

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช จิตแพทย์
และวิปัสสนาจารย์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พริ้มเพรา ดิษยวณิช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่
3. นางกานแก้ว ไชยะบุรินทร์ ผู้ตรวจราชการระดับ 9 กรุงเทพมหานคร
4. นางนันทน์ภัส ภูตระกูล วิทยาจารย์ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา
5. นางอำพร สโรบล วิทยาจารย์ แผนกการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

(สำเนา)

ครูท

ที่ ทม 0610(16) /588

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ 50200

15 ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าศึกษาข้อมูล

เรียน คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย

ด้วย นางสาวเสาวนิต ผดุงกระโทก รหัส 4222557 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะเข้าศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ สำหรับวันเวลาที่เข้าศึกษาข้อมูลนั้น นักศึกษาจะได้มาประสานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) โสภณ อรุณรัตน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ (053) 944225

โทรสาร (053) 944225

(สำเนา)

ครูท

ที่ ทม 0610(16) /588

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ 50200

15 ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและเรียนปรึกษา

เรียน ศาสตราจารย์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช

ด้วย นางสาวเลาวนิต ผลงกระโทก รหัส 4222557 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในช่วงการดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะได้ข้อมูลพร้อมทั้งคำปรึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยนักศึกษาจะขอเข้ารับข้อมูลและเรียนปรึกษาในวันอังคารที่ 19 ธันวาคม 2543 เวลา 19.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม)

โสภณ อรุณรัตน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ (053) 944225

โทรสาร (053) 944225

(สำเนา)

ครูฯ

ที่ ทม 0610(16) /588

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ 50200

15 ธันวาคม 2543

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและเรียนปรึกษา

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พริ้มเพรา ดิษยวณิช

ด้วย นางสาวเสาวนิต ผลงกระโทก รหัส 4222557 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยู่ในระหว่างการทำ การวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ นักศึกษา มีความประสงค์ จะได้ข้อมูลรวมทั้งคำปรึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ในการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยนักศึกษาจะขอเข้ารับ ข้อมูลและเรียนปรึกษาในวันอังคารที่ 19 ธันวาคม 2543 เวลา 19.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง สาขาวิชา การส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หวังว่าคงได้รับความร่วมมือ จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม)

โสภณ อรุณรัตน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ (053) 944225

โทรสาร (053) 944225

ภาคผนวก ค

รายนามวิทยากรและเจ้าภาพ

รายนามวิทยากรในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย ประกอบไปด้วย

- 1) พระมหาประกอบ ปภังโกโร สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสะแกแสง
อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา
- 2) พระอมร ปุณฺณนันทิโก วัดพระธาตุทรายทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
- 3) พระครูศีลวรารามณ์ วัดโนนเมือง อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา
- 4) ผู้นำปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติ เรียกว่าคุณแม่ ดร. สิริ กรีนชัย
- 5) นางกานแก้ว ไชยะบุรินทร์ เจ้าของบ้านกรีนชัย
- 6) นางนันทน์ภัส ฤๅตระกูล หัวหน้าวิทยากร
- 7) นายสุบรรณา โสภาเวชย์ ผู้ดูแลป้ายกรีนชัย
- 8) นางชญัญญาค โสภาเวชย์ ผู้ดูแลป้ายกรีนชัย
- 9) วิทยากรรับเชิญซึ่งเคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรนี้ 12 ท่าน
และผู้ช่วยวิทยากร 3 ท่าน

รายนามเจ้าภาพและเจ้าของสถานที่ในการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ในระหว่างวันที่ 3-10 มีนาคม 2544 วันที่ 17-24 มีนาคม 2544 และวันที่ 7-14 เมษายน 2544
ที่บ้านกรีนชัย มีดังนี้

- 1) ผู้นำปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติ เรียกว่า คุณแม่ ดร. สิริ กรีนชัย และลูกหลาน
- 2) นางสาวรณิ อุตกฤษฎี และลูกหลาน
- 3) นายสุบรรณา นางชญัญญาค โสภาเวชย์ และลูกหลาน
- 4) พลเอกนิพนธ์ นางกานแก้ว ไชยะบุรินทร์ และลูกหลาน
- 5) ผู้มีจิตศรัทธาและผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ภาคผนวก ง

ข้อมูลการบรรยายธรรม

รู้กันภัย

ที่เรียกว่าภัยนั้นก็คือความทุกข์ ชีวิตประจำวันของทุกคนมีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง ดีใจ เสียใจ ร้องไห้สลับกันไปทุกชีวิต ทางพระพุทธศาสนาสอนว่า ความทุกข์และความสุขทั้งมวลนั้นเป็นผลของการกระทำ ซึ่งตนเองเป็นผู้กระทำเหตุมาก่อน เมื่อทำเหตุไว้ดีก็จะได้รับผลเป็นสุข ทำเหตุไว้ไม่ดีก็จะได้รับผลเป็นทุกข์ อันนี้เป็นกฎของสังสารวัฏ คือความเวียนว่ายตายเกิดมารับผลนั่นเอง ถ้าไม่เข้าใจในเหตุผลของชีวิตมักจะเป็นทุกข์มาก เมื่อได้รับความทุกข์ก็สับสนเศร้า ไม่เป็นอันกินอันนอน เมื่อได้รับความสุขก็อาจหาญร่าเริงลืมตัวเกินพอดี โดยสังขารความสุขกับความทุกข์นั้นเป็นเพียงอารมณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบใจชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ถ้าเราไม่เก็บมันไว้มันจะผ่านไปโดยเร็ว

แต่คนเราส่วนมากมีปกติชอบเก็บอารมณ์ ทั้งอารมณ์แล้วก็จำอารมณ์ไว้ในใจเสมอ ๆ จึงต้องยุ่งยากในเรื่องความคิดนึกคิดซึ่งจำอารมณ์ไว้ ชังไว้ หมักดองเอาไว้ หรือจิตใจนึกคิดให้เป็นงานของใจ ให้มีการคิดต่อแล้วก็ปรุงแต่งในอารมณ์ต่อ ๆ กันไป ซึ่งเป็นเหตุให้ใจว่างใจว่างได้ยาก ตามปกติของคนและสัตว์ทั่ว ๆ ไป ชอบความสุขไม่ชอบความทุกข์ทั้ง ๆ ที่ทราบกันอยู่ว่าการทำชั่ว ทำบาป ทำอกุศลนั้นให้ผลเป็นทุกข์ การทำดีทำบุญกุศลให้ผลเป็นสุขก็ตาม ก็ยังมีผู้ประพาศติผิดคิดชั่ว ทำบาปกันอยู่เพราะอะไร ก็เพราะว่าเขามีเชื้อความดีน้อยไป มีเชื้อของบาปมากกว่าจึงหันไปหาบาป ทำบาปได้ง่ายแล้วก็ถนัดพอใจที่จะทำบาป เพราะมีบาปเป็นทุนใจ สิ่งใจ ย้อมใจ ให้คิดผิด เห็นผิด ทำผิด เรียกว่าขาดคุณธรรมอุดหนุนใจ คือ

- 1) ขาดความเชื่อในกุศลและอกุศล
- 2) ขาดความละเอียดต่อบาป
- 3) ขาดความขยันหมั่นเพียรที่จะทำความดี
- 4) ขาดความเกรงกลัวต่อบาป
- 5) ขาดปัญญาอันเห็นชอบที่จะพิจารณาเหตุผล

ผู้ที่ขาดคุณธรรมทั้ง 5 ข้อ ถึงแม้ว่าเขาจะเกลียดความทุกข์ ไม่ต้องการความทุกข์ เขาก็จะต้องได้รับความทุกข์ทรมานหม่นหมองยิ่งขึ้น นี่ไม่รอดเพราะเขาจะต้องเห็นผิด คิดผิดแล้ว ก็ทำผิดอยู่ อาจจะได้รับทุกข์เป็นผลตอบแทนการกระทำชั่วชีวิต ก็คือ การกระทำงานของ ชีวิตไม่ว่างานทางโลกหรืองานทางธรรมก็ต้องกระทำสำเร็จด้วยกาย วาจา ใจ อยู่เสมอ ซึ่งอาจจะ ทำในทางที่ดีก็ได้ ในทางชั่วก็ได้ สุดแต่ว่าใครจะมีทุนใจให้คิดนึก ปรับปรุงไปตามปัญญาของจิตใจ

เมื่องานเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตแล้วงานนั้นแหละเป็นเหตุ เมื่อทำเหตุไว้แล้วตนก็ต้อง เป็นผู้รับผลจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เหมือนกับหว่านข้าวลงในนาเราก็ได้ผลก็คือได้เมล็ดข้าว เราต้องการ ความสุข เราก็ต้องสร้างความสุข เราไม่ต้องการความทุกข์ เราก็ต้องปิดกั้นความชั่ว ความบาป ซึ่งเป็นภัยของชีวิต เมื่อเราได้ปิดกั้นภัยแล้ว ภัยก็จะไม่มี ความผิดซึ่งจะเป็นโทษเป็นบาปก็จะไม่ เกิดขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมุ่งหวังจะประทานความสงบสุขให้แก่ปวงชน พระองค์จึงทรง ให้หลักไว้ปฏิบัติ เป็นรั้วป้องกันภัยเพื่อไม่ให้เกิดความผิด ความทุกข์ ให้เป็นไปในทางที่ถูก ที่ชอบ ที่ควร ดังนั้น เราท่านทั้งหลายที่หวังความสุขความเจริญแก่ชีวิตและวงศ์ตระกูล ควรสนใจ สร้างรั้วกันภัยโดยการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คืออินทริยสังวร

คำว่า อินทริยสังวร แปลว่า ความเป็นใหญ่ ปกครองตนในหน้าที่ ตามหน้าที่หมายถึง ในกายของเราซึ่งมีตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เรียกว่าอายตนะภายใน 6 หรืออายตนะภายนอก 6 ซึ่งเป็นทางที่จะให้เกิดบุญ เกิดบาปได้ทาง 6 ประตู 6 ทวารนี้ ทุกทวารมีความเป็นใหญ่ปกครอง รักษาตนตามหน้าที่ เช่น ตา ก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ดู คือมีหน้าที่เห็นรูป สี แสง ต่าง ๆ หู ก็เป็นใหญ่ ในหน้าที่ที่จะได้ยินได้ฟังเสียงต่าง ๆ จมูก ก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ที่จะดมหรือรู้กลิ่นต่าง ๆ ลิ้น ก็เป็น ใหญ่ในหน้าที่ชิมรสรู้รสต่าง ๆ กาย ก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ถูกต้อง สัมผัสหยาบจับ ส่วนใจ ก็เป็นใหญ่ มีหน้าที่นึกคิดตรึกตรองพิจารณา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่างก็มีหน้าที่เฉพาะ มีความสามารถ ปกครองหน้าที่ของตน ถ้าจมูกไปดู จมูกก็ไม่สามารถจะมองเห็น หรือว่าหูจะไปชิมแกงหูกก็ไม่ สามารถจะรู้รสแกง ทุกทวารจะทำหน้าที่ของตนโดยเฉพาะจึงเรียกว่าอินทริย

สังวร ก็หมายถึง สำรวมระวังรักษากาย วาจา ใจ ให้เป็นกายสุจริต 3 วจีสุจริต 4 มโน สุจริต 3

กายสุจริต 3 ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

วจีสุจริต 4 ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดคำหยาบ

มโนสุจริต 3 ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น เห็นชอบตามธรรม

เพื่อปิดกั้นไม่ให้ภัยเกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 หรืออินทรีย์ 6 เป็นหลักจำเป็นในการประพฤติปฏิบัติ มีสติกำหนดรู้เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้กลิ่น รู้สัมผัสผัสสูกต้องกายและคิดนึกต่าง ๆ โดยวิธีพิจารณา กำหนดรู้ตามแนวทางวิปัสสนา ถ้าเรามีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ ๆ ก็เท่ากับปิดกั้นทำลายกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นภัยของใจทำให้ใจเป็นทุกข์ ใจเศร้าโศก หม่นหมอง มักจะมีปัญหาว่าการกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวม 6 ทางนั้น ใครจะไปกำหนดทันเป็นการยาก ลำบาก กลัวผิดด้วย ความจริงไม่ลำบากเลย ขั้นแรกเราฝึกธรรมะก็จะผิดบ้าง ถูกบ้าง ก็เป็นธรรมดา เมื่อเราเพียรพยายามฝึกกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ให้บ่อย ๆ มาก ๆ ขึ้น แล้วก็จะมีความสงบมาถึงใจ ต่อไปก็จะกำหนดที่ใจได้ดีขึ้น เช่น ใจรัก ใจโกรธ ใจโลภ ใจหลง ขณะไหนก็คอยกำหนดรู้ดูใจ เข้าใจเอาไว้เสมอ ๆ เพื่อชำนาญในการกำหนดไปเอง

การกำหนดก็เปรียบเหมือนคอยดูแลรักษาประตูบ้านของเรา เราก็จะรู้ว่าใครเข้ามาทางไหน ไปทางไหน ใครจะมาดีหรือจะมาร้าย ยังมีความระลึกได้ดวงใจ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นและดับไป ทั้งส่วนที่ยินดีและส่วนที่ยินร้าย รู้อารมณ์ที่เป็นกุศลธรรมและอกุศลธรรมได้เอง ความยึดถือว่าตัวเราของเราก็จะไม่เป็นอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป จิตใจจะสงบจากนิวรณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เมื่อจิตใจสงบปราศจากนิวรณ์ ขณะไหนก็เปรียบเหมือนน้ำที่นิ่งใสสะอาด เห็นรูปเงาตัวที่ชัดเจนว่าหน้าตา รูปนามที่แท้จริงของเรามีลักษณะ อาการอย่างไร เป็นสังขาร ความสว่างทางปัญญาก็จะขึ้นให้คิดค้นที่จะกระทำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นบุญ เป็นกุศล มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ขึ้นในจิต เป็นกิริยาที่กลองในรอยใจ รู้ป้องกันภัยที่จะมันคงยั่งยืน

ถ้าได้ขยันหมั่นเพียร กำหนดรู้ทางวิปัสสนา ศัตรูหมู่มารร้ายคือจิตที่เป็นอกุศลจะมาชักชวนให้ทำบาป ทำชั่ว ก็จะไม่เห็นดีด้วยไม่ยินดีที่จะทำด้วย ความสันติสุขผ่องใสก็จะเกิดขึ้นกับชีวิตจิตใจสืบต่อ ๆ ไป ทุกวันทุกคืน ทุกภพทุกชาติ ชีวิตประจำวันของคนทั่ว ๆ ไป ย่อมมีการกระทบกระทั่งอะไรต่ออะไรอยู่เสมอ ๆ เป็นเหตุให้เกิดกิเลสมากมายหลายเรื่อง เนื่องจากไม่สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 ไว้ ไม่คอยกำหนดสติไว้เสมอ ๆ เราชาวบ้านผู้ครองเรือนอยู่ท่ามกลางอารมณ์รัก โลภะโทสะ โมหะ ถ้าขาดสติคอยกำหนดรู้เสียแล้ว ก็จะได้รับผลกระทบกระเทือนใจอย่างยิ่ง และเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการกำหนดรู้ด้วยสติ ควบคุมใจไม่ให้หลง จึงจำเป็นมากสำหรับเราชาวบ้านผู้ครองเรือน เปรียบเหมือนเราเดินอยู่ในทางลื่นที่มีโคลน มีตม ถ้าไม่มีแนวทางวิปัสสนากรรมฐานซึ่งพระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนไว้ สมัยนี้นับว่าท่านทั้งหลายมีโชคดี อ่านธรรม ศึกษาปฏิบัติธรรม ได้ทุกโอกาสทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์

ตามห้องสมุดและในวัด ฟังอยู่กับบ้านมหาวิทยาลัย ที่วิก็ได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม เว้นแต่ว่าท่านจะว่างหรือไม่ ถ้าท่านไม่ว่างก็ไม่ว่าง ถ้าท่านไม่สนใจจะรับประทานอาหารก็ไม่รู้รส ไม่อิ่ม แล้วก็จะยังขัดข้องวุ่นวาย ใจก็จะผอม ใจก็จะโชนขึ้นทุกวันทุกเวลาด้วย

ขอทุกท่านจงได้รักตนเอง สงสารตนเองปราณีตนเองบ้าง พยายามใช้เวลาแก่ตนเองสักวันละ 20-30 นาที หรือ 1 ชั่วโมงทุกวัน ฝึกหัดทำอยู่กับบ้านบ้าง มาวัดบ้าง เพื่อความเจริญของชีวิตทั้งภพนี้และภพหน้า ทำสติสำรวจมโนปริยปฏิบัติวิปัสสนา ลองทำดูให้ติดต่อกันสัก 7 หรือ 10 วัน ท่านก็จะรู้สึกพอใจพอใจพอใจขึ้น เยือกเย็น เบาสบาย เป็นสุขขึ้นกว่าเดิม ท่านที่มีความสมบูรณ์พูนสุขอยู่แล้วก็จะยิ่งเพิ่มความสุขความสมหวังอย่างประหลาด จะติดเป็นนิสัยให้ได้ทำต่อ ๆ ไป เพราะอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนานั้นให้ผลรวดเร็วกว่าบุญอื่น ๆ ทั้งสิ้น ไม่ต้องรอคอยถึงชาติหน้า ได้รู้ผลปัจจุบันในชาตินี้อย่างรวดเร็วด้วย จึงเปรียบกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ เหมือนกับการสร้างรั้วกันภัยแล้วก็นำตนให้พ้นภัย พ้นโทษจากความทุกข์ในที่สุด

พระในบ้าน

พระ หมายถึงผู้ประเสริฐ ผู้ยอดเยี่ยม เป็นผู้มีความดีอยู่ในตัว และประกอบคุณความดีต่อผู้อื่นโดยไม่มุ่งหวังการตอบแทน มีจิตใจเปี่ยมล้นด้วยความรัก ความปรารถนาดี ความสงสาร เป็นมูลฐาน ผู้ใดทำได้แบบนี้ ไม่ว่าผู้นั้นจะครองเพศแบบใด วัฏไหนโลกจะแซ่ซ้องสรรเสริญว่าเป็น “พระ” ในสายตาของเรา เราพร้อมที่จะยกมือทั้งสองขึ้นไหว้ เคารพบูชาหรือยอมก้มศีรษะพร้อมด้วยกายหมอบกราบกราบด้วยความเต็มใจ ไม่ตะขิดตะขวงหรือดั่งเลแม้แต่น้อย เพราะมาพิจารณาเห็นว่าผู้นั้นก็คือเนื้อนาบุญที่จะหาได้ยากอย่างแท้จริง ความเป็นพระอย่างที่ว่านั้น ไม่ต้องอยู่ที่ว่าเป็นนักบวชในศาสนาใดศาสนาหนึ่งอย่างคนทั่ว ๆ ไปเข้าใจกันเท่านั้น ความจริงเราท่านทุกคนต่างก็เคยประสบพระ หรือผู้ประกอบคุณความดีอย่างที่กล่าวมาแล้วทุกคน ไม่ได้มีอยู่เฉพาะที่ในวัด ไม่ได้พบในป่า ถ้าเขาลำเนา หรือในสถานที่ของนักบวชอื่นใดเลย หากแต่พบอยู่ในบ้าน มีอยู่ในบ้านของเราเท่านั้นเอง ไม่ต้องไปหาที่อื่นเสียให้ยาก เพราะว่าพระอย่างที่กล่าวนี้ พบในบ้านจึงเรียกพระนี้ว่า “พระในบ้าน” ถ้าจะบอกให้ตอนต้นเสียเลยว่าพระในบ้านก็คือพ่อ กับแม่ก็จะทำให้ หายสงสัยไปได้สักชั้นหนึ่ง เพราะบางทีอาจจะเกิดความเคลงใจขึ้นมาเมื่อได้ยินคำนี้ เพราะเหตุใดพระจึงไปอยู่ในบ้าน เห็นแต่พระท่านอยู่ในวัด จะพบในบ้านบ้างเป็นบางครั้งวาระระยะเวลาหนึ่งเสร็จแล้วท่านก็กลับไปอยู่ในวัดอย่างเดิม และคงไม่มีใครกล้าคัดค้านหรือปฏิเสธว่าพ่อแม่ไม่ได้เป็นพระ หากว่าผู้นั้นเป็นคนดี มีความคิดและยุติธรรม มองโลกในแง่ดีในแง่ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

เหตุที่ท่านทั้งสองได้นามว่าเป็นพระนั้นเพราะว่าท่านมีความเป็นพระ คือ มีคุณธรรม ความดีอยู่ในตัว และปฏิบัติภารกิจซึ่งเป็นหน้าที่ของตัวครบถ้วนอย่างบริบูรณ์ ในด้านจิตใจก็เปี่ยมล้นไปด้วยความรัก ความปรารถนาดีและความสงสาร ซึ่งเป็นเหตุชักจูงให้ท่านได้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละยอมเป็นผู้ให้อยู่ตลอดมา แน่ทีเดียว พ่อแม่นั้นแหละ คือ พระในบ้าน ตามปกติเราจะแสวงหาพระไปกราบไหว้ตามวัด ตามถ้ำ ตามป่า แม้แต่อยู่บนยอดเขา ยอมปีนตามขึ้นไปด้วยความมุ่งมั่นว่าจะเป็นมงคลแก่ตัว ถึงแม้ว่าจะไปนอนค้างอ้างแรมเดินทางเป็นวัน ๆ ก็ยังอุตส่าห์หอบหิ้วสังฆารไปถึงท่านจนได้ พอได้เห็นท่านได้กราบไหว้บูชาท่านแล้วก็กลับ ก็เกิดความอิมเอิบใจหายเหน็ดเหนื่อย โอกาสหน้าไปแวะเยือนไปหาบ่อย ๆ เล่าทุกข์สุขให้ท่านฟัง ให้ท่านได้ช่วยแก้ปัญหาวีรติซึ่งคับอกคับใจให้ต่าง ๆ นานา พระท่านที่ร่ามานี้เราไปหาได้ไปบูชาได้บ่อย ๆ เสียด้วยซ้ำ แต่เราทั้งหลายนี้จะมีสักกี่คนที่นึกถึงพระในบ้าน พระในบ้านที่มีจิตจดจ่อรอทำบรรดาลูก ๆ จะมาหากราบมาไหว้บูชา หรืออย่างน้อย ๆ มาให้เห็นหน้าก็ดีใจถมไปแล้ว โดยมากเราต่าง

ก็นึกจะถือหนุ่นทะนุบำรุงแต่พระนอกบ้าน หรือดันดันไปเช่าพระนอกบ้านที่ปราศจากลมหายใจ
เข้ามาไว้ในบ้านด้วยราคาแพง ๆ ทำที่ประดิษฐานท่านไว้อย่างหรูหราราคาแพงลิบ พระในบ้าน
ที่ยังมีลมหายใจอยู่เรากลับปล่อยให้หอดอยากปากแห้ง ปล่อยให้ตายแล้งอับเฉาและเศร้าใจอยู่
ตลอดลำพังเพราะปราศจากน้ำใจของลูก ๆ มาหล่อเลี้ยงให้ชุ่มชื้น พ่อแม่ที่รอน้ำใจจากลูก ๆ นั้น
ยิ่งกว่าข้าวคอกยฝนอย่างที่เราชอบเปรียบเทียบกันเสียอีก

ทางสวัสดิ์

คำว่าทางก็หมายถึงที่ไปและที่มาของมนุษย์และสัตว์ มีทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ นอกจากนั้นก็มีพิเศษอีกทางหนึ่ง คือทางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เรียกว่า ทางปฏิสนธิ หมายถึง ภพชาติ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องของจิตเรื่องของชีวิตว่า ชีวิตที่ยังไม่สิ้นกิเลสต้นเหตุหาอุปาทาน นั้น ถึงจะสิ้นชีวิต คือความตาย จิตก็ต้องไปปฏิสนธิคือเกิดอีกตามกฎของกรรมที่ผู้นั้นได้ กระทำมาอย่างไรก็ต้องเกิดไปรับผลอย่างนั้น ดังนั้นทุกชีวิตที่เกิดมาจึงไม่เหมือนกัน บางคนมีความสุขมาก บางคนมีความทุกข์ลำบากยากจนมาก และในชีวิตหนึ่งเดียวก็สุขเดียวก็ทุกข์ สลับกันไป ผู้รับรู้ในความเป็นสุขเป็นทุกข์ก็คือจิตหรือใจ ฉะนั้นทางเกิดหรือที่ว่าทางปฏิสนธินั้นก็คือทางของใจที่จะต้องเดินจากภพหนึ่งไปเกิดอีกภพหนึ่ง ที่พูดกันว่าชาติก่อน ชาตินี้และชาติหน้านั้นเองนะละ ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ ที่พูดมาแล้ว ก็เป็นทางเดินของกาย ส่วนทางปฏิสนธิหรือทางเกิดนั้นเป็นทางของใจ

คำว่าสวัสดิ์ หมายถึงความปลอดภัย ความได้ดีมีสุขความผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ความไม่เป็นทุกข์กายไม่เป็นทุกข์ใจ ที่ดิฉันพูดวันนี้ก็มุ่งเข้าหัวข้อทางธรรมะ คือทางของจิต ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแยกไว้โดยย่อเป็นสองทาง คือ ทางสุคติหนึ่ง ทางทุคติหนึ่ง ทางสุคติ คือ ทางไปมนุษย์ สวรรค์ พรหม นิพพาน ทางทุคติ คือทางไปนรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ถ้าจะให้ทุกคนเลือกก็ต้องเลือกเอาทางไปสุคติใช่ไหมคะ ไม่มีใครชอบไปพบความลำบากยากจน มีโรคภัยไข้ทุกข์เดือดร้อน แต่การกระทำของคนมักจะไม่ตรงกับความต้องการ เช่น อยากร่ำรวย มั่งมีแต่ไม่เป็นผู้ให้ มีแต่ความตระหนี่เห็นแก่ตัว จะเป็นแต่ผู้รับทำเดี๋ยว อยากได้รูปร่างสวยงามแต่ไม่รักาศิล ไม่พยายามทำใจให้งาม กลับชอบฆ่า ชอบเบียดเบียน ชอบอิจฉาริษยา ทำลายผู้อื่น ให้เขาเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็ชอบใจสนใจ

การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างเรียกว่า “กรรม” ทำกรรมดีก็ได้ผลดี ทำกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่ว อันนี้แน่นอนไม่ผันแปร ไม่มีข้อรับชั้นในเรื่องกรรม ว่าทำชั่วทำบาปแล้วจะให้ผลเป็นสุข ที่ยังไม่ได้รับผลก็เพราะกรรมยังส่งผลไม่ทัน หรืออาจจะมองไม่เห็นเพราะไม่รู้จักสอดส่องค้นคว้าพิจารณาหาเหตุผล กรรมดีก็ได้แก่ ทาน การเสียสละ การบริจาคแบ่งปันทั้งวัตถุและน้ำใจ ศีล ได้แก่ การงดเว้นความชั่วทุกอย่าง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีปัญญารู้แล้วและภาวนา คือการทำใจให้มีสมาธิบริสุทธิ์ผ่องใส ข้อหลังนี้เป็นจุดมุ่งหมายที่จะพูดถึงเรื่องทางสวัสดิ์ ซึ่งเป็นทางเดินของใจ วิธีที่จะเดินเข้าทางสวัสดิ์นั้นก็คือการฝึกใจให้รู้ ให้รู้เดิน ให้รู้นั่ง ให้รู้นอน ให้รู้รู้ ขณะรับประทาน

อาหาร เคี้ยว ต้ม รู้ชนะใจโลก ชนะใจโกรธ ใจหลง รู้ในอิริยาบถเคลื่อนไหว รับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ด้วยการฝึกฝนให้รู้ด้วยสติ เมื่อจิตถูกฝึกให้รู้มาก ๆ ป่อย ๆ เข้าก็จะรู้ว่า ทางไหนเป็นทางสวัสดิ์ และจะปฏิบัติใจ ปฏิบัติกายได้ตรงกับความต้องการได้ถูกต้อง ด้วยการรู้โดยการฟัง การอ่าน การพูด การคิดนึกเอาเองนั้น ยังไม่สามารถจะมีพลังจุดตั้งเหนียว รั้งใจให้เว้นจากการทำผิด หรือความหลงผิดได้ ต้องปฏิบัติพิสูจน์ด้วยตนเอง วิธีนั้นคือการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นทางหนุ่ญญาให้สว่าง คิดรู้ยกฐานะของจิตให้สูงกว่าระดับเดิมยิ่งขึ้น มีสติระลึกรู้ผิดชอบชั่วดี ควรและไม่ควรได้เร็วขึ้น เป็นการยับยั้งใจไม่ให้ก้าวไปสู่ทางทุจริต

การปฏิบัติทางใจ ให้รู้ด้วยใจตนเองนั้นมีผลเร็วทันตาเห็น และเป็นการเดินทางใจที่ไม่ ผิดทางแน่ ผลลัพธ์นั้นย่อมไม่เท่ากันทุกคน แล้วแต่ความพากเพียรและบารมี มีมากน้อยเพียงใด การเดินทางไปสู่ทางสวัสดิ์นั้น ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งทำได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่เลือกเพศไม่เลือกวัย ไม่เลือกรูปร่างและเวลาเลย เป็นการปฏิบัติตรงปฏิบัติชอบ ตามคำสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีปรากฏการณ์ทางจิต เห็นอะไรต่ออะไรทั้ง ๆ ที่ กำลังหลับตาสมาธิอยู่ เช่น เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นพระพุทธรูป เห็นภูเขาป่าไม้ เห็นบ้านเมือง อื่น ๆ ไกลซึ่งไม่เคยไป หรือไปเห็นตัวเอง เห็นญาติมิตร เห็นสัตว์ เห็นแสงสีต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เป็น อาการของจิตที่สงบลงบ้างแล้ว อยู่ในเขตสมณะที่แปลว่าสงบ สิ่งที่เห็นต่าง ๆ เรียกว่านิมิต วิปัสสนาเมื่อเห็นอะไร ๆ ก็กำหนดเพียงว่า “เห็นหนอ” ถ้าสติว่องไว สิ่งที่เห็นก็หายเร็ว หรือสิ่ง ที่เกิดขึ้นเป็นขึ้นปรากฏขึ้นทุกทวารนั้น ก็จะหายเร็ว ถ้าตั้งใจหรือติดตามจ้องดู ก็หายช้าและเห็น อะไรต่ออะไรบ่อย ๆ ซึ่งเป็นการเล่นอยู่ในนิมิต ทำให้การก้าวหน้าทางจิตช้าไป ฉะนั้นเมื่อจิตสงบ จนถึงขั้นสมาธิตั้งมั่นแล้ว จึงควรพยายามกำหนดให้ทันปัจจุบันทุกอิริยาบถ ทั้งกายและใจ ทุกทางทุกอายตนะให้ยิ่งขึ้น เพื่อให้ผ่านนิมิตต่าง ๆ ไปจนหมดนิมิตแล้วก็จะสงบถึงขั้นเกิด วิปัสสนา มีปัญญารู้แจ้งทางเดินของจิต หรือชีวิตวิปัสสนาปัญญาจะทำลายอนุสัยกิเลสฝ่ายชั่ว ให้เบาไปและหมดไป ตามพลังจิตที่ได้มรรคผล ซึ่งเป็นการพบทางสวัสดิ์ เพราะมรรคผลนั้นจะ พอกจิต ปรุจิต เตือนจิต สอนใจ ให้แสวงหาหมั่นเพียรชวนชวายก้าวหน้าในทางสุคติ หลีกหนี ทางทุจริตทุกวันเวลาทุกโอกาส (หรือทุกลมหายใจก็ได้)

เราเกิดมาเป็นมนุษย์เท่ากับได้มาหาอะไร มาหาลาภ คือ มรรค ผล นิพพาน หาความสุขสวัสดิ์อันเป็นอริยทรัพย์ คำว่า มนุษย์ แปลว่า ผู้กล้าหาญ ผู้มีจิตใจสูง พระพุทธองค์ทรงตรัส ว่า “มโนปุพฺพคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา” แปลว่า จิตถึงก่อน จิตเป็นใหญ่ สำเร็จด้วย จิต สิ่งใดที่มนุษย์มุ่งจะทำย่อมสำเร็จเพราะมีอำนาจจิตเป็นพิเศษกว่าสัตว์อื่น ๆ แม้พระสัมมา สัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็เพราะความเพียรในชาติที่เกิดเป็นมนุษย์ พระองค์

ทรงมุ่งหวังตั้งใจที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ทรงอธิษฐานพุทธภูมิมาหลายกัปป์หลายกัลป์ ในที่สุดพระองค์ก็ได้สำเร็จด้วยจิตที่รู้ทางเดินของจิต รู้เหตุรู้ผลของกรรมด้วยจิตหรือพลังจิตที่เรียกว่า ตรีสรู ซึ่ง เป็นผลจากการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา

เราทั้งหลายผู้โชคดีได้เกิดเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ควรสนใจเดินทางสู่สวัสดี ค้นหาทางสวัสดี เพื่อให้ชีวิตอยู่อย่างสวัสดี และไปอย่างสวัสดี ตามวิถีทางแห่งพระธรรมคำสอนตามแนวทางวิปัสสนาซึ่งพระพุทธองค์ชี้ทางวางแผนไว้แล้ว

บุญ 5 ชั้น

โดย ศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

ครอบครัวของศาสตราจารย์นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เป็นครอบครัวกรรมฐาน คือ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งครอบครัวมา 20 ปี ได้อุทิศบ้านของตนและรับเป็นเจ้าภาพในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดมา และกราบเรียนเชิญผู้นำปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ไปช่วยสอบอารมณ์ให้รวมทั้งกราบนิมนต์ท่านเจ้าคุณ อาจารย์ใหญ่ พระธรรมธีรราชมหามุนีไปช่วยสอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม และศิษยานุศิษย์ ได้เห็นความลำบากตรากตรำ เดินทางไป สอนวิปัสสนากรรมฐานตามสถานที่ต่าง ๆ ของท่าน จึงได้คิดหารายได้สร้างสถานที่ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานที่ยุพหุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยงบประมาณ 30 กว่าล้านบาท ตั้งชื่ออาคาร ว่า อาคาร “สิริ กรินชัย” ซึ่งสามารถรองรับผู้ปฏิบัติได้ 300 กว่าคน มีที่พักและโรงอาหารพร้อม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการบวชกาย บวชใจ คนมีบุญเท่านั้นจึงจะมีโอกาส ได้ปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติในที่นี้เป็นผู้มีบุญกุศลสูงส่งมาก ซึ่งบุญจะมีอยู่ 5 ชั้นด้วยกันได้แก่

บุญชั้นที่ 1 บุญที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ คำสอนของพระพุทธศาสนาเรื่อง วัฏสงสาร คือ การหมุนเวียนท่องเที่ยวไปเกิด ในภพภูมิต่าง ๆ ชาติแล้วชาติเล่า ถึง 31 ภพภูมิ ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน นรก สวรรค์ รวม 6 ชั้น และพรหมโลก 20 ชั้น ขึ้นอยู่กับกรรมดี กรรมชั่วของแต่ละบุคคล เหตุเพราะมีตัณหาอุปาทาน เหมือนโซ่ตรวนผูกคอกคล้องไว้ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นทางสายเอกและทางสายเดียว เป็นวิธีเดียวและมีในศาสนาพุทธศาสนา เดียวเท่านั้นที่ไปถึงการพ้นทุกข์ โดยการเผาผลาญกิเลสให้หมดไปได้ ไม่ต้องเวียนว้ายตายเกิดอีก

ร่างกายของเรามีมิติทางกาย ทางใจและทางจิตวิญญาณ ในการเวียนว้ายตายเกิด เป็นการสืบทอดของมิติทางจิตวิญญาณ ซึ่งอาศัยพลังยิ่งใหญ่ที่สุด คือ พลังของธรรมชาติลบ ความจำจากสมองเมื่อตายแล้วเกิดใหม่ แต่ลบไม่หมด จึงมีบางส่วนของความจำในอดีตชาติที่ เก็บไว้ที่สมองกลีบสลับ สามารถดึงมาได้ตลอดเวลาในมิติของจิตวิญญาณ ซึ่งพิสูจน์ได้ยากมาก ขอยกตัวอย่างของฝาแฝด 3 ประเภท คือ

- 1) ฝาแฝดไข่คนละฟอง อสุจิคนละตัว ซึ่งจะแตกต่างกันทุกอย่างทั้ง เพศและหน้าตา
- 2) ฝาแฝด ไข่ 1 ฟองอสุจิ 1 ตัว แต่เมื่อปฏิสนธิแล้วแบ่งตัวออกเป็นเด็ก 2 คน จะเพศ เดียวกัน หน้าตาเหมือนกัน แต่นิสัยใจคอต่างกัน ประสบการณ์ชีวิตต่างกัน

3) ฝาแฝด ไข่ 1 ฟอง อสุจิ 1 ตัว เมื่อปฏิสนธิแล้วแบ่งตัวเป็นเด็ก 2 คน แต่แบ่งไม่ขาดจากกัน ประสบการณ์ชีวิตเหมือนกัน ไม่มีทางแยกจากกันเพราะตัวติดกัน เช่น ฝาแฝดอินจัน ซึ่งนิสัยใจคอตรงกันข้ามกัน อธิบายได้ว่า ปฏิสนธิวิญญานคนละดวงมาเกิด วิญญานที่มาเกิด พกรอยความจำในอดีตชาติต่างกันมาเกิด

มีข้อพิสูจน์เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด คือ การระลึกชาติได้ของเด็ก ซึ่งเมื่อตามไปตรวจสอบแล้วพบว่า เป็นความจริง กุมารแพทย์และจิตแพทย์พยายามศึกษาเรื่องนี้พบว่าความจำในชาติก่อน ๆ จะจำได้ในห้วงเด็ก ๆ เท่านั้น เพียงไม่กี่เดือนแล้วก็ลืม จิตแพทย์ชาวต่างประเทศ ชื่อแบล็คไวท์ ได้รักษาคนไข้ด้วยการสะกดจิต ย้อนอดีต ย้อนระลึกชาติได้ ปัจจุบันชาวคริสต์ มากกว่าครึ่งเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เพราะฉะนั้นการเกิดมาเป็นมนุษย์จึงเป็นโชคมหาศาล สามารถทำความดี ความชั่ว สร้างสมบุญบารมีได้สูงสุด ไม่มีชาติไหนภพไหนทำได้แม้แต่เทวดา หรือพรหมโลก องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาติของการตรัสรู้ ที่มาของศาสนาของพระพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น ๆ เพราะมาจากการลงมือทำความดีด้วยตนเอง

บุญชั้นที่ 2 ที่เกิดมาแล้วอาการครบ 32 มนุษย์ที่เกิดมาอาการไม่ครบ 32 หรือพิการมีมากมาย เป็นเพราะผลกรรมจากอดีตชาติ

บุญชั้นที่ 3 ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา นอกจากจิตแต่ละดวงจะมีการเกิดดับตลอดเวลาแล้ว โลกก็มีการเกิดดับตลอดเวลา โลกใบนี้จะมีพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันเป็นองค์ที่ 4 ของโลกนี้ การทำนายพุทธกาล อีก 5000 ปี จะมีพระศรีอารยมาเกิด เป็นพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป ปัจจุบันเพียงปี 2544 ยังพบว่า ศีลธรรมจรรยาต่าง ๆ ของมนุษย์เสื่อมทรามลงมาก คนจะหยาบคาย อ้ามहितขึ้นมาก

บุญชั้นที่ 4 ที่เกิดมาในแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง ประเทศอินเดียเป็นประเทศกำเนิดของพระพุทธศาสนา แต่พระพุทธศาสนาไม่เจริญในอินเดียไปเจริญที่อื่น โดยเฉพาะในประเทศไทย ไม่มีแผ่นดินใดที่พระพุทธศาสนายังรากลึก บักลึกนานและเจริญงอกงามต่อเนื่องเท่าประเทศไทย พระเจ้าอยู่หัวทุกพระองค์ทรงนับถือศาสนาพุทธมาแต่ดึกดำบรรพ์

บุญชั้นที่ 5 คือการได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ภาวนาในพระพุทธศาสนา มีงาน 2 ฐานะ คือ

- 1) งานคันธธุระ เป็นการศึกษาวิชาการ คือ พระไตรปิฎกต่าง ๆ
- 2) วิปัสสนาธุระ เป็นการปฏิบัติ เป็นเอกมรรค คือทางสายเดียวที่ไปสู่การหลุดพ้น โดยกำหนดสติรู้ เห็นด้วยความรู้ถึงธรรมชาติที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในตัวเรา พิจารณาให้เกิดปัญญา ลดละกิเลสต้นเหตุอุปาทานสู่การพ้นทุกข์ เมื่อใจสงบ ใจนิ่งจะเห็น

สรรพสิ่งตามความเป็นจริง สมบัติต้องเกิดก่อนปัญญา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะสะอาดด้วยศีล จะสงบด้วยสมาธิ และสว่างด้วยปัญญา ปัญญาเกิดหลังสมาธิ เป็นภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาขั้นสูงสุด จะรู้จะเข้าใจเองอย่างไม่น่าเชื่อ จะพิจารณาเห็นสรรพสิ่งทั้งหลาย ประกอบด้วยรูปกับนาม สามารถแยกรูปกับนามได้ เห็นการเกิดดับของรูปกับนามตลอดเวลา ยกจิตสูงสุดขึ้นสู่ไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ตั้งอยู่ไม่ได้) และอนัตตา (ไม่มีตัวตน) จิตจะเข้าสู่วิปัสสนาญาณเองตามลำดับ ซึ่งมี 16 ขั้น ดวงจิตที่พัฒนาดีแล้วจะต้องไม่มาเกิดอีก คือ นิพพานนั่นเอง

ธรรมะของผู้ครองเรือน

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้ปฏิบัติสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวัน ในบทบาทของภรรยาได้อย่างปกติสุข ให้ครองตน ครองคน ครองงาน และครองครอบครัว โดยมีธรรมะเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์ที่จะให้มวลมนุษยารู้จักหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อความสันติสุขที่แท้จริง ซึ่งจะมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อส่วนรวม การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นยอดแห่งความดีของมนุษย์ เป็นมหากุศลสูงสุดตามคำสอนของพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นโอกาสอันประเสริฐ โดยเฉพาะเมื่อได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ควรจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงซึ่ง ศีล สมาธิ และปัญญา การมีศีลถือว่าเป็นการสำรวม กาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ ส่งผลให้มีความสุขทั้งภพนี้และภพหน้า การรักษาศีลที่เป็นโลกีย์ศีล ยังไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากอบายภูมิได้ จึงจำเป็นต้องรักษาศีลในระดับโลกุตระศีล ซึ่งได้แก่มรรคศีลและผลศีลให้ได้ จึงจะสามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้

ผู้นำปฏิบัติ ได้เล่าถึงประสบการณ์ในการครองเรือนของท่าน ให้ผู้ปฏิบัติฟังเพื่อให้เข้าใจและเห็นภาพพจน์ชัดเจน รวมทั้งสอดแทรกข้อธรรมะที่ควรปฏิบัติต่อกันในครอบครัว โดยเฉพาะลูกผู้หญิง ท่านให้มีความอดทน คุณละลูก คุณละสามี ทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ ให้มีความรัก ความเข้าใจ ความเมตตา และให้อภัยซึ่งกันและกัน อย่าทะเลาะเบาะแว้งกัน มีปัญหาให้พูดคุยกันด้วยสัจมาวาจา และอย่าละทิ้งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความสงบสุขของตนและครอบครัว ส่งผลต่อสังคม ซึ่งถ้ามีผู้ปฏิบัติจำนวนมากจะทำให้บ้านเมืองอยู่เย็นเป็นสุข

ผู้นำปฏิบัติ กล่าวถึง ของหายาก 4 อย่าง ของพระพุทธเจ้า คือ

- 1) เกิดมาพบพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะสวรรคตแล้ว พระธรรมคำสั่งสอนเป็นตัวแทนของพระองค์ ผู้ใดปฏิบัติธรรมโดยสติปัฏฐานสี่ ผู้นั้นเห็นเราตถาคต
- 2) เกิดมาเป็นมนุษย์แสนยาก พระคุณบิดามารดาสูงสุด ให้ความรัก ความเมตตา กรุณา ประคับประคองเลี้ยงดูมา
- 3) การที่จะได้ออกบวช หรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นการมาบวชใจ บวชแล้วไม่ต้องสีก ให้บวชตลอดไป
- 4) การที่จะมีปัญญาและศรัทธา พากเพียร อดทนปฏิบัติมาได้ 7 คืน 8 วัน เนื่องจากการในระหว่างปฏิบัติจะมีทั้งนิรณทังห้า รบกวณ เรามาต่อสู้กับมารต่าง ๆ จนชนะ จึงจะได้ อริยทรัพย์ (ทรัพย์ภายใน) ซึ่งมี 7 อย่าง คือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะและปัญญา

เทศน์ลำดับญาณ

ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่บ้านกรีนชัย ในวันที่ 5 ของการปฏิบัติ จะให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาการเปลี่ยนแปลงทางกายและสภาพจิตใจ ที่เรียกว่า ญาณ แก่ผู้ปฏิบัติ โดยการเปิดวิดีทัศน์เรื่องเทศน์ลำดับญาณของท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่ พระธรรมธีรราชมหามุนี และลำดับญาณของผู้บำเพ็ญปฏิบัติ ซึ่งญาณ คือ เครื่องรู้อันเกิดจากปัญญา ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการหยั่งรู้ของวิปัสสนาญาณ มีทั้งหมด 16 ขั้น คือ

- 1) นามรูปปริจเฉทญาณ ผู้ปฏิบัติสามารถแยกรูปกับนามได้
- 2) ปัจจัยปริคคหญาณ ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งในสภาวะของรูปกับนามว่า เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน
- 3) สัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญารู้แจ้ง ในลักษณะของรูปนาม คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา
- 4) อุท্থัพพญาณ ผู้ปฏิบัติจะเห็นสภาวะธรรม คือการเกิดดับของรูปนาม จะรู้แจ้งในรูปนามที่กำหนดอยู่ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปโดยไม่ขาดสาย มีอาการเหมือนตกหลุมอากาศ
- 5) ภังคญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าการหายไปของร่างกาย เช่น รู้สึกว่า มือหาย ให้กำหนด หายหนอ ขึ้นนี้จะเห็นเฉพาะการดับของรูปนาม
- 6) ภยญาณ ผู้ปฏิบัติจะกลัวภัยในวัฏสงสาร อันได้แก่ การเกิด การแก่ การเจ็บและการตาย
- 7) อาทีนวญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้ทุกข์และโทษของรูปนาม เห็นความเจ็บปวดต่าง ๆ ของรูปนาม
- 8) นิพพิททาญาณ ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม สังขาร จะน้อยใจ ใญ่หน่าย
- 9) มุญจิตุกัมมตาญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกอยากหนี อยากออก อยากพ้นไปจากรูปนาม
- 10) ปฏิสังขชาญาณ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ห่อถอย ไม่นั่น จะสู้ตาย
- 11) สังขารูปেকชาญาณ เป็นญาณที่สำคัญมาก ผู้ปฏิบัติจะวางเฉยในรูปนาม ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ตั้งใจปฏิบัติดี มีความสุขในการปฏิบัติ เวทนาไม่รบกวน

12) อนุโลมญาณ เป็นญาณที่สำคัญมาก เป็นญาณตัดสินครั้งสุดท้าย จะรวบรวมกำลังต่าง ๆ ของญาณ เช่น อริยสังขี มรรคแปด ถึงตรงนี้จะตัดกิเลสได้

13) โคตรภูญาณ เป็นญาณข้ามโคตรปุถุชนเข้าโคตรอริยะ ขั้นนี้ห้าดับหมด ไม่มีความรู้สึก ทั้งรูปนาม ยึดนิพพานเป็นอารมณ์ ถึงนิพพานแล้วบอกใครไม่ได้

14) มรรคญาณ เป็นญาณในอริยมรรค เป็นญาณที่ปัญญาจะกิเลสได้ มีนิพพานเป็นอารมณ์

15) ผลญาณ คือ ญาณในอริยผล เป็นญาณอันเป็นผลของมรรค มีนิพพานเป็นอารมณ์

16) ปัจจเวกชนญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจ ทบทวน เป็นญาณปัญญา ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ละได้แล้ว และยังละไม่ได้ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

ผู้นำปฏิบัติ ได้สรุปเพิ่มเติมว่า สมถกรรมฐานอย่างเดียว ทำลายกิเลสไม่หมด เปรียบเหมือนหินทับหญ้า ต้องวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น จะเกิดภาวนามยปัญญา (ได้สุดมยปัญญาและจินตามยปัญญาด้วย) หล่อหลอมให้เกิด ศีล สมาธิไม่สามารถทำความชั่วได้ เกิดสัมมาสติ ติดตามปกครอง เป็นพี่เลี้ยงของจิตเป็นอย่างดี (สติเจตสิก) ซึ่งต้องใช้เวลา 7 คืน 8 วัน เป็นการเดินมรรคแปดสายตรง จะเกิดใจสอนใจ ใจเตือนใจ ใจอธิบายใจ ไม่มีทางรู้เองได้นอกจากสติปัญฐานี่

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในขั้นเริ่มต้น

ผู้ที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่ามีบุญบารมีเก่า ให้พยายามตั้งอกตั้งใจฟัง ตั้งใจปฏิบัติ เราได้ทำบุญ ทาน ศีล ภาวนา เราจึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ผู้นำปฏิบัติได้อนุโมทนาสาธุด้วย สถานที่ในการปฏิบัติ คือบ้านกรินชัยแห่งนี้ ถือว่า เป็นสถานที่ที่เป็นมงคล สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติได้ ภายใน 7 คืน 8 วัน โรคภัยบรรเทาลง ตัดเคราะห์ ตัดกรรม ตัดโศก ตัดโรค ตัดภัย ตัดเสนียดจัญไร อุทาหรณ์จากการที่ผู้นำปฏิบัติ สุขภาพไม่ดี ทำให้เห็นธรรมชาติว่า การเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย เป็นเรื่องธรรมดา ป่วยแต่กายแต่ใจไม่ป่วย แล้วก็หาย สามารถกลับมาทำงาน ดูแลผู้ปฏิบัติได้ ถือว่าเป็นบุญเพ กะตะ กะตา คือ เรามีบุญร่วมกันมาแต่ชาติปางก่อนจึงได้มาพบกัน

การเจริญสติปัฏฐานสี่ คือการมาดูตัวเอง มาดูกายกับใจของเราเอง เรามีทวารทั้งหก หรือประตูทั้งหก เป็นทางเดินของจิตใจ คือ มโน มนัส วิญญาณ ซึ่งสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมาแล้ว ก็คือกายกับใจ คือรูปกับนาม ใจมีหน้าที่นึกคิด ตรึกตรอง ใจ หรือจิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยจิต ตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข เมื่อประเมินผลแล้วพบว่าประสบผลสำเร็จ ไม่มีใครไม่เปลี่ยน การถืออาชีวะฐานะมะ กะศีล เป็นอินทรีย์สังวร เป็นศีลสูงมาก ป้องกันอบายภูมิต่าง ๆ ได้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

องค์บรรยาย พระครูภาวนาวิสิฐ

พระครูภาวนาวิสิฐ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของผู้นำปฏิบัติ กล่าวถึงผู้นำปฏิบัติว่า ท่านได้ทำประโยชน์ให้กับประชาชน และพระพุทธศาสนา มาก จะเห็นได้จากมีผู้เข้าปฏิบัติจำนวนมาก รวมทั้งพระภิกษุสงฆ์และแม่ชีด้วย พระอาจารย์ของท่าน ได้แสดงความชื่นชมว่าท่านเป็นผู้หญิงเป็นชาวโคราชที่มีความสามารถสูง ฉลาดที่จะชี้แจงให้เข้าใจธรรมะต่าง ๆ เน้นให้ทำจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์เป็นสิ่งที่สูงสุด ให้ศาสนายกใจให้สูงขึ้น หลักการของศาสนาพุทธให้ค้นหาที่ตัวเราเอง ซึ่งมีอุปกับนามว่าเราจะเห็นไหม จะเห็นด้วยวิธีใด และจะเข้าถึงได้หรือไม่

การทำสติปัฏฐานสี่ ที่กาย เวทนา จิตและธรรม จะทำให้สงบ เข้าถึงอริยมรรคมีองค์แปด ให้มีความเพียรให้มากจะเกิดตบะ (ความร้อน) เภากิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ลงได้ และให้เกิดเห็นธรรม (สติ สมภาณี ปัญญา) แทน ซึ่งจะมีฤทธิ์อำนาจให้ผู้ปฏิบัติ สำเร็จอริยมรรค อริยผลได้ ต้องมีบารมี อินทรีย์แก่กล้า ถ้าบารมียังไม่บริบูรณ์จะต้องพยายามทำศรัทธา ความเพียร สติ สมภาณี ปัญญา ให้แก่กล้า เมื่ออินทรีย์ห้าประการบริบูรณ์ได้รับฟังธรรม ปฏิบัติธรรมจะบรรลุอริยมรรคผลได้

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์และแบบประเมินสุขภาพจิต

สัมภาษณ์กบแก้ว ไชยะบุรินทร์

1. ผู้นำปฏิบัติเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร เมื่อใด มีแรงจูงใจอย่างไร และมีเป้าหมายอย่างไร
2. ผู้นำปฏิบัติ ริเริ่มหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เมื่อใด อย่างไร มีแนวคิดและหลักการในการเผยแพร่ธรรมะอย่างไร
3. จุดเด่นของหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขที่ทำให้ได้รับความศรัทธาสูง ต่างจากการปฏิบัติของสำนักอื่น ๆ คืออะไร อย่างไร เพราะเหตุใด
4. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร คืออะไร เป้าหมายหลัก คืออะไร ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น
5. การประเมินผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำอย่างไร เพราะอะไร ที่ผ่านมามีผลเป็นอย่างไร
6. อานิสงส์ของการให้ธรรมทานของผู้นำปฏิบัติ ที่ผ่านมามีผลต่อการดำเนินชีวิตในทางโลกอย่างไรบ้าง เพราะอะไร
7. บุคลิกลักษณะพิเศษของผู้นำปฏิบัติ ที่ส่งผลต่อการเผยแพร่ธรรมะเป็นอย่างไร องค์ประกอบที่ทำให้เกิดบุคลิกลักษณะเหล่านี้ของท่าน คืออะไร เพราะอะไร
8. ผู้นำปฏิบัติมีแนวทางในการสร้างธรรมทายาทเพื่อสืบต่ออย่างไร ผลเป็นอย่างไร
9. กระบวนการหรือขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

คำถามข้อมูลวิทยากร

1. คุณสมบัติ ของวิทยากรเป็นอย่างไร มีที่มาเป็นอย่างไร เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
2. แรงจูงใจที่สำคัญที่เข้ามาเป็นวิทยากร คืออะไร เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด
3. บทบาทของวิทยากรมีอะไรบ้าง ทำอย่างไร ทำไมทำอย่างนั้น
4. การเพิ่มพูนความรู้ และทักษะในการปฏิบัติของวิทยากรทำอย่างไร เพราะเหตุใด
5. วิทยากรมีค่าตอบแทนหรือไม่อย่างไร ทำไมเป็นอย่างนั้น

คำถามเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

1. ผู้นำปฏิบัติ คิดอย่างไรในการอุทิศบ้านของตนเป็นสถานที่ฝึก เพราะเหตุใด
2. ผู้นำปฏิบัติ มีการเตรียมการณ้อย่างไรในการอุทิศบ้านของตนเป็นที่ฝึกปฏิบัติ
3. ผู้นำปฏิบัติ มีการจัดและใช้ประโยชน์ในแต่ละห้องอย่างไร
 - 3.1 ห้องฝึกปฏิบัติ
 - 3.2 ห้องพักผู้เข้าอบรม
 - 3.3 ห้องสุขา
 - 3.4 สถานที่เตรียมและรับประทานอาหาร
4. ความเหมาะสมของสถานที่ฝึกปฏิบัติเป็นอย่างไร ในเรื่องความเงียบสงบ ความเป็นสัดส่วนจากสังคมในเมือง
5. บรรยากาศ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำปฏิบัติ วิทยากร และผู้เข้าฝึกปฏิบัติ เป็นอย่างไร เพราะอะไร

คำถามเกี่ยวกับการบริหารจัดการ

1. ในแต่ละครั้ง งบประมาณที่ใช้ในการอบรมเฉลี่ยต่อหัวเป็นเท่าไร
2. ที่มาของงบประมาณเหล่านี้มาจากไหน บริหารจัดการอย่างไร
3. เนื้อหาของหลักสูตรนี้เป็นอย่างไร ทำไมต้องกำหนดอย่างนี้
4. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรเป็นอย่างไร
5. ที่ผ่านมามีผู้ผ่านหลักสูตรนี้ จำนวนเท่าใดแล้ว
6. ที่มาของเจ้าภาพในการจัดอบรมเป็นอย่างไร ที่จังหวัดนครราชสีมา มีจำนวนเท่าใด
7. บทบาทหน้าที่ของเจ้าภาพทำอะไรบ้าง อย่างไร ทำไมต้องทำอย่างนั้น
8. สื่อในการฝึกอบรมมีอะไรบ้าง ใช้แต่ละสื่ออย่างไร ทำไมใช้อย่างนั้น
9. สื่อที่เหมาะสมและได้ผลที่สุด ในการเผยแพร่ธรรมะครั้งนี้ คืออะไร เพราะเหตุใด
10. มีการประชาสัมพันธ์หลักสูตรนี้อย่างไรบ้าง
11. วิธีการประชาสัมพันธ์ที่ได้ผลมากที่สุด คืออะไร ทำอย่างไร เพราะเหตุใด
12. มีการขยายเครือข่ายของหลักสูตรอย่างไร
13. ปัจจุบันมีเครือข่ายที่ไหนมากน้อยอย่างไร มีการประสานงานระหว่างเครือข่ายอย่างไร
14. ประสิทธิภาพในการปฏิบัติของแต่ละเครือข่ายต่างกันหรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด

คำถามเกี่ยวกับวิธีการในการฝึกปฏิบัติ

1. การเดินจงกรม คือ อะไร
2. การเดินจงกรม ประกอบด้วยท่าเดินกี่ท่า แต่ละท่าทำอย่างไร เพราะเหตุใดจึงทำเช่นนั้น
3. การเดินจงกรมมีความสำคัญต่อการฝึกตามหลักสูตรนี้อย่างไร ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร
4. การนั่งสมาธิ คืออะไร
5. การนั่งสมาธิมีความสำคัญต่อการปฏิบัติอย่างไร ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร
6. การนั่งสมาธิทำอย่างไร ทำอย่างนี้เพราะอะไร
7. การตรวจสอบว่านั่งสมาธิได้ถูกต้องทำอย่างไร
8. การกำหนดอิริยาบถ คืออะไร
9. การกำหนดอิริยาบถ มีความสำคัญอย่างไร ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร
10. การกำหนดอิริยาบถ ทำอย่างไร ทำเช่นนี้เพราะอะไร
11. ในการปฏิบัติถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งใน 3 อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ ได้หรือไม่ เพราะอะไร อย่างใดมีความสำคัญมากที่สุด
12. เพราะเหตุใดการปฏิบัติจึงให้ทำช้า ๆ ห้ามพูดคุยกัน และห้ามอ่านหนังสือ
13. ศิลปปฏิบัติ ตามหลักสูตรนี้ คืออะไร มีวิธีการในการถือปฏิบัติอย่างไร เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
14. ศิลปปฏิบัติมีความสำคัญอย่างไร ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร
15. การสวดมนต์ไหว้พระ มีความสำคัญต่อการฝึกอย่างไร เพราะอะไร
16. การสวดอารมณ์ คืออะไร มีวิธีการอย่างไร เพราะเหตุใดจึงทำเช่นนั้น
17. การสวดอารมณ์มีความสำคัญอย่างไร ส่งผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร
18. ปัญหาจากการสวดอารมณ์ที่ผ่านมามีอะไร อย่างไร แก้ปัญหายังไง
19. การบรรยายธรรมมีความสำคัญอย่างไร ส่งผลต่อการปฏิบัติอย่างไร
20. การจัดเรียงลำดับหัวข้อธรรมในแต่ละวันพิจารณาอย่างไร เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
21. หัวข้อในการบรรยายธรรม มีอะไรบ้าง แต่ละหัวข้อส่งผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร

ณ.บ้านกรีนชัย 277 ถนนโพธิ์กลาง ต. ในเมือง อ. เมือง จ.นครราชสีมา 30000

ระหว่าง วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

อาชีพ.....หมายเลขโทรศัพท์.....

ความรู้สึกละเอียดและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ

แบบสอบถามผู้ฝึกปฏิบัติ

ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. เพศ () ชาย () หญิง
4. สถานภาพสมรส () โสด () สมรส () หม้าย /หย่า /แยก
5. วุฒิการศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() อนุปริญญา ()ปริญญาตรีขึ้นไป
() อื่นๆ ระบุ
6. อาชีพ () ข้าราชการ () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
() รับจ้าง () ค้าขาย
() เกษียณ () อื่น ๆ ระบุ
7. ที่อยู่ปัจจุบัน.....
8. เหตุจูงใจในการฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() อยากศึกษารวบรวมเพิ่มเติม () อยากทดลอง/พิสูจน์ธรรมชาติ
() อยากให้จิตใจสงบ () อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง
() อยากหายจากโรคภัยไข้เจ็บ () อยากได้บุญกุศล
() เลื่อมใสศรัทธาผู้นำปฏิบัติ () ถูกบังคับ /ขอรับให้มา
() อื่น ๆ ระบุ
9. ท่านมีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา
() เชื่อกฎแห่งกรรม () อื่น ๆ ระบุ
() เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด
10. ท่านคาดหวังในการมาปฏิบัติครั้งนี้อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() เรียนรู้คำสอนตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
() เพื่อให้มีสมาธิ เรียนรู้ได้ดีขึ้น
() เพื่อให้เกิดความสงบสุขกับตัวเอง ส่งผลถึงความสงบสุขของครอบครัว
() เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น (อย่างไร้โปรตระกูล)
() อื่น ๆ โปรดระบุ

แบบทดสอบเกี่ยวกับสุขภาพจิต

คำแนะนำในการทำแบบทดสอบ

ต่อไปนี้เป็นปัญหาซึ่งอาจเกิดกับท่านเป็นบางครั้ง โปรดอ่านแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และหลังจากท่านอ่านแล้ว ให้ทำเครื่องหมายวงกลม (0) รอบตัวเลขที่อธิบายตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ว่าปัญหานั้นได้ทำให้ท่านไม่สบายใจหรือรบกวนท่านมากน้อยเพียงใด ใน 7 วันที่ผ่านมาจนกระทั่งถึงวันนี้ ทำเครื่องหมายวงกลม (0) เพียงหนึ่งคำตอบในแต่ละข้อ และให้ทำทุกข้อ

โปรดใช้ดินสอ ถ้าท่านเปลี่ยนคำตอบ ให้ลบเครื่องหมายแรกออก โปรดอย่าทำเครื่องหมายอื่นบนกระดาษ

กรุณาดูตัวอย่างก่อนทำ

ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยสิ่งต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด

1. ปวดหลัง ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มากที่สุด

0 1 2 3 4

แบบทดสอบและวิเคราะห์ข้อมูลทางจิตเบื้องต้น

ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มาก ที่สุด
1. ปวดศีรษะ	0	1	2	3	4
2. ประสาทอ่อนหรือประหม่าง่าย	0	1	2	3	4
3. ความคิดที่ไม่สบายใจเกิดขึ้นซ้ำซาก	0	1	2	3	4
4. เป็นลมหรือเวียน	0	1	2	3	4
5. ขาดความสนใจหรือความพอใจทางเพศ	0	1	2	3	4
6. รู้สึกอยากวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น	0	1	2	3	4
7. มีความคิดว่าใครคนใดคนหนึ่งสามารถควบคุม ความคิดของท่านได้	0	1	2	3	4
8. รู้สึกว่าคนอื่นสมควรได้รับการตำหนิที่ทำให้ท่าน ลำบาก	0	1	2	3	4
9. ความยุ่งยากเกิดจากความซ้ำจำของท่าน	0	1	2	3	4

ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มาก ที่สุด
10. กังวลเกี่ยวกับความสะอาดหรือความไม่ระมัดระวัง ของตนเอง	0	1	2	3	4
11. รู้สึกถูกรบกวนหรือหงุดหงิดง่าย	0	1	2	3	4
12. ปวดที่หัวใจหรือหน้าอก	0	1	2	3	4
13. รู้สึกกลัวออกไปในที่โล่งแจ้งหรือบนถนน	0	1	2	3	4
14. รู้สึกเวียนแรงลดลงหรือเซื่องช้า	0	1	2	3	4
15. คิดอยากจะตาย	0	1	2	3	4
16. ได้ยินเสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน	0	1	2	3	4
17. ตัวสั่น	0	1	2	3	4
18. รู้สึกไม่ไว้วางใจผู้อื่น	0	1	2	3	4
19. ไม่เจริญอาหาร	0	1	2	3	4
20. ร้องไห้ง่าย	0	1	2	3	4
21. รู้สึกอายนหรืออึดอัดกับเพศตรงข้าม	0	1	2	3	4
22. รู้สึกถูกกักขังหรือถูกควบคุม	0	1	2	3	4
23. กลัวโดยไม่มีสาเหตุ	0	1	2	3	4
24. มีอารมณ์พลุ่งพล่านที่ระงับไม่ได้	0	1	2	3	4
25. รู้สึกกลัวเมื่อออกนอกบ้านคนเดียว	0	1	2	3	4
26. ดำเนินตนเองในเรื่องต่าง ๆ	0	1	2	3	4
27. ปวดบั้นเอว	0	1	2	3	4
28. รู้สึกมีอะไรมาปิดกั้นในการทำงานให้สำเร็จ	0	1	2	3	4
29. รู้สึกเหงา	0	1	2	3	4
30. รู้สึกเศร้า	0	1	2	3	4
31. กังวลในสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป	0	1	2	3	4
32. รู้สึกไม่สนใจในสิ่งต่าง ๆ	0	1	2	3	4
33. รู้สึกกลัว	0	1	2	3	4
34. รู้สึกสะท้อนใจง่าย	0	1	2	3	4

ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มาก ที่สุด
35. มีคนอื่นล่วงรู้ถึงความคิดส่วนตัวของท่าน	0	1	2	3	4
36. รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ไม่เข้าใจหรือเห็นใจท่าน	0	1	2	3	4
37. รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นมิตรหรือไม่ชอบท่าน	0	1	2	3	4
38. ต้องทำงานซ้ำ ๆ เพื่อให้แน่ใจว่าถูก	0	1	2	3	4
39. หัวใจเต้นแรงและเร็ว	0	1	2	3	4
40. คลื่นไส้หรือปั่นป่วนในท้อง	0	1	2	3	4
41. รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น	0	1	2	3	4
42. ปวดกล้ามเนื้อ	0	1	2	3	4
43. รู้สึกถูกจ้องมองหรือกล่าวถึงโดยคนอื่น	0	1	2	3	4
44. มีปัญหาเรื่องหลับยาก	0	1	2	3	4
45. ต้องตรวจตราสิ่งที่ทำไปแล้วซ้ำแล้วซ้ำอีก	0	1	2	3	4
46. มีความลำบากในการตัดสินใจ	0	1	2	3	4
47. รู้สึกกลัวการเดินทางโดยรถประจำทางหรือรถไฟ	0	1	2	3	4
48. หายใจไม่สะดวก	0	1	2	3	4
49. รู้สึกสะบัดร้อนสะบัดหนาว	0	1	2	3	4
50. หลีกเลียงบางสิ่งบางอย่างในกิจกรรมหรือสถานที่ บางแห่งเพราะทำให้ท่านเกิดความกลัว	0	1	2	3	4
51. จิตใจว่างเปล่า	0	1	2	3	4
52. รู้สึกชาหรือชู่ซ่าตามตัว	0	1	2	3	4
53. มีก้อนอะไรมาจุกอยู่ที่คอหอย	0	1	2	3	4
54. รู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต	0	1	2	3	4
55. ไม่มีสมาธิ	0	1	2	3	4
56. รู้สึกว่าบางส่วนของร่างกายไม่มีแรง	0	1	2	3	4
57. รู้สึกตึงเครียด	0	1	2	3	4
58. รู้สึกหนักตามแขนหรือขา	0	1	2	3	4
59. ความคิดเกี่ยวกับความตาย	0	1	2	3	4

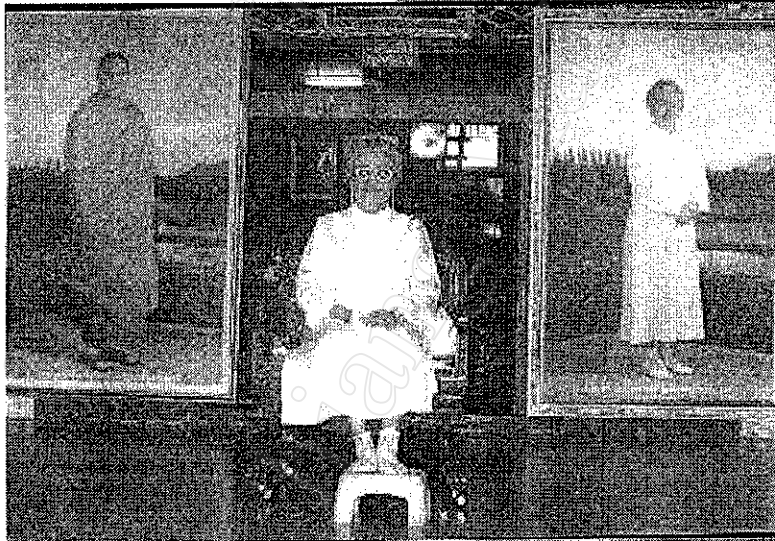
ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มาก ที่สุด
60. รับประทานมากเกินไป	0	1	2	3	4
61. รู้สึกไม่สบายใจเมื่อคนเฝ้ามองหรือพูดเกี่ยวกับตัวท่าน	0	1	2	3	4
62. มีความคิดที่ไม่ใช่เป็นความคิดของตัวเอง	0	1	2	3	4
63. อยากทุบตีหรือทำร้ายผู้อื่น	0	1	2	3	4
64. ตื่นแต่เช้ามีด	0	1	2	3	4
65. ต้องการทำอะไรซ้ำซากเป็นต้นว่า ตะ แทะ นับ ล้าง	0	1	2	3	4
66. หลับไม่สนิท	0	1	2	3	4
67. อยากทำลายข้าวของ	0	1	2	3	4
68. มีความคิดหรือความเชื่อว่าคนอื่นไม่ร่วมมือกับท่าน	0	1	2	3	4
69. รู้สึกว่าคนอื่นพุ่งความสนใจมาที่ตัวท่าน	0	1	2	3	4
70. รู้สึกอึดอัดเมื่อมีคนมาก เช่นเมื่อไปซื้อของหรือชมภาพยนตร์	0	1	2	3	4
71. รู้สึกการทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องใช้ความพยายาม	0	1	2	3	4
72. รู้สึกน่ากลัวหรือตื่นตกใจเป็นบางครั้ง	0	1	2	3	4
73. รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องกินหรือดื่มในที่สาธารณะ	0	1	2	3	4
74. มีเรื่องโต้แย้งกับคนอื่นบ่อย ๆ	0	1	2	3	4
75. รู้สึกกระวนกระวายเมื่อถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว	0	1	2	3	4
76. คนอื่นไม่ให้ความเชื่อถือในความสำเร็จของท่าน	0	1	2	3	4
77. รู้สึกว่าเหวแม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางผู้คน	0	1	2	3	4
78. รู้สึกกระวนกระวายจนนั่งไม่ติด	0	1	2	3	4
79. รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า	0	1	2	3	4
80. รู้สึกว่าสิ่งที่เลวร้ายบางอย่างกำลังเกิดขึ้นกับท่าน	0	1	2	3	4

ท่านรู้สึกไม่สบายใจโดยสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	ค่อนข้าง มาก	มาก ที่สุด
81. อยากตะโกนหรือขว้างปาข้าวของ	0	1	2	3	4
82. รู้สึกกลัวจะเป็นลมในที่สาธารณะ	0	1	2	3	4
83. รู้สึกว่าคนอื่นจะเอาเปรียบถ้าท่านยอม	0	1	2	3	4
84. มีความคิดเรื่องเพศรบกวนท่านค่อนข้างมาก	0	1	2	3	4
85. คิดว่าท่านควรได้รับการลงโทษจากบาป	0	1	2	3	4
86. ความคิดและจินตนาการที่น่ากลัว	0	1	2	3	4
87. คิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติอย่างร้ายแรง เกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน	0	1	2	3	4
88. ไม่เคยรู้สึกสนิทสนมกับคนอื่น	0	1	2	3	4
89. มีความรู้สึกสำนึกผิด	0	1	2	3	4
90. คิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติเกิดขึ้นกับ จิตใจของท่าน	0	1	2	3	4

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
ณ บ้านกรีนชัย ระหว่างวันที่ 7 - 14 เมษายน 2544

องค์บรรยายธรรมคือ
พระครูภาวนาวิสิฐ
วัดสมเด็จแดนสงบแสงธรรม
เวฬุวาราม จังหวัดนครราชสีมา
พระอาจารย์ของผู้นำปฏิบัติ



ผู้นำปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติ
เรียกว่า คุณแม่ ดร.สิริ
กรีนชัย และ เป็นผู้ริเริ่ม
หลักสูตรการพัฒนาจิต
ให้เกิดปัญญาและสันติสุข

องค์บรรยายคือ
นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
ซึ่งเป็นวิทยากรและเจ้าภาพ



ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร
พระภิกษุสงฆ์ และ
ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

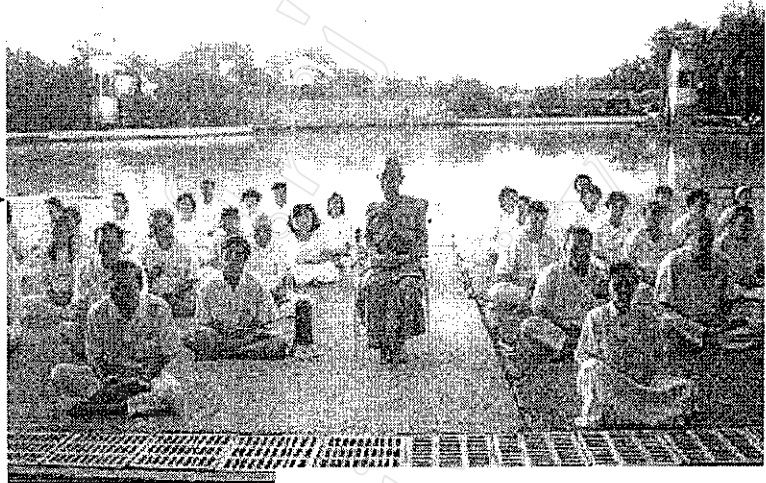


ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร
และผู้เข้าปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน

ผู้นำปฏิบัติ วิทยากร
และผู้เข้าปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน

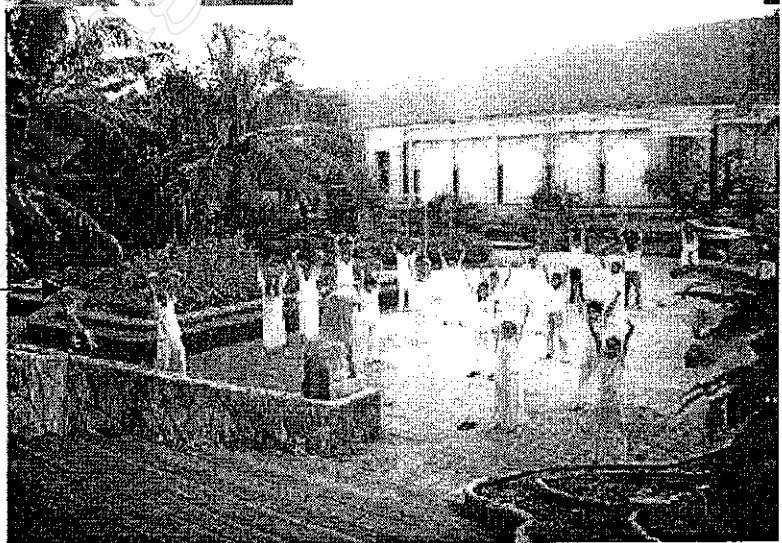


การนั่งสมาธิ

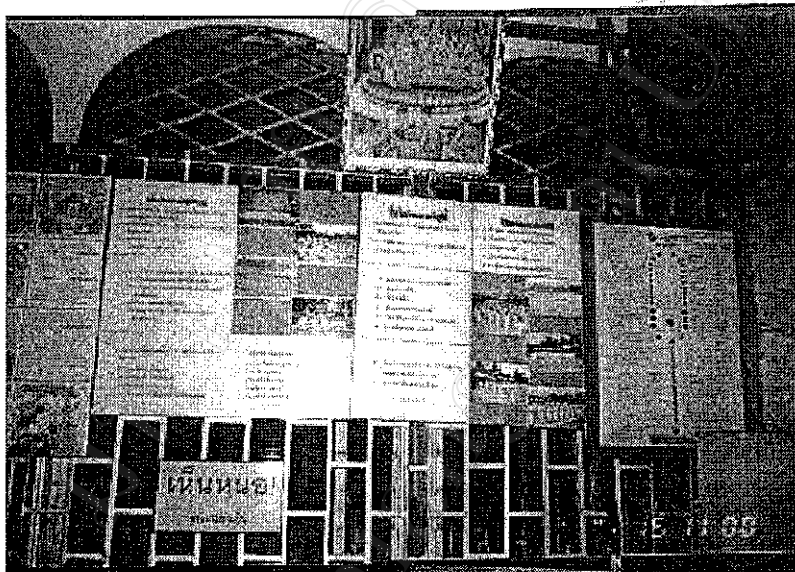


การเดินจงกรม

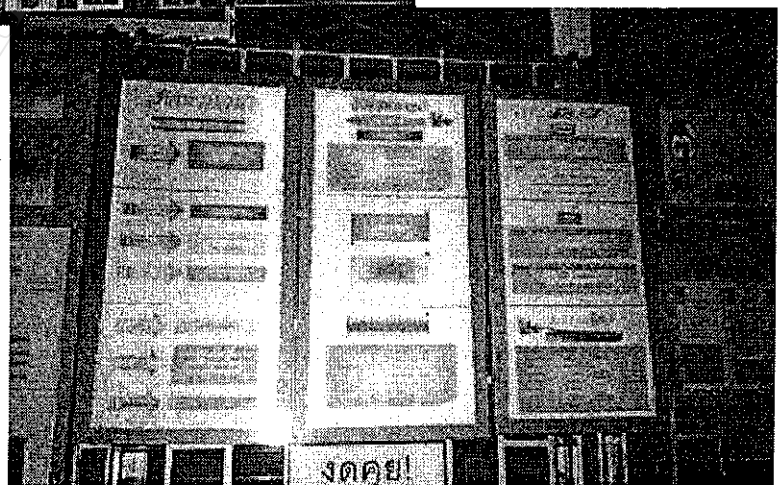
การฝึกพลัดปรานธรรมจักร



บรรยากาศทั่วไปใน
ระหว่างการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน



กระดานป้ายนิเทศ
ให้ความรู้เกี่ยวกับ
พุทธประวัติและ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวเสาวนิต ผดุงกระโทก
วัน เดือน ปีเกิด	6 กรกฎาคม 2506
ที่อยู่ปัจจุบัน	50 หมู่ 9 ตำบลท่าเยี่ยม อำเภอโคกชัย จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2524	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนบุญวัฒนา จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ.2529	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตร์ และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ.2529-2531	พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 3-4 โรงพยาบาลสามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา
พ.ศ.2532-ปัจจุบัน	นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพระดับ 5-7 โรงพยาบาลหนองบุญนาถ จังหวัดนครราชสีมา