

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบท วิธีการและ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิด ปัญญาและสันติสุข กลุ่มที่ศึกษา คือ ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยศึกษาในลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณประกอบกัน เก็บรวบรวม ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมี ส่วนร่วม การศึกษาเอกสารและสื่อต่าง ๆ และการใช้แบบประเมินสุขภาพจิต SCL-90-R เปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าปฏิบัติจำนวน 150 คน รวมทั้ง การประเมินความรู้สึกและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ สรุปข้อมูลเชิงพรรณนา และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows

สรุปผลการวิจัย

1. บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

1.1 ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มหลักสูตร

ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนา จิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งผู้ปฏิบัติ เรียกว่า คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย ผู้เปี่ยมไปด้วย พรหมวิหารธรรม และต้องการให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข พ้นจากความทุกข์ ท่านมีความรู้และ ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างยิ่ง มีความ สามารถสูงและมีประสบการณ์ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานมานานกว่า 50 ปี มีความเข้าใจ ผู้ปฏิบัติจนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติไปในทางที่ดีขึ้น เป็นที่ยอมรับ ศรัทธา และ เลื่อมใสของผู้ปฏิบัติมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในและต่างประเทศ ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ ในคุณงามความดีของท่านที่บำเพ็ญเพียรปฏิบัติมานาน จากส่วนราชการ สถาบันการศึกษา ศาสนสถาน องค์กรเอกชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1.2 วิทยาการ

วิทยาการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นผู้ที่สนใจใฝ่ศึกษารวมๆ มีความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถตอบปัญหาและแก้แค้นของผู้ปฏิบัติได้ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างน้อย 10 ครั้ง มีบุคลิกภาพดีสามารถสอนผู้อื่นได้ มีพรหมวิหารธรรมสูง มีความจริงใจ เสียสละสูง เป็นตัวอย่างที่ดีของผู้ปฏิบัติ ปัจจุบันมีวิทยาการหลักสูตรนี้ประมาณ 100 กว่าท่าน ที่บ้านกรีนชัย มีวิทยาการประมาณ 20 ท่าน มีทั้งพระภิกษุสงฆ์และฆราวาส แต่ก็ยังนับว่าน้อยเมื่อเทียบกับภารกิจที่จะต้องปฏิบัติ เพราะจะต้องเดินทางไปสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่อื่น ๆ ตามที่ได้รับเชิญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่ละครั้งจะต้องมีวิทยาการหลัก 5-6 ท่าน แบ่งหน้าที่ในการนำกิจกรรมต่าง ๆ ของการฝึกปฏิบัติ ที่บ้านกรีนชัย มีนางนันทน์ภัส ภูตระกูล ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าวิทยาการ

1.3 ผู้เข้าฝึกปฏิบัติ

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

1.4 สิ่งแวดล้อม

บ้านกรีนชัยเป็นบ้านต้นกำเนิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เจ้าของบ้านในปัจจุบัน คือ นางกานแก้ว ไชยะบุรินทร์ ซึ่งเป็นบุตรสาวคนโตของผู้ปฏิบัติ ผู้ดูแลบ้านกรีนชัย คือ นายสุบรรณา โสภาเวช และนางชญญาภัค โสภาเวช จัดสรรพื้นที่บ้านกรีนชัยแยกเป็นสัดส่วนสำหรับ เป็นที่พักสำหรับวิทยาการ ผู้ปฏิบัติที่เป็นพระภิกษุสงฆ์ ผู้ปฏิบัติชาย ผู้ปฏิบัติหญิง และแม่ชี พร้อมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม พัดลม เป็นต้น อุปกรณ์เหล่านี้ส่วนใหญ่ได้รับการบริจาค ส่วนสถานที่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ เรือนพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข จัดเตรียมอุปกรณ์และสื่อต่าง ๆ ในการปฏิบัติอย่างพร้อมเพรียง สามารถรองรับผู้ปฏิบัติ

ได้ประมาณ 120 คน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพคล้ายกับการฝึกปฏิบัติที่บ้าน มีเสียงรบกวนบ้าง เนื่องจากบ้านกรินชัยตั้งอยู่กลางเมืองนครราชสีมา ส่งผลแก่ผู้ปฏิบัติในการฝึกสรีรรับรู้สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เหมือนเป็นแบบฝึกหัดที่จะไปปฏิบัติต่อบ้าน ส่วนสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วิทยากรสร้างความอบอุ่น เอาใจใส่ดูแลทุกข์สุขทุกเรื่องทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สร้างความประทับใจและซาบซึ้งใจแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิทยากรและระหว่างผู้ปฏิบัติเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เหมือนกับอยู่อีกโลกที่เต็มไปด้วยความสงบสุข

1.5 การบริหารจัดการ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขของผู้นำปฏิบัติ ยึดแนวทางสติปัฏฐานสี่ของพระพุทธศาสนา มีการประยุกต์รูปแบบเพื่อความสอดคล้องและเหมาะสมกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น การเดินจงกรมเพิ่มระยะที่เจ็ด เพื่อการพิจารณาที่ละเอียดขึ้น ขณะเดินจงกรมให้ออกเสียงพร้อมกัน เพื่อตรวจสอบว่าทันปัจจุบันหรือไม่ เนื่องจากผู้ปฏิบัติมีจำนวนมาก มีการกำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดขึ้น เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ เป็นต้น รวมทั้งการประเมินผลผู้เข้าปฏิบัติและการสวดมนต์ให้พร ท่านผู้บริจาคและผู้บริการ สำหรับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีดังนี้

1.5.1 เพื่อพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ทำให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในหน้าที่และสังคม สามารถช่วยเหลือตนเองและสามารถแก้ปัญหาโลกปัญหารธรรมได้

1.5.2 เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้าปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นภายใน 8 วัน 7 คืน เป็นการเรียกธาตุรู้ในตัวเราให้เกิดขึ้น รู้เองเห็นเอง

ในส่วนของงบประมาณในการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละครั้ง ได้มาจากกองทุนของผู้นำปฏิบัติ จากการบริจาคของเจ้าภาพ ผู้มีจิตศรัทธา ผู้เข้าฝึกปฏิบัติ และวิทยากร ซึ่งมีทั้งเงินและสิ่งของต่าง ๆ ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคนต่อการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งประมาณ 920 บาท

ในการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรินชัยแต่ละช่วง จะมีผู้มีจิตศรัทธารับเป็นเจ้าภาพ มีทั้งเจ้าภาพประจำ ประมาณ 10 ท่าน และเจ้าภาพที่รับเป็นเจ้าภาพเป็นครั้ง ๆ ไปประมาณ 20-25 ท่าน เจ้าภาพจะสนับสนุนในเรื่องของงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จำเป็นในการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ

ผู้ดูแลอำนวยความสะดวกและบริการทั่ว ๆ ไป ที่บ้านกรีนชัยจะมีผู้ทำหน้าที่นี้ประมาณ 10-15 คน สำหรับสื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข คือ สื่อบุคคล ได้แก่ ผู้นำปฏิบัติ และวิทยากร ซึ่งต้องเป็นตัวอย่างแก่ผู้ปฏิบัติและโน้มน้าวใจของผู้ปฏิบัติเข้าหาข้อธรรมะ ส่วนสื่ออื่น ๆ ได้แก่ เทปเสียง เทปวีดิทัศน์ และหนังสือต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบในกิจกรรมระหว่างการปฏิบัติ นอกจากนี้ยังมีสื่อมวลชน เช่น หนังสือ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร รายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ รวมทั้งการช่วยประชาสัมพันธ์ของผู้ที่มีชื่อเสียง ดารา ภาพยนตร์ นักร้อง นักแสดง ที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย เป็นต้น วิธีการประชาสัมพันธ์ที่ทำให้หลักสูตรนี้เป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสและรู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือ การชักชวนกันมา ปากต่อปาก เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดผลดีแก่ตนเองก็ขยายผลไปสู่คนในครอบครัวและคนใกล้ชิด ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดความศรัทธาอย่างแรงกล้าได้อุทิศบ้านของตนเป็นสถานที่ปฏิบัติ รับเป็นเจ้าภาพในการปฏิบัติจนสามารถขยายเครือข่ายหลักสูตรนี้ไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย ประมาณ 40-50 แห่ง รวมทั้งการขยายเครือข่ายไปยังต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศอังกฤษ ประเทศเนปาลและประเทศนิวซีแลนด์

2. วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

2.1 การเดินจงกรม

การเดินจงกรม เป็นการเดินสมาธิ เดินกลับไปกลับมาเป็นเส้นตรงในระยะ 3 เมตร ในการเดินจะต้องมีสติกำหนดอิริยาบถในแต่ละขณะให้ทันปัจจุบัน และให้มีสติกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ โดยกำหนดรู้เพียงครั้งเดียวแล้วก็เดินต่อไป การเดินจงกรมเป็นกิจกรรมหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข การเดินจงกรมในหลักสูตรนี้จะมี 7 ระยะ ในการฝึกปฏิบัติ 7 วัน จะเพิ่มระยะการเดินทุกวัน วันละ 1 ระยะ การเดินจงกรมจะทำให้เกิดขณิกสมาธิ

2.2 การนั่งสมาธิ

ผู้ปฏิบัติควรเดินจงกรมก่อนการนั่งสมาธิทุกครั้ง เมื่อเดินจงกรมเสร็จแล้วให้นั่งสมาธิต่อทันทีเพื่อให้กิจกรรมต่อเนื่องกัน การนั่งสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบ ทำลายความฟุ้งซ่าน ความวุ่นเหิงหาวนอน ลดความพยายาม ทำให้ใจเย็นขึ้น การนั่งสมาธิจะทำให้เกิดอุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น สงบกาย สงบใจ) เป็นการพิจารณาภายในกับใจ (รูปกับนาม) ตามสภาพที่เกิดขึ้นโดยการกำหนดรู้ที่ท้องพองยุบในท่าที่นิ่งหลับตา

2.3 การกำหนดอิริยาบถ

เป็นการกำหนดกิริยาหรือการเจริญสติให้รับรู้ความรู้สึกที่มากระทบทวารทั้ง 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างสม่ำเสมอและให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด โดยการกำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกิริยาเคลื่อนไหวของร่างกาย การกำหนดอิริยาบถมี 2 ลักษณะ คือ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และการกำหนดอิริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การดื่ม การกลืน การก้ม การเงย เป็นต้น การกำหนดอิริยาบถเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการเดินจงกรมนั้นสำคัญเป็นอันดับที่สอง การนั่งสมาธิสำคัญเป็นอันดับที่สาม เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันจิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พุดถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่า ปัญญา หรือวิปัสสนาญาณหรือความดำริชอบ เป็นวิชาแก้ปัญหาลोकปัญหารธรรมได้อย่างถูกต้องและดียิ่ง ผลที่ตามมาคือการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

2.4 การบรรยายธรรม

ในระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย จะมีการบรรยายธรรมะเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำสอนตามพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง อันจะเป็นข้อคิดนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื้อหาของการบรรยายธรรมะในแต่ละวันกำหนดให้เหมาะสมกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะลึกซึ้งขึ้นตามลำดับ ส่วนองค์บรรยายจะมีทั้งผู้นำปฏิบัติ พระภิกษุสงฆ์ และวิทยากรท่านอื่นๆ

2.5 การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ เป็นการพุดคุยสอบถามความรู้ ความรู้สึกและความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งการตอบปัญหาและอธิบายข้อสงสัยต่าง ๆ ให้คำแนะนำข้อควรปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย จะมีการสอบอารมณ์อย่างเป็นทางการในวันที่ 3 และวันที่ 6 ของการปฏิบัติ ส่วนการสอบอารมณ์อย่างไม่เป็นทางการสามารถทำได้ในช่วงพัก สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีปัญหาข้อสงสัยที่จะสอบถามวิทยากรเป็นการส่วนตัว

2.6 การถือศีลปฏิบัติ

การถือศีลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย ถือศีลที่เรียกว่าอาชีวัฏฐะมะกะศีล เป็นศีลที่เหมาะสมสำหรับผู้ครองเรือน เป็นศีลที่เดินสายกลาง ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป เน้นเรื่องวัจจกรรมและการประกอบสัมมาอาชีวะ การปฏิบัติถือศีลนี้เป็นสัมปัตตะวิธี คือเป็นการงดเว้นด้วยตนเองโดยไม่ต้องรับจากใครเพราะคุณค่าของศีลไม่ได้อยู่ที่การรับหรือสมทาน แต่อยู่ที่เจตนาคิดงดเว้น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

ผลการประเมินสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ตามแบบประเมิน SCL-90-R เปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปรากฏว่ามาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติลดลงทุกชนิด คือ อาการกลัวกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย

ส่วนการประเมินผลการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติ โดยการให้เขียนแสดงความรู้สึกและผลการปฏิบัติ รวมทั้งการเปิดใจผู้ปฏิบัติโดยการเชิญให้กล่าวแสดงความรู้สึกนั้นสรุปได้ ดังนี้ ความรู้สึกและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ มีความเชื่อและเข้าใจกฎแห่งกรรม เชื่อการทำได้ดีและทำชั่วได้ชั่ว สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น จิตใจหนักแน่นมั่นคง มีสติในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ มีพรหมวิหารธรรม ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดน้อยลง มีหิริโอตตปปะ ได้ชำระใจให้บริสุทธิ์มากขึ้น มีศีลบริสุทธิ์ มีความอดทนและพากเพียร มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น เข้าใจกฎแห่งธรรมชาติและเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนามากขึ้น ส่วนผลที่เกิดกับครอบครัว คือ มีกตัญญูตเวทีตาธรรมต่อบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ จะนำหลักธรรมะไปใช้ในการครองเรือนและเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่บุคคลในครอบครัว ผลที่เกิดกับสังคมคือความสงบสุขของสังคมจากการลดอัตรา เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน อยากทำประโยชน์ให้กับสังคม ใช้ชีวิตในทางโลกร่วมกับผู้อื่นโดยมีธรรมะเป็นที่ยึดเหนี่ยว และอยากเผยแผ่ธรรมะรวมทั้งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปยังบุคคลอื่น ๆ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบท วิธีการและ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิด ปัญญาและสันติสุข จากการศึกษาวิจัยตามประเด็นต่าง ๆ ที่กำหนดไว้สามารถอภิปรายผล การวิจัยได้ดังนี้

1. บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ประกอบไปด้วยผู้นำปฏิบัติ วิทยากร ผู้เข้าปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการ

ผู้นำปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติ เรียกว่า คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย เป็นผู้นำปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานและริเริ่มหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ผู้เยี่ยมไปด้วยพรหมวิหาร ธรรม ต้องการให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข พ้นจากความทุกข์ ซึ่งตรงกับจุดมุ่งเน้นของการเผยแผ่ ธรรมะในพระพุทธศาสนาว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกิดขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทุกชนชั้น โดยเฉพาะกลุ่มคนที่มีความวุ่นวายหรือความทุกข์ (ประยุทธ์ ปยุตโต อ่างใน ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข, 2541, หน้า37) ประกอบกับท่านมีความรู้และประสบการณ์ในการปฏิบัติและ สอนวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างดียิ่งมานานกว่า 50 ปี มีความเข้าใจ ผู้ปฏิบัติ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นคุณสมบัติของ ผู้เผยแผ่ธรรมะที่พึงประสงค์ตามแนวทางแห่งพุทธะ ที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ 11 ข้อ 221 หน้า 22 ซึ่งระบุคุณสมบัติ ดังกล่าวว่า ต้องมีสี่ปรัศธรรม 7 ประการ (สมาน งามสนิท, 2537, หน้า 93-95) ดังนี้ คือ

1) มีธัมมัญญตา คือเป็นผู้รู้ธรรมะ ถึงหลักการในทฤษฎีและปฏิบัติ จะเห็นได้จาก การบรรยายธรรมะ การโต้ตอบและสนทนาธรรมอย่างเชี่ยวชาญของท่านทั้งภาคภาษาบาลีและ แปลเป็นภาษาไทยทุกครั้ง จนเป็นที่ยอมรับทั้งจากฆราวาสและพระภิกษุสงฆ์ รวมทั้งในการ ตอบปัญหาธรรมะหรือแก้ไขปัญหาคือข้อข้องใจต่าง ๆ ของผู้ปฏิบัติอย่างกระจ่าง ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ นิตยา จิงเกษมสุข (2531, หน้า 130) พบว่าผู้นำปฏิบัติเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ การพัฒนาจิตผู้ปฏิบัติของสำนักธรรมปฏิบัติ เพราะสามารถอธิบาย ขยายความ โดยการ แยกแยะยกตัวอย่าง อุปมา-อุปไมยอย่างกระจ่างชัดแก่ผู้ปฏิบัติจนละลายความสงสัยได้ในทันที

2) มีอัตตัญญูตา คือรู้จักเนื้อหาสาระ ความหมาย และวัตถุประสงค์ของการเผยแผ่ธรรมะที่ชัดเจน จะเห็นว่าผู้นำปฏิบัติได้ศึกษาพระอภิธรรมในพระไตรปิฎก เพื่อให้มีความรู้แตกฉานในทางปริยัติ (ทฤษฎี) ศึกษาธรรมะในภาษาบาลี รวมทั้งการศึกษาและเพิ่มพูนความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับพระอาจารย์อีก 4 ท่าน คือ แม่ชีพัฒน์ ต้นประดิษฐ์ แม่ชีแดง พจนสิทธิ์ พระธรรมธีรราชฆาโมณี และพระครูภาวนาวินิจู เพื่อให้เข้าใจเนื้อหาสาระอย่างลึกซึ้งทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จนสามารถสร้างหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข อันประกอบไปด้วยเนื้อหา สาระ ความหมายและวัตถุประสงค์สอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนา จนเป็นที่ยอมรับศรัทธาและเลื่อมใสจากสานุศิษย์

3) มีอัตตัญญูตา คือรู้จักตนเอง จะเห็นได้จากความคิดครั้งแรกในการปฏิบัติและสอนวิปัสสนากรรมฐานของผู้นำปฏิบัติ “ด้วยเหตุที่อยากได้นุญกุล และได้รับการอบรมสั่งสอนจากคุณพ่อว่า สร้างโบสถ์ 7 หลัง ยังสู้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 7 คีน ไม่ได้ เราไม่ได้ร่ำรวยเหมือนคุณพ่อ ซึ่งมักทำบุญด้วยการสร้างโบสถ์วิหาร ศาลาการเปรียญ จึงคิดวามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดีกว่า” อันเป็นที่มาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่าน รวมทั้งการริเริ่มหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

4) มีมัตตัญญูตา คือ รู้จักประมาณ รู้จักความพอดี จะเห็นได้จากการประยุกต์รูปแบบ เนื้อหา และพัฒนาเทคนิคต่าง ๆ ของหลักสูตรให้สอดคล้องและเหมาะสมกับปัจจัยต่าง ๆ โดยยึดหลักสติปัญญาอันสูงส่งของพระพุทธศาสนา และภายใต้ความเห็นชอบของท่านพระอาจารย์ใหญ่ คือ พระธรรมธีรราชฆาโมณี ซึ่งการประยุกต์ ได้แก่ การเพิ่มการเดินจงกรมเป็น 7 ระยะเวลา ออกเสียงพร้อมกันในขณะที่เดินจงกรม การกำหนดระยะเวลาในการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติตลอดหลักสูตรเป็น 8 วัน 7 คีน ตลอดจนการกำหนดเนื้อหาสาระการบรรยายธรรมในแต่ละวันให้เหมาะสมกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ปฏิบัติ

5) มีกาลัญญูตา คือรู้จักเวลาว่า เวลาไหนควรทำอะไร จะเห็นได้จากการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละวัน เป็นการเตรียมจิตใจของผู้ปฏิบัติให้อยู่ในสภาพที่พร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ในขั้นต่อไป ซึ่งจะลึกซึ้งขึ้นตามลำดับ คุณธรรมของผู้ปฏิบัติจะแก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดจนการกำหนดเวลาในการสอบอารมณ์อย่างเป็นทางการในวันที่ 3 และในวันที่ 6 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ ต้องได้รับการอธิบายและชี้แนะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป

6) มีปรีชาญาณ คือ รู้จักชุมชน รู้จักสังคมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะเห็นได้จากปฏิสัมพันธ์ของผู้นำปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะประกอบไปด้วย ความเมตตาสูงกับทุกคน ไม่เลือกชั้นวรรณะ ไบหน้ายิ้มแย้มตลอดเวลา มีความจริงใจ ให้ความอบอุ่นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน ปฏิบัติตัวเหมือนแม่คอยให้คำปรึกษาที่ดี รักผู้ปฏิบัติเสมือนหนึ่งเป็น บุคคลในครอบครัว ผู้นำปฏิบัติกล่าวว่า “ตื่นก่อน นอนทีหลัง ดูแลเหมือนไข่ในหิน อย่าเพิ่มทุกข์ เขามีความทุกข์ จึงมาหาเรา ทำให้เขาอบอุ่น” (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ วันที่ 9 เมษายน 2544) ซึ่งแสดงว่าท่านรู้จักและเข้าใจสภาวะทางจิตใจของผู้ปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง

7) มีบุคคลปโรปรัญตา คือ รู้จักความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งผู้นำปฏิบัติ กล่าวถึงผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านว่า

“มีอายุตั้งแต่ 6 ปี จนถึง 91 ปี ระดับการศึกษาตั้งแต่อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้จนถึงระดับปริญญาเอก ฐานะตั้งแต่ยากจนไปจนถึงมหาเศรษฐี และเชื้อพระวงศ์ หลายชาติ หลายภาษา หลายศาสนาแม้แต่กับวชทั้งใน ศาสนาพุทธและในศาสนาอื่น ๆ”

ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ไม่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ขอให้มีความศรัทธา ตั้งใจมา ปฏิบัติ ภาซารธรรมะจึงจะเข้าถึงคนได้ทุกระดับชั้น

นอกจากนี้ความสามารถการเป็นผู้นำปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนา จิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขของท่าน ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จึงเกษมสุข (2532, หน้า 129) เรื่องกระบวนการสื่อสารเพื่อพัฒนาจิตใจผู้เข้ารับการอบรมของสำนักธรรมปฏิบัติ ซึ่งสรุปว่าผู้ทำการอบรมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตใจของผู้เข้ารับการอบรม และยัง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุมาลี อินทรวนิช (2531, หน้า ๖) ซึ่งพบว่าผู้สอนวิธีปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมในทางรู้ผิดชอบชั่วดี และธรรมชาติ ของจิตขณะนั้นอยู่ในภาวะที่สงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ซึ่งอาจมีปัญญาประกอบอยู่

เนื่องจากมีผู้ศรัทธาและเลื่อมใส สนใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ศิษยานุศิษย์ต่างเห็นความลำบาก ของผู้นำปฏิบัติ ห่วงใยในสุขภาพของท่าน ท่านอายุมากต้องเหน็ดเหนื่อยในการสอน ต้องเดินทางไปสอนในสถานที่ต่าง ๆ ตลอดปี จำเป็นต้องมีวิทยากรช่วยเพื่อแบ่งเบาภาระกิจของท่าน และ ร่วมกันให้ธรรมทาน ซึ่งเป็นงานสังคมสงเคราะห์ที่สำคัญของท่าน ท่านกล่าวว่า “การให้ธรรมทาน เป็นทานที่ประเสริฐสุด สัพพทาน^๐ ธมฺมทาน^๐ ชิตานิ คือการให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ ทั้งปวง” (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 24)

วิทยากรในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นผู้สนใจใฝ่ศึกษารวม มีความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีพรหมวิหารธรรมสูง มีความจริงใจ เสียสละ เป็นตัวอย่างที่ดีกับผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติหลาย ๆ คนเรียกวิทยากรว่าเป็น “กองทัพรธรรม” ที่ช่วยปฏิบัติงานการเผยแผ่พุทธศาสนา ร่วมกับข้าพเจ้า (ศิริ กรินชัย, 2531, หน้า 40) วิทยากรส่วนมากจะใช้กลและอุบายประกอบการสอนตามแนวทางของพระพุทธเจ้า เช่น การยกอุทาหรณ์และการเล่านิทานประกอบ ในระหว่างการปฏิบัติที่บ้านกรินชัย วิทยากรได้เล่านิทานชาดก เล่าพุทธประวัติ เล่าประวัติของพระอรหันตสาวก ประกอบเพื่อช่วยให้เข้าใจง่ายและชัดเจน เกิดความเพลิดเพลิน ไม่เบื่อหน่ายแก่ผู้ปฏิบัติ บางขณะได้ยกตัวอย่างประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติ เพื่อเป็นอุทาหรณ์สอนใจ อีกกลวิธีหนึ่งที่วิทยากรใช้เป็นอุบายในการถ่ายทอดธรรมะ คือ การทำตัวเป็นตัวอย่าง เป็นวิธีการสอนที่ดีที่สุด ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงกระทำเป็นตัวอย่างด้วยการเป็นผู้นำที่ดี และการมีพระจริยาวัตรอันงดงาม ซึ่งผู้นำปฏิบัติหลักสูตรนี้ กล่าวว่า “ตัวของเราต้องเป็นแบบอย่าง ต้องพูดจริง ทำจริง โดยเฉพาะเรื่องกิริยามารยาท การพูดจา แม้จะเน้นว่าให้วิทยากรทำตนให้เป็นที่น่านับถือ ไม่ทำเสื่อมเสีย เราสอนเขาอย่างไรก็ต้องทำตัวให้ได้อย่างคำสอน” พระพิศาล ธรรมวาที (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 39) กล่าวสอดคล้องกันว่า นักเผยแผ่ธรรมะต้องมีความรู้ โดยมีพื้นฐานมาจากการศึกษาบวชเรียนในเรื่องที่ถูกต้อง ไม่เบี่ยงเบนไปทางไสยศาสตร์ ต้องรู้ให้พอ รู้ให้มั่นใจ ประพฤติได้ในสิ่งที่รู้วิธีการ คือ การพูดให้เป็น การทำให้ดู อยู่เป็นสุขให้เห็น หรือทำงานให้เป็นตัวอย่าง ต้องมีบุคลิกดี มีความตั้งใจ มีความเข้าใจในวิธีที่จะทำให้คนสนใจเป็นอย่างดี นอกจากนี้วิทยากรส่วนใหญ่ยังใช้เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้าเป็นการสอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่าย ไปหาสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจยาก บางท่านสอนจากสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจง่ายโยงเข้าสู่ธรรมะอมร มาละลา (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 45) กล่าวถึงประเด็นนี้ว่าในการเผยแผ่ธรรมะได้ปรับเนื้อหาเข้าหากลุ่มเป้าหมายและปัญหาที่กำลังประสบอยู่ โดยนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใกล้ตัวโยงเข้าหาธรรมะ อีกเทคนิคหนึ่งที่วิทยากรส่วนใหญ่ใช้ในการเผยแผ่ธรรมะคือ ถ้าสิ่งที่สอนสามารถสาธิตหรือแสดงให้ดูได้ วิทยากรจะสาธิตให้ผู้ปฏิบัติดูให้เห็น ได้ฟัง ได้ปฏิบัติ ด้วยประสบการณ์ตรง เช่น วิทยากรสอนและสาธิตการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ การสอนและสาธิตการเดินจงกรม การสอนและสาธิตการนั่งสมาธิ การสอนและสาธิตการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร เป็นต้น ผู้นำปฏิบัติกล่าวถึงวิทยากรว่า วิทยากรคงรักษารูปแบบการอบรมของท่านได้เป็นอย่างดี และกล่าวยอมรับว่า “ถึงแม้ตายก็ไม่ห่วงแล้ว เพราะงานของแม่ไม่สูญ มีแต่เจริญขึ้นเพราะมีวิทยากร เป็นตัวแทนออกไปทำงานได้ผล”

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ที่บ้านกรีนชัยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 10-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.7 มีอาชีพนักเรียน/นักศึกษา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.67 และสถานภาพสมรสเป็นโสด คิดเป็นร้อยละ 62 เนื่องจาก ในช่วงที่ผู้วิจัยเข้าไปศึกษาข้อมูลเป็นช่วงปิดภาคเรียน คือ ช่วงเดือนมีนาคม 2544 ถึงเดือน พฤษภาคม 2544 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุมาลี อินทวณิช (2531, หน้า 137) ซึ่งพบว่า ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ถึงอายุ 29 ปี ซึ่งผู้นำปฏิบัติ กล่าวถึง ผู้เข้าอบรมในหลักสูตรนี้ว่า ส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาว สำหรับเด็กแล้วบางที่จะ รู้เรื่องดีกว่าผู้ใหญ่ เพราะความคิดไม่มีกังวล จิตใจเป็นสมาธิดี มีขนลุก น้ำตาไหลเป็นเครื่อง รองรับผล มีปิติ การเรียนดีขึ้น อายุไม่ใช่อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม

ในด้านเพศ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.3 ตรงกับการศึกษาของ ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2541) สุมาลี อินทวณิช (2531) และ นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532) สาเหตุเป็นเพราะว่า เพศหญิงไม่มีโอกาสได้บวชเรียนเป็นภิกษุณี เพื่อศึกษาธรรมะอย่างลึกซึ้งเหมือนกับเพศชายบวช เป็นพระภิกษุสงฆ์ บทบาทของสตรีในพุทธศาสนาของประเทศไทย จึงเป็นนักปฏิบัติศาสนา ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีโอกาสจึงสมัครเข้าศึกษาธรรมปฏิบัติที่ลึกซึ้งขึ้น อันได้แก่ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมเกียรติ เรืองอนันต์เลิศ (2539, หน้า 101) เรื่อง การเปิดรับธรรมะในยุคโลกาภิวัตน์ พบว่าเพศหญิงมีความสนใจใฝ่รู้ในหลักธรรม เกี่ยวกับพุทธศาสนามากกว่าเพศชาย อาจเป็นเพราะการที่จะเข้าไปศึกษาธรรมะนั้นต้องการ ความสงบเรียบร้อย ละเอียดอ่อนปราณีต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย อันอาจเกิด การปลูกฝังให้หญิงไทยปฏิบัติตน ดังกล่าวได้

ในส่วนของการระดับการศึกษาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนใหญ่ระดับ การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 52.7 สอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532, หน้า 169) คุณลักษณะนี้ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแสดงว่า มีความเป็นผู้ใหญ่ มีความรู้ในทางโลกสูง เป็นผู้ที่ได้รับการเคารพนับถือ จึงส่งผลต่อการ ประชาสัมพันธ์ของหลักสูตรนี้ ซึ่งพบว่าวิธีการประชาสัมพันธ์ที่ได้ผลดีที่สุด คือ การชักชวนกันมา ปากต่อปาก เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดผลดีแก่ตนเอง ก็ขยายผลไปสู่ครอบครัวและ คนใกล้ชิด (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ 9 เมษายน 2544) ส่วนที่อยู่ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ส่วนใหญ่อยู่นอกจังหวัดนครราชสีมา จังหวัดที่มีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มากที่สุด คือ กรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 34.67 รองลงมา คือ จังหวัดนครราชสีมา คิดเป็น

ร้อยละ 14.7 และก็พบว่าผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรนี้มาจากทั่วทุกภาคของประเทศไทย โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2541, หน้า 223)

เหตุจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากที่สุด คือต้องการให้จิตใจสงบ คิดเป็นร้อยละ 82 มีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากที่สุด ร้อยละ 87.3 และคาดหวังว่าให้เกิดความสงบสุขกับตนเอง ส่งผลต่อความสงบสุขของครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 82 สอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532, หน้า 114) และณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2541) พบว่าเหตุจูงใจที่สำคัญที่สุดในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักกรรมปฏิบัติ คือ ผลจากการปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต อ่างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ไว้ว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ตามความเป็นจริง ซึ่งผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น ไม่มีใครหยาบยื่นให้ใครได้ พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักพึ่งตนเอง หวังผลสำเร็จด้วยการลงมือทำและรู้จักแก้ไขปรับปรุงตนเอง อย่าไปหวังพึ่งปัจจัยภายนอก เพราะปัจจัยภายนอกไม่แน่นอน ดังพุทธภาษิตที่ว่า

อุตตฺตา หิ อุตตโน นาโถ : ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

โก หิ นาโถ ปโรธียา : คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้

ตุมฺเหหิ กิจฺจา อาตมปโป : ความเพียรพยายามเป็นหน้าที่ที่ท่านทั้งหลายต้องทำเอง

อภฺชาตาโร ตถาคตา : ตถาคตเป็นแต่ผู้บอกทาง

(ประยุทธ์ ปยุตโต อ่างใน ณัฐนันท์ ประกายสันติ, 2541, หน้า 39)

ซึ่งแสดงว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ตัวผู้ปฏิบัติเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จิ่งเกษมสุข (2532) พบว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความสัมฤทธิ์ผลของการพัฒนาจิตใจผู้เข้ารับการอบรมของสำนักกรรมปฏิบัติ คือปัจจัยผู้เข้ารับการอบรม และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุมาลี อินทวณิช (2531, หน้า 177) สรุปว่า ความพร้อมของผู้ปฏิบัติเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะถ้าไม่มีความพร้อมที่จะปฏิบัติเองแล้ว แม้พฤติกรรมที่แสดงออก เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ตามที่วิทยากรนำปฏิบัติ แต่จิตใจอาจฟุ้งซ่าน ไม่ได้กำหนดสติให้ทันปัจจุบันกับพฤติกรรมนั้น ๆ การปฏิบัติย่อมไม่ได้ผล

ในด้านความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเชื่อในเรื่องนี้มากที่สุด A Foucher (อ้างใน อรพรรณ ปิณฑโนโวาท, 2537, หน้า 3) ซึ่งเป็นผู้ตีความพุทธศาสนายุโรปแสดงทรรศนะว่า พื้นฐานปรัชญาของพุทธศาสนาตั้งอยู่บนความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ที่พระพุทเจ้าทรงตรัสว่า มนุษย์ในโลกย่อมเป็นไปตามกรรมที่ตนกระทำมาทั้งสิ้น ความสุขความทุกข์อยู่ที่ใจ หากเข้าถึงซึ่ง ศิล สมาธิและปัญญา แท้จริงก็อยู่ในตัวเรา หากสามารถปฏิบัติจนปล่อยวางได้ เข้าถึงธรรมะจะช่วยให้คลายทุกข์ได้

ในส่วนของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือสถานที่พักและสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้จัดเตรียมไว้อย่างเหมาะสมในการปฏิบัติ มีข้อน่าสังเกต คือ สถานที่ตั้งของบ้านกรีนชัย ตั้งอยู่กลางเมืองนครราชสีมา ในแหล่งชุมชน การจราจรขวักไขว่ แตกต่างโดยสิ้นเชิงกับสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่อื่น ๆ ซึ่งมักจะเป็นวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม บรรยากาศค่อนข้าง เงียบสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน ข้อมูลจากกิจกรรมการเปิดใจผู้ปฏิบัติ บางคนกล่าวว่า มาครั้งแรก รู้สึกแปลกประหลาดใจกับสถานที่ เป็นไปได้อย่างไรที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ที่แห่งนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งรบกวนสมาธิต่าง ๆ นานา เช่น ผู้คนและการจราจรขวักไขว่ ด้านข้างเป็นตลาดสดแม่กิมเฮง ด้านตรงข้ามเป็นร้านอาหาร และคาราโอเกะ เป็นต้น วิทยากรได้อธิบายว่า “ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องกลับไปอยู่บ้านไหมหรือไม่ใช่กลับไปอยู่ป่าวิเวก” ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่บ้านกรีนชัยจึงคล้ายคลึงกับสิ่งแวดล้อมที่บ้าน เป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติที่จะได้ฝึกสติรับรู้สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ให้ชินและคุ้นเคยกับสภาพเช่นนี้ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อกลับไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านต่อไป

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย ระหว่างวันที่ 17-24 มีนาคม 2544 วันที่ 7-14 เมษายน 2544 และระหว่างวันที่ 12-19 พฤษภาคม 2544 มีผู้เข้าปฏิบัติจำนวนมากประมาณ 120-150 คน การอยู่ร่วมกันค่อนข้างแออัดทั้งสถานที่พัก สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การใช้ห้องสุขา และการรับประทานอาหาร ประกอบกับอากาศค่อนข้างร้อนจัด สภาพเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติหลาย ๆ คน เกิดความอึดอัด ไม่สุขสบาย เกิดความเบื่อหน่ายอยากกลับบ้าน ในช่วงวันแรก ๆ ของการปฏิบัติ ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้นำปฏิบัติ กล่าวว่า

“เป็นการฝึกฝนให้ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย กินง่ายอยู่ง่าย รู้จักอดทน ไม่ยึดติดกับความสุขสบายด้วยวัตถุต่าง ๆ การมาปฏิบัติครั้งนี้เป็นการมาต่อสู้กับกิเลสของตนเอง ขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง จึงไม่สุขสบายเป็นแน่แท้ ”

ซึ่งในวันต่อ ๆ มาผู้ปฏิบัติก็สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพต่าง ๆ ของบ้านกรีนชัยได้ อีกประการหนึ่ง ปฏิสัมพันธ์ของผู้นำปฏิบัติกับผู้ปฏิบัติ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิทยากรกับผู้ปฏิบัติ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้ปฏิบัติ ที่ร่วมกันสร้างบรรยากาศให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เชื้อเพื่อเชื้อแผ่และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เหมือนกับอยู่อีกโลกที่เต็มไปด้วยความสงบสุข เปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรม รวมทั้งผู้บริการที่ดูแลให้บริการทั่ว ๆ ไป อำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้ปฏิบัติ สร้างความประทับใจและซาบซึ้งใจแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอันมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ สุมาลี อินทวณิช (2531, หน้า 178) ซึ่งพบว่า สิ่งแวดล้อมรวมทั้งระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ล้วนเชื้ออำนวยการให้ผู้ปฏิบัติพอใจในการเข้าปฏิบัติ อาจเป็นด้วยสัปปายะ คือสิ่งซึ่งเป็นที่ยศบายนได้แก่ สถานที่ บุคคล โภชนาการ เป็นต้น ล้วนเชื้ออำนวยการในการปฏิบัติเป็นอย่างดี ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมนี้ ทำโดยหวังประโยชน์เกื้อกูลผู้เข้าปฏิบัติ มิได้เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยแต่อย่างใด กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่วางไว้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ ซึ่งน่าจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความลำบากใจ แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่

การบริหารจัดการในเรื่องของหลักสูตร ผู้นำปฏิบัติได้ประยุกต์รูปแบบเพื่อความสอดคล้องกับปัจจัยต่าง ๆ โดยยึดการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานสี่เป็นหลัก จุดเด่นของหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข คือ ผู้นำปฏิบัติและริเริ่มหลักสูตรนี้เป็นฆราวาสหญิงวัยสูงอายุ และที่สำคัญที่สุด ผลของการปฏิบัติที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ประกอบกับปฏิสัมพันธ์ที่ท่านปฏิบัติกับผู้ปฏิบัติเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรม (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ วันที่ 9 เมษายน 2544) ทำให้สามารถบริหารปัจจัยต่าง ๆ ในเรื่องหลักสูตร เจ้าภาพงบประมาณ สื่อ การประชาสัมพันธ์และการขยายเครือข่าย ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรที่ท่านได้ตั้งไว้ คือเพื่อพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ทำให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในหน้าที่และสังคม สามารถช่วยเหลือตนเอง แก้ปัญหาโลกปัญหารธรรมได้ และเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นภายใน 8 วัน 7 คืน ซึ่งถือว่าเป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้ปฏิบัติสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันในบทบาทของฆราวาสได้อย่างสงบสุข สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการเผยแผ่ธรรมะของ ระวี ภาวิไล (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 46) ที่กล่าวว่า เพื่อให้การศึกษาความรู้ และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยทุกคนเริ่มจากที่ตนเองก่อน และ อมรา มะลิลา (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 46) กล่าวในประเด็นเดียวกันว่า เพื่อโน้มน้าวใจให้สนใจเข้ามาทดลองศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิต ซึ่งแบ่งออกเป็นร่างกายและจิตใจ และเพื่อให้ทราบความรู้ที่แท้จริงของพุทธศาสนาจะเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในส่วนของการบริหารจัดการในเรื่องงบประมาณและเจ้าภาพ จะเห็นได้ว่ามีผู้มีจิตศรัทธาและเลื่อมใส รับเป็นเจ้าภาพและบริจาคปัจจัยไม่ว่าจะเป็นเงินหรือสิ่งของเพื่อจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัยจำนวนมากและอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในระหว่างวันที่ 7-14 เมษายน 2544 ที่ผู้นำปฏิบัติให้ความเมตตาอยู่สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยตลอดเวลา เนื่องจากพุทธศาสนิกชนมีความเชื่อว่า การทำบุญกุศลจะต้องประกอบไปด้วย บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ (นันทินภัส ภูตระกูล รวบรวมจากอภิธรรมสังคหะ) ประกอบไปด้วย ทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล เพราะฉะนั้นการบริจาคถือว่าเป็นการทำทานกุศลประการหนึ่ง โดยเฉพาะการทำทานกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชื่อว่าเป็นมหากุศลเป็นการเสียสละแบ่งปันลดความโลภลดความเห็นแก่ตัวลง ประกอบกับการถือศีลปฏิบัติซึ่งจะเป็นศีลกุศล และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถือว่าเป็นภาวนากุศล

ส่วนสื่อที่ใช้ในการเผยแผ่ธรรมะหลักสูตรนี้คือสื่อบุคคล ได้แก่ ผู้นำปฏิบัติ และวิทยากร ซึ่งต้องเป็นแบบอย่าง จะเห็นจากการสอนธรรมะในเรื่องธรรมะของผู้ครองเรือน ท่านได้เล่าถึงประสบการณ์ในการครองเรือนของท่าน พร้อมกับสอดแทรกข้อธรรมะที่พึงปฏิบัติต่อกันให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและเป็นอุทาหรณ์ในการครองเรือนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการใช้สื่อของ พระภาวนา วิริยคุณ (ทัตตะชีโวภิกขุ) (อ้างใน สมเกียรติ เรื่องอนันต์เลิศ, 2539, หน้า 42) กล่าวว่า อันดับแรกเกิดจากสื่อบุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัว โดยการสอนให้มีธรรมะเกิดขึ้นในครอบครัวก่อนจึงจะมีผลมากในการปลูกฝังคุณธรรม โดยมีความเห็นว่าสิ่งที่ดีที่สุดในพื้นฐานคือตัวของผู้เผยแผ่เองที่จะเป็นตัวอย่างแก่ชาวโลกได้ เช่น พระพุทธเจ้าท่านก็นำตนเองเป็นสื่อ หากมองในแง่ทั่วไป สื่อทุกชนิดใช้ได้หมดแต่ก็ยังไม่เกิดประโยชน์ หากผู้ที่จะเผยแผ่ยังปฏิบัติไม่ได้

การประชาสัมพันธ์และการขยายเครือข่ายหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขนั้น การประชาสัมพันธ์ที่ทำให้หลักสูตรนี้ เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายมากที่สุด คือการชักชวนกันมา ปากต่อปาก เมื่อการปฏิบัติเกิดผลดีแก่ตนเอง ก็ขยายผลไปสู่คนในครอบครัวและคนใกล้ชิด (กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ สัมภาษณ์ วันที่ 9 เมษายน 2544) สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (2541, หน้า 220) พบว่าผลการสำรวจจากแบบสอบถามยืนยันว่าผู้เข้าอบรมตามหลักสูตรนี้รู้จักหลักสูตรนี้ จากการบอกเล่าของผู้ที่เคยปฏิบัติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.9 ดังนั้นเจ้าของกิจการ/ผู้บังคับบัญชา/ครูอาจารย์ ที่เกิดความเลื่อมใสศรัทธาต่อการอบรมในหลักสูตรนี้ คนหนึ่ง ๆ จะสามารถชักชวนและเปิดโอกาสให้ลูกจ้าง/ผู้ใต้บังคับบัญชา/ลูกศิษย์ได้เข้าอบรมตามมากอีกมากมาย ตัวอย่างเช่น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้าน

กรินชัยในระหว่างวันที่ 12-19 พฤษภาคม 2544 เจ้าของบริษัทที่เซตตี้สคอฟเวอร์ จำกัด ได้รับเป็นเจ้าภาพและนำพนักงานของบริษัทมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 13 คน โดยให้ได้รับค่าแรงตามปกติ รวมทั้งส่วนราชการที่ผู้บริหารเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยพัฒนาที่จิตใจอนุญาตให้ข้าราชการและลูกจ้างในสังกัดเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรินชัย โดยไม่ถือว่าเป็นวันลา เช่น โรงพยาบาลหนองบุญนากร จังหวัดนครราชสีมา โรงพยาบาลท่าตูม และโรงพยาบาลกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์ เป็นต้น อีกกรณีหนึ่ง คือคณาจารย์จากสถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ ได้นำนักศึกษา มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรินชัย จำนวน 30 คน มีผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดความรู้สึกอย่างแรงกล้าได้อุทิศบ้านของตนเป็นสถานที่ปฏิบัติ พร้อมกับรับเป็นเจ้าภาพสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีความเชื่อว่าการทำบุญกุศลเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นมหากุศลอันสูงสุดจนสามารถขยายเครือข่ายของหลักสูตรนี้มากมาย ซึ่งมีทั้งศาสนาสถานของพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ องค์การเอกชน สถาบันการศึกษา และส่วนราชการต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ

2. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ซึ่งได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การบรรยายธรรม การสอบอารมณ์และการถือศีลปฏิบัติ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นพระสูตรที่กำหนดอยู่ในคัมภีร์มหาวรรคที่มกนิกาย มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ทางสายนี้เป็นทางสายเอก หรือเป็นทางสายเดียวเท่านั้น (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 163 และจำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 7) มีเป้าหมาย

- 1) เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
- 2) เพื่อระงับความโศกและความเศร้าครวญ
- 3) เพื่อดับความทุกข์และความโหม่นมัน
- 4) เพื่อบรรลุธรรม คือ อริยมรรค
- 5) เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน

เป็นการปฏิบัติโดยตั้งสติไว้ที่ฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม ในการปฏิบัติตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

- 1) การเดินจงกรมหรือการเดินสมาธิ
 - 2) การนั่งสมาธิหลังการเดินจงกรมทันที
 - 3) การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน
- (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 169)

กิจกรรมทั้งสามเป็นกิจกรรมหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ ผู้นำปฏิบัติให้ความสำคัญกับการกำหนดอิริยาบถปัจจุบันเป็นอันดับที่หนึ่ง การเดินจงกรมเป็นอันดับที่สอง และการนั่งสมาธิเป็นอันดับที่สาม ในการปฏิบัติเริ่มด้วยการเดินจงกรมก่อนแล้วจึงนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบันสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ซึ่งเป็นการพิจารณาภายในกาย ส่วนการพิจารณาเวทนา จิตและธรรม จะแทรกอยู่ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมทั้งสาม

สำหรับการเดินจงกรมในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจะมี 6 ระยะ (จำลอง ดิษยวณิช, 2537, หน้า 279) แต่ในหลักสูตรนี้ผู้นำปฏิบัติได้ประยุกต์โดยเพิ่มการเดินจงกรมในระยะที่ 7 เพื่อให้กำหนดสติพิจารณาภายในและใจให้ละเอียดมากขึ้น (สิริ กรินชัย, 2531, หน้า 176) ซึ่งขั้นตอนจะเหมือนกับการเดินจงกรมในระยะที่ 6 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่จะเพิ่มองค์ภาวนาว่า คิดหนอหรือไม่คิดหนอ แทรกระหว่างองค์ภาวนาอื่น ๆ ตามสภาพความเป็นจริงในขณะเดินว่าคิดหรือไม่คิด ในระหว่างการเดินจงกรมท่านให้อาสติกำหนดรู้ทุกการเคลื่อนไหวของเท้า ให้กระทำซ้ำ ๆ พร้อมกับกล่าวองค์ภาวนาพร้อม ๆ กัน เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันหรือไม่ การเดินจงกรมจะทำให้เกิดขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดประเดี๋ยวประด๋าว มีประโยชน์ในการเรียน ในการทำงาน ในการพัฒนาสมอง (สนอง วรอุไร, 2543, หน้า 67) หลังจากเดินจงกรมให้นั่งสมาธิต่อทันที การนั่งสมาธิจะทำให้เกิดอุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นกลางที่ปรับจิตให้มีการรับสัมผัสภายนอกภายในได้มาก มีประโยชน์ในการพัฒนาญาณให้สูงขึ้น จนถึงขั้นเป็นปัญญาญาณเห็นแจ้ง (Insight) เมื่อมีความสงบนิ่งมากขึ้น จะเข้าถึงสมาธิขั้นสูง คืออัปปนาสมาธิ จิตที่อยู่ในสมาธิขั้นนี้เป็นจิตที่มีแต่ความสงบนิ่ง ไม่รับสัมผัสใดทั้งสิ้น มีประโยชน์ในการหนีปัญหา เช่น หนีทุกข์เวทนาที่เกิดกับร่างกาย และมีประโยชน์ในการพักผ่อนร่างกาย (สนอง วรอุไร, 2543, หน้า 72) ในขณะนั่งสมาธิให้อาสติกำหนดพองยุบที่ท้อง เมื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงของพองยุบแล้วกำหนดตามให้ทัน หากมีอาการหรือการเปลี่ยนแปลงเห็นนิมิตและปิตีต่าง ๆ เช่น ตัวโยก ตัวเอน ตัวลอย ขนลุก เป็นต้น ให้กำหนดรู้ไปตามจริงเพียงครั้งเดียว ไม่จดจ้องสงสัยที่จะสืบสาวต่อ

การกำหนดรู้เฉย ๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ เป็นรากฐานอันสำคัญของการฝึกจิต โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง โดยไม่มีการคัดเลือก ไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มีการประเมิน ไม่มีการมองไปข้างหน้า หรือการคาดหวังต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น แต่เป็นการรู้จักกับปัจจุบันธรรม (The Present Moment) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) จิตใจของคนเรามักจะหมกมุ่นอยู่กับอดีตซึ่งเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว และชอบกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง การกำหนดรู้เช่นนี้จะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันธรรมอย่างตื่นตัวและตรงกับสภาพความเป็นจริง (จำลอง ดิษยวณิช, 2543, หน้า 23-24) ดิษ นัท อันท์ นักบวชนิกายเซ็นชาวเวียดนาม ได้กล่าวถึงประเด็นนี้ว่า ปัจจุบันเป็นเวลาอันประเสริฐสุด เรามีชีวิตอยู่ในขณะนี้ในปัจจุบัน ถ้าเราไม่มีความสุขกับขณะนี้ปัจจุบัน เราจะมีสุขได้อย่างไรเล่า พຼຸ່ງนี้ มะຼືນนี้ กระนั้นหรือ เราควรระลึกได้ว่า เรามีชีวิตอยู่ในขณะนี้ปัจจุบัน ซึ่งเป็นขณะเดียวเท่านั้นที่เรามีชีวิตอยู่ เราจะพบกับสิ่งสวยงามรอบ ๆ ตัวเราในขณะนี้ปัจจุบัน สุขจะมีอยู่ในขณะนี้ปัจจุบันเท่านั้น (ดิษ นัท อันท์, 2537, หน้า 3, 9)

ส่วนการกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน ผู้นำปฏิบัติกล่าวว่า เป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุด เป็นการฝึกสติให้ว่องไว กระทำได้ทุกขณะ ท่านให้กำหนดรู้ทุกอย่างไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไร ทั้งอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ เป็นต้น เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกันเป็นเส้นด้าย จะเป็นการฝึกให้ดำรงสติมั่น เพื่อจำกัดขอบเขตของการคิดและความสนใจ ให้เกิดความสงบในใจ สติจะต้องตามกำหนดรู้ในสิ่งที่มากระทบทวารทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

ดิษ นัท อันท์ (2537, หน้า 11) ได้กล่าวสอดคล้องกรณีนี้ว่า “ปัจจุบันเราปล่อยให้หน้าต่างของเราเปิดอยู่ตลอดเวลา ปล่อยให้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ของโลกรุกรานแทรกแซงเข้ามา และเปิดให้เห็นตัวตนอันบอบช้ำเศร้าโศก หนาวเหน็บและหวาดกลัว” ในประเด็นเดียวกัน สมพร บุษราคิง (2542, หน้า 274) กล่าวว่า พึงสำรวมระวังรักษาใจ ติดตามดูใจของตนเอง ฝึกระวังสิ่งที่มากระทบใจ อย่าเสียเวลาออกไปเพ่งพิจารณาความดีชั่วถูกผิดของผู้อื่น ดูใจตน และค้นหาสิ่งที่ตกค้างอยู่ในใจ เช่น ความสำคัญผิด ความหลงใหลผูกพันอยู่กับโลก เป็นต้น พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงแท้ เห็นทุกข์ของสรรพสิ่งทั้งปวงแล้วปล่อยวาง ทั้งความสำคัญผิดนั้นไปจากใจ พยายามต่อไปจนสิ่งปนเปื้อนเศร้าหมองหมดไปจากใจ

เมื่อมีการบริหารจัดการด้วยการกำหนดอิริยาบถปัจจุบันให้ต่อเนื่อง จะทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง จิตสงบเป็นสมาธิ ผนวกกับการถือศีลปฏิบัติ ให้กาย วาจา ใจ สะอาด จะทำให้เป็นผู้มีความประพฤติดี ทั้งกาย วาจา ใจ ทั้งในส่วนตัวและสังคม ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่ทำให้อื่น

เดือดร้อน เมื่อมีความปกติสุขทางกาย ทางวาจาก็จะเกิดความปกติทางใจ ที่จะพิจารณา
สังขรณ์ที่ลึกซึ้งขึ้นไป (ศิริ กรินชัย, 2531, หน้า 178) ซึ่งตรงกับ ประเวศ วะสี (2543, หน้า 1)
ได้กล่าวว่า ศิล คือระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นปกติ ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกัน
ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม การเมืองกฎหมาย กฎระเบียบ ประเพณี วัฒนธรรม เป็นต้น
ระบบการอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นปกติ เป็นเรื่องที่ต้องตกแต่งแก้ไขตลอดเวลา เมื่อมีระบบ
การอยู่ร่วมกันด้วยความปกติก็มีสุขภาวะ ศิลเป็นฐานของสมาธิและปัญญา

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต อ่างใน ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ, 2543)
ได้กล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับการศึกษาที่เป็นการพัฒนาคนแบบองค์รวมเป็นการบูรณาการใน
3 ด้านของชีวิตคน คือ ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและด้านพฤติกรรม ซึ่งด้านพฤติกรรมก็ คือ ศิล
นั่นเอง ควรเน้น ดังนี้

- 1) พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ
(กายภาวนา) โดยเฉพาะ
 - 1.1) การใช้อินทรีย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่ก่อโทษ ก่อผลเสีย
แต่ได้ผลดีส่งเสริมคุณภาพชีวิต ควรฝึกอินทรียให้มีคุณภาพในการใช้งาน
 - 1.2) การเสพ บริโภค ปัจจัยสี่และใช้ประโยชน์วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้ง
เทคโนโลยีด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจ มุ่งคุณค่าที่แท้จริงให้คุณภาพชีวิตและส่งเสริมการพัฒนาชีวิต
- 2) พฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต (ภาวนา)
 - 2.1) การอยู่ร่วมสังคม โดยไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อน ต้องเกื้อกูลกัน
อย่างน้อยดำรงตนอยู่ในขอบเขตแห่งศีลห้า
 - 2.2) รักษากติกาสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบแบบแผน คือวินัยแม่บท
แห่งชุมชนหรือสังคมของตน รวมทั้งจรรยาบรรณต่าง ๆ
 - 2.3) ทาน คือการให้ การเผื่อแผ่ แบ่งปันช่วยเหลือกัน
 - 2.4) การประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นทั้งมนุษย์ สัตว์และพืชพันธุ์
- 3) พฤติกรรมในด้านอาชีพ คือการทำมาหาเลี้ยงชีพ (ศีลภาวนาด้านสัมมาอาชีพ)
โดยมีศิลปวิทยา วิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลและเป็นสัมมาอาชีพ
ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ
 - 3.1) ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน
 - 3.2) เป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิตและสังคม
 - 3.3) เชื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำชีวิตให้ตกต่ำ

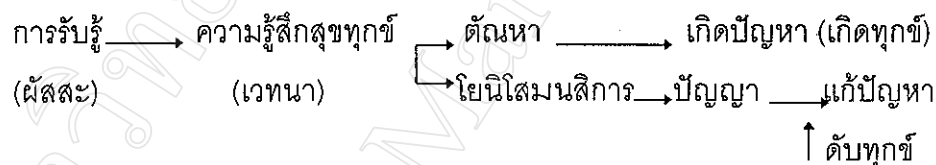
ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการถือศีลปฏิบัติของหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญา และสันติสุข ที่เรียกว่า อาชีวะวัฐมะกะศีล เป็นการถือศีล 13 ข้อ มีศีลห้าเป็นฐานในการปฏิบัติ เนื่องจากเป็นศีลที่เดินสายกลาง ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป เช่น ไม่งดการรับประทานอาหาร ยามวิกาล หรือการนอนที่นอนอ่อนนุ่ม การแต่งตัว แต่ทำนไปเน้นเรื่องวัชกรรมมากขึ้น เช่น การเว้นจากการพูดจาส่อเสียด พูดจาหยาบคาย พูดจาเพ้อเจ้อ และเน้นการประกอบสัมมาอาชีวะ คือ ไม่ขายสัตว์เพื่อฆ่า ไม่ขายมนุษย์ ไม่ขายอาวุธ ไม่ขายยาพิษ ไม่ขายสุรา ซึ่งพอเหมาะพอควร แก่คนธรรมดาที่จะพึงปฏิบัติได้

ในส่วนของการบรรยายธรรมะในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม หลักสูตรนี้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคำสอนตามพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง เข้าใจ ธรรมชาติของสรรพสิ่งตามความจริง อันจะเป็นข้อคิดนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เนื้อหาของการ บรรยายธรรมะจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดพรหมวิหารธรรม เกิดความกตัญญูกตเวทิตาธรรม เข้าใจ บาปบุญคุณโทษ กฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยความ พากเพียร อดทน รวมทั้งการถือศีลปฏิบัติ ตลอดจนข้อคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของการครองเรือน เพื่อให้สามารถครองตน ครองคน ครองเรือน และครองครอบครัวได้อย่างปกติสุข ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของ นิติยา จิงเกษมสุข (2532, หน้า 138) พบว่า นอกจากผู้ทำการอบรม เนื้อหา ของการอบรม และวิธีการอบรมล้วนเป็นปัจจัยที่จำเป็นในกระบวนการพัฒนาคิดใจของผู้เข้ารับ การอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมแล้ว อีกปัจจัยหนึ่งที่จะขาดเสียมิได้ในการพัฒนาคิดใจก็คือ หลักธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางนี้แล้ว วิทยากรจะมีกิจกรรม การสอบอารมณ์ ซึ่งผู้นำปฏิบัติ กล่าวว่า เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะมีอาการต่าง ๆ ปรากฏขึ้นทั้งกับ ทางกายและทางจิต อาการที่ปรากฏนั้นจะเป็นเครื่องรับรองผลว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติจะ ต้องเล่าให้วิทยากรฟังถึงอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อวิทยากรจะได้แนะนำแนวทางแก้ไขสิ่งที่ บกพร่อง และแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ปฏิบัติได้ก้าวหน้ามากขึ้น และในกิจกรรม การสอบอารมณ์นี้ จำลอง ดิษยวณิช (2543, หน้า 129) กล่าวว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างหนึ่งคือการสอบอารมณ์โดยวิปัสสนาจารย์อย่างสม่ำเสมอ เพราะจะเป็นประโยชน์ช่วยให้วิปัสสนาจารย์สามารถสอน แนะนำแก้ไขให้มีความก้าวหน้าในการ ปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ตามกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนด จะทำให้ถึงพร้อมด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา จะทำให้จิตสงบ มีสมาธิ เรียนรู้ได้เต็มที่ เกิดปัญญาจากการฟัง เรียกว่าสุตมยปัญญา และปัญญาจากการคิดเรียกว่าจินตามยปัญญา มีการคิดเป็น คือ มีโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการทำในใจโดยแยบคาย

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 17) กล่าวถึง โยนิโสมนสิการว่าเป็นการคิดอย่างมีระเบียบหรือการคิดตามแนวทางของปัญญา เป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะเช่นตามที่เป็นนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัยตามความสัมพันธ์ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเองเข้าจับ ทำให้เกิดความตึงเครียดและแก้ปัญหาได้ เป็นการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดต้นเหตุต่อไป คือให้มีแต่เพียงการสละเวทนา แต่ไม่เกิดต้นเหตุ ก็ไม่มีการคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของต้นเหตุ เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองต้นเหตุแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางการก่อเกิดปัญญาแก้ปัญหาดับทุกข์ได้ตามกระบวนการ ดังนี้



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

1) ทุกข์ เป็นผลเป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการให้เกิด
2) สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

3) นิโรธ เป็นผล ภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง

4) มรรค เป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องการกระทำในการแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลุจุดหมาย คือภาวะสิ้นปัญหา อันได้แก่ ความทุกข์

สอดคล้องกับ แมซีคันสนีย์ เสถียรสุต (2544, หน้า 15) กล่าวถึงอริยสัจสี่ ว่า เมื่อมีทุกข์ต้องคิดว่ามีทุกข์ไว้ให้เห็น ไม่ใช่มีไว้ให้เป็น เห็นแล้วต้องแก้ไขด้วยการหาเหตุแห่งทุกข์ว่าทุกข์มาจากไหน แล้วปรับเปลี่ยนเหตุแห่งทุกข์ เช่น ทุกข์เพราะคิดผิดก็เปลี่ยนความคิดใหม่

ซึ่งกระบวนการคิดแบบนี้ จะเกิดได้ก็ด้วยการฝึกปฏิบัติเท่านั้น เรียกว่า ภาวนา มยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรม เจริญปัญญาให้รู้เท่าทัน เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ แก่ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ มากกว่าการเรียนรู้ทางทฤษฎี แต่ขาดการปฏิบัติ (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2525 อ้างใน ชำนาญ นิสารัตน์ คนอื่น ๆ, 2533, หน้า 12-13) ปัญญาในลักษณะนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง เข้าใจกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ การเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ซึ่งจะแจ่มชัดมากขึ้นจน ร่างกาย (รูป) และจิตใจ (นาม) ถูกมองเห็นว่าเป็นกระบวนการของการเกิด และการดับที่ถี่ยิบ และต่อเนื่อง รวมทั้งจะสังเกตเห็นว่าปรากฏการณ์ของรูปนาม ถูกบีบคั้น ไม่สามารถทนอยู่ใน สภาพเดิมต่อไปได้อีก คือลักษณะของความทุกข์ (ทุกขัง) จะมองเห็นต่ออีกว่ารูปนามมีความ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) มีแต่เพียงรูปและนามเท่านั้นที่เกิดและดับอย่างต่อเนื่อง จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง ดังนั้นปรากฏการณ์ทั้งหลายจึงว่างเปล่าจาก "ตัวตน" "อัตตา" "ตัวฉัน" หรือ "ของฉัน" ปัญญาเช่นนี้สามารถนำคนเราไปสู่ความปล่อยวางจากความ ยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ (จำลอง ดิษยวณิช, 2542, หน้า 278) ด้วยอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเกิดการทำลายอกุศลกรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตใจจะแจ่มใส อิ่มเอิบ มีความสุข อันเป็นการสร้างเหตุที่ดีให้เกิดขึ้น อย่างมีสติตามหลัก อิทัปปัจจยตา ซึ่ง พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 41) กล่าวว่า เป็นการพิจารณา ปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้ว่าสภาวะที่เป็นจริงหรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหา สาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาว่าเพราะมีสิ่งนี้จึงมีสิ่งนั้น ย่อมส่งผลแห่ง การสร้างเหตุที่ดีนั้น ป้องกันมิให้ความทุกข์ใจต่าง ๆ เข้ามาครอบงำได้ และยังเป็นการสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ให้สามารถเผชิญปัญหา และตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ สัมปชัญญะ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

3.1 ผลการประเมินสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนา จิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขตามแบบประเมิน SCL-90-R เปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ปรากฏว่ามาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ ผู้ปฏิบัติลดลงทั้ง 9 ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเอนในสัมพันธภาพ

ระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการกลัวกังวลอาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Carrington, Collings, Benson, Robinson, Wood, Leshner, Woolfolk และ Cole (1980) (อ้างใน พรีมเพรา ดิษยวณิช, 2538, หน้า 26) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิในคนทำงานที่มีความเครียดสูง ใช้เวลาในการฝึกสมาธิ 5 เดือนครึ่ง และใช้แบบประเมิน SCL-90-R เป็นเครื่องมือในการทดสอบ พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการลดลงของมาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาทั้ง 9 ชนิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ยังไม่ได้รับการฝึกสมาธิ และยังคงคล้ายคลึงกับผลการศึกษาของ จำลอง ดิษยวณิช และพรีมเพรา ดิษยวณิช (อ้างใน พรีมเพรา ดิษยวณิช, 2538) ซึ่งได้วิจัยผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิต โดยใช้แบบประเมิน SCL-90-R ประเมินสุขภาพจิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลการวิจัยพบว่ามาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาลดลง 8 ชนิด ยกเว้นอาการทางร่างกายเพียงอย่างเดียวที่ไม่พบความแตกต่าง นอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรีมเพรา ดิษยวณิช และ วาสนา พัฒนกำจร (2542) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า โดยใช้แบบประเมิน SCL-90-R ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มทดลองมีมาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง 3 ชนิด คือ ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความคิดหวาดระแวง และอาการทางโรคจิต

จากผลการวิจัย (ตารางที่ 1) พบว่า มาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาที่ลดลงน้อยที่สุด คืออาการทางร่างกายซึ่งลดลงน้อยมากเกือบไม่มีความแตกต่าง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จำลอง ดิษยวณิช และ พรีมเพรา ดิษยวณิช (อ้างใน พรีมเพรา ดิษยวณิช, 2538) ที่พบว่าภายหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยา ลดลงเกือบทุกชนิด ยกเว้นอาการทางร่างกาย แสดงว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีผลเล็กน้อยต่อตัวแปรนี้ ซึ่งอาการทางร่างกาย หมายถึง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามตัว กล้ามเนื้อเครียด ตึงและเกร็ง นอกจากนี้ อาจมีอาการใจสั่น หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออก มือสั่น (Derogatis, 1992 อ้างใน พรีมเพรา ดิษยวณิช, 2538) ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ (Bare Attention) อาการเคลื่อนไหวของรูปนามเพื่อก่อให้เกิดสติ (Clear Comprehension) ต้องมีการกำหนดอริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดอริยาบถย่อย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การก้ม การเงย เป็นต้น ตลอดจนมีการเดินจงกรมในระยะต่าง ๆ สลับกับการนั่งสมาธิเป็นเวลานานจะทำให้

เกิดการดึง การเกร็ง และการปวดกล้ามเนื้อต่าง ๆ ก่อให้เกิดทุกข์เวทนา แต่ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรนี้ที่บ้านกรีนชัย มีกิจกรรมการบริหารร่างกาย โดยการฝึกพลังปราณธรรมจักรเพื่อบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย บรรเทาอาการดึง เกร็ง และปวดกล้ามเนื้อวันละ 2 ช่วง คือช่วงเช้าและช่วงบ่ายทุกวัน และหลังจากกิจกรรมการนั่งสมาธิ จะมีการบริหารร่างกายโดยการยืด และคลายกล้ามเนื้อเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายลงได้ จะเห็นได้จากการแสดงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติว่ารู้สึกปวดเมื่อยและทรมานร่างกายในวันแรก ๆ ในวันต่อ ๆ มาอาการดีขึ้น บางรายบอกว่ามีเวทนาที่เข้าทั้งสองข้าง วันต่อมาอาการเวทนาที่เข้าก็หายไป

ส่วนการเปลี่ยนแปลงของมาตรวัดทางจิตพยาธิวิทยาอื่น ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Carrington (1993, 1995 อ้างใน พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2538) พบว่าการฝึกสมาธิทำให้อาการของโรคประสาทและโรคซึมเศร้าลดลง โดยที่ที่มีการเพิ่มการควบคุมภายใน การรู้จักตนเองดีขึ้นและพบกับความสุขในชีวิต Carrington ได้เสนอแนะให้มีการฝึกสมาธิเพื่อเป็นการช่วยเสริมในการทำจิตบำบัด เพราะเมื่อฝึกสมาธิจะทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดน้อยลง ความผิดปกติของร่างกายและจิตใจลดน้อยลง เช่น อาการเหนื่อยอ่อน หวาดกลัว และอาการซึมเศร้า อาการหงุดหงิด การระเบิดออกของอารมณ์ที่รุนแรง ความคิดหวาดระแวง และพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น แต่กลับมีความอดทนต่อความคับข้องใจดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมความมั่นใจในตนเองและกล้าเสี่ยงต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

จากการศึกษาของ Shapiro และ Giber (1997 อ้างใน พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2538) ซึ่งได้ศึกษางานวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิได้ผลดีในการจัดการกับความแปรปรวนที่สัมพันธ์กับความเครียด นับตั้งแต่ความหวาดกลัวต่าง ๆ เช่น กลัวความสูง กลัวอยู่คนเดียวกลัวการขึ้นรถลงเรือ เป็นต้น รวมทั้งการทำให้อาการผู้ป่วยที่เป็นโรค หัวใจและโรคหอบหืดดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรางค์ เมรอนนท์ (2525 อ้างใน วัชร ทงมอญ, 2541) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการเจริญสติปัฏฐานสี่ พบว่าสามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาและนักกรีฑาได้ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ สมทรง เพ็งสุวรรณ (2529 อ้างใน วัชร ทงมอญ, 2541) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา พบว่าสามารถลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของกลุ่มทดลองได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วัชร ทงมอญ (2541) ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาล บำราศนราดรุ ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการให้คำปรึกษาสามารถลดความเครียดของผู้ป่วยเอชไอวีได้ คือ การมีสติโดยใช้สติปัฏฐานสี่ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การคิดถูกโดยใช้อธิบายปัจจัยตา อริยสัจสี่และไตรสิกขา การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการให้คำปรึกษา สามารถนำผู้ติดเชื่อเฮงเฮงไปสู่อารมณ์ เห็นคุณค่าของตนเองสูงขึ้นด้วยกลยาณมิตร

ส่วน Goleman 1971 (อ้างใน พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2538) ได้อธิบายผลของการฝึกสมาธิในการลดความเครียดและความวิตกกังวลว่า เกิดจากปรากฏการณ์ที่เรียกว่า การลดความไวโดยทั่วไป (Global Desensitization) ตามหลักของพฤติกรรมบำบัด เมื่อมีความเครียดและความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ แต่เมื่อเกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อก็จะทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง ดังนั้นในการปฏิบัติสมาธิ เมื่อเกิดภาวะของการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะผ่อนคลาย เกิดความปิติ (อิ่มใจ) และสุข (ความสุขสงบ) ทำให้ความเครียดและวิตกกังวลลดลง

3.2 ผลการประเมินการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยการให้เขียนแสดงความรู้สึกและผลการปฏิบัติ รวมทั้งการกล่าวแสดงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ พบว่า

ความรู้สึกและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นกับตนเองคือ มีความเชื่อและเข้าใจกฎแห่งกรรม เชื่อการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น จิตใจหนักแน่นมั่นคง มีสติในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ มีพรหมวิหารธรรม ความโลก ความโกรธ ความหลง ลดลง มีหิริโอตตปละ มีศีลบริสุทธิ์มากขึ้น มีความอดทนพากเพียร มีสมาธิในการเรียน เข้าใจกฎแห่งธรรมชาติและเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนา ผลที่เกิดกับครอบครัว คือ มีกตัญญูต่อบุพการีธรรมะจะนำหลักธรรมะไปใช้ในการครองเรือน และเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่งผลต่อความสงบสุขของสังคม คือลดอัตรา เห็นประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตน ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้ปฏิบัติ ขยายผลไปยังครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ไว้ว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นตามความเป็นจริง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Robert Kaith Wallace & Herbert Benson (1972 อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) พบว่าการทำสมาธิ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา คือ ระหว่างการทำสมาธิร่างกายและจิตใจจะอยู่ในสภาพผ่อนคลาย สงบและเยือกเย็น และพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

ด้านร่างกายของพวกโยคีในอินเดียและพระภิกษุในพุทธศาสนานิกายเซ็นคือ มีการเปลี่ยนแปลงในคลื่นสมองการเต้นของหัวใจและการหายใจลดลง การเผาผลาญในร่างกายและการใช้ออกซิเจนลดน้อยลง ลดการขับคาร์บอนไดออกไซด์ โดยจะเปลี่ยนแปลงผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม (2527 อ้างใน วัชรรา ทองมอญ, 2541) และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ นางเยาว์ ชาญณรงค์ (2529 อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เฝ้าพบว่าการทำสมาธิแบบพุทธและที่เฝ้ามีความคล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติทั้งสองแบบนี้เป็นไปในทำนองเดียวกัน คือมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมองและสติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิโดยสม่ำเสมอแล้ว ผู้ฝึกจะได้รับผลดีและรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกายและจิตใจจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้แล้ว บุคคลอื่นและสังคมที่แวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย

เช่นเดียวกับการศึกษาของ Gibson & Anne (1992 อ้างใน วัชรรา ทองมอญ, 2541) ได้ศึกษาประสบการณ์เฉพาะบุคคลโดยการใช้สมาธิในการดำเนินชีวิตและจิตใจ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีอารมณ์สงบ มีการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยมีความพยายามอดทนและลดความเจ็บป่วยลง ผู้วิจัยกล่าวว่า พยาบาลควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ โดยการพิจารณาการปฏิบัติสมาธิในการพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของ โรจน์ สุวรรณสิทธิ์ (2526 อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2539) ได้ศึกษาเรื่องกรรมกับการทำสมาธิ ด้วยการศึกษากลุ่มนักศึกษา โดยการฝึกสร้างเหตุที่ดี คือ สัมมาสติ และการทำกรรมให้เป็นอโหสิกรรม ในเวลา 2 เดือน พบว่าการทำสมาธิจะมีผลทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ และสามารถทำลายความเศร้าหมอง (นิเวรณ 5) ของจิตได้ แต่ไม่สามารถลดความทุกข์ซึ่งเกิดจากผลวิบาก (กรรม) ลงไปได้ นอกจากจะทำกรรมให้เป็นอโหสิกรรมร่วมด้วย ซึ่งในประเด็นนี้ จำลอง ดิษยวณิช (2543, หน้า 2) กล่าวว่า การบริหารจิตด้วยสมถกรรมฐาน (Concentration Meditation) หรือการทำสมาธิเป็นวิธีที่ทำให้จิตสงบ หรือบรรเทาจากกิเลสเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ไม่สามารถประหารกิเลส มีเพียงวิธีเดียวที่จะขจัดอนุสัยกิเลส อาสวะหรืออภิสลมูลเหล่านี้ได้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ กล่าวได้ว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นเอกลักษณ์ที่จำเป็นและเด่นชัดของพุทธศาสนา เพราะเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ทำให้บรรลุมรรคผล นิพพานได้ อย่างน้อยที่สุดในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสอนให้คนเรารู้จักจัดการกับสิ่งเร้า ที่มากระทบทางตา

หุ จมูก ลิ้น ภายและใจ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ได้ด้วยความไม่ประมาท

รวินันท์ ศิริกนกวิไล (2541, หน้า 63) พบว่าได้รับการพิสูจน์ทางวิชาการว่า ในภาวะที่มีการเจริญสติหรือมีสมาธินั้น จะมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน (สารสุข) ในร่างกายอันจะทำให้เกิดความสุขไปทั่วเนื้อทั่วตัว แบบไม่ต้องเสพสิ่งใดอีก และทำให้มีสุขภาพดีอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับ สุรเกียรติ อาชานานุภาพ (2543, หน้า 3) รายงานว่ามีผลการวิจัยจากคณะแพทย์แห่งโรงพยาบาลเมโยคลินิก สหรัฐอเมริกา สรุปว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายหรือทุกข์นิยม จะมีอายุสั้นกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี 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 เรียกว่าเป็นภาวะสัจจะแห่งตน (อ้างใน เก็จนก เอื้อวงศ์, 2532, หน้า 37) เป็นภาวะที่เกิดจากกระแสภายในของบุคคล 3 กระแส คือ กระแสการพัฒนาความสามารถและลักษณะพิเศษของตน กระแสการเข้าใจและยอมรับตนเอง และกระแสการผสมผสานแรงจูงใจต่าง ๆ ของมนุษย์ และจากการศึกษาเรื่องผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรนี้ต่อภาวะสัจจะแห่งตน โดย เก็จนก เอื้อวงศ์ (2532) พบว่ามีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังรวมถึงมุมมองบางอย่าง เช่น ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิด ความเป็นตัวเองและศักดิ์ศรีของตัวเองเพิ่มขึ้น ยอมรับความก้าวร้าวได้มากขึ้น ทิศทางของตนชัดเจนและมีความเป็นอิสระเพิ่มขึ้น รวมทั้งการทำให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2538, หน้า 28) ได้สรุปถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิว่า การฝึกสมาธิ การบริหารจิตหรือจิตภาวนา เป็นเรื่องของคนที่มีความสุขจิตปกติ บางครั้งคนเหล่านี้ต้องการความสงบ สุข และการผ่อนคลายทางจิตใจ เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล การบริหารจิตจะช่วยได้มาก ไม่ว่าจะเป็น สมณะหรือวิปัสสนากรรมฐานแบบใดก็ได้ ที่เหมาะกับศรัทธาและจริตของแต่ละคน ย่อมทำให้จิตใจที่เครียดเข้าสู่ความสงบ ปลอดโปร่ง เบาสบาย ผ่อนคลาย ปิติ และเป็นสุขได้

สนอง วรอุไร (2543, หน้า 70) สรุปสอดคล้องกันว่า คนส่วนใหญ่ใช้ปัญญาจากสมองมาบริหารจัดการ หรือแก้ปัญหาให้กับจิต ซึ่งมีจุดอ่อนคือเป็นการบริหารได้ชั่วคราว แก้ปัญหาได้ไม่เด็ดขาด ดังนั้น การบริหารจัดการที่ดีที่สุด คือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา (ญาณ) ขึ้นกับดวงจิตแล้วเอาปัญญานั้นมาบริหารตัวจิตเอง ปัญญาจากดวงจิตมีความสามารถรู้เห็น เข้าใจความจริงกว้างไกลออกไปตลอดสาย คือความจริงตามธรรมชาติที่เป็นจริง (ปรมาตมสัจจะ) การใช้ปัญญาจากดวงจิตมาบริหารจัดการเอง เป็นการบริหารได้ตรงจุด หรือจะใช้แก้ปัญหา จะแก้ไขได้ตรงจุด ดับปัญหาได้เด็ดขาด ไม่เหลือเชื้อที่จะก่อให้เกิดปัญหาใหม่ต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการส่งเสริมและพัฒนาจิตใจให้สงบด้วยวิธีการทางศาสนา วชิราภรณ์ พิมพ์ใจวงศ์ (2537) ให้เหตุผลสนับสนุนว่าเพราะเป็นการอาศัยหลักธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนามาสอนและพัฒนาจิตใจให้สงบ มีปัญญาพิจารณาความจริงของชีวิตที่ว่าทุกสิ่งเป็นไปตามกรรมและธรรมชาติ ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักสังวรกาย วาจาและใจ จะเกิดความสุขตามธรรมชาติได้และเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ซึ่งสุขภาพจิตดีและสมบูรณ์นั้น วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม (2527) ได้สรุปเกณฑ์จากพุทธธรรมได้ ดังนี้

- 1) เป็นจิตที่สามารถในการควบคุมตนเองอย่างมีสติสัมปชัญญะ
- 2) เป็นจิตที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง พร้อมทั้งจะพัฒนาหรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

3) เป็นจิตที่มีความยินดีที่ประกอบด้วยปัญญาที่เรียกว่า มหากุศลจิต คือจิตที่เอื้อเพื่อ แผ่กุศลจิตไปสู่ผู้อื่นอย่างไพศาล

- 4) เป็นจิตที่มีความเข้าใจความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างที่เป็นจริง
- 5) เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียด
- 6) เป็นจิตที่ไม่ยึดถือปฏิบัติในสิ่งที่ผิด ที่เป็นโทษว่าเป็นสิ่งดี

ในลักษณะเดียวกัน ประเวศ วะสี (2544, หน้า 43) กล่าวถึงสภาวะทางจิตที่ดี (สภาวะทางจิตและสภาวะทางจิตวิญญาณ) 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

ในประเด็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างเป็นจริง
นั้น ไชย ณ พล อภินัฐลีลา (2532 อ้างใน อนุชา สมจิตร, 2532) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้
ของมนุษย์ พบว่าวิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์มีความแตกต่าง
กัน แต่มีได้ขัดแย้งกันแต่ประการใด หากแต่เป็นวิธีการอันหนุนเนื่องกัน การใช้วิธีการพัฒนา
ภูมิปัญญาแบบพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ร่วมกันจะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพอันยังประโยชน์สูงสุดต่อวิวัฒนาการของมนุษย์

ส่วน วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม (2527) ได้เสนอว่าในประเด็น
ของการที่จะเข้าใจความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างเป็นจริงนั้น มีผลต่อสุขภาพจิตอย่างใหญ่
หลวง เพราะหากเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โลกและชีวิตคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง
จะทำให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสอนให้หญิงชาย ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์
หรือบรรพชิต ใส่ใจพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ เรียกว่า อภินนิจจเวกขณ ซึ่งคำสอนนี้ปรากฏอยู่ใน
พระสูตรต้นปิฎกอังคุตตรนิกายปัญจนิบาต ได้แก่

- 1) ขวรัธัมมตา ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจ
ล่วงพ้นไปได้ เพื่อให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวได้
- 2) พยาธธัมมตา ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา
ไม่อาจล่วงพ้นไปได้ เพื่อให้ละหรือบรรเทาความมัวเมาในความเป็นผู้ไม่มีโรคได้
- 3) มรณธัมมตา ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา
ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เพื่อให้ละความมัวเมาในชีวิต
- 4) ปิยมนาปวินาภาวตา ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เราจะต้องมีความพลัดพราก
จากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เพื่อให้ละหรือบรรเทาความยึดมั่นติดใจในของรักทั้งหลาย
- 5) กัมมัสสกตา ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตนเอง ทำกรรมใด
เราก็จะได้รับผลแห่งกรรมนั้น เราเป็นทายาทของกรรมนั้น เพื่อเป็นเหตุให้ละหรือบรรเทาความ
ทุจริตต่าง ๆ ได้

ซึ่งในระหว่างการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย วิทยากรได้นำ
ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศึกษาและทำความเข้าใจธรรมะข้อนี้ เพื่อให้สามารถปรับชีวิตตนและ
โลกทัศน์ให้ถูกต้องสมดุลกับความเป็นจริง มีส่วนช่วยลดความกดดันในปัญหาชีวิต และเป็น
ภูมิคุ้มกันโรคจิต ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติ ได้อย่างดีตามหลักการส่งเสริมสุขภาพจิต
ของพุทธศาสนา ซึ่ง วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม (2527) ได้รวบรวมไว้ ดังนี้

การไม่ทำชั่วทั้งปวงให้กระทำแต่ความดี และทำใจของตนให้แจ่มใส สะอาด บริสุทธิ์

สุขภาพจิตที่ดีย่อมก่อให้เกิดวุฒิภาวะ คือการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ของบุคคล เป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ อันแสดงออกทางวุฒิภาวะทางกาย วุฒิภาวะทางสติปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ และวุฒิภาวะทางสังคม ภาวะที่เจริญเหล่านี้ จะช่วยให้มีความสามารถในการเผชิญกับภาระกิจ ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างดีเต็มความสามารถ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ได้อย่างเป็นปกติสุข

จำลอง ดิษยวณิช (2543, หน้า 138-139) กล่าวว่าวิปัสสนากรรมฐาน ช่วยส่งเสริมสติปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อมั่นในการทำงาน ทักษะในเรื่องต่าง ๆ ความคิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าสังคม ความรู้สึก เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนเองหรือผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับบิดา มารดา ญาติพี่น้อง ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี ผลที่ตามมาคือสุขภาพจิตจะดีขึ้น เป็นการช่วย ป้องกันและขจัดปัญหาสังคมในเวลานี้ เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การยกพวกทำร้ายกัน การหย่าร้าง การทุจริต การติดสุรา การติดสารเสพติดให้โทษ เป็นต้น ถ้าคนเรามีพลังจิตทั้ง 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา) จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พลังนี้จะเปรียบเหมือนภูมิคุ้มกันที่ทรงอานุภาพที่คอยปกป้องและคุ้มครองทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ให้ตกไปในที่ชั่วและเวลาเดียวกันก็พัฒนาจิตให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต เป็นการนำ หลักธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน นพนธ์ สัมมา (2538) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้ที่ เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมสัมมนา เรื่องการดำเนินชีวิตประจำวันตามมรรคแปด สรุปว่ากลุ่มทดลอง มีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Kornfield (1976 อ้างใน เกจกนก เอื้อวงศ์, 2532) พบว่าการพัฒนาจิตใจหลังการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน จะมีความงอกงามเกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เป็นสิ่งที่ซับซ้อน เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และเกิดปัญญา คอห์นฟิลด์ สรุปว่า ความงอกงาม เช่นนี้ไม่สามารถทำความเข้าใจได้อย่างเต็มที่โดยการใช้อย่างแบบจิตวิทยา

สรุปว่า ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องและยืนยันผลการศึกษา ของ สุมาลี อินทวณิช (2531) เก็จนก เชื้อวงศ์ (2352) อนุชา สมจิตร (2539) และณัฐนันท์ ปรภายสันติสุข (2541) ซึ่งต่างก็ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข และทุกงานวิจัยสรุปตรงกันว่า การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักสูตรนี้สามารถพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติ เปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ภายใน 8 วัน 7 คืน ทำให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในหน้าที่และสังคม สามารถช่วยเหลือตนเอง และสามารถแก้ปัญหาโลกปัญหารธรรมได้ ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้ปฏิบัติ ขยายผลไปยังครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ ดังคำกล่าวขององค์พระโลมาะ (อ้างใน ติช นัท ฮันท์, 2537, หน้า 5) ที่ว่า แม้ว่าความพยายามที่จะนำสันติภาพสู่โลกโดยการ เปลี่ยนแปลงสภาวะภายในของแต่ละปัจเจกชนจะเป็นสิ่งที่ยาก แต่ก็เพียงวิธีทางเดียว สันติภาพจะพัฒนาได้เร็วสุดภายใน แต่ละปัจเจกชนท่านเชื่อว่า ความรัก ความเมตตาและความไม่เห็นแก่ตัว คือรากฐานของสันติภาพ ครั้นคุณภาพเช่นนี้ได้พัฒนาภายในแต่ละปัจเจกชน จักสามารถสรรค์สร้างบรรยากาศแห่งสันติภาพและการสมานฉันท์ บรรยากาศเช่นนี้จะขยาย กว้างและแผ่ออกไป จากแต่ละบุคคลสู่ครอบครัว จากครอบครัวสู่ชุมชน และท้ายสุดสู่โลกทั้งมวล การวิจัยครั้งนี้จึงสามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานได้ ด้วยข้อมูลและเหตุผลต่าง ๆ ที่ได้กล่าวอ้างมาด้วยประการทั้งปวง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการศึกษาวิจัยที่พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิต ให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ จะเป็นประโยชน์ต่อ หน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง และเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น โรงพยาบาล สถานบริการสาธารณสุข เป็นต้น สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตได้อีกวิธีหนึ่ง หรืออาจใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิต ร่วมกับเทคนิคอื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษากับกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพครอบคลุมทั้ง 4 มิติของการส่งเสริมสุขภาพ คือ มิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติทางจิตวิญญาณ

1.2 ผลการศึกษาวิจัยที่พบว่าผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนและนักศึกษา ซึ่งจะส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน รวมทั้งกระบวนการ วิธีการและกิจกรรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถขัดเกลาและกล่อมเกลาให้ผู้ปฏิบัติมีคุณธรรมและจริยธรรมในใจสูงขึ้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและสถาบันการศึกษา ทุกระดับควรมีการบริหารจัดการให้มีกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสถาบันการศึกษาทุกระดับ เพื่อให้กระบวนการศึกษาสามารถสร้างบุคลากรให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขได้

1.3 ผลการศึกษาวิจัยที่พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถลดปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ตามแบบประเมิน SCL-90-R คือ อาการวิตกกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเວวในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย จะเป็นประโยชน์ให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดทางจิต สามารถนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในการบำบัดแก่กลุ่มที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้อีกวิธีการหนึ่ง

1.4 ผลการศึกษาวิจัยที่พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้ปฏิบัติสามารถกลับไปใช้ชีวิตในทางโลก ในบทบาทของฆราวาสได้อย่างมีความสุข เนื่องจากสามารถพัฒนาจิต สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์วิธีหนึ่ง ส่วนที่เกี่ยวข้องควรมีการประชาสัมพันธ์และบริหารจัดการเพื่อให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มากขึ้น และครอบคลุมไปทั่วประเทศมากกว่านี้ โดยเฉพาะในช่วงปิดภาคการศึกษา

1.5 ผู้ที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างลึกซึ้ง ควรมีประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะข้อค้นพบจากงานวิจัยชิ้นนี้เป็นการนำเสนอข้อมูลเพียงส่วนหนึ่ง ความรู้สึกและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะสามารถรับรู้ได้ด้วยตนเองไม่มีใครหยิบยื่นหรือปฏิบัติแทนกันได้ ซึ่งผู้นำปฏิบัติหลักสูตรนี้เปรียบเทียบกับ เหมือนการชิมรสแกง จะรับรู้รสชาติได้ด้วยการชิมเองเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าบุคคลใดน้อมใจเข้าถึง ซึ่งการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระองค์อย่างแท้จริง ผู้นั้นก็ย่อมได้พบรสพระธรรมอันนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง โดยมีมีผู้ใดสามารถหยิบยื่นให้ได้ แม้พระพุทธองค์เองก็ทรงเป็นเพียงผู้นำทางเท่านั้น และพระองค์ทรงสอนว่าไม่ให้เชื่ออย่างมกมาย ให้พิสูจน์ คัดพิจารณาหาเหตุผลก่อนที่จะเชื่ออะไรง่าย ๆ ตามพระสูตรที่เรียกว่ากาลามสูตร

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระยะยาว หลังจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกลับไปใช้ชีวิตประจำวันในทางโลกสักกระยะหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นในระยะ 3 เดือน 6 เดือน หรือในช่วงระยะเวลาอื่น ๆ เพื่อศึกษาถึงความคงอยู่ของสภาวะธรรมต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมที่ดีงามของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ (Emotional Quotient) เพราะความฉลาดทางอารมณ์ จะทำให้มีการพัฒนาและใช้ศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบผลสำเร็จ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยพัฒนาสติให้รู้จักตนเอง จะเป็นประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดีหรือไม่ดี น่าจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

แผนภูมิแสดงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต
 หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข

