัศน์บรรยายเทศน์ลำดับญาณของท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่
พระธรรมธีรราชมหามุนี

วันที่ 6 (วันที่ 12 เมษายน 2544)

เวลา 6.00 น. เทปบรรยายธรรมของผู้นำปฏิบัติ เรื่องทางสวัสดี

เวลา 6.30 น. องค์บรรยาย คือ พระสมุห์ทองใส เขมวະโร

เวลา 10.45 น. องค์บรรยาย คือ พระครูศีลวราภรณ์

วันที่ 7 (วันที่ 13 เมษายน 2544)

เวลา 6.00 น. เทปวีดิทัศน์บรรยายธรรมของผู้นำปฏิบัติ เรื่องธรรมะของผู้ครองเรือน
สำหรับองค์บรรยายที่เป็นพระภิกษุสงฆ์ จะมีการเรียวกัณฑ์เทศน์ จากผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานเพื่อถวายเป็นกัณฑ์เทศน์แก่องค์บรรยาย ส่วนองค์บรรยายที่เป็นฆราวาสจะได้รับ
ของขวัญเป็นที่ระลึกจากวิทยากร

5. การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ หมายถึง การพูดคุยสอบถามความรู้ ความรู้สึกและความเข้าใจ
ของผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งการตอบปัญหา อธิบายข้อสงสัยต่าง ๆ แนวทางสิ่งที่ขาดตกบกพร่อง
ให้คำแนะนำข้อควรปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น
ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาการต่าง ๆ ที่ปรากฏจะเป็นเครื่องรองรับผลของการปฏิบัติว่าปฏิบัติ
ได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะต้องเล่าอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้วิทยากรฟัง เรียกว่า การส่งอารมณ์ เพื่อที่
วิทยากรผู้สอบอารมณ์จะได้ให้คำแนะนำและตอบปัญหาต่าง ๆ ต่อไป การสอบอารมณ์มี 2
ลักษณะ คือ

5.1 การสอบอารมณ์อย่างเป็นทางการ เป็นการสอบอารมณ์ตามกำหนดการที่
วิทยากรกำหนดไว้ คือในวันที่ 3 และในวันที่ 6 ของการฝึกปฏิบัติ โดยการจัดกลุ่มของผู้ปฏิบัติ
เข้าส่งอารมณ์และสอบอารมณ์กับวิทยากรที่อยู่ประจำกลุ่ม ๆ ละ 1 ท่าน ซึ่งปัญหาหรืออาการ
ต่าง ๆ ของผู้ปฏิบัติที่ส่งอารมณ์กับวิทยากร เช่น การกำหนดพองยุบ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
ของการพองยุบ การเกิดปิติ เช่น น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวเอน เป็นต้น และการเกิดนิมิตเห็นภาพ
หรือสีแสงต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอาการ

ของญาณและอาการของญาณที่ปรากฏนี้จะมีลำดับสูงขึ้นเรื่อย ๆ วิทยาการที่ทำหน้าที่สอบ
อารมณ์จะอธิบายการเกิดอาการต่าง ๆ รวมทั้งให้คำแนะนำในการปฏิบัติต่อ ๆ ไปด้วย

5.2 การสอบอารมณ์อย่างไม่เป็นทางการ ได้แก่ การส่งอารมณ์และการสอบ
อารมณ์ในขณะที่พักจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ในเวลาของการพักรับประทาน
อาหาร การพักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น ผู้ฝึกปฏิบัติที่มีปัญหาข้อสงสัยในการปฏิบัติจะเข้าพบและ
สอบถามวิทยากรเป็นการส่วนตัวเพื่อความกระจ่างและความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานของตน

6. การถือศีลปฏิบัติ

การถือศีลปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิด
ปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย เป็นการถือศีลที่เรียกว่า อาชีวะฐัมมะกะศีล ผู้นำปฏิบัติ
ให้ความเห็นว่า เป็นศีลที่เดินสายกลาง ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป เน้นเรื่องวัจจรรวมและ
การประกอบสัมมาอาชีวะซึ่งพอเหมาะแก่บุคคลธรรมดาที่พึงจะปฏิบัติได้ เหมาะสำหรับการนำไป
ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของฆราวาสหรือผู้ครองเรือน ซึ่งการปฏิบัติถือศีลนี้เป็นสัมปัตตะวิธี คือ
เป็นการงดเว้นด้วยตนเองโดยไม่ต้องรับจากใคร เพราะคุณค่าของศีลไม่ได้อยู่ที่การรับหรือการ
สมทาน แต่อยู่ที่เจตนาคิดงดเว้น ใครงดเว้นได้ก็แสดงว่าเป็นผู้มีศีล เมื่องดเว้นจากการทำ
ความชั่ว ทางกาย วาจา และใจ ก็ถือว่ามามีศีลบริสุทธิ์ ซึ่งในการถือศีลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานที่บ้านกรีนชัย จะมีขั้นตอนของการสวดมนต์ไหว้พระ และสมทานศีลพร้อมกันไป
ในช่วงเช้า เวลาประมาณ 5.30 น. ส่วนช่วงเย็นมีเฉพาะการสวดมนต์ไหว้พระในเวลาประมาณ
18.00 น. ซึ่งผู้นำปฏิบัติ กล่าวถึงความสำคัญของการสวดมนต์ไหว้พระว่า เป็นอุบายในการ
สงบจิต เพื่อให้จิตมีสมาธิได้เร็วขึ้นและยังก่อให้เกิดบุญกุศล ช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิตได้
รวมทั้งเป็นการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของพุทธศาสนิกชนด้วย รายละเอียดของ
อาชีวะฐัมมะกะศีลผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 2

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติมอีกดังต่อไปนี้

- 1) การอวยพรวันเกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ญาติของผู้ปฏิบัติหรือผู้บริจาค
- 2) การแผ่เมตตาให้กับผู้ป่วยตามที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเขียนรายชื่อผู้ป่วยให้กับ

วิทยากร

3) การทำบุญบ้านกรินชัยและจัดพิธีรดน้ำดำหัว เนื่องในวันสงกรานต์ คือวันที่ 13 เมษายน 2544 ซึ่งมีการจัดเป็นประจำทุกปี และในเวลา 20.00 น. นายกร ทัพพะรังสี หัวหน้าพรรคชาติพัฒนาและสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดนครราชสีมาได้มากราบเยี่ยมผู้นำปฏิบัติที่บ้านกรินชัยและได้ปฏิบัติเช่นนี้มาประจำหลายปี

4) การบังสกุลผู้วายชนม์ตามที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเขียนรายชื่อญาติของตนที่เสียชีวิตแล้วให้กับวิทยากร ซึ่งจะทำพิธีในช่วงเช้าของวันที่แปดของการปฏิบัติก่อนปิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

5) การจัดงานวันกตัญญู โดยการให้บุตรแสดงความกตัญญูต่อบิดามารดาด้วยการกราบและมอบพวงมาลัยดอกมะลิให้กับบุพการี ซึ่งเป็นบรรยากาศที่สร้างความซาบซึ้งสร้างความอบอุ่นและประทับใจแก่ผู้ฝึกปฏิบัติเป็นอันมาก

6) การถวายพระราชากุศลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์

7) การส่งส่วนบุญกุศล จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขให้แก่ทหารตำรวจตระเวนชายแดน

8) การตอบปัญหาธรรมะแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ห้องปฏิบัติรวมโดยผู้นำปฏิบัติและวิทยากร

9) การบริหารร่างกายโดยการฝึกพลังปราณธรรมจักร เพื่อบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในช่วงเช้า (เวลาประมาณ 4.20 น.) ก่อนการเดินจงกรมและในช่วงบ่าย (เวลาประมาณ 16.00 น.) และในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลังกิจกรรมการนั่งสมาธิจะมีการบริหารร่างกายโดยการยืดและคลายกล้ามเนื้อเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายสลับเป็นช่วง ๆ ตามความเหมาะสม

10) การสวดมนต์อวยพรให้ท่านผู้บริจาคและผู้บริการ

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

ผลการศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรินชัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 3-10 มีนาคม 2544 และระหว่างวันที่ 17-24 มีนาคม 2544 ปรากฏดังนี้

1. ผลการประเมินสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิต
ให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัยตามแบบประเมิน SCL-90-R

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบมาตรวัดของจิตพยาธิวิทยา 9 ชนิดก่อนและหลังการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

มาตรวัดของจิตพยาธิวิทยา	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		ความต่าง
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	
อาการทางร่างกาย	0.917	0.338	0.807	0.351	0.110
อาการย้ำคิดย้ำทำ	1.317	0.319	0.975	0.216	0.342
ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	0.993	0.226	0.564	0.185	0.429
อาการซึมเศร้า	1.056	0.483	0.717	0.458	0.339
อาการวิตกกังวล	1.113	0.712	0.583	0.198	0.530
ความรู้สึกไม่เป็นมิตร	0.688	0.510	0.319	0.255	0.369
อาการกลัวกังวล	0.727	0.323	0.435	0.208	0.292
ความคิดหวาดระแวง	0.865	0.125	0.416	0.107	0.449
อาการโรคจิต	0.842	0.329	0.639	0.331	0.203

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าผลการประเมินสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขตามแบบประเมิน SCL-90-R เปรียบเทียบก่อน
และหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า มาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาลดลงทุกชนิด ชนิดที่
ลดลงมากที่สุด คืออาการวิตกกังวล มีความต่างถึง 0.530 รองลงมา คือความคิดหวาดระแวง
และความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งมีความต่าง 0.449 และ 0.429 ตามลำดับ

2. ความรู้สึกและผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย ระหว่างวันที่ 3-10 มีนาคม 2544 และระหว่างวันที่ 17-24 มีนาคม 2544 สรุปได้ ดังนี้คือ

2.1 ความรู้สึกที่รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติมีหลายประการ ได้แก่

- 2.1.1 ประทับใจในความเสียสละของผู้นำปฏิบัติ และวิทยากรมาก
- 2.1.2 ขณะปฏิบัติรู้สึกมีมารมาขัดขวางต่อการปฏิบัติ คือมีอีกตัวตนหนึ่งของตนเอง ห้ามและให้หยุดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อกำหนดสติทันก็รู้สึกดีขึ้น
- 2.1.3 รู้สึกผิดชอบชั่วดีในการกระทำและความคิดในอดีต
- 2.1.4 รู้สึกมีเวทนาเข้าทั้งสองข้าง หาว น้ำตาร่วง ได้อโหสิกรรมแก่สัตว์ที่เคยทำร้าย คือ มด แมลงสาป ปลวก ยุง วันต่อมาอาการเวทนาที่เข้าก็หายไป รู้สึกแปลกใจ
- 2.1.5 รู้สึกว่าค้นพบสิ่งที่ตนเองค้นหาตลอดเวลา ได้รักษาศีล มีสมาธิและสติปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น
- 2.1.6 รู้สึกและสำนึกในความรักของบิดามารดามากขึ้น
- 2.1.7 รู้สึกปวดเมื่อยและทรมาณตามร่างกายในวันแรก ๆ วันต่อ ๆ มาอาการดีขึ้น
- 2.1.8 รู้สึกสะดวกสบายที่พักและที่ฝึกปฏิบัติสะอาดและเป็นระเบียบดี มีผู้บริการดี เวลาเหมาะสม
- 2.1.9 รู้สึกอบอุ่นใจและมั่นใจ วิทยากรเอาใจใส่ดี มีความรู้ทางธรรมะอย่างลึกซึ้ง
- 2.1.10 รู้สึกว่ามีบุญและโชคที่ได้มาปฏิบัติ ก่อนมาเครียดจากการเรียนและการใช้ชีวิต
- 2.1.11 รู้สึกว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีมากขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับพุทธประวัติ เข้าใจการเกิดดับของรูปนามมากขึ้น เข้าใจกฎของไตรลักษณ์
- 2.1.12 มีทุกข์น้อยลง มีกำลังใจ มีที่พึ่งทางใจ คือพระพุทธศาสนา
- 2.1.13 มีความรู้สึกกระตือรือร้น คิดดี ทำดี เห็นทางสว่างแห่งความดี เอาชนะใจตนเอง และข่มใจตนเองได้มากขึ้น รู้จักคิดก่อนทำ ควบคุมความคิด การกระทำและอารมณ์ได้ดีขึ้น
- 2.1.14 รู้สึกศรัทธาและเลื่อมใสผู้นำปฏิบัติ และพระพุทธศาสนามาก

- 2.1.15 รู้สึกชีวิตตนเองมีคุณค่ามากขึ้น
- 2.1.16 รู้สึกประทับใจวันกตัญญูบิดามารดามาก
- 2.1.17 รู้สึกว่าอยู่ท่ามกลางกัลยาณมิตรที่มีวินัยดี อပ်อุ่นใจทั้งวิทยาการและ
- ผู้เข้าปฏิบัติ
- 2.1.18 รู้สึกว่าเบียดเบียนชีวิตอื่นน้อยลงรับประทานอาหารมังสวิรัต ศีลบริสุทธิ์
- มากขึ้น
- 2.1.19 มีสติคิดในการทำงาน รับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต
- 2.1.20 รู้สึกเหมือนได้ปฏิบัติอยู่ที่บ้านของตนบรรยากาศคล้ายบ้าน มีเสียง
- รถยนต์รบกวนบ้าง ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้กำหนดสิ่งทีมากกระทบกายและกระทบใจ
- 2.1.21 ซาบซึ้งใจและประทับใจวิทยาการทุกท่าน ท่านเจ้าภาพ ผู้บริการ
- ผู้ปฏิบัติที่ช่วยกันสรรสร้างบรรยากาศให้ได้รับรสของพระธรรมอย่างลึกซึ้ง
- 2.1.22 รู้สึกเหมือนอยู่อีกโลกหนึ่งที่สงบ สวยงาม มีความสุข อิ่มเอมในความ
- เมตตาปราณี ปรารถนาดีต่อกัน อပ်อุ่นใจมีแต่เข้าใจให้กัน
- 2.1.23 สัมผัสถึงความละเอียดอ่อน ปราณีตทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ
- (เคยปฏิบัติหลายครั้งต่างสถานที่กัน)
- 2.2 ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติ ได้แก่
- ผลต่อผู้ปฏิบัติ
- 2.2.1 เห็นภาพนิมิตของสัตว์และเพื่อนมนุษย์ที่เคยทำร้ายและเบียดเบียน
- ได้แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้ในห้วงปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- 2.2.2 จิตใจสงบ เยือกเย็น ใจเย็นขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น ไม่วุ่นวาย โกรธน้อยลง
- หยุดฟุ้งซ่าน สบายใจ สุขกายสุขใจ
- 2.2.3 ผลการเรียนรู้ดีขึ้น
- 2.2.4 หน้าตา และผิวพรรณผ่องใสขึ้น
- 2.2.5 มองเห็นโลกสวยงามขึ้นเนื่องจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมดี
- 2.2.6 ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (อัตตา) ลดลง
- 2.2.7 รู้ผิดชอบชั่วดี ตั้งใจจะปฏิบัติแต่ความดีและตั้งใจจะปฏิบัติวิปัสสนา
- กรรมฐานต่อไป
- 2.2.8 เชื่อกฎแห่งกรรมมากขึ้น ละอายและเกรงกลัวต่อบาป เชื่อบาปบุญ
- คุณโทษ

- 2.2.9 มีความกตัญญูทวนเวียนที่ต่อบิดามารดา ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณมากขึ้น
- 2.2.10 ร่างกายได้พักผ่อนเป็นเวลา รับประทานอาหารมีประโยชน์ ระบบทางเดินอาหารทำงานดี ได้ออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนดี ตื่นน้ำมากทำให้ผิวไม่แห้ง
- 2.2.11 ได้ชำระใจของตนเองให้บริสุทธิ์มากขึ้น
- 2.2.12 มีความอดทนต่อการเดินจงกรม อดทนต่อความเมื่อยล้า มีความเพียรพยายามมากขึ้น
- 2.2.13 มีความรู้และเข้าใจพุทธศาสนาลึกซึ้งมากขึ้น
- 2.2.14 โรคประจำตัว คือปวดศีรษะ (ไมเกรน) ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่มีอาการ เคยนอนหลับยาก เมื่อปฏิบัติหลับได้ง่ายและสบายขึ้น
- 2.2.15 ฝึกให้มีวินัย เช่น นอนหัวค่ำ ตื่นเช้ามีด
- 2.2.16 เข้าใจกฎแห่งกรรม (ธรรมชาติ) และความจริงของสรรพสิ่งรวมทั้งมนุษย์มากขึ้น
- 2.2.17 สุขภาพจิตดีขึ้น จิตใจหนักแน่นมั่นคง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตในทางโลก เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นดีขึ้น
- 2.2.18 สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาใหญ่ ๆ ของชีวิตได้ในห้องปฏิบัติ และตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เร็วและถูกต้อง
- 2.2.19 สำรวมการใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ โดยการกำหนดรู้ให้มากขึ้น
- 2.2.20 พอใจในสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง ไม่โลภ และปล่อยวางได้มากขึ้น
- 2.2.21 ได้อยู่กับปัจจุบัน พิจารณาตัวเอง ดูกายและใจของตนเอง
- 2.2.22 ได้ข้อสรุปความจริงที่ว่า ไม่มีอะไรได้มาง่าย ๆ ต้องอดทนและมีความพากเพียรจึงจะฟันฝ่าอุปสรรคไปได้
- ผลต่อครอบครัว
- 2.2.23 คิดว่าเป็นการบวชให้บิดามารดา กตัญญูรู้คุณบิดามารดามากขึ้น
- 2.2.24 จะพยายามชี้ทางธรรมแก่บุคคลอื่น โดยเฉพาะคนในครอบครัว
- 2.2.25 อยากพบบุคคลที่รักบิดามารดา พี่น้อง เพื่อน มาปฏิบัติด้วย
- 2.2.26 รู้จักและเข้าใจตนเอง ผู้อื่นมากขึ้น นำไปแก้ไขปัญหาคบครัวที่มีอยู่ได้
- 2.2.27 ได้แผ่บุญกุศลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กับพ่อแม่พี่น้อง

ผลต่อสังคม

2.2.28 อยากเป็นคนดี ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น จากเดิมเคยคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง

2.2.29 ช่วยให้ใช้ชีวิตในทางโลกร่วมกับผู้อื่นได้ดี เช่น การครองเรือน การใช้ชีวิตร่วมกับบิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงานหรือชีวิตอื่น ๆ

2.2.30 จะนำข้อคิดทางธรรมต่าง ๆ ไปช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อน ๆ

2.2.31 ทำให้ตั้งศักยภาพของตัวเองที่มีอยู่ลึก ๆ ออกมาได้ และจะนำไปเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและสังคม

2.2.32 พลังจิตจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นพลังที่สามารถพัฒนาประเทศได้

2.2.33 อยากเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สังคมได้รับรู้ อยากสร้างประโยชน์ให้กับพระพุทธศาสนา

2.2.34 ได้แผ่เมตตาและบุญกุศลให้กับชีวิตอื่น ๆ ที่เคยเบียดเบียนกันมา ได้อโหสิกรรมให้แก่กันและกัน

2.2.35 อยากถ่ายทอดและเผยแผ่ธรรมะให้กับผู้ป่วย (ผู้ปฏิบัติที่เป็นแพทย์)

2.3 ข้อมูลจากการเปิดใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติ ออกมากล่าวแสดงความรู้สึกและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างวันที่ 3-10 มีนาคม 2544 และระหว่างวันที่ 17-24 มีนาคม 2544

1) ผู้ปฏิบัติหญิงอายุ 18 ปี อาชีพนักศึกษา

หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเองมาก จากเดิมที่ชอบเที่ยวมาก ไม่ยอมเข้าเรียนหนังสือ 1 ปีเต็ม โดยที่พ่อแม่ไม่ทราบ และไม่ทราบว่า จะเรียนจบหรือไม่ เนื่องจากติดเหล้า ติดเที่ยว ติดเพื่อนมาก ทำให้ผลการเรียนไม่ดี ทำให้พ่อแม่ เสียใจและร้องไห้ เมื่อปฏิบัติถึงวันที่ 4 มีกิจกรรมวันกตัญญู รู้สึกระลึกถึงพระคุณพ่อแม่ สำนึกว่า ได้ทำผิดกับพ่อแม่มามาก ไม่เคยกราบพ่อแม่เลย จึงเขียนจดหมายไปหาแม่ 3 หน้ากระดาษ ขอโทษที่ทำให้พ่อแม่เสียใจและเจ็บปวด รู้ตัวว่าผิด ขอให้แม่ให้อภัยและอโหสิกรรมให้ ต่อไปนี้ จะตั้งใจเรียน ไม่เกเร กลับไปตั้งต้นเรียนหนังสือใหม่และใช้เวลาอยู่กับพ่อแม่ให้มากที่สุด

2) ผู้ปฏิบัติหญิงอายุ 17 ปี อาชีพนักเรียน

เคยปฏิบัติที่ยวพุทธิกสมาคมมาแล้ว 1 ครั้ง ไม่ได้อะไรมากเพราะไม่สนใจปฏิบัติ ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ตั้งใจปฏิบัติอย่างดี ได้ข้อคิดหลายประการ เช่น ระลึกถึงพระคุณแม่ ที่ผ่านมามีเวลาให้แม่น้อย ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่า จากการเรียนหนังสือหนัก บางครั้งหงุดหงิด พุดจาไม่ตรงกับแม่ ปฏิบัติกับแม่โดยไม่เอาใจใส่ ไม่ได้ให้อาหารใจแม่ ได้สำนึกว่าแม่เป็นห่วง ใจเย็นลงคิดถึงความรู้สึกของแม่ว่ามีภารกิจมากแต่ก็ยังห่วงลูก ขณะนี้เห็นความสำคัญของแม่มากที่สุด แม่มีพระคุณมากทำทุกอย่างเพื่อลูก

3) ผู้ปฏิบัติชาย อายุ 20 ปี อาชีพนักศึกษา

ไม่ตั้งใจมาปฏิบัติ แม่ให้มา คิดว่าไม่มีอะไร เหมือนอยู่วัด 8 วัน แรก ๆ จะเบื่อ ช่วงหลังสงสัยว่าปฏิบัติแล้วจะได้อะไร จึงลองปฏิบัติ ได้สมาธิมากขึ้น เห็นรายละเอียดในการก้าวเดิน จะตัดสินใจอะไรก็คิดละเอียดขึ้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น ปกติเป็นคนมีอารมณ์แปรปรวน คือถ้าดีก็จะเชื่อฟังพ่อแม่ กลับบ้านแต่วัน ถ้าร้ายก็หันหน้าหนี สุรา นารี และอื่น ๆ อีกมากมาย ต่อไปนี้จะพยายาม ลด ละ เลิก อบายมุข จะปรับปรุงตัวให้ขยันและตั้งใจเรียนมากขึ้นเพราะการเรียนแย่งลง จะหาโอกาสมาปฏิบัติอีก

4) ผู้ปฏิบัติหญิงอายุ 37 ปี อาชีพรับราชการ

จากประสบการณ์ในชีวิตและการทำงานในวิชาชีพพยาบาล ได้สัมผัสกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของบุคคลใกล้ตัวและเพื่อนมนุษย์ สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ที่เผชิญอยู่ในสถานการณ์นั้น ซึ่งก็ทำให้เกิดความทุกข์นั่นเอง คิดว่าควรเตรียมความพร้อมของตนเองซึ่งจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านั้นแน่นอน ได้ข้อสรุปว่าธรรมะเท่านั้นที่จะทำให้เรารู้จักสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและเข้าใจผู้อื่นตามความเป็นจริงและแก่นแท้หรือหัวใจของพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้มีบุญ คือมีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับหลักสูตรนี้ครั้งแรก ผลจากการปฏิบัติครั้งนั้น ทำให้เกิดสิ่งที่ดีกับชีวิตหลายประการ คือ

- ทำให้การเรียนดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน (กำลังศึกษาต่อ)
- มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อว่าใจเป็นใหญ่

ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ

- ศิลปปฏิบัติเข้มข้นมากขึ้น มีหิริโอตตปปะ เกรงกลัวต่อการทำบาปมากขึ้น
- สุขุม เยือกเย็น มีสติสัมปชัญญะในการครองตน ครองคนและครองงาน

จึงทำให้เกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น ต้องการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติมากขึ้น เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแผ่แก่ผู้ใกล้ชิด ตั้งปณิธานไว้ว่าจะปฏิบัติต่อไปเท่าที่สภาพการณ์ต่าง ๆ จะเอื้ออำนวยและชักชวนญาติมิตรมาปฏิบัติด้วย

5) ผู้ปฏิบัติชาย อายุ 16 ปี อาชีพนักเรียน

ปฏิบัติได้บ้าง มีปัญหาเรื่องการพูดคุยขณะพัก ช่วงหลังพยายามงดคุย รู้สึกว่ามีความอดทนมากขึ้น คิดถึงพ่อแม่พี่น้อง ตั้งอธิษฐานจิตส่งบุญกุศลให้แก่คุณครูที่ป่วย ด้วยเส้นเลือดในสมองแตก

6) ผู้ปฏิบัติชาย อายุ 18 ปี อาชีพนักเรียน

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รู้สึกว่าสภาพจิตใจดีขึ้นกว่าเดิมมาก มีโอกาสจะมาปฏิบัติอีกและจะตั้งใจจะปฏิบัติมากกว่านี้ จะกระตือรือร้นมากกว่านี้และจะงดการพูดคุย

7) ผู้ปฏิบัติหญิงอายุ 21 ปี อาชีพนักศึกษา

มาปฏิบัติครั้งแรก สิ่งที่ได้รับ คือทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น จิตใจเข้มแข็งมีการคิดอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ สมารถดีขึ้นที่ผ่านมาการเรียน ๆ เล่น ๆ กำลังศึกษาชั้นปีที่ 4 ประทับใจวันกตัญญู ทำให้คิดว่าพ่อแม่เป็นห่วงลูกมากที่สุด อยากให้สิ่งที่ดีกับลูก เคยเถียงพ่อแม่ ต่อไปนี้จะเลิก จะทำตัวเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

8) ผู้ปฏิบัติหญิง อายุ 33 ปี อาชีพรับราชการ มาปฏิบัติพร้อมกับมารดา

มารดา แรก ๆ ไม่มีสมาธิ อยากกลับบ้าน ปวดเมื่อยตามตัว รับประทานอาหารไม่ได้ เป็นห่วงลูก วันนี้อาการดีขึ้นมาก ปฏิบัติได้ดี

บุตร มาด้วยเรื่องสุขภาพของแม่ ขณะปฏิบัติงานมีปัญหาด้านจิตใจบ้าง เคยได้ยินว่าหลักสูตรนี้ ไม่มีใครที่มาแล้วไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มากก็น้อย หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีกลับไปเดิมเป็นคนไกลวัดแค่ทำบุญ ตักบาตร ซึ่งไม่ใช่ทางปฏิบัติที่แท้จริง สวดคาถาชินบัญชรเพื่อให้ตัวเองได้มาปฏิบัติ เคยฟุ้งซ่าน ทำไม่ได้ ถึงตรงนี้รู้ว่าถ้ากำหนดได้ สติจะอยู่ตรงนั้น รู้สึกรัก โลก โกรธ หลง จะคิดได้ ตัดได้ ตัวเบา สบายขึ้นมาก ช่วยทางด้านจิตใจได้มาก

9) ผู้ปฏิบัติหญิงอายุ 16 ปี อาชีพนักเรียน

เคยปฏิบัติที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ได้ผลน้อยเพราะไม่ตั้งใจ ปฏิบัติ มีปัญหาเรื่องการแข่งชันการเรียนกันมากที่โรงเรียน ครั้งนี้เข้าใจไตรลักษณ์มากขึ้น เข้าใจการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เคารพผู้ใหญ่มากขึ้น เห็นคุณค่าของความเป็นคนมากขึ้น เห็นค่าของคนอื่น กิจกรรมนี้ทำให้พบแก่นของศาสนาแล้ว พบข้อสรุปของตนเองที่ว่า จงเป็นคนดี แต่อย่าอวดดี จงเป็นคนเก่ง แต่อย่าอวดเก่ง

10) ผู้ปฏิบัติชาย อายุ 18 ปี อาชีพนักศึกษา

แม่ส่งให้มา ก่อนมาปฏิบัติรู้สึกว่ามีบาปหนา ไม่ค่อยสบายใจ
แรกๆ ไม่ตั้งใจปฏิบัติ เริ่มตั้งใจปฏิบัติวันที่ 6 สภาพจิตใจดีขึ้น เริ่มมีสมาธิมากขึ้น

11) ผู้ปฏิบัติชายอายุ 32 ปี อาชีพรับราชการ

มาปฏิบัติเพราะทะเลาะกับผู้บังคับบัญชา มีประวัติยึดเยียดยาบ้าให้
ผู้ต้องหา เคยฆ่าคนผิดและเคยฆ่าคนมาเป็นร้อย ตอนนี้สำนึกผิด รอดผลกรรมที่จะได้รับการ
ตอบสนอง เชื่อว่ากรรมจะสนองแน่นอน กรณีนี้วิทยากร แนะนำให้บวชเพื่อปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานเป็นเวลา 3 เดือน