

## ปฏิบัติการในการสร้างประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เพื่อศึกษาถึงกระบวนการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่า มีรูปแบบและวิธีการสื่อสารที่เป็นไปตามเจตนารมณ์ของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ผู้ริเริ่มจัดสร้างหลักสูตรซึ่งได้วางแผนไว้ให้วิทยากรผู้ทำการอบรมนำไปปฏิบัติสืบทอดกันมาทุกรุ่น คือใช้ระยะเวลาในการอบรม 8 วัน 7 คืน โดยสอนให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน และการฟังธรรมบรรยายในหัวข้อต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับสภาพอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติ ทั้งนี้ได้นำเสนอรายละเอียดการอบรมตามหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### ลงทะเบียน-เข้าห้องพัก

ผู้สมัครซึ่งได้รับการตอบรับให้เข้าอบรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขจากทางยูวพุทธิกสมาคมฯแล้ว จะต้องนำหลักฐานการตอบรับมาแสดงต่อเจ้าหน้าที่พร้อมลงทะเบียนเข้ารับการอบรม ภายในเวลา 9.00 - 11.30 น. มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์การเข้าอบรม เมื่อลงทะเบียนแล้วเจ้าหน้าที่จะแจ้งหมายเลขประจำตัว พร้อมห้องพักและหมายเลขที่นอนหรือเตียงของผู้สมัครให้ทราบ หมายเลขต่าง ๆ เหล่านี้จะมีการเขียนระบุในป้ายชื่อ-สกุล ซึ่งผู้เข้าอบรมทุกคนจะต้องติดไว้ที่เสื้อของตนอีกด้วย หากผู้เข้าอบรมท่านใดต้องการความช่วยเหลือ เช่น ช่วยชี้ทาง บอกสถานที่พักหรือยกกระเป๋าสัมภาระของตน ก็สามารถบอกกับเจ้าหน้าที่ซึ่งคอยอำนวยความสะดวกในเรื่องเหล่านี้ได้ แม้แต่ผู้วิจัยเองก็ยังได้รับความช่วยเหลือตั้งแต่การช่วยขนของลงจากรถตลอดจนคอยบอกทางไปห้องพักด้วยรอยยิ้ม โดยมีต้องเอ่ยปากถามแต่ประการใด

ห้องพักสำหรับผู้เข้าอบรมจะเป็นห้องพักรวมแยกระหว่างชาย-หญิงอย่างชัดเจน ห้องพักผู้เข้าอบรมที่เป็นเพศชายจะอยู่ทางปีกซ้ายชั้น 3 ของอาคารสิริ กรินชัย ในขณะที่ห้องพักของผู้เข้าอบรมที่เป็นเพศหญิงจะอยู่ทางปีกขวาชั้น 2 และชั้น 3 ของอาคารเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีห้องพักเล็กขนาด 4 เตียงเปิดให้สำหรับวิทยากร ผู้เข้าอบรมที่เป็นภิกษุสงฆ์ เจ้าภาพและ ลูกหลาน ตลอดจนผู้

เข้าอบรมบางท่านซึ่งมีความจำเป็นต้องพักหรือประสงค์จะพักให้ห้องดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้แม้จะเป็นห้องเล็กที่มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้นจนบางครั้งเรียกกันว่า “ห้องวีไอพี” แต่ก็มีใหม่เป็นห้องปรับอากาศ ยังคงเป็นห้องที่ใช้พัดลมช่วยทำความเย็นเหมือนห้องพักรวมอื่นๆ พูกที่นอนก็ใช้อย่างบางมิได้หนานุ่มเป็นพิเศษแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามไม่ว่าผู้เข้าอบรมจะเข้าพักเตียงไหนหรือห้องใด เครื่องนอนต่าง ๆ อาทิเช่น ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มจะซักสะอาดบรรจุในถุงพลาสติกวางไว้ให้ผู้เข้าอบรมได้ปูนอนและใส่ปลอกหมอนด้วยตนเองทุกเตียง

### ปฐมนิเทศน์และแนะนำยุทธวิธีสมาคมฯ

หลังจากผู้เข้าอบรมรับประทานอาหารกลางวันแล้วเสร็จ วิทยากรจะนัดหมายให้ทุกคนขึ้นไปยังห้อง grunnan หรือห้องที่ใช้ทำการอบรมซึ่งจะอยู่ชั้น 2 ของอาคารสิริ กรินชัย เวลา 12.30 น. อาจารย์มันดา หอรัตนชัย อุปนายกกิตติมศักดิ์และรองผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมฯ เริ่มกล่าวปฐมนิเทศน์ผู้เข้าอบรม ในเรื่องของกฎระเบียบและการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในระหว่างการเข้าอบรม ทั้งนี้ได้แจ้งให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงอันติสงส์ของการเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีการยกตัวอย่างผู้เข้าอบรมในรุ่นก่อน ๆ ที่คิดจะฆ่าตัวตายเนื่องจากความล้มเหลวทางธุรกิจและความแตกแยกทางครอบครัว แต่พอเข้าปฏิบัติแล้วกลับมีจิตใจผ่องใส และล้มเลิกความคิดดังกล่าว ใช้ชีวิตตามแนวทางใหม่ด้วยสติตามที่ได้รับอบรมมา หลังจากนั้นพบว่าธุรกิจที่จะล้มก็กลับดีขึ้น ลูกหนีนำเงินมาชดใช้หนี้ ครอบครัวก็สามัคคีกลมเกลียวกันมากขึ้น นอกจากนี้ยังได้ยกตัวอย่างของนักธุรกิจหญิงซึ่งต้องสูญเสียสามีอย่างปัจจุบันทันด่วนและตนเองก็เพิ่งจะคลอดลูกคนแรกได้ไม่นานทำให้ต้องพบกับความลำบาก เนื่องจากเจ้าหนี้ของสามีตามทวงหนี้ แต่พอมาเข้าปฏิบัติเพื่อสงบสติอารมณ์ตามคำเชิญชวนของมิตรสหายกลับได้ผลดีอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะในรุ่นที่เธอเข้าปฏิบัติก็มีนายธนาคารระดับผู้บริหารซึ่งเป็นเจ้าหนี้สามีของเธอเข้าปฏิบัติด้วย และมาสารภาพว่าเขาเป็นผู้ออกคำสั่งให้ส่งลูกน้องมาเร่งรัดหนี้สินจากเธอ เมื่อได้ฟังเธอพูดถึงความยากลำบากและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าปฏิบัติ แล้วกลับไปเขาจะไปแก้ไขสัญญาและผ่อนปรนกับเธอมากขึ้น โดยการยืดระยะเวลาชำระหนี้ออกไปอีก 3 เดือน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักธุรกิจหญิงผู้นั้นสามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคทางธุรกิจจนมีกิจการเจริญรุ่งเรือง จากเดิมเธอเป็นเจ้าของกิจการร้านเพชร 3 ร้าน ต่อมาหลังจากเข้าอบรมแล้วก็สามารถบริหารงานได้ด้วยดีจนสามารถขยายสาขาร้านเพชรเป็น 9 ร้านภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว แม้จะอยู่ในช่วงภาวะเศรษฐกิจตกต่ำเช่นปัจจุบันก็ตาม

นอกจากนี้ยังแจ้งถึงอุปสรรคและความเบื่อน่ายใน 3 วันแรกสำหรับผู้เข้าอบรมจะต้องพบจากการอบรม แต่ขอให้ทุกคนอดทนและอยู่ปฏิบัติให้ครบกำหนดตามหลักสูตร เนื่องจากยังมีอีกหลายท่านที่ต้องการเข้าอบรมแต่ทางยุวพุทธิกสมาคมฯ รับเข้าปฏิบัติได้เพียงรุ่นละ 300 กว่าคนเท่านั้น มีการสรุปว่าการเข้าปฏิบัติจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้นและจะมีจิตใจผ่องใส เกิดความสันติสุขและปัญญาในพระพุทธศาสนา ตลอดจนได้ใช้หนี้กรรมในห้วงกรรมฐานอีกด้วย ฉะนั้นตลอดระยะเวลาการอบรมผู้เข้าอบรมควรจะมีสติและดูใจตนเอง ไม่ต้องสนใจจะไปสังคมกับผู้อื่น งดการพูดคุยกันเอง ถ้าผู้เข้าอบรมท่านใดไม่สบายกายไม่สบายใจก็สามารถพูดคุยปรึกษากับวิทยากรได้ทุกเมื่อ

อาจารย์มณฑา หอรัตนชัย ได้ปฐมนิเทศน์ผู้เข้าอบรมประมาณ 20 นาที มีการเชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมสนใจและตั้งใจปฏิบัติโดยการยกตัวอย่างของผู้ปฏิบัติในรุ่นก่อนๆ เพื่อจูงใจให้ ผู้เข้าอบรมเกิดความตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น นอกจากนี้กลยุทธ์ในการนำเสนอสาระระหว่างการปฐมนิเทศน์มิใช่แจ้งแต่ข้อดีของการปฏิบัติเท่านั้น หากแต่ได้แจ้งข้อควรระมัดระวังและอดทนในการปฏิบัติในช่วง 3 วันแรกของการอบรม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เตรียมใจไว้ก่อน ตลอดจนเสนอทางออกให้ผู้เข้าอบรมที่มีปัญหาสามารถปรึกษาวิทยากร ได้ก่อนจะจบการปฐมนิเทศน์อาจารย์มณฑา ได้กล่าวแนะนำศาสตราจารย์ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ระหว่างวันที่ 16 ถึง 23 ธันวาคมของทุกปี คิดต่อกันมาจนถึงรุ่นนี้เป็นเวลา 14 ปี (ตั้งแต่ พ.ศ. 2527 ซึ่งเป็นปีแรกที่ได้เข้าอบรมในหลักสูตรดังกล่าวข้างต้น ณ วัดเขาสุกิม จังหวัดจันทบุรี) ในอดีตศาสตราจารย์ นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนามและครอบครัว จะเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรม โดยออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดตลอดจนเปิดบ้านของตนซึ่งเป็นบ้านใหญ่ขนาด 34 ห้องนอนให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ครั้งแรกที่จัดการอบรมในบ้านของท่านรับผู้เข้าอบรมได้ประมาณ 70-80 คน ในปีต่อไปผู้เข้าอบรมมีจำนวนมากขึ้นรวมเป็นร้อยกว่าคน ทำให้เกิดความแออัดคับแคบในหมู่ผู้เข้าปฏิบัติ แต่ก็ยังคงจัดการอบรมตามหลักสูตรของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัยที่บ้านของท่านคิดต่อกันเป็นเวลา 5-6 ปี จากนั้นเมื่อศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมฯ สร้างเสร็จแล้ว จึงย้ายมาจัดการอบรม ณ ที่นี้จนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตามเจ้าภาพท่านอื่นๆ ซึ่งจัดการอบรมในบ้านของตนต่างย้ายมาจัดการอบรมในสถานที่นี้ด้วยเช่นกัน

การจัดอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมฯ มีค่าใช้จ่ายในการอบรม ตลอดหลักสูตร 8 วัน 7 คืน ทั้งจากค่าอาหาร ที่พัก น้ำประปา ไฟฟ้าฯ ประมาณคนละ 1,000 คน (มีผู้เข้าอบรมในครั้งนี้อย่างน้อย 325 คน คิดเป็นเงินประมาณ 325,000 บาท) แต่ผู้เข้าอบรมมีต้องเสียค่าใช้จ่ายในการสมัครแต่อย่างใด เนื่องจากมีผู้แสดงความจำนงขอรับเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมโดยออกค่าใช้จ่ายให้ทั้งหมด อย่างไรก็ตามหากผู้เข้าอบรมท่านใดมีจิตศรัทธาก็สามารถร่วมบริจาคได้ที่สมาคมฯ และทางสมาคมฯ จะออกใบอนุโมทนาบัตรให้ สำหรับการอบรมระหว่างวันที่ 16-23 ธันวาคม 2540 มีเจ้าภาพอุปถัมภ์ได้แก่ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อุดมศิลป์-คุณมรกต ศรีแสงนามและครอบครัว พลโทประสิทธิ์-คุณวิภา โยธิตัทย์และครอบครัว คุณณรงค์-คุณธีรนาถ โชควัฒนา คุณสุเชษฐ์-คุณสุดา ชาติรัตน์สกุล คุณปลิว-คุณสายเกษม ตรีวิศวาทย์

ท่านเจ้าภาพซึ่งมาร่วมงานในวันเปิดการอบรมต่างกล่าวแสดงความยินดีที่มีโอกาสได้มาเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมซึ่งทำให้คนได้บุญกุศล และคาดหวังให้ผู้เข้าอบรมเข้าปฏิบัติธรรมจนครบตามกำหนดของหลักสูตร โดยไม่กลับบ้านไปก่อน ซึ่งจะให้ผู้เข้าอบรมได้ผลและบุญกุศลจากการเข้าปฏิบัติอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังกล่าวเพิ่มเติมว่าการอบรมซึ่งจัดอบรม ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมฯ นั้น นับเป็นสถานที่จัดอบรมซึ่งมีสัปปายะ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติธรรมมากพอสมควร เช่น มีห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรวมซึ่งคิดเครื่องปรับอากาศเย็นฉ่ำ มีอาหารมังสวิรัตเลิศคอยบริการ มีที่พักผ่อนสะอาดสะดวกสบายในระดับหนึ่ง ฯลฯ แม้สิ่งเหล่านี้จะเทียบไม่ได้กับความสะดวกสบายในบ้านของผู้เข้าอบรม แต่ถือว่าเหมาะสมและเพียงพอสำหรับการเข้าปฏิบัติธรรมในหลักสูตรแล้ว

จากนั้นอาจารย์ภรณ์ บุญมี ผู้จัดการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมฯ ได้กล่าวถึงกฎระเบียบและรายละเอียดของการปฏิบัติตนขณะเข้าปฏิบัติธรรม ณ สถานที่แห่งนี้คือ

1. การสมัครเข้าอบรมในครั้งต่อไป หากผู้เข้าอบรมท่านใดสนใจจะสมัครด้วยตนเอง หรือจะชักชวนบุคคลรอบข้างให้เข้าปฏิบัติ ให้ดูรายละเอียดการสมัครจากแผ่นพับซึ่งจะแจกให้แก่ผู้เข้าอบรมในวันสุดท้ายของการอบรม เพราะระเบียบการสมัครบางประการจะเปลี่ยนไปบ้าง เช่น เปิดให้สมัครเข้าอบรมเพียงวันเดียว เพราะผู้สมัครมีจำนวนมากเกินกว่าที่ทางสมาคมฯ จะรับเข้าอบรมได้หมด และผู้สมัครเข้าอบรมที่ได้รับการตอบรับจากทางสมาคมฯ ให้เข้าอบรมแล้วจะต้องนำไปรษณียบัตรตอบรับมายื่นให้กับเจ้าหน้าที่ในวันเปิดการอบรมหลักสูตรด้วย

2. การใช้ห้องน้ำ ผู้เข้าอบรมสามารถเข้าได้ครั้งละ 30 คน เพราะห้องน้ำดังกล่าวแบ่งเป็นห้องเล็ก แยกระหว่างห้องอาบน้ำ ห้องซักรีด อ่างล้างหน้า และอยู่ติดกับห้องพักของผู้เข้าอบรม ทั้งนี้ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนคำนึงถึงเรื่องการรักษาความสะอาดหลังการใช้บริการทุกครั้ง และปิดน้ำทุกครั้งหลังจากใช้เสร็จ รวมทั้งรายละเอียดปลีกย่อยของการใช้ห้องน้ำอย่างถูกต้องลักษณะและเหมาะกับการอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก

3. การใช้ห้องนอน ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนจัดที่นอนของตนเองโดยวางข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวในบริเวณเตียงหรือที่นอนของตนเองเท่านั้น เพื่อไม่ให้ก้าวก้าวสิทธิการใช้ที่นอนของผู้เข้าอบรมท่านอื่น ๆ และให้ปิดไฟปิดพัดลมทุกครั้งที่ออกจากห้องเป็นคนสุดท้ายเพื่อช่วยกันประหยัดไฟฟ้า

4. การใช้ห้องอาหาร ให้ผู้เข้าอบรมเข้าใช้พร้อมกันตามกำหนดการการพักรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ทั้งนี้ให้ผู้เข้าอบรมเข้าแถวตักอาหารตามอัตราศัย (อาหารมังสวิรัตแบบบุฟเฟ่)

4.1 อาหารเช้า พักรับประทานอาหารเช้าเวลาประมาณ 7.00 น. ในมือนี้อาจถือเป็นมื้อสำคัญ เพราะรับประทานพร้อมกันหมดทุกคน รวมทั้งภิกษุสงฆ์ซึ่งเข้าอบรมด้วย จึงมีการถวายข้าวพระพุทธ และพระสงฆ์ จากนั้นพระสงฆ์จะสวดให้พร ทุกคนจึงเริ่มรับประทานอาหารเช้าพร้อมกัน โดยให้กำหนดสติขณะรับประทานอาหารด้วย

4.2 อาหารกลางวัน พระสงฆ์ที่เข้าอบรมจะพักกินอาหารกลางวันในเวลา 11.00 น. สำหรับฆราวาสผู้เข้าอบรมจะพักรับประทานอาหารในเวลาประมาณ 11.30 น. หากผู้เข้าอบรมตักอาหารเสร็จไม่เกินเที่ยงวัน จะมีการสวดมนต์ถวายข้าวพระพุทธด้วย

4.3 อาหารเย็น พักรับประทานอาหารเย็นเวลาประมาณ 17.00 น. อาหารมื้อนี้เป็นอาหารว่าง และเครื่องดื่ม (น้ำปานะ) เช่น ขนมปัง ขนมคาว/หวาน ผลไม้ กาแฟ โอวัลติน เป็นต้น ทั้งนี้จัดไว้เฉพาะผู้เข้าอบรมที่เป็นฆราวาสเท่านั้น

อนึ่งการรับประทานอาหารเช้าและมื้อกลางวันจะจัดโต๊ะพิเศษซึ่งเป็นโต๊ะยาวที่มีวิทยากรนั่งอยู่ โดยเจ้าหน้าที่ผู้บริการจะตักอาหารไว้พร้อมแล้ว มีการประกาศให้ผู้เข้าอบรมซึ่งวิทยากรได้ขานหมายเลขของตนเข้านั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะนั้น ทั้งนี้เป็นการให้การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้สอบถามหรือขอสงสัยในการปฏิบัติหลังจากรับประทานอาหารแล้วเสร็จ หรือจะได้รับการสอนการกำหนดสติขณะรับประทานอาหารไปด้วย ที่ผ่านมามีผู้เข้าอบรมบางคนเกรงใจไม่กล้านั่งโต๊ะนั้น มีการชี้แจงต่อผู้เข้าอบรมว่าขออย่าคิดเช่นนั้นเพราะอาหารที่ตักไว้

จะเสียของ เพราะไม่มีใครมานั่งรับประทานแทน นอกจากนี้ยังได้ชี้แจงเพิ่มเติมหากผู้เข้าอบรมคักอาหารเสร็จแล้ว ให้อีกถาดอาหารของตนและไปหาที่นั่งที่โต๊ะในสุดให้เต็มทุกโต๊ะก่อน เพื่อให้คนที่คักอาหารลำดับต่อมาหาที่นั่งได้สะดวก หากโต๊ะในห้องอาหารเต็มแล้ว(เกินจาก 300 คน/ที่นั่ง) ทางสมาคมฯ ได้จัดที่นั่งตรงระเบียบงัดจากห้องอาหารออกไปอีก เพื่อให้เพียงพอแก่ผู้เข้าอบรมทุกคน หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วให้ผู้เข้าอบรมนำถาดอาหารและแก้วน้ำหรือภาชนะของตนมาเก็บในที่ที่จัดไว้ โดยแยกประเภทของภาชนะและกวาดทิ้งเศษอาหารของตน เพื่อให้ผู้ล้างภาชนะทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น

5. การใช้ห้องปฏิบัติการมาตรฐาน เป็นห้องที่ผู้เข้าอบรมต้องใช้ชีวิตในระหว่างการอบรมมากที่สุด จะเปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลาที่มีการอบรม และสามารถปิด/เปิดเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมได้ตามแต่ความเหมาะสมของอุณหภูมิในขณะนั้น

6. การบริการทั่วไป ทางสมาคมฯ ได้จัดเจ้าหน้าที่ชายคอยบริการผู้เข้าอบรมที่ห้องบันทึกเสียง 2 คน และเจ้าหน้าที่หญิง 2 คน คอยบริการผู้เข้าอบรมที่ห้องอำนวยการ หากผู้เข้าอบรมท่านใดนำเครื่องใช้สำหรับใช้ในระหว่างการอบรมมาไม่ครบ สามารถซื้อได้ที่ห้องอำนวยการชั้นล่าง นอกจากนี้ยังได้แจ้งเตือนเพิ่มเติมจากในเอกสารการสมัครเข้าอบรมว่า ให้นำเสื้อผ้าที่จะสวมใส่ในการอบรมตลอดหลักสูตรมาให้เพียงพอโดยไม่ต้องซัก เนื่องจากการซักผ้าของคนจำนวนมากอาจทำให้เกิดการขาดแคลนน้ำ ซึ่งบางส่วนมาจากอ่างกักเก็บน้ำของทางสมาคมฯ ทั้งนี้ผู้เข้าอบรมสามารถซื้อเพิ่มเติมจากห้องอำนวยการชั้นล่างได้เช่นกัน สำหรับผู้เข้าอบรมท่านใดที่เกิดเจ็บป่วยขณะเข้าอบรม ทางสมาคมฯ ได้จัดมุมบริการยาไว้ 2 จุด คือ หน้าห้องปฏิบัติการมาตรฐานและห้องอำนวยการ ผู้เข้าอบรมสามารถหยิบใช้ได้ตามอาการของตน แต่ก่อนจะใช้ยาควรจะปรึกษาวิทยากรก่อน เนื่องจากทางสมาคมฯ มีวิทยากรซึ่งเป็นเภสัชกรมากอยุ่ดูแล และอาการเจ็บป่วยบางอย่างของผู้เข้าอบรมอาจจะเป็นการเจ็บป่วยตามญาณที่ได้จากการปฏิบัติ นอกจากนี้หากผู้เข้าอบรมท่านใดที่มีโรคประจำตัวและต้องใช้ยาเฉพาะซึ่งแพทย์เคยสั่ง ก็ให้เขียนชื่อตัวยาฝากมาให้เจ้าหน้าที่ของสมาคมฯ ช่วยซื้อให้เป็นการเฉพาะ เนื่องจากไม่อนุญาตให้ผู้เข้าอบรมออกนอกสถานที่ปฏิบัติ ส่วนโทรศัพท์สาธารณะซึ่งอยู่ด้านล่างของอาคารจะปิดไม่ให้ผู้เข้าอบรมใช้อีกในระหว่างการอบรม เนื่องจากอาจมีการโทรศัพท์ติดต่อกับภายนอกเป็นการรบกวนการปฏิบัติ ทั้งนี้รวมถึงเครื่องมือสื่อสารต่างๆที่ผู้เข้าอบรมนำมาให้ปิดด้วยเนื่องจากการปฏิบัติธรรมในหลักสูตรต้องการความเงียบสงบ จึงได้ขอความร่วมมือจากผู้เข้าอบรมให้งดการพูดคุยกันเอง งดการใช้นาฬิกาปลุกที่ปลุกก่อนเวลาตื่นนอนมาก ๆ หรือการปิดเปิดกระเป๋าลุงสัมภาระเสียงดังรบกวนผู้เข้าปฏิบัติท่านอื่น และงด

บริการฝากข้อความจากที่บ้าน/ที่ทำงาน ยกเว้นกรณีฉุกเฉินหรือสำคัญรีบด่วนจริงๆ ซึ่งข้อความเหล่านี้ต้องอยู่ในดุลยพินิจของวิทยากรว่าจะแจ้งให้ผู้เข้าอบรมท่านนั้นทราบได้หรือไม่ เพราะเคยมีการฝากข้อความแก่สั่งให้กลับบ้านด่วนเนื่องจากเหตุฉุกเฉิน แต่จริงๆ แล้วกลับไม่มี ทำให้ผู้เข้าอบรมท่านนั้นเสียประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าอบรมไป หลังจากผู้จัดการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานฯ กล่าวแนะนำการปฏิบัติของผู้เข้าอบรมจบแล้วจากนั้นมีการฉายสไลด์มัลติวิชั่นแนะนำยุทธศาสตร์สมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (รายละเอียดของประวัติ ศูนย์วิปัสสนาฯ ติดตามอ่านได้จากภาคผนวกท้ายเล่ม)

### กำหนดการการอบรมตลอดหลักสูตร

#### ส่วนที่ 1 กำหนดการวันเปิดการอบรม

- |          |   |
|----------|---|
| 09.00 น. | ลงทะเบียน - เข้าห้องพัก   |
| 11.30 น. | รับประทานอาหารกลางวัน   |
| 12.30 น. | ปฐมนิเทศ และ แนะนำสมาคม ฯ   |
| 13.30 น. | พิธีเปิดการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน<br>- คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย นำสมาทานศีลและกรรมฐาน<br>- สัมโมทนิยกติกา และให้หลักการปฏิบัติ<br>- เริ่มการฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ |
| 14.30 น. | คิมน้ำปานะ (เครื่องคิม)   |
| 15.00 น. | เดินจงกรม - นั่งสมาธิ   |
| 17.30 น. | สวดมนต์ - ฟังธรรม   |
| 19.00 น. | คิมน้ำปานะ - รับประทานอาหารว่าง   |
| 19.15 น. | เดินจงกรม - นั่งสมาธิ   |
| 21.00 น. | พักผ่อน   |

#### ส่วนที่ 2 กำหนดการประจำวัน ระหว่างการอบรม

- |          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| 04.00 น. | ตื่นนอน - เดินจงกรม - นั่งสมาธิ |
| 05.30 น. | สวดมนต์ - ฟังธรรม               |
| 07.00 น. | รับประทานอาหารเช้า              |

- 11.30 น.      รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น.      เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- 14.30 น.      คัมมน้ำปานะ
- 15.00 น.      เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- 17.30 น.      สวดมนต์ - ฟังธรรม
- 19.00 น.      คัมมน้ำปานะ - รับประทานอาหารว่าง
- 19.15 น.      เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- 21.00 น.      พักผ่อน

### ส่วนที่ 3 กำหนดการวันปิดการอบรม

- 04.00 น.      ตื่นนอน - เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- 05.30 น.      สวดมนต์ - อุทิศส่วนกุศล
- 06.30 น.      คุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัยให้โอวาทและกล่าวปิดการอบรม
- 08.30 น.      รับประทานอาหารเช้า - เดินทางกลับบ้าน

### **พิธีเปิดการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**

ปกติคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย จะเดินทางมาเปิดการอบรมและอำนวยความสะดวกด้วยตนเอง ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมฯ เป็นประจำทุกเดือน แต่ในคราวนี้ท่านเกิดเจ็บป่วยและแพทย์ที่ดูแลอาการบอกให้ท่านงดการเดินทางไปสอนวิปัสสนาและพยายามใช้เสียงพูดให้น้อยลง จึงทำให้ท่านมิได้มาทำการอบรมในครั้งนี้ แต่คณะวิทยากรได้ติดต่อกับคุณแม่ ดร.ศิริ ทางโทรศัพท์ เพื่อให้ท่านกล่าวโอวาทและเปิดการอบรมในครั้งนี้ โดยการเปิดปุ่มขยายเสียงโทรศัพท์ (Speaker) ให้ดัง และจ่อไมโครโฟนรับเสียงของคุณแม่ ดร.ศิริ ขณะเดียวกันก็ฉายภาพของท่านให้ปรากฏบนจอฉายภาพขนาดเล็กระหว่างในบ้าน (Home Theater) ทำให้ผู้เข้าอบรมและวิทยากรทุกท่านได้ยินเสียงและเห็นภาพของคุณแม่ ดร.ศิริ โดยทั่วกัน สำหรับใจความสำคัญที่ท่านกล่าวเปิดการอบรมจะอยู่ในหัวข้อการบรรยายธรรมว่าด้วยเรื่อง “ข้อคิดเตือนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” ในบทเดียวกันนี้ อนึ่งในตอนท้ายของการอบรมวิทยากรได้เรียนให้คุณแม่ ดร.ศิริ ทราบว่า อาจารย์



เรณู ทักษณรงค์ หัวหน้าคณะวิทยากรจะเป็นตัวแทนคุณแม่ดร.สิริ รับเครื่องสักการะจากเจ้าภาพ และ จะเปิดเทพเสียงของคุณแม่ ดร.สิริ ที่เขย่นำสมาทานศีลและสมาทานพระกรรมฐาน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมกล่าวสมาทานตามอันเป็นการเริ่มการอบรมตามหลักสูตรในครั้งนี้อีก

### การเดินจงกรม

หลังจากเสร็จพิธีการเปิดการอบรมในเวลา 15.00 แล้ว วิทยากรจึงบอกให้ผู้เข้าอบรม พักดื่มน้ำปานะ (เครื่องดื่ม) ประมาณ 15 นาที จากนั้นให้ขึ้นมายังห้องปฏิบัติเช่นเดิมเพื่อรับการ สอนการเดินจงกรมท่าที่ 1 จากวิทยากร การอบรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติ สุข ก่อนข้างจะรักษาเวลาตามกำหนดการได้ดีมาก เพราะเวลาในแต่ละช่วงแต่ละตอนล้วนมีความ หมายและบ่งบอกถึงความเหมาะสมในการฝึกอบรมแต่ละครั้ง เช่น การกำหนดให้เดินจงกรม 1 ชั่วโมง ก็จะต่อด้วยการนั่งสมาธิ 1/2 ชั่วโมง หรือใช้เวลาเพียงครึ่งหนึ่งของการเดินจงกรม เป็นต้น ก่อนที่จะเริ่มสอนการเดินจงกรมมีการสอนและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรมในระยะที่ 1 โดยมีรองศาสตราจารย์ จิตติมา โสภารัตน์ หลานสาวของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย เป็นผู้สอนและนำ เดินจงกรมอยู่บนเวที โดยมีวิทยากรอีก 4 ท่าน ร่วมสาธิตการเดินจงกรม โดยขยับเท้าและวางมือเช่น เดียวกับวิทยากรหลักซึ่งอยู่บนเวทีแต่ยื่นกระจายตามจุดต่างๆ - เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นภาพชัดเจน ยิ่งขึ้น สำหรับการเดินจงกรมในวันต่อ ๆ มา หรือในแต่ละช่วงเวลาของการอบรม จะมีวิทยากร เกือบ 10 ท่าน สลับสับเปลี่ยนกันมานำผู้เข้าอบรมเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมากวิทยากร ซึ่งทำ หน้าที่ดังกล่าวนี้ มักจะเป็นวิทยากรที่พักอยู่ในสถานที่อบรมแห่งนี้ ตลอด 8 วัน 7 คืน เช่น อาจารย์ มันทา หอรัตนชัย อาจารย์คุณชลทิพย์ โกลด์แมน, พระปลัดวิฑูรย์ จันทะวังโส, แม่ชีลำจวน อติเรก, ร้อยเอกสิงหา เจริญผล, อาจารย์สุจิตรา จรรยาเทศ เป็นต้น

จากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการวิจัยนี้พบว่า ตลอดระยะเวลา 8 วัน 7 คืน ของการเข้าอบรมในหลักสูตร ผู้เข้าอบรมจะต้องเดินจงกรมและนั่งสมาธิมากกว่า 60 ชั่วโมง จาก เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมประมาณกว่า 100 ชั่วโมง (นับรวมเวลาพักทุกช่วงด้วย เนื่องจากผู้เข้า อบรมต้องฝึกการกำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร / เครื่องดื่ม ฯลฯ) การ นำเสนอในบทนี้จึงอธิบายถึงขั้นตอนและเทคนิคการเดินจงกรม และนั่งสมาธิดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วันแรกของการอบรม (16 ธันวาคม 2540) ผู้เข้าอบรมจะต้องฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิประมาณ 3 ชั่วโมง คือ ระหว่างเวลา 15.15-17.15 น. และระหว่างเวลา 19.30-20.30 น.

2. วันที่ 2-7 ของการอบรม (17-22 ธันวาคม 2540) ผู้เข้าอบรมจะต้องเดินจงกรมและนั่งสมาธิวันละประมาณ 8-9 ชั่วโมง จำนวน 5 ช่วงเวลาคือ ระหว่างเวลา 04.00-05.30 น. ระหว่างเวลา 08.00-11.30 น. ระหว่างเวลา 12.30-14.30 น. ระหว่างเวลา 15.00-16.30 น. และระหว่างเวลา 19.15-20.30 น.

3. วันสุดท้ายของการอบรม (23 ธันวาคม 2540) ผู้เข้าอบรมจะเดินจงกรม และนั่งสมาธิประมาณ 1.30 ชั่วโมง คือระหว่างเวลา 04.00-05.30 น.

คุณแม่ดร.สิริ กรินชัย และวิทยากรจะสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยให้ผู้เข้าอบรมเริ่มต้นฝึกการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ และพยายามใส่คำว่า“หนอ”ไว้ท้ายกิริยาอาการที่กระทำ โดยเฉพาะในขณะที่เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นการสอนให้ผู้เข้าอบรมได้กำหนดอย่างละเอียด ถึงแม้ว่าจะกำหนดให้เดินจงกรมในแต่ละครั้งนานนับชั่วโมงก็ตาม แต่การฝึกให้เดินช้าๆ อย่างมีสติกำหนดรู้ดังกล่าว ทำให้ผู้เข้าอบรมเดินได้คราวละไม่กี่ก้าว (ประมาณไม่เกิน 3 เมตร) ตามทิศทางการเดินครั้งหนึ่ง ๆ จากนั้นจึงหมุนตัวกลับหลังหันอย่างช้าๆตามจังหวะที่กำหนดจนมาหยุดในทิศตรงข้าม แล้วจึงเริ่มกำหนดการเดินจงกรมต่อไป เมื่อสุดทางเดินก็ปฏิบัติช้าๆดังเดิมจนครบกำหนดเวลาตามกำหนดการหรือจนกว่าวิทยากรจะสั่งให้หยุด ในขณะที่ผู้เข้าอบรมกำลังเดินจงกรมหรือเตรียมเข้าสู่อิริยาบถในการนั่งสมาธิ ทุกคนต้องออกเสียงบริกรรมหรือพูดถึงอิริยาบถนั้นพร้อมกัน เช่น “ขวา - ข่าง - หนอ , ซ้าย - ข่าง - หนอ” เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้เห็นภาพการฝึกกรรมปฏิบัติ ในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอคำอธิบายประกอบการเดินจงกรม และนั่งสมาธิดังรายละเอียดต่อไปนี้

การเดินจงกรม คือ การเดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกิน 3 เมตร กลับไปกลับมา ขณะที่เดินนั้นผู้เดินจะต้องมีสติกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันคือ การพูดค่อย ๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่โดยพูดหรือนึกพร้อมกับกิริยาอาการที่กระทำ (ไม่พูดก่อนหรือหลังการกระทำ) และกำหนดใจให้มั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้นเป็นช่วง ๆ เรียก “ขณิกสมาธิ”

## 1. ท่าเริ่มเดิน

1.1 ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างปล่อยตามสบายแนบลำตัว เท้าชิดกัน

1.2 ไขว่หน้าและลำคอตั้งตรง ทอดสายตาลงที่พื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ 3-4 เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้าและไม่มองระดับสูงไกลออกไป เพราะจะทำให้จิตสงบช้า

1.3 ยกมือซ้ายมาวางที่หน้าท้องเหนือสะดือ แล้วยกมือขวาตามมาวางทับมือซ้าย พร้อมกับเอาสติมาพิจารณากำหนดอิริยาบถการยกมือนั้น ใช้อंकภาวนาว่า “ยก-หนอ, มา-หนอ, วาง-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยา ยกมือซ้ายขึ้นช้า ๆ หักข้อศอกเพื่อให้แขนช่วงศอกถึงมือตั้งฉากกับลำตัว มืออยู่ในลักษณะตะแคง เรียบร้อยแล้วค้างไว้วินาทีหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นจึงพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “มา” พร้อมกับทำกริยา เคลื่อนมือซ้ายเข้าหาหน้าท้องจนเกือบถึงหน้าท้อง จึงหยุดค้างไว้วินาทีหนึ่งแล้วกล่าวคำว่า “หนอ” ถัดมาพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “วาง” พร้อมกับทำกริยาวางมือซ้ายแนบลงบนหน้าท้อง เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ” ต่อไปยกมือขวามาวางทับมือซ้ายพร้อมกับกำหนดอิริยาบถตามเช่นเดียวกับการยกมือซ้าย ตลอดเวลาที่มีสติกำหนด จ้องอยู่ที่มือแต่ละข้างที่กำลังเคลื่อนตามสั่ง

1.4 กำหนดอิริยาบถยืน ใช้อंकภาวนาว่า “ยืน-หนอ” (3 ครั้ง) โดยตัวยืนอยู่เฉย ๆ ใช้สติกำหนดรูปร่าง ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้าแต่ละครั้งไป

1.5 กำหนดความรู้สึกอยากเดิน ใช้อंकภาวนาว่า “อยาก-เดิน-หนอ” (3 ครั้ง) โดยตัวยังคงยืนอยู่เฉย มีสติกำหนดอยู่ที่ใจเป็นการเพิ่มความเพียรพยายาม

2. การเดินจงกรมระยะที่ 1 วิทยากรจะสอนให้แก่ผู้เข้าอบรมในช่วงบ่าย วันแรกของการอบรมหลังจากเสร็จพิธีการเปิดการอบรม องค์ภาวนาคือ “ขวา-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ขวา” พร้อมกับทำกริยา ยกเฉพาะส้นเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ประมาณ 2 นิ้วจากพื้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้น จากนั้นพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยา ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้า ให้ส้นเท้าขวาเลยนิ้วเท้าซ้ายไปประมาณ 2 นิ้ว หยุดวินาทีหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” เมื่อพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” ให้ทำกริยาจรดปลายเท้าขวาลงก่อนตามด้วยส้นเท้าขวาลงแนบพื้น เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา หลังจากเดินไปได้ประมาณ 3-4 เมตร จะต้องหยุดแล้วหันหลังกลับเพื่อเดินย้อนกลับทางเก่า โดยปฏิบัติตามวิธีการเดินก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง ตลอดเวลาที่มีสติมั่นอยู่กับเท้าที่เคลื่อนเป็นจังหวะตามปากสั่ง

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง เมื่อเดินไปได้ประมาณ 3-4 เมตร เท้าจะอยู่ในท่าเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาหรือเท้าขวายู่หน้าเท้าซ้ายก็ตาม จะต้องเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า องค์ภาวนาคือ “ซ้าย-หยุด-หนอ” หรือ “ขวา-หยุด-หนอ” สมมติว่าขณะนั้นเท้าขวายู่หน้าเท้าซ้ายจะต้องยกเท้าซ้ายไปเคียงกับเท้าขวา โดยใช้องค์ภาวนาว่า “ซ้าย-หยุด-หนอ” โดยการพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ซ้าย” พร้อมกับทำกริยาขกเฉพาะสันเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ ประมาณ 2 นิ้วจากพื้นและปลายเท้ายังคงแนบพื้นอยู่ จากนั้นพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” พร้อมกับทำกริยาก้าวเท้าซ้ายไปเคียงเท้าขวา แต่ยังไม่ลงถูกพื้น หยุดคิดหนึ่งแล้วพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” พร้อมกับกริยาจรดปลายเท้าซ้ายลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น

3. ท่ากลับตัว กำหนดความรู้สึก “อยาก-กลับ-หนอ” (3 ครั้ง) ที่ใจ แล้วค่อย ๆ หมุนตัวกลับ โดยหมุนตัวไปทางขวา องค์ภาวนา คือ “กลับหนอ-กลับหนอ” 8 ครั้ง

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “กลับ” พร้อมกับทำกริยาขกปลายเท้าขวาชั้น สันเท้ากดพื้นไว้พร้อมกับหมุนปลายเท้าไปทางขวาประมาณ 1 นิ้ว จากนั้นพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” พร้อมกับทำกริยาวางปลายเท้าขวาลงแนบพื้น ถัดมาพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “กลับ” พร้อมกับทำกริยาขกเท้าซ้ายขึ้นทั้งเท้า พร้อมกับเคลื่อนเท้าซ้ายไปเคียงกับเท้าขวาให้สูงเลยตาคุมขวเล็กน้อย แต่ยังไม่วางลงถูกพื้น ต่อมาพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” พร้อมกับทำกริยาวางเท้าซ้ายลงแนบพื้น โดยเอาปลายเท้าลงก่อน การกระทำได้ขั้นตอนนี้ นับเป็น 1 ครั้ง ให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงนับว่า “หนึ่ง” หลังคำว่า “หนอ” ในการกลับตัวสู่ทิศทางเดิมนั้นจะต้องทำการกลับตัวดังกล่าวรวม 8 ครั้งซ้ำๆ เมื่อหันหน้าสู่ทิศทางเดิมแล้วให้กำหนดว่า “ขึ้นหนอ”(3 ครั้ง) แล้วกำหนดว่า “อยาก-เดิน-หนอ” (3 ครั้ง) แล้วจึงเดินต่อตามท่าเดินที่ต้องการ

4. การเดินจงกรมระยะที่ 2 วิทยากรจะสอนให้แก่ผู้เข้าอบรมในเช้าวันที่ 2 ของการอบรมองค์ภาวนา คือ “ขก-หนอ, เขียบ-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ขก” พร้อมกับทำกริยาขกเท้าขวาชั้นทั้งเท้าพื้นประมาณ 3 นิ้ว เรียบร้อยแล้วหยุดคิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” เมื่อสิ้นเสียง “หนอ” ให้ก้าวเท้าขวานั้นต่อไปข้างหน้า เรียบร้อยแล้วค้างไว้คิดหนึ่ง จากนั้นค่อยพูดหรือนึกในใจว่า “เขียบ” พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขวาลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดคิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยก-หนอ, หยุด-หนอ” พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยา ยกเท้าที่อยู่ข้างหลังขึ้นทั้งเท้า เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ” เมื่อสิ้นเสียง “หนอ” ให้ก้าวเท่านั้นไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง จากนั้นพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขึ้นลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดชนิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ”

5. การเดินจงกรมระยะที่ 3 วิทยาการจะสอนให้แก่ผู้เข้าอบรมในเช้าวันที่ 3 ของการอบรม องค์ภาวนาคือ “ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, เขยิบ-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยา ยกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้าพ้นจากพื้นประมาณ 3 นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง จึงกล่าวคำว่า “หนอ” จากนั้นพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยา ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพอสมควร เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้าย ให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า) ต่อมาพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “เขยิบ” พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขวาตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดชนิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้นึกในใจว่า “หยุด” แทนคำว่า “เขยิบ”) เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, หยุด-หนอ”

6. การเดินจงกรม ระยะที่ 4 วิทยาการจะสอนให้แก่ผู้เข้าอบรมในเช้าวันที่ 4 ของการอบรม องค์ภาวนาคือ “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, เขยิบ-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน” พร้อมกับทำกริยา ยกเฉพาะสันเท้าขวาขึ้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้น เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” จากนั้นพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยา ยกปลายเท้าขวาตามสันเท้าขึ้นมา ให้เท้าขวาอยู่ในลักษณะขนานกับพื้นและสูงจากพื้นประมาณ 4 นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” ถัดมาพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยา เหมือนกับการย่างในการเดินจงกรมท่าที่ 3 จากนั้นพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “เขยิบ” พร้อมกับทำกริยา เหมือนกับการเขยิบในการเดินจงกรมท่าที่ 3 เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, หยุด-หนอ”

7. การเดินจงกรมระยะที่ 5 วิทยากรจะสอนให้แก่ผู้เข้าอบรมในเช้าวันที่ 5 ของการอบรม องค์ภาวนาคือ “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ, ถูก-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ” พร้อมทั้งทำกิริยาตามอาการนั้น ๆ เหมือนกับการเดินจงกรมระยะที่ 4 จากนั้นพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมทั้งทำกิริยาลดเท้าขาลงพร้อมกันทั้งเท้าประมาณ 2 นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” ถัดมาพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ถูก” พร้อมทั้งทำกิริยาจรดปลายเท้าขาลงตามด้วยสันเท้าลงวางแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดนึกหนึ่งจึงกล่าว คำว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้าย ให้นึกในใจว่า “ถูก-หนอ” เช่นกัน) เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนา คือ “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ, ถูก-หนอ”

8. การเดินจงกรมระยะที่ 6 วิทยากรจะสอนให้แก่ผู้เข้าอบรมในเช้าวันที่ 6 ของการอบรม องค์ภาวนาคือ “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ, ถูก-หนอ, กด-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ” พร้อมทั้งทำกิริยาตามอาการนั้น ๆ เหมือนกับการเดินจงกรมระยะที่ 5 จากนั้นพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ถูก” พร้อมทั้งทำกิริยาจรดเฉพาะปลายเท้าลงถูกพื้น เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” ถัดมาพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “กด” พร้อมทั้งทำกิริยากดสันเท้าขาลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้นึกในใจว่า “ถูก-หนอ, กด-หนอ” เช่นกัน) เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนาคือ “ยกสัน-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ, ถูก-หนอ, กด-หนอ”

9. การเดินจงกรมระยะที่ 7 วิทยากรจะสอนให้แก่ผู้เข้าอบรมในเช้าวันที่ 7 ของการอบรมองค์ภาวนาและทำการเดินเหมือนกับการเดินจงกรมระยะที่ 6 ทุกประการ แต่ให้เดิมคำว่า “คิดหนอ” หรือ “ไม่คิดหนอ” ลงข้างหลังคำว่า “หนอ” ทุกครั้ง โดยกำหนดรู้ด้วยตนเองว่า ขณะนั้นตนกำลังคิดเรื่องอื่นหรือเปล่า หากคิดก็กำหนดว่า “คิดหนอ” หากไม่ได้คิดก็กำหนดว่า “ไม่คิดหนอ” เช่น “ยกสัน-หนอ, ไม่คิดหนอ (ถ้าไม่คิด), ยก-หนอ, คิดหนอ (ถ้าคิด), ย่าง-หนอ, ไม่คิดหนอ (ถ้าไม่คิด), ลง-หนอ, ไม่คิดหนอ (ถ้าไม่คิด), ถูก-หนอ, คิดหนอ (ถ้าคิด), กด-หนอ, ไม่คิดหนอ (ถ้าไม่คิด)”

การเดินจงกรมระยะที่ 7 นี้ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นผู้คิดค้นขึ้น และได้สอบทานปรึกษากับท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่ (พระธรรมธีรราชฆานุมณี-โชค ญาณสิทธิเถร) แล้วซึ่งท่านเห็นว่ามีความละเอียดดี สามารถนำมาสอบหรือเผยแพร่ต่อไปได้ เพราะแม้ในขณะที่เดินจงกรมระยะที่ 6 อันเป็นระยะที่ต้องใช้สติกำหนดอย่างละเอียดมากแล้ว แต่ก็ยังมีโอกาสที่จะเผลอหรือมีความคิดอื่น ๆ แทรกเข้ามาได้ ดังนั้นเมื่อใดมีความคิดแทรกเข้ามาในขณะที่เดินจงกรมสติก็ยังคงตามกำหนดรู้ได้ทันทั่วทั้งที จึงให้กำหนดว่า “คิดหนอ” ตามหลังองค์ภาวนา แต่ถ้าไม่คิดอะไร สติก็จะตามกำหนดรู้ว่าไม่ได้คิดอะไร จึงให้กำหนดว่า “ไม่คิดหนอ” ตามหลังองค์ภาวนา อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาจากการทำเดินจงกรมระยะที่ 1-7 จะพบว่า ทำการเดินจะมีความละเอียดในการกำหนดขณะเดินมากขึ้น ๆ ทุกระยะ ดังนั้นหากผู้เข้าการอบรมสามารถเดินจงกรม ในระยะต้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ก็จะเป็นพื้นฐานในการเดินจงกรมระยะอื่น ๆ เนื่องจากมีการใช้ทำการเดินที่ซ้ำกัน แต่มาบอกท่าเพิ่มในระยะที่มากขึ้นนั่นเอง

จากการสังเกตการณ์การเดินจงกรมของผู้เข้าอบรมพบว่า ส่วนใหญ่สามารถทำตามที่วิทยากรสอนได้ มีผู้เข้าอบรมเพียงบางคนเท่านั้น ที่ยังเดินจงกรมในบางระยะไม่ถูกต้อง หรือไม่สวยงาม วิทยากรก็จะเดินเข้าไปถึงตัวผู้เรียน และสอนให้ฝึกเดิน ณ จุดนั้น จนผู้เข้าอบรม สามารถทำได้ ในที่สุด จากนั้นวิทยากรจึงจะเดินไปตรวจดูการปฏิบัติของผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ ต่อไป ทั้งนี้ในวันที่ 1-3 ของการอบรม จะมีวิทยากรเกือบ 10 ท่าน เดินตรวจแถวการปฏิบัติของผู้เข้าอบรม ตลอดเวลา การฝึกอบรม เนื่องจากต้องการปูพื้นฐาน การเดินจงกรมอย่างถูกต้อง ให้แก่ผู้เข้าอบรมเพราะการเดินจงกรมในระยะต่อ ๆ ไป ก็มีพื้นฐาน มาจากการเดินจงกรมในระยะต้น ๆ นั่นเอง ดังนั้นจึงทำให้ผู้เข้าอบรมสามารถเดินจงกรมตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป ได้อย่างราบรื่นและสวยงาม ทำให้วิทยากรเริ่มผ่อนคลายการตรวจสอบตามแถว ของผู้เข้าอบรมลงบ้างตามลำดับ

### การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ หมายถึง การพิจารณาภายในใจ (รูปกับนาม) ตามสภาวะที่เกิดขึ้นโดยการกำหนดรู้ที่ท้องพองยุบในทำนอง หลับตา

เมื่อผู้เข้าอบรมเดินจงกรม ครบตามกำหนดเวลาหรือเพียงพอแก่ความต้องการแล้ว หากจะนั่งสมาธิต่อไปให้ปฏิบัติต่อจากท่าหยุดเดินจงกรม หรือตามวิธีการเดินก้าวสุดท้าย เมื่อสุดทาง การยืนในท่าหยุดเดินจงกรมนั้นจะพบว่าเท้าทั้งสองข้างจะยื่นเคียงกัน และมีมือทั้งสองยังคงวางซ้อนกันที่หน้าท้อง ต่อจากนั้นให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติดังนี้

1. กำหนดความรู้สึกว่า “อยาก - นั่ง - นอน” (3 ครั้ง)
2. ปลดอxygenทีละข้าง ลงตามสบาย โดยให้แขนแนบกับลำตัว ใช้องค์ภวานาวา “ยก-นอน,ลง-นอน, ปลดอxygen - นอน”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภวานา พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยาขยกมือขวาเคลื่อนออกจากหน้าท้องมาอยู่ในลักษณะตั้งฉากกับลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาทีจึงกล่าวคำว่า “นอน” จากนั้นพุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกริยาปลดอxygenลงจนเกือบตรงข้างลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า “นอน” ต่อมาพุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ปลดอxygen” พร้อมกับทำกริยาปลดอxygenลงตรงข้างลำตัว ให้นำหนักแขนตามสบาย เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “นอน” เมื่อจะปลดอxygenข้างซ้ายลงให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับปลดอxygenขวา

3. ย่อตัวลงเพื่อนั่งสมาธิโดยใช้องค์ภวานากำหนดกริยาตามความเป็นจริง ขณะที่ยับเคลื่อนไหวจนได้ท่าที่ถนัดพอที่จะนั่งได้ในท่านั้นได้นาน ๆ

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภวานา พุคค้อย หรือนึกในใจว่า “ถอย” พร้อมกับทำกริยาถอยเท้าไปข้างหลัง 1 ก้าว ยกสันเท้าซ้ายไว้แล้วกล่าวคำว่า “นอน” วางมือทั้งสองไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง จากนั้นพุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่อ” พร้อมกับทำกริยาย่อตัวลงตรงๆ ต่อมาพุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ลง - ลง - ลง” พร้อมกับทำกริยาย่อตัวลง 3 จังหวะจนสะโพกซ้ายวางอยู่บนสันเท้าซ้าย พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ถูก” พร้อมกับ เบ้าซ้ายถูกพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า “นอน”

ต่อมาพุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ขยับ” พร้อมกับยืดตัวขึ้น แล้วพุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ลง” ถัดมาให้ถอยเท้าขวาไปข้างหลังโดยให้เสมอกับเท้าซ้าย แล้วย่อตัวลง พร้อมกล่าวคำว่า “ลง” อีกครั้งพร้อมกับทำท่าหย่อนก้นลงบนสันเท้าทั้งสอง แล้วกล่าวคำว่า “ถูก” พร้อมกับทำกริยาเข่าขวาถูกพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า “นอน” จากนั้นพุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ท้าว” พร้อมกับทำกริยาเอนตัวไปทางซ้าย ใช้มือซ้ายท้าวพื้น โกสลำตัวด้านซ้าย ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า แล้วจึงกล่าวคำว่า “นอน” พุคค้อยหรือนึกในใจว่า “ขยับ” พร้อมทำกริยาขยับขาทั้งสองไปทางขวา ในลักษณะพับเหยียบ แล้วจึงกล่าวคำว่า “นั่ง - นั่ง” พร้อมกับ หย่อนสะโพกลง 2 จังหวะ แล้วกล่าวคำว่า “ถึง” พร้อมกับหย่อนสะโพกถึงพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า “นอน”

ต่อมาพุคค้อย หรือนึกในใจว่า “ขยับ” พร้อมกับทำกริยาขยับมือซ้ายเข้ามาข้างหลัง โกสลำตัวด้านซ้าย และปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า จากนั้นพุคค้อย หรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยาขยกเข่าขวาขึ้นตรง ๆ แล้วกล่าวคำว่า “ไป” พร้อมกับวาดเท้าขวา ไปข้างหน้าทางซ้าย ชิดขา



ซ้าย แล้วกล่าวคำว่า “จับ” พร้อมกับใช้มือขวาจับข้อเท้าขวา แล้วกล่าวคำว่า “ยก-มา-วาง” พร้อมกับยกขาขวารั้งวางทับขาซ้ายในท่าขัดสมาธิ โดยมือขวายังจับอยู่ที่ข้อเท้าขวา ลำดับถัดมาพุดค้อย หรือนึกในใจว่า “ยก-ไป-วาง” พร้อมกับยกมือขวาขึ้นมาตรง ๆ แล้วกวาดไปเหนือเข้าขวาจากนั้นลดมือขวาลงวางบนเข้าขวา สำหรับมือซ้ายก็ทำเช่นเดียวกันมือขวา คือ พุดค้อย หรือนึกในใจว่า “ยก - มา - วาง” พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นมาตรง ๆ แล้วกวาดมาเหนือเข้าซ้าย จากนั้นลดมือซ้ายลงวางบนเข้าซ้าย

พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ขยับ - ดึง - ปล่อย” พร้อมกับขยับตัวและดึงเสื้อผ้าให้ ปล่อยตามสบาย เพื่อให้เหมาะสมกับการนั่งสมาธิในท่านั้นนานๆ โดยไม่ต้องขยับตัวจัดเสื้อผ้าของคนอื่น นอกจากนี้ควรจัดท่านั่งให้สบายและสามารถนั่งได้อย่างสะดวกต่อไป เสร็จแล้วให้วางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัวโดยให้ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก - มา - วาง” พร้อมยกมือซ้ายขึ้นมาวางบนเข้าซ้าย (จังหวะเร็ว) ถัดมาที่มีมืออีกข้างก็เช่นเดียวกัน คือ พุดค้อย หรือนึกในใจว่า “ยก-มา-วาง” พร้อมยกมือขวามาวางบนเข้าขวา (จังหวะเร็ว)

4. ยกมือซ้าย และขวามาวางซ้อนกันบนตัก องค์ภาวนาคือ “ยก-หนอ,มา-หนอ, หงาย-หนอ, ลง-หนอ,วาง-หนอ”

เทคนิคการปฏิบัติตามองค์ภาวนา พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับยกมือซ้ายที่อยู่ในท่าคว่ำมือขึ้นตั้งฉากกับลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งจึงกล่าวคำว่า “หนอ” จากนั้นพุดค้อย หรือนึกในใจว่า “มา” พร้อมกับเคลื่อนมือซ้ายเข้าหาตัว ก่อนถึงตัวให้หยุดแล้วกล่าวคำว่า “หนอ” ต่อมาพุดค้อย หรือนึกในใจว่า “หงาย” พร้อมกับหงายมือซ้ายขึ้นช้า ๆ เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ” จากนั้นพุดค้อย หรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกิริยาลดมือ ลงจากระดับเดิมลงเกือบถึงตัก เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ” ลำดับถัดมาพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “วาง” พร้อมกับวางมือลงบนตักในลักษณะหงายมือ เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า “หนอ” เมื่อจะยกมือขวามาวางซ้อนมือซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการยกมือซ้ายมาวาง

5. ขยับตั้งตัวให้ตรง องค์ภาวนาคือ “ตั้ง - หนอ”

6. หลับตาลงเบา ๆ องค์ภาวนาคือ “ปิด - หนอ”

7. ต่อไปให้เอาใจหรือสติมาพิจารณาความรู้สึกของยุบโป่งแฟบที่หน้าท้องเหนือ สะคือขึ้นมาอีก 2 นิ้ว หายใจยาว ๆ 3-4 ครั้ง แล้วหายใจตามปกติ จากนั้นให้เฝ้าดูอาการโป่งแฟบ นั้น เมื่อท้องแฟบให้กำหนดว่า “ยุบ-หนอ” หรือ “ยุบ” เพียงคำเดียวก็ได้ เพราะเมื่อเริ่มต้น นั่งสมาธิ ใหม่ ๆ นั้นลมหายใจยังคงขยาบอยู่ จึงยังไม่สามารถกำหนดคำว่า “หนอ” ได้ทัน ต่อเมื่อสักพักลม หายใจเริ่มละเอียดขึ้นแล้วจึงสามารถกำหนดคำว่า “หนอ” ได้ทัน เช่นเดียวกันเมื่อท้องโป่งให้กำหนด คำว่า “พอง-หนอ” หรือ “พอง” เพียงคำเดียวก็ได้เรื่อยๆ ไป ข้อสำคัญพึงระลึกไว้เสมอว่า การนั่ง สมาธิกำหนด “พอง - ยุบ” นั้นเป็นการกำหนดตามให้ทันกับการยุบ - พอง ซึ่งเกิดที่ท้อง จึงต้องใช้ สติและสมาธิจับจ้องดูการยุบ การพองที่เกิดขึ้นจากการหายใจตามปกติธรรมดา (หายใจเข้าท้องจะ พองขึ้น หายใจออกท้องจะแฟบลง) มิใช่การบอกตนเองให้ตะเบ็งท้องพองขึ้นยุบลง อันไม่เป็น ธรรมชาติ

หากนั่งไปแล้วใจยังไม่สงบ เผลอคิดนั่นคิดนี่ซึ่งเป็นธรรมดาธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ สงบก็ต้องคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้สึกตัวให้กำหนดว่า “คิด-หนอ” แล้วกลับมาเฝ้า ดูอาการพองยุบที่ท้องต่อไป ถ้าขณะนั่งสมาธิอยู่นั้นเกิดเห็นภาพใดให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” เพียง 1 คำ แล้วกลับมากำหนดรู้ที่การพองยุบต่อไป ไม่ต้องสนใจในภาพนั้น เช่นเดียวกันเมื่อมีกลิ่น มากระทบ “จมูก” ให้กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” มีเสียงมากระทบ “หู” ให้กำหนดว่า “เสียงหนอ” มีรส มากระทบ “ลิ้น” ให้กำหนดว่า “รสหนอ” มีความรู้สึกสัมผัสมากระทบกายให้กำหนดตามความรู้สึก ที่เกิดขึ้น เช่น “เย็นหนอ” หรือ “ร้อนหนอ” ฯลฯ หากเกิดความปวดเมื่อยให้กำหนดรู้อยู่ในเวทนา นั้น แล้วอดทนนั่งต่อไป โดยกำหนดว่า “อดทนหนอ พากเพียรหนอ” ถ้ายังมีความเจ็บปวดอยู่และ ทนไม่ไหว ต้องการเปลี่ยนขาขยับทำนั่งก็ให้ทำได้ โดยละการกำหนดพองยุบที่ท้องมากำหนดที่การ ขยับขาหรือเปลี่ยนการวางขา ตามความเป็นจริงให้ทันปัจจุบัน เมื่อเรียบร้อยแล้ว จึงกลับไปกำหนด พองยุบตามเดิม

เมื่อนั่งสมาธิได้นานพอสมควรแล้วและต้องการจะพักให้กำหนดว่า “อยากพักหนอ-อยากพักหนอ -อยากพักหนอ” แล้วลืมหายใจขึ้น เมื่อเห็นภาพข้างหน้าให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” จาก นั้นตามด้วย “กะพริบตาหนอ” หรือตามด้วยการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

ทั้งนี้ ขณะที่ผู้เข้าอบรมกำลังนั่งสมาธิ วิทยากรจะเดินดูตามแถว เพื่อตรวจดูว่าผู้เข้า อบรมสามารถนั่งสมาธิ และกำหนดในระหว่างนั่งสมาธิได้ถูกต้องเพียงใด ถ้ายังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ก็ จะกระซิบบอกที่หูของผู้เข้าอบรมนั้น เพื่อไม่ให้เกิดเสียงดังรบกวนผู้เข้าอบรมอื่น ๆ ที่นั่งสมาธิอยู่ ใกล้ ๆ กัน เช่น ถ้าวิทยากรเห็นผู้เข้าอบรมคนใดนั่งสมาธิแต่มีอาการสัปหงก มาข้างหน้าแบบขาดสติ

ก็จะทราบว่าคุณเข้าอบรมคนนั้นนั่งหลับไม่ได้กำหนดคำว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” หรือไม่ได้กำหนดตามสภาวะปัจจุบัน ก็จะเข้าไปกระซิบบอกให้ลืมตาตื่นขึ้น แล้วให้ฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น “กำมือหนอ-เหยียดหนอ กระพริบตาหนอฯ” จนหายง่วง แล้วจึงอนุญาตให้นั่งสมาธิหลับตาต่อไป

### การกำหนดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถ หมายถึง การกำหนดกิริยาหรือการเจริญสติให้รับรู้ความรู้สึกที่มากกระทบทวาร (ทางรู้) ทั้ง 6 อัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างสม่ำเสมอ และให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด โดยการกำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้ พร้อมกิริยาเคลื่อนไหวอื่นๆของร่างกาย สามารถแบ่งการกำหนดออกเป็น

- 1) การกำหนดอิริยาบถใหญ่ หมายถึง การกำหนดรู้ ขณะกำลังยืน เดิน นั่ง หรือ นอน
- 2) การกำหนดอิริยาบถย่อย หมายถึง การกำหนดรู้ ขณะกำลังเคลื่อนไหวร่างกายทุกกิริยา เช่น การรับประทาน ดื่มน้ำ เคี้ยว กลืน เหลียว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนขณะกำลังถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ฯลฯ ทั้งนี้มีหลักในการกำหนด อิริยาบถ คือ พยายามกำหนดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ในความเป็นจริงไม่มีใครกำหนดได้ทุกกิริยา หากมีการพลั้งเผลอ กำหนดตามกิริยาที่ตนกำลังกระทำอยู่ไม่ทัน ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอ-หนอ”

วิทยากรได้อธิบายถึงการเรียงลำดับความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้องตรงกับคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ เจาะลึกคุณแม่ดร.ศิริ กรินชัยว่า การกำหนดอิริยาบถ มีความสำคัญเป็นลำดับที่ 1 เพราะทำให้เกิดปัญญา ดัดอกุศลออกไปในตัวทุกขณะ ที่เรากำหนดได้ทันปัจจุบัน การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นลำดับที่ 2 เพราะทำให้เกิดปัญญาและร่างกายแข็งแรงเคลื่อนไหวไปมาสะดวก ส่วนการนั่งสมาธิ มีความสำคัญเป็นลำดับที่ 3 เนื่องจากช่วยให้จิตใจสงบ ช่วยลดหรือทำลายความฟุ้งซ่าน ความพยายาม ความง่วงเหงาหาวนอน และความใจร้อน

การสอนผู้เข้าอบรมให้กำหนดอิริยาบถนั้น จะสอนโดยให้ทำกิริยาอาการต่าง ๆ อย่างช้า ๆ และให้ใส่คำว่า “หนอ” หลังกิริยาอาการที่กระทำ เช่น เดินหนอ ยืนหนอ ยกหนอ มาหนอ ฯลฯ เหตุที่สอนให้ทำอย่างช้าๆ เนื่องจากต้องการให้ผู้เข้าอบรมมีสติในการกำหนดรู้ทุกอิริยาบถให้ทันปัจจุบันอาการ เหมือนการฉายภาพยนตร์ให้ช้ากว่าความเร็วในการฉายปกติ จะทำให้ผู้ชมสามารถเห็นภาพการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ (slow motion) หรือภาพนิ่ง แต่ละภาพที่นำมาฉายต่อกันเป็นภาพเคลื่อนไหวได้ ทั้งนี้การกำหนดอิริยาบถเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าอบรมจะต้องปฏิบัติตลอดเวลาที่เข้าอบรมในหลักสูตร เนื่องจากสามารถกระทำได้ทุกสถานที่และทุกโอกาส อย่างไรก็ตาม ผู้เข้า

อบรมในหลักสูตรมักจะไม่น่าคุ้นเคยกับการทำซ้ำๆ อย่างที่วิทยากรสอน เนื่องจากในชีวิตประจำวันทุกคนต้องรีบเร่งทำงานแข่งกับเวลา แต่เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการปฏิบัติจึงต้องพยายามฝึกฝนอย่างเต็มที่ แม้บางคนจะกล่าวแสดงความรู้สึกไว้ว่า “คนเป็นคนทำอะไรเร็ว แต่พอต้องมาฝึก“หนอ” ซ้ำๆ 2 วันแรกจะขาดใจ” (ประคินันท์ อุประมัย, คำกล่าวแสดงความรู้สึก, 22 ธันวาคม 2540)

#### การบรรยายธรรมะ

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จะมีการบรรยายธรรมะทุกวัน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นข้อคิดที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการอธิบาย ให้ผู้เข้าอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันเพิ่มมากขึ้น หัวข้อธรรมบรรยายในแต่ละวัน มีการกำหนดไว้ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้เข้าปฏิบัติ โดยมีเนื้อหาธรรมะที่ลึกซึ้งมากขึ้นตามลำดับจนถึงธรรมะของผู้ครองเรือน ซึ่งให้แง่คิดในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าโดย การปฏิบัติธรรมทำให้เกิดความสันติสุขในบ้านและในสังคม อนึ่งภาพรวมของการบรรยายธรรมตลอดหลักสูตรมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5.1 แสดงภาพรวมของกำหนดการการบรรยายธรรมในหลักสูตรการพัฒนาดิจิทัลให้เกิดปัญญาและสันติสุข

วันที่	เวลา (น.)	หัวข้อธรรมบรรยาย	ผู้บรรยาย	นำเสนอโดย	ใช้เวลา (ชั่วโมง)
1	14.30-14.45 น.	1. ข้อคิดเตือนใจในการปฏิบัติวิปัสสนกรรมฐาน	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	โทรศัพท์	.15
	18.45-19.25 น.	2. นวัตกรรม 5 และธรรมปิณี	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทปวีดิทัศน์	.40
				รวม	.55
2.	06.05-06.20 น.	3. อาหารของใจ	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทปเสียง	.15
	06.25-08.00 น.	4. ความไม่ประมาท	ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม	บรรยายสด	1.35
	14.35-14.50 น.	5. คอบปัญหาธรรมะ ครั้งที่ 1	อ. กุณฑลทิพย์ โกล์ดแมน	บรรยายสด	.15
	17.55-18.10 น.	6. ด้นคคปลายตรง	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทปเสียง	.15
	18.10-19.15 น.	7. ขยายเรื่องด้นคคปลายตรง	พล.ต.ต. เรือง คุปตะวาทีน	บรรยายสด	1.05
			รวม	3.25	
3.	06.03-06.18 น.	8. รั้วกันภัย	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทปเสียง	.15
	06.20-08.00 น.	9. ธรรมะจัดสรร	ศ.ดร.ธรรมบุญ โสภารัตน์	บรรยายสด	1.40
	18.18-18.33 น.	10. ชั้นที่บริสุทธ์	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทปเสียง	.15
	18.35-20.00 น.	11. ขยายเรื่องชั้นที่บริสุทธ์	อ.เรณู ทัศนรงค์	บรรยายสด	1.25
				รวม	3.35

วันที่	ช่วงเวลา	หัวข้อธรรมบรรยาย	ผู้บรรยาย	นำเสนอโดย	ใช้เวลา (ชั่วโมง)
4.	05.32-05.47 น.	12. พระในบ้าน	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย พันเอก (พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน อ. กุณฑลทิพย์ โกศลแมน อ. วรากร ไรวา ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม	เทพเสียง	.15
	05.50-07.40 น.	13. ขยายเรื่องพระในบ้าน		บรรยายสด	1.50
	10.55-11.15 น.	14. ตอบปัญหาธรรมะครั้งที่ 2		บรรยายสด	.20
	13.05-14.55 น.	15. อรหันต์พลิกฝ่ามือ		บรรยายสด	1.50
	17.55-18.10 น.	16. โพชนงค์ 7		บรรยายสด	.15
			รวม	4.30	
5.	06.00-06.55 น.	17. ลำดับญาณ	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย อ. เรณู ทัศนรงค์ อ. เรณู ทัศนรงค์ พระธรรมธีรราชมหามุนี	เทพวิทัศน์	.55
	07.00-07.40 น.	18. อริยทรัพย์		บรรยายสด	.40
	10.55-11.05 น.	19. ตอบปัญหาธรรมะครั้งที่ 3		บรรยายสด	.10
	18.50-20.45 น.	20. เทศน์ลำดับญาณ		เทพเสียง	1.55
					รวม
6.	05.58-06.13 น.	21. ทางสวรรค์	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย ศ. ดร.สงบ พรรณรักษา นพ. นินาท ชินะโชติ	เทพเสียง	.15
	06.14-07.34 น.	22. ขยายเรื่องทางสวรรค์		บรรยายสด	1.20
	15.00-16.25 น.	23. ตอบปัญหาธรรมะครั้งที่ 4		บรรยายสด	1.25
					รวม

วันที่	เวลา(น.)	หัวข้อธรรมบรรยาย	ผู้บรรยาย	นำเสนอโดย	ใช้เวลา (ชั่วโมง)
7	06.05-06.20 น.	24. ทางสันติสุข	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทพเสียง	.15
	06.20-06.30 น.	25. ขยายเรื่องทางสันติสุข	อ. กุณฑลทิพย์ โกศลแมน	บรรยายสด	1.10
	10.20-12.20 น.	26. โครงสร้างพระสัทธรรม	อ.นิตา เชนะกุล	บรรยายสด	2.00
	17.53-18.12 น.	27. ของขวัญจากพระพุทธเจ้า	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทพเสียง	.15
			รวม		3.40
8	06.20-06.50 น.	28. ธรรมะของผู้ครองเรือน	คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย	เทพวิทัศน์	.30
				รวม	.30
รวมระยะเวลาการอบรมบรรยายธรรมตลอดหลักสูตร = 23.15 ชั่วโมง					

การบรรยายธรรมตามหัวข้อต่าง ๆ ในหลักสูตรมีเนื้อหาสังเขปต่อไปนี้

1. **ข้อคิดเตือนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฐมนิเทศน์และบรรยายสดทาง** โทรศัพท์ระหว่างเวลา 14.30-14.45 น. (15 นาที) ซึ่งเป็นช่วงพิธีเปิดการอบรม(1 ธันวาคม 2540) หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย ซึ่งกำลังพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านตามคำแนะนำของแพทย์ ดังความโดยย่อต่อไปนี้ หลังจากคุณแม่ดร.สิริ กรินชัยได้กล่าวขอบคุณเจ้าภาพที่ทำให้การอุปถัมภ์ ขอบคุณวิทยากรซึ่งมาช่วยทำการอบรม และคณะกรรมกรยูวพุทธิกสมาคมฯทุกท่านที่เอื้อเพื่อความสะดวกในเรื่องสถานที่จัดอบรมแล้ว ได้กล่าวกับผู้เข้าอบรมว่า ให้ตั้งใจปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติธรรมธรรมเป็นสิ่งที่จะต้องรู้ด้วยการกระทำของตนเอง นับเป็นบุญที่ผู้เข้าปฏิบัติ ลูก/โยคี ได้มาเจริญสติปัญญาอันดี เป็นยอดของมนุษย์ ให้เรามาแก้ตัวแก้ใจให้พ้นจากความทุกข์ พ้นจากการเกิดในอบายภูมิ ไม่เดินไปในทางที่ผิด สามารถแก้ไขปัญหาโลก และปัญหาธรรมได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งด้วยตนเองอีกด้วย คุณแม่ดร.สิริ อยากมาบรรยายด้วยตนเอง ณ ยูวพุทธิกสมาคมฯ แต่สุขภาพร่างกายไม่อำนวย จึงฝากมาบอกด้วยเสียงผ่านทางโทรศัพท์ให้ผู้เข้าอบรม พยายามอดทนต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่จะต้องพบใน 3 วันแรกของการอบรม ไม่ว่าจะเป็นความเบื่อหน่าย ความปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยเฉพาะผู้เข้าอบรม ซึ่งเคยเข้าอบรมเป็นครั้งแรก สำหรับลูกโยคีเก่าหรือผู้ที่เคยเข้าอบรมมาแล้วจะทราบดีว่า การปฏิบัติธรรม เหมือนกับการรับประทานอาหาร คือ ต้องกินและเคี้ยวด้วยตนเอง จึงจะรู้รสชาติของอาหาร จะให้ใครมาบอกโดยไม่ลงมือปฏิบัติเองไม่ได้ นอกจากนี้ยังฝากข้อคิดให้ผู้เข้าอบรมได้ยึดหลักของทางสายกลาง โดยเฉพาะผู้เข้าอบรมที่สูงอายุ ให้ทำตามกำลังและความสามารถของแต่ละคน ถ้าเดินจงกรมไม่ไหวจะเกาะผนังหรือถือไม้เท้าหรือช่วยพยุงเดินก็ได้ ส่วนการนั่งสมาธิ หากนั่งขัดสมาธิไม่ได้ก็ให้นั่งบนเก้าอี้ ซึ่งทางศูนย์วิปัสสนาฯจัดเตรียมไว้ให้ ไม่ต้องฝืนสังขารร่างกายจนเกินไป แต่ในที่นี้ก็ได้หมายความว่า ให้ผู้เข้าอบรมรุ่นหนุ่มสาวหรือผู้ที่อายุยังไม่มากไม่ต้องทำความเพียรหรืออดทน จนทำให้ลูกเดินออกจากห้องขณะกำลังปฏิบัติบ่อยๆ ทุกคนต้องอดทนและเพียรพยายามตั้งใจปฏิบัติให้ดีที่สุด และหวังว่าผู้เข้าอบรมจะได้อะไรกลับไปบ้างตามความตั้งใจและศรัทธาของแต่ละคน นอกจากนี้ยังได้แนะนำว่าหลังจากการสมาทานศีลและสมาทานพระกรรมฐานจบแล้ว ให้ผู้เข้าอบรมตั้งจิตอธิษฐานขอพรให้คนสมความปรารถนาในเรื่องใดๆก็ตาม เพราะจากประสบการณ์ของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัยพบว่า ตัวท่านและผู้เข้าอบรมหลายๆท่านสามารถบรรลุผลสมดังที่ตนได้อธิษฐานจิตไว้ในนั้นที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นจึงอยากให้ผู้เข้าอบรมได้สมความปรารถนาบ้าง



**2. นีวรณ์ 5 และธรรมปฏิบัติ** เทปวิดิทัศน์การบรรยายของคุณแม่ดร. สิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมรับชมในวันแรกของการอบรม(16 ธันวาคม 2540) ระยะเวลา 18.45-19.25 น. (40 นาที) มีใจความสำคัญซึ่งอธิบายว่า นีวรณ์ หมายถึง สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นอกุศลธรรมที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง นีวรณ์ 5 เป็นอาหารนำมาซึ่งอวิชชา (ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดากแห่งเหตุและผล หรือไม่รู้ร้อยยี่สี่ 4) ทำให้อวิชชา มีกำลังมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันเมื่ออวิชชา มีกำลังมากขึ้น นีวรณ์ก็จะรบกวนจิตมาก เพราะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวคู่กันและกันในทางเสื่อม อวิชชา เป็นรากเหง้าที่อยู่ลึก ต้องหาทางโดยไม่ให้อาหาร จึงต้องรู้จักนีวรณ์ ซึ่งเป็นอาหารของอวิชชา เมื่อรู้จักแล้ว ต้องสังเกต พิจารณาสภาวะจริงให้รู้ชัดต้องมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติว่องไว จึงจะสังเกตเพื่อทำความรู้ชัดได้ทุกชั้นตอน นีวรณ์ 5 ได้แก่

- 1) กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ
- 2) พยาบาท คือ ความคิดร้าย ปองร้าย
- 3) ถีนมิตฺตะ คือ ความหดหู่ เชื่องซึม และความง่วงเหงาหาวนอน
- 4) อุทธัจจกุกฺกัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ความกระวนกระวาย ความกุ่มกั่งวโล
- 5) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย

ในวันที่ 2 หรือ 3 ของการนั่งสมาธิ ผู้เข้าอบรมมักจะเห็นหรือเกิดอาการบางอย่างในขณะที่นั่งสมาธิ เช่น รู้สึกคันตามเนื้อตัว ขนลุก น้ำตาไหล ตัวเบาๆ ซึ่งเรียกว่า “ธรรมปิติ” เมื่อเกิดความรู้สึกหรืออาการต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้เข้าอบรมจะต้องมีสติที่ว่องไวสามารถกำหนดให้ทันตามอาการที่เกิดขึ้น เห็นภาพอะไรในสมาธิก็ไม่ติดตามดู ไม่เอาใจใส่อยากดู แต่ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” เท่านั้น หรือถ้ารู้สึกคันก็กำหนด “คันหนอ”คำเดียว แล้วเอาสติมากำหนดที่ท้อง”พอง-ยุบ”ต่อไป

ธรรมปิติทั้งห้าเป็นอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏทางกายและทางจิต เกิดขึ้นได้เมื่อจิตสงบและมีสมาธิอยู่บ้างแล้ว แต่มีการพลอสติบ้าง ธรรมปิติทั้งห้า มีดังต่อไปนี้

- 1) ขุททกาศปิติ มีอาการขนลุกตามร่างกาย ให้กำหนด “ขนลุกหนอ”
- 2) โยกันติกาศปิติ มีอาการตัวโยก โคลงเคลง หมุน คลื่นไส้อาเจียน ให้กำหนดตามความรู้สึก ที่เป็นจริง เช่น “โยกหนอ” หรือ “คลื่นไส้หนอ” แต่ถ้าอาการต่าง ๆ เหล่านี้เป็นมากให้กำหนดว่า “หยุดหนอ”

3) อุพเพกขาปีติ มีอาการตัวเบา เหมือนจะลอยหรือบางคนอาจลอยขึ้นเหนือพื้นจริง ๆ บางทีมีมือจะลอยขึ้นลง ให้กำหนด “เบาหนอ” หรือ “ลอยหนอ” ตามความเป็นจริง

4) ขณิกาปีติ จะมีอาการคันยุบยิบเหมือนมดไต่ ไรไต่ ตามใบหน้าหรือตามร่างกาย ไม่ต้องเกา เพราะไม่มีสัตว์เหล่านั้นมาไต่หรือตอมจริงๆ ให้กำหนด “คันหนอ” หรือ “ไต่หนอ” จะหายไปได้เอง บางครั้งอาจมีน้ำตาซึม เข้มข้นตามตัว ตัวสั่นเหมือนคนปลุกพระ ก็ให้กำหนดไปตามอาการนั้น ๆ

5) ผรณาปีติ มีอาการเสียวตามร่างกายหรือร้อนเย็นวูบวาบตามร่างกาย ก็ให้กำหนดไปตามอาการที่เป็นจริง

3. อาหารของใจ เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมฟัง ในของวันที่ 2 ของการอบรม(17 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.05-06.20 น.(15 นาที) มีใจความสำคัญคือ พระพุทธองค์ ได้แสดงธรรมว่า ชีวิตประกอบด้วยกายและจิต (รูปและนาม) โดยมีกรรมเป็นเหตุปัจจัย ชีวิตจะดำรงอยู่ได้สั้นหรือยาวเพียงใด ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ คอยเกื้อหนุน ร่างกายต้องการอาหารมาบำรุงเลี้ยงเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ อาหารของกายเป็นพวกวัตถุและพืช ส่วนใจพระพุทธองค์ ทรงค้นพบว่า ต้องการอาหารเช่นเดียวกัน จิตใจที่ขาดสารอาหารจะมีลักษณะเป็นทุกข์ กังวล ฟุ้งซ่าน หวาดกลัว ขี้โมโห เป็นต้น อาหารของใจก็คือ ความสงบ ความว่างจากโลกะ (ความโลภ) โทสะ(ความโกรธ) โมหะ(ความหลง) พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติพิจารณา รู้การงานของกายและจิต คือ พิจารณาความจริงของชีวิต เรียกว่า “การเจริญสติปัฏฐาน 4” คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดรู้ตามสติปัฏฐานสี่โดยสม่ำเสมอ จะทำให้จิตใจสงบ และเกิดปัญญาญาณ ซึ่งเป็นวิธีการให้อาหารใจอย่างถูกต้อง โดยการให้”อาหารธรรม” ผู้ที่ได้อาหารธรรมเข้าไปบำรุงเลี้ยงชีวิตจะเป็นผู้มีความสุข มีความเข้าใจในสังขารของชีวิต และกฎแห่งพระไตรลักษณ์

4. ความไม่ประมาท ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม บรรยายสดในช่วงเช้าวันที่ 2 ของการอบรม(17 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.25-08.00 น. (1.35 ชั่วโมง) มีใจความสำคัญคือ พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม และการเวียนว่ายตายเกิดในชาติภพต่างๆ นับเป็นโชคดีของเราทุกคนซึ่งได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีอาการครบ 32 ได้พบพระพุทธศาสนา และได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้แปลความเป็นไทยว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางสายเดียว(เอกมรรค)ซึ่งทำให้สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และการเกิดในภพภูมิของมนุษย์เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นที่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้มากที่สุด นอกจากนี้ยังได้ยกปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์เป็นภาษา

บาลีซึ่งแปลเป็นไทยว่า “สังขารย่อมเสื่อมไปในเป็นธรรมดา ขอท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ของตนเองและของผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท” เมื่อพิจารณาจากธรรมะของพระพุทธองค์ 84,000 พระธรรมขันธ์ ในพระไตรปิฎกจะพบว่า ทรงสอนในเรื่องที่เกี่ยวกับ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ย่อ 3 คำนี้ ลงมาอีกจะหมายถึงเป็นคำว่า “ความไม่ประมาท” ถ้าจะย่อให้เรียกสั้นกว่านี้อีกก็จะเหลือคำว่า “สติ” ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมาก เพราะถ้าขาดสติจะเกิดความประมาทได้ทุกอย่าง โดยเฉพาะความประมาทในการทำความดี เพราะชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน หากไม่เริ่มต้นทำความดี ตั้งแต่วันนี้ ก็อาจจะสายเกินไป ดังเช่นตัวอย่างของเพื่อนผู้บรรยายซึ่งสมมติชื่อในการเล่าครั้งนี้ว่า “หมอวุฒิ” ไปตั้งรกรากและทำงานอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่งานกับแพทย์หญิง ซึ่งเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกัน มีบุตร 2 คน คนโตชื่อ จูเนียร์ เป็นเด็กฉลาดขอดอัจฉริยะ วัชรระดับสติปัญญา (ไอคิว) ได้ 150-160 ขึ้นไป (ตามปกติคนทั่วไปจะมีระดับสติปัญญาประมาณ 100 ถ้า 110 ถือว่าฉลาด ถ้า 130 ถือว่าอัจฉริยะ) หมอวุฒิ ตายด้วยโรคตาเหลืองอย่างกะทันหัน จูเนียร์เขียนจดหมายเปิดผนึกถึงพ่อว่า “ตั้งแต่จำความได้ พ่อกับผมเป็นคู่กัดกันมาตลอดชีวิต เราเคยแต่พุดกัน แต่ไม่เคยคุยกันเลย มีครั้งเดียวในชีวิตที่พ่อกับผมเกือบได้คุยกัน นั่นคือวัน Graduation Day หรือวันที่จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาของเขา”

จูเนียร์ได้รับการประกาศเกียรติคุณว่า เป็นเด็กที่เรียนได้คะแนนสูงสุดในระดับแทบทุกวิชา นับตั้งแต่ตั้งโรงเรียนมารวม 100 กว่าปี ไม่เคยมีปรากฏการณ์ของเด็กที่เก่งเท่านี้มาก่อน จูเนียร์จึงได้รับการคัดเลือกให้กล่าวสุนทรพจน์ (Speech) ในฐานะตัวแทนรุ่น เขากล่าวได้ดีมากจนทุกคนลุกขึ้นยืนปรบมือขึ้นอย่างยาวนาน วันนี้พ่อปลื้มใจในตัวเขามาก จากลับซึ่งพ่อกำลังขับรถอยู่ ได้เล่าความลับให้เขาฟังว่า “สมัยที่ปู่ของแก ยังมีชีวิตอยู่ พ่อเองก็ไม่ถูกกับปู่ เหมือนพ่อไม่ถูกกับแกนั่นแหละ พ่อเสียใจตรงที่ไม่เคยได้ยินคำว่า “รัก” จากพ่อของพ่อ และพ่อเองก็ไม่เคยพูดคำว่า “รักพ่อ” ครอบงำของปู่ของแกได้ตายจากไป จึงไม่มีโอกาสได้พูดอีกเลยชั่วชีวิต” พอมาถึงรุ่นหลานซึ่งก็คือ จูเนียร์ ประวัติศาสตร์ได้ซ้ำรอยเดิมอีก เมื่อหมอวุฒิตายจากไปอย่างกะทันหัน จูเนียร์มีโอกาสดังเขียนบอกในจดหมายเปิดผนึกว่า “ในวันนั้นที่ผมเรียนจบ ผมอยากกอดพ่อ อยากบอกว่าผมรักและเทิดทูนพ่อ แต่พอเห็นพ่อเซิดหน้า ผมก็ไม่ทำ และบอกตัวเองว่า วันหลังค่อยทำ แต่ด้วยพิธีจึงไม่ได้ทำอย่างที่คิด จนพ่อมาตายจากไป” ในจดหมายระบุต่ออีกว่า “ถ้าผมมีลูก ผมจะบอกลูกทุกเช้าว่า ลูกรัก...พ่อรักลูกมาก... จะไม่ให้กรรมนี้สืบต่อไปอีกชั่วคน” นับได้ว่าลูกๆ ได้ประมาท ไม่ทำความคิดต่อคนที่เรารัก ในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่

ตัวอย่างอีกรายเป็นเพื่อนของผู้บรรยายเช่นกัน เป็นนักกฎหมายที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย จึงไม่ขอเอ่ยชื่อ เพราะหากเอ่ยชื่อแล้ว ผู้ฟังในที่นี้ย่อมรู้จัก พ่อของนักกฎหมายผู้นั้นตายจากไป โดยที่ยังไม่มีโอกาสได้พบหน้าพ่อครั้งสุดท้าย ก่อนจะเสียชีวิต เมื่อทราบข่าวเขามากอดศพร้องไห้ว่าทำไมพ่อรีบตาย ผู้บรรยายได้มีโอกาสรู้เห็นว่า ขณะที่พ่อเขายังมีชีวิตอยู่เขาทะเลาะกับพ่อมาตลอด แม้กระทั่งเรื่องมรดก ก็ยังฟ้องร้องเป็นคดีกับพ่อได้

นอกจากตัวอย่างความประมาท ทั้ง 2 เหตุการณ์นี้แล้ว ผู้บรรยายยังได้เล่าถึงประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของคนอีกว่า เมื่อ 14 ปีที่แล้วขณะเข้าฝึกตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ในวันแรกๆท่านก็ไม่ศรัทธา แต่พอได้ฝึกตามขั้นตอนอย่างถูกต้องค่อยๆไป ก็กลับเห็นดีด้วย จนเกิดความศรัทธาตั้งแต่ครั้งแรกที่เข้าอบรม จึงได้ขอปวารณาตัวเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมตั้งแต่นั้นจนถึงทุกวันนี้

5. **ตอบปัญหาธรรมครั้งที่ 1** อาจารย์คุณชลทิพย์ โกศลแมน ตอบคำถามของผู้เข้าอบรมผ่านทางเรื่องขยายเสียงในวันที่ 2 ของการอบรม(17 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 14.35-14.50 น. (15 นาที) มีประเด็นคำถาม - คำตอบดังต่อไปนี้

1) **ถาม** ใจต่างจากสมองอย่างไร

**ตอบ** ใจ มโน มนัส เป็นนาม สมองเป็นส่วนหนึ่งของกายหรือรูป ใจมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งสุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ จิตไม่มีรูปร่างแต่มีพลังงานรับรู้อารมณ์ได้

2) **ถาม** การเจริญสติในการทำงานควรปฏิบัติอย่างไร

**ตอบ** เหตุที่ฝึกให้ผู้เข้าอบรมกำหนดตลอด 8 วัน 7 คืน เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ที่เรากำลังทำงาน ในชีวิตจริงเราจะกำหนดเร็วกว่าในห้องกรรมฐานเยอะ และจะกำหนดรู้ภายในใจโดยไม่ต้องออกเสียงอีกด้วย

3) **ถาม** เราจะช่วยคนที่เกิดความทุกข์ได้อย่างไร

**ตอบ** ถ้าช่วยอย่างชาวบ้านก็ช่วยปลอบเขาในเบื้องต้น และต้องบอกให้เขามาปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ทุกข์ของตนเอง

4) **ถาม** การกำหนดพองยุบซ้ำ ๆ ทำไปเพื่ออะไร

**ตอบ** เพื่อตามรู้ว่าขณะนั้นเกิดอะไรขึ้นกับเรา โดยการพูดหรือนึกถึงอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏกับกายและใจของเรา ถ้าเดินจงกรมพร้อมกันก็ให้กำหนดออกเสียง ถ้านั่งสมาธิก็กำหนดในใจเงียบ ๆ

5) ถาม เคยนั่งสมาธิแบบกำหนดตามลมหายใจเข้า - ออก แต่พอมานึกที่นี้ให้กำหนดพองยุบที่ท้อง จึงเกิดความสับสนพอสมควร ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วจะให้ทำอย่างไร

ตอบ ต้องแยกการกำหนดทั้ง 2 แบบให้ออกจากกัน การกำหนดตามลมหายใจเข้า - ออก หรือที่เรียกว่า “อาณานาฬสติ” จะจับลมหายใจได้ยากกว่า การจับอาการพองยุบที่ท้อง ทำให้สติไหลและลงวางใจได้ง่าย การปฏิบัติด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 จะฝึกให้เราพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าเกิดความเคยชินและผลอกำหนดลมหายใจให้กำหนดว่า “เปลอหนอ” แล้วย้ายจิตมารู้ที่ท้องพองยุบ ตอนนี้ถือว่าผู้เข้าอบรมยังใหม่ถ้าฝึกต่อ ๆ ไปก็จะชำนาญขึ้น ในการฝึกแรก ๆ นี้ใครไม่เข้าใจให้หมั่นถามวิทยากรจะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องต่อไป

6. ต้นคดปลายตรง เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่คร.สิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรม ฟังในวันที่ 2 ของการอบรม (17 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 17.55-18.10 น.(15 นาที) มีใจความสำคัญคือ ต้องการโน้มน้าวใจผู้ปฏิบัติให้เปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง จากเดิมที่ไม่ดีให้กลายเป็นดี หรือจากเดิมที่คดให้กลายเป็นตรง โดยยกตัวอย่างของพระเจ้าอาชาต ศักรุ ได้ทรมานจาพระราชบิดา สวรรคต ต่อมาเกิดสำนึกผิดและเข้าใจถึงความรักของผู้เป็นพ่อ จึงได้กลับใจและมีความศรัทธา ในพระพุทธศาสนา จนกลายเป็นกำลังสำคัญในการทำนุบำรุง พุทธศาสนา และเป็นผู้อุ้มถัมภ์ การปฐมสังคายนา พระไตรปิฎก หลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว

7. ขยายเรื่องต้นคดปลายตรง พลตำรวจตรีเริง คุปตะวาทีนบรรยายสดในวันที่ 2 ของการอบรม (17 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 18.10-19.15 น.(1.05 ชั่วโมง) เนื้อหาที่บรรยายมาจากประสบการณ์ของผู้บรรยายดังใจความต่อไปนี้ “ผมเริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกในชีวิต หลังจากปลดเกษียณแล้ว ประมาณปี 2529 ตำแหน่งสุดท้าย คือ ผู้บังคับการตำรวจทางหลวง ชีวิตส่วนตัวเป็นผู้ที่ชอบความสนุกสนานทางโลก ชอบกินเหล้า เข้าบาร์ ยิงนก ตกปลา ล่าสัตว์ และสร้างเวรสร้างกรรมมาตลอด ในอดีตเคยเป็นนักกีฬายิงปืน และ เป็นนักแม่นปืนของกรมตำรวจ เคยยิงผู้ร้ายเสียชีวิตมาหลายรายแล้ว หลังจากเกษียณอายุราชการได้ 3 เดือนได้พิจารณาตนเองแล้วพบว่า ชีวิตสมบูรณ์พร้อมแล้วทุกอย่าง ทั้งทรัพย์สินเงินทอง ลูกหลานก็ทำงานได้ดีเป็นปึกแผ่นมั่นคง แต่ทำไมชีวิตคน จึงไม่มีความสุขสงบ มีแต่เรื่องหงุดหงิด บางทีทะเลาะกับภรรยาด้วยเรื่องเล็กน้อยๆ เช่น ภรรยาใช้เวลาแต่งตัวไปงานเลี้ยงมากเกินไป ฯลฯ ก่อนเกษียณ 1 ปี ภรรยาได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี สมัยนั้นคุณแม่คร.สิริ กรินชัยได้ไปสอนอยู่ที่นั่น พอกลับมาภรรยาได้ชักชวนผมให้เข้าไปปฏิบัติธรรม ในขณะนั้นผมมีแต่ความคิดว่า คนที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมมีแต่คนแก่ที่น้ำหมากไหลยืดหรือไม่กี่เป็นคนออกหักผัดหวังในชีวิตจึงไปบวชชี อย่างไรก็ตามภรรยาผมได้หยิบเอกสาร รายละเอียดการอบรมมาให้อ่านคู่มือพบว่า คณะผู้สอนธรรมะล้วนแล้วแต่เป็น

บุคคลระดับปัญญาชน มีทั้งศาสตราจารย์ ด็อกเตอร์ หรือแม้แต่รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์ คุณวิเชียร สาครมงคล ก็อยู่ในคณะด้วย จึงเริ่มคิดว่าพุทธศาสนาอาจจะมีอะไรดีบ้างก็ได้ จากนั้นอาจารย์มันดา หอรัตนชัย เพื่อนของภรรยาได้แนะนำให้เข้าปฏิบัติธรรมที่บ้านฝนหลวง ขณะนั้นยังไม่เกิดศรัทธามีแต่ความอยากลองว่าจะมีอะไรดี วันแรกที่เข้าปฏิบัติกลับผิดหวังเพราะพบว่า ผู้เข้าอบรมกว่า 60 คน เป็นเด็กหนุ่มสาว มีคนแก่รุ่นราวคราวเดียวกับผู้บรรยาย แค่ 3 คน ประกอบกับเกิดความทึ่งมากกว่า คุณจุฑาทิพย์ สนิทพันธุ์ภรรยาเจ้าของบ้านซึ่งจัดการอบรมยังสาวแต่สามารถถือไม้ค้ำบรรยายธรรมได้อย่างฉะฉาน และรอบรู้ทางธรรมมาก อย่างไรก็ตามใจก็ยังบอกว่าไม่ศรัทธา แต่ก็พยายามตั้งใจปฏิบัติ เพราะอายุเด็ก ๆ ที่มาเข้าอบรม ในครั้งแรกที่ปฏิบัติธรรมต้องยอมรับว่า ผมได้พบเรื่องแปลกประหลาด มหัศจรรย์ คือ มีผู้เข้าปฏิบัติอายุประมาณ 76 ปี ป่วยมากจนแพทย์ไม่รักษาแล้ว ใหม่ๆที่ถูกเป็นแพทย์ด้วย แต่ก็ยังต้องพามาเข้าอบรม ตามหลักสูตรนี้ และได้ที่นอนข้างๆ ผม เวลาจะไปไหนมาไหนผมก็ต้องช่วยประคองตลอด เพียงแค่ 3 วันเท่านั้นท่านก็สามารถเดินเกาะไปข้างฝา ไปมาเองได้ และหน้าที่ซัดฝืดในวันแรก ๆ ที่เข้าอบรม ก็กลับมีเลือดฝาด พอวันที่ 7 ของการอบรมท่านสามารถเดินไปได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องยึดเกาะสิ่งใด และสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างคล่องแคล่ว

อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะปฏิบัติธรรมไปแล้ว 3 วันก็ยังไม่เกิดศรัทธา แต่ในวันที่ 4 เวลาตี 4 (04.00น.) ผมรู้สึกแปลกใจมากเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วกลับมีความรู้สึกว่ามีความสุข สดชื่นมาก ทุกอย่างรอบตัวดูสว่างไสว และสงบมาก เรียกได้ว่า เป็น “ปิติสุข” ที่ในชีวิตไม่เคยสัมผัสมาก่อน จากนั้น ผมก็เกิดศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ใหม่ๆที่วันแรกๆก็สงสัยมีอุปทานในทางเสียตลอด คิดเสมอว่าเอาลัทธิอะไรมาสอน มาเดินร้องโหยหวนเหมือนเปรตมาขอส่วนบุญ นั่งเป็นถ้ำนี่ไงๆ หลับหูหลับตาไม่เห็นจะได้ประโยชน์อะไร แต่พอปฏิบัติแล้วก็คิดว่า ต้องมีอะไรดีแน่ๆ ในวันที่ 5 ของการปฏิบัติในระหว่างนั่งสมาธิได้เกิดนิมิตเห็นเวรกรรม ที่ตัวเองทำมาตั้งแต่เด็กๆเป็นฉากๆ จนกระทั่งมาเป็นนักเรียนเตรียมนายร้อยทหารบก จะมีวิชาที่ฝึกให้ใช้ชีวิตในป่า และให้ยิงนก ตกปลา ยิงค้าง ชะนี และสัตว์ต่าง ๆ มาเป็นอาหาร ตอนนั้นทำบาปกระทิงลักลอบตกปลาในวัด และตกพระเก่าแก่ตามเจดีย์ในวัด กินแม้แต่ค้างคาว โดยนำมาผ่าท้องสด ๆ และเทเลือดของมันลงในเหล้า นำมาดื่ม นอกจากนี้ยังเคยจับเต่ามาเผาในกองฟาง แล้วนำมากิน หรือแม้แต่จะกินไก่ก็ถอนขนทั้งที่ยังเป็นๆ กินเลือดสดๆ ด้วยเหตุนี้ผมจึงต้องผจญวิบากกรรมมาก เจ็บไข้ได้ป่วยมาตลอด ผมผ่าตัดกระเพาะอาหารไป 2 ครั้ง คัดลำไส้ไป 1 ฟุตแล้วเอามาต่อชุนกับกระเพาะอาหาร 2 ปีให้หลังก็ต้องผ่าตัดซ้ำอีก นอกจากนี้ยังต้องเจาะเข่า เจาะตับ ปอดพรุณทั้ง 2 ข้าง ต้องเข้าโรงพยาบาลอยู่เสมอ ผมได้สร้างเวรสร้างกรรมไม่หยุดหย่อน แม้ในวันที่ไปเยี่ยมภรรยาขณะปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดอัมพวัน ตอนนั้นนัยน์ตาผมฝ้าฟางแล้ว ก่อนจะเข้าวัดลูกน้องได้พาไปร้านอาหารป่า ในจังหวัดสิงห์บุรี ตั้ง

คือห่ามากิน โดยต้องผ่าท้องทั้งเป็น ๆ และเอาติ่งใส่เกล้ามาให้ค่อม แต่กินแล้วก็ยังไม่หาย ต่อมาก็ได้กินติ่งในลักษณะนี้อีก แต่ก็ยังไม่หายเช่นกัน ก่อนที่ผมจะตัดสินใจเข้าปฏิบัติธรรมไม่กี่วันก็ยังคงป็นไว้ข้างตัวตลอด ยังเข้าสวนไปยิงนกอีก นอกจากนี้ยังเลี้ยงปลาในร่องสวนเพื่อคอกมาเลี้ยงเพื่อนกินแกล้มเหล้าในวันหยุดอีกด้วย

การปฏิบัติธรรมสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผมได้อย่างน่าอัศจรรย์ เพียงเข้าครั้งแรก พอกลับมาถึงบ้าน ผมก็เลิกฆ่าสัตว์ เริ่มจากสวนที่บ้านผมสวนไว้เป็นเขตอภัยทาน ห้ามยิงนกตกปลาอีกต่อไป นอกจากนี้พอ 1 ปีผ่านไปผมขอเป็นเจ้าภาพจัดการอบรมธรรมะที่หาดแม่รำพึง โดยเชิญคุณแม่คร.สิริ กรินชัย และวิทยากรมาทำการสอนให้แก่ผู้เข้าอบรม ซึ่งเป็นลูกหลานของเพื่อน ภรรยาและลูกน้องผม ปรากฏว่า เด็ก 60 กว่าคนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ทุกคน นอกจากนี้ยังได้สร้างบ้านทรงไทยไว้ 2 หลัง ชื่อบ้านเรไรธรรม มีลานเล่นกลางไว้เป็นที่ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอีกด้วย อาจารย์มันดา หอรัตนชัย ได้เล่าเสริมในตอนท้ายว่า “ที่มีเงินสร้างบ้านวิปัสสนาหลังนี้ เพราะมีคนนำที่ดินมาขายในราคาถูกมาก และได้ขอร้องให้ผู้บรรยายซื้อไว้ แต่พอซื้อมาได้ไม่นาน กลับมีคนมาซื้อต่อในราคาที่สูงขึ้นอีกเป็น 10 เท่า จึงนำเงินนี้มาสร้างบ้านหลังดังกล่าว”

พลตำรวจตรีเริง คุปตะวาทีน ได้กล่าวต่ออีกว่า “เมื่อจัดการอบรมธรรมะที่บ้านหลังนี้คราวหนึ่งมีแห่มบิณมาจากรัฐแมสซาชูเซต ประเทศสหรัฐอเมริกา อายุ 75 ปี มาเข้าอบรม โดยมีหลานผมเป็นล่ามช่วยแปลภาษาให้ ต่อมาประมาณปี 2535 ผมกับภรรยาไปเยี่ยมหลานที่แมสซาชูเซต แห่มบิณนี้ได้ข่าว จึงเชิญเราทั้ง 2 คนไปที่บ้าน เธอและสามีได้กล่าวต้อนรับและบอกว่า การมาปฏิบัติธรรมในครั้งนั้นให้ประโยชน์มาก เพราะว่าแห่มบิณนี้แก็เป็นโรคจิตชนิดซึมเศร้าอย่างรุนแรง เนื่องจากมักจะคิดว่าตัวเองเป็นคณเหตุให้ลูกชายยิงตัวตาย แต่พอปฏิบัติธรรมกลับมาเธอก็หายเป็นปกติและกระฉับกระเฉงเหมือนเดิม หลังจากได้ปฏิบัติธรรมแล้วผมพยายามทำกรรมดีมาตลอด เพื่อจะได้ชดใช้บาปที่ทำ พอปฏิบัติธรรมมาได้ 8-9 ปี ผมก็ต้องเข้าผ่าตัดเส้นโลหิตที่หัวใจ 5 เส้น เหมือนที่ผมเคยแหะออกค่างควาแม่ไก่ในครั้งนี้นี้ผมกลัวมากแม้จะเคยผ่าตัดมาแล้วหลายครั้งก็ตาม ก่อนจะเข้าผ่าตัดผมก็เข้าสมาธิกำหนดตลอด กำหนดแม่แต่ได้ยินเสียงประตูห้องผ่าตัดปิดดังแกร๊ก จากนั้นผมก็กลับไปโดยไม่รู้สึอะไรอีกเลย จนมาตื่นอีกที ในห้องไอซียูอีก 4 ชั่วโมงให้หลังนับจากเข้าผ่าตัด กลับรู้สึกว่สดชื่น เหมือนในวันที่ 4 ที่ผมเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรกในชีวิต หายใจเข้าก็เย็น หายใจออกก็เย็น ไม่มีทุกขเวทนาอะไรทั้งสิ้น แต่เห็นมีสายระโยงระยางเต็มไปหมด ภายใน 48 ชั่วโมง แผลผมแห้งหมด ทั้งๆที่ผ่าตัดก่อนหน้านี้หลายครั้ง แผลจะแห้งได้ต้องใช้เวลาประมาณ 7-8 วัน แต่ครั้งนี้หลังจาก 48 ชั่วโมง ผมสามารถลุกเดินไปเข้าห้องน้ำได้เอง อยู่ในห้องไอซียูแค่ 2 วัน เนี่ยเป็นสิ่งที่แปลกมหัศจรรย์มาก แล้วก็ปกติมาจนถึงทุกวันนี้ ก่อนจะเข้าผ่าตัดผมอธิษฐานจิตไว้ว่า “ถ้าถูกช่างหายเจ็บป่วยในคราวนี้ จะปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จะคิดตามคุณ

แม่ดร.ศิริ และคณะไปเล่าประสบการณ์ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมของผู้เข้ารับการอบรมรุ่นหลัง ๆ ได้รับทราบเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติต่อไป”

นอกจากนี้เมื่อต้นปีที่แล้วหลังจากผ่าตัดได้ 9 เดือนก็เกิดสิ่งสกปรกไปอุดตันเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองผม หมอก็เป็นห่วงว่าจะอุดตัน จนกลายเป็นอัมพาต หรือช็อคตายได้ ผมรู้และได้เข้าปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิในห้องพระและกำหนดจิตตลอด จนรู้สึกได้ว่า สิ่งสกปรกนั้นหายไปแล้ว พอไปตรวจกับหม้ออีกที ก็จริงมันหายไปแล้ว แม้แต่หมอเองก็ยังแปลกใจ”

8. ร้วกัันกัย เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่ ดร. ศิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมฟังในวันที่ 3 ของการอบรม (18 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.03-06.18 น. (15 นาที) มีใจความสำคัญว่า กัยของมนุษย์ คือความทุกข์ เนื่องจากชีวิตของทุกคนมีความทุกข์บ้าง สุขบ้าง ดีใจ เสียใจ ร้องไห้ หัวเราะ สลับกันไปทุกชีวิต พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ความสุขและความทุกข์ เป็นผลของการกระทำของแต่ละคน เมื่อทำเหตุไว้ดี ก็ได้รับผลเป็นความสุข เมื่อทำเหตุที่ไม่ดี ก็ได้รับผลเป็นความทุกข์ ซึ่งเป็นกฎของสังสารวัฏ คือ การเวียนว่ายตายเกิด เพื่อมารับผลของกรรมนั้น ๆ ถ้าเราไม่เข้าใจในเหตุผล ของชีวิตก็จะมีทุกข์มาก เพราะเมื่อเราได้รับความทุกข์ ก็จะมีทุกข์โศกเศร้า ไม่เป็นอันกินอันนอน เมื่อได้รับความสุข ก็อาจหาญร่าเริง ลืมตัวจนเกินพอดี โดยสังขารแล้ว ความสุขและความทุกข์ เป็นเพียงอารมณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบใจชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ถ้าเราไม่เก็บอารมณ์นั้นมาใส่ใจเรา อารมณ์นั้นก็จะผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่โดยปกติคนเรามักจะเก็บอารมณ์ไว้ เป็นเหตุให้ใจว่างได้ยาก มนุษย์ส่วนใหญ่ มักจะทำบาปทำชั่ว เพราะความเชื่อในเรื่องผลของการทำความดียังมีอยู่น้อยเกินไป จึงหันไปทำบาปมากกว่า เรียกว่าขาดคุณธรรมในการอุดหนุนใจ คือ ขาดความเชื่อในกุศล และ อกุศล ขาดความเกรงกลัว และละอายต่อบาป ขาดความขยันหมั่นเพียรที่จะทำความดี ตลอดจนขาดปัญหาเห็นชอบในการพิจารณาหาเหตุผล ผู้ที่ขาดคุณธรรมเหล่านี้จะไม่สามารถข้ามพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าเราต้องการความสุขก็ต้องสร้างความดี ถ้าเราไม่ต้องการความทุกข์ เราก็ต้องปิดกั้นความชั่ว ความบาป ซึ่งเป็นกัยของชีวิต เมื่อเราปิดกั้นกัยแล้ว กัยก็จะไม่มี ความคิดซึ่งจะเป็นโทษเป็นบาปก็จะไม่เกิด พระพุทธองค์ได้ให้หลักปฏิบัติอันเป็นเสมือนร้วกัันกัยจากความทุกข์ ความผิด บาป และกิเลสต่าง ๆ คือ การมีอินทรีย์สังวร โดยฝึกสติ กำหนดรู้ทั้ง 6 ทวาร ไม่ว่าจะเป็ทางตา หู จมูก ลิ้น กายให้ชำนาญ ต่อไปก็จะกำหนดใจได้ดีเอง เมื่อเราได้พักเพียรกำหนดบ่อย ๆ ก็จะเกิดความสงบตามมา ทำให้สามารถกำหนดรู้ดูแลใจให้ทันกับโลกะ โทสะ โมหะ ที่มากระทบใจ การกำหนดรู้เปรียบเสมือนการดูแลประตูบ้าน ว่ามีใครเข้ามาทางไหน และจะไปทางไหน ใครจะมาดีมาร้ายก็มีสติว่องไว ทำให้เราไม่มีอุปทาน ยึดมั่นจนเกินไป จิตใจจะสงบจากนิเวรณต่าง ๆ ความสว่างทางปัญญา ก็จะเกิดขึ้น



9. ธรรมะจัดสรร ศาสตราจารย์ดร.ธรรมนุญ โสภารัตน์ บรรยายสดในวันที่ 3 ของการอบรม (18 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.20-08.00 น. (1.40 ชั่วโมง) มีใจความของ เรื่องที่นำมาสนทนาแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 มาดตัวเราให้ออก บอกตัวเราให้ได้ ใช้ตัวเราให้เป็น ผู้บรรยายเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรกกับคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย ด้วยความไม่เชื่อว่าปฏิบัติแล้วจะได้กุศล และยังอยากทดลองหรือพิสูจน์ธรรมะ นอกจากนี้ยังมาปฏิบัติธรรมด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน อยากได้อานิสงส์เท่ากับสร้างโบสถ์ 7 หลัง อีกด้วย ในวันที่ 1 - 3 ของการอบรมเกิดความทุกข์และทรมานมากเพราะมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ง่วงนอน เบื่อหน่าย ท้อแท้ อยากกลับบ้าน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วในวันที่ 3 ของการอบรมเวลาประมาณ 14.30 น. จึงได้ตัดสินใจจะไปเก็บกระเป๋ากลับบ้าน เมื่อไปถึงห้องพักผู้เข้าอบรมชายกลับพบว่า มีผู้เข้าอบรมอายุมากกว่าผู้บรรยายตัดสินใจเร็วกว่าและเก็บกระเป๋าเรียบร้อยแล้วพร้อมกับสั่งลาว่า “คุณธรรมนุญที่บ้านต้องการผมมากที่สุดที่ทำงานก็ต้องการผมมากที่สุดโอกาสหน้าฟ้าใหม่เราค่อยเจอกัน” พอเห็นคนอื่นคิดเร็วกว่า ตัดสินใจเร็วกว่า จิตใฝ่สูงก็มาเตือนตัวเองทันทีว่า “ถ้าทำแค่นี้ไม่ได้แล้วเราจะไปทำอะไรกัน” ทั้งนี้ผู้บรรยายได้กล่าวต่ออีกว่า “ผมยอมรับว่าไม่มีทุกข์ใจจะมากเท่าความทุกข์ที่เกิดในห้วงวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะ 3 วันแรก ที่มาแล้วให้ฟังวันนี้เพราะว่าจะได้อาความทุกข์มาแชร์ (แบ่งปัน) กัน คนภายนอกที่ไม่ได้มาปฏิบัติจะไม่มีทางเข้าใจเลยว่า การทำแบบนี้เป็นงานที่หนักมาก เข้านอน 3 ทุ่ม ตื่นตี 4 วัน ๆ ไม่ต้องทำอะไรแค่เดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังธรรมวนเวียนอยู่ร่ำไป แต่ในตัวของเราจะทราบว่าจะได้ทานอาหารหลุมแต่ละมือต้องทำงาน (เดินจงกรม - นั่งสมาธิ) แลกก่อนจึงจะได้ ทำไมชีวิตต้องลำบากอย่างนี้ คิดไปแล้วมันท้อแท้ใจ”

ใน 3 วันอันตรายนี้อันทั้งเบื่อกทั้งท้อแท้แต่ต้องอดทน แม้แต่พระภิกษุหากไม่มีความพากเพียรก็จะอยู่ปฏิบัติไม่ได้จนครบหลักสูตร 8 วัน 7 คืน ผมเองเคยเห็นตัวอย่างมาแล้วในคราวที่เข้าอบรมที่โคราช (จังหวัดนครราชสีมา) บ้านคุณแม่ศิริ ผมพักห้องเดียวกับพระ พอวันที่ 3 ตอนก่อนเข้านอน ท่านบอกว่า “โยมธรรมนุญ อาตมามีความจำเป็นเพราะอาตมารับกัมมัฏฐานไว้หลายกัมมัฏฐาน อาตมาจะต้องกลับวัด” ผมจึงกราบเรียนหลวงพี่ว่า “หลวงพี่ครับ โยมรู้ฐานะว่าหลวงพี่กำลังคิดอะไรอยู่ เพราะโยมเคยคิดมาก่อนแล้ว โยมปฏิบัติครั้งแรกก็เคยทำอย่างที่หลวงพี่เคยทำ แต่ทำไมไม่สำเร็จ” แล้วหลวงพี่ท่านก็บอกว่า “โยมจะยกอะไรก็ยกไป แต่อาตมาจะต้องไปรับกัมมัฏฐาน” แล้วท่านก็กลับไปก่อนจริง ๆ เหตุที่ทำให้เกิดอาการเช่นนี้ก็เพราะว่า ก็ปีศาจที่เราไม่เคยให้อาหารใจ เขาเลยต่อต้านโดยการเบื่อก ท้อแท้ ปวดตรงนั้นตรงนี้ เบื่อสุดๆจนทำให้ใจเราไม่มีพลังจิตพอที่จะปฏิบัติต่อ”

“เมื่อผ่านพ้นวันที่ 3 ของการอบรมไปแล้วนับแต่รุ่งอรุณของวันถัดไป ผู้ปฏิบัติธรรมจะมีสติมากขึ้น เคนจกรม - นั่งสมาธิได้ดีขึ้น สามารถจับพองหนอ - ยุบหนอได้ และเราจะรู้ว่าเราใช้ร่างกายของเราเป็นตัวทดลองความเปลี่ยนแปลงต่างๆในห้องกรรมฐาน เราจะเกิดคุณธรรมในจิตใจ มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตจะอ่อนแอในการทำบาป แต่จะเข้มแข็งในการทำความดีและใจจะเป็นนายกายจะเป็นบ่าว”

**ตอนที่ 2 ธรรมะจัดสรร** ผู้บรรยายได้ออกตัวว่าไม่เคยพูดเรื่องเหล่านี้ให้ผู้อื่นที่ไม่ใช่ผู้เข้าอบรม(ลูกโยคี) ฟัง ทั้งนี้ได้ยกคำสอนของท่านพุทธทาสมากล่าวว่า “เราชาวพุทธอย่าเชื่อที่เขาเล่าโดยไม่คิดพิจารณาเสียก่อน” ดังนั้นเรื่องที่คุณบรรยายจะเล่าต่อไปนี้ขอให้ผู้ฟังอย่าเชื่อจนกว่าจะได้มาปฏิบัติธรรมพิสูจน์ด้วยตนเองก่อน จากนั้นผู้บรรยายได้เล่าถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตซึ่งเชื่อว่าเกิดจากธรรมะจัดสรรดังต่อไปนี้ “ผมมาปฏิบัติธรรมด้วยกิเลส คือ อยากได้ทุนไปเรียนต่อต่างประเทศ ภรรยา (รองศาสตราจารย์จิตติมา โสภารัตน์ หลานสาวของคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย) ได้นำมาว่าถ้าอยากไปให้มาปฏิบัติเข้ม อธิษฐานจิตหลังจากแผ่เมตตา แล้วธรรมะจะจัดสรรให้ หลังจากปฏิบัติไปแล้ว 3 เดือนผมได้รับหนังสือตอบรับทุนปริญญาเอก จากมหาวิทยาลัยฮาวายและทุนของมหาวิทยาลัยรามคำแหงด้วย พอได้ทุนจึงเริ่มเชื่อว่าความพากเพียรที่เราได้ทำใน 7 คืน 8 วัน ทำให้เรามีความพากเพียรและมีสมาธิในการอ่านหนังสือมากขึ้น เมื่อไปเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยบอสตันแล้วผมจบปริญญาเอกภายใน 28 เดือน พอกลับมาภรรยาถามว่าอยากเป็นคณบดีไหม ถ้าอยากก็ให้มาปฏิบัติเข้มอีก แล้วผมก็มาปฏิบัติและกลับไปก็ได้รับเลือกให้เป็นคณบดี คณะเศรษฐศาสตร์ในเวลาต่อมา”

ปี 2527 ได้รับทุนฟูลไบรท์ให้เป็น Visiting Professor โดยไปสอนที่มหาวิทยาลัยบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นเวลา 1 ปี ทั้งนี้ได้มีโอกาสนำความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปสนทนาให้ฝรั่งฟังอีกด้วย

ปี 2530 มีการเลือกตั้งอธิการบดี ผู้บรรยายก็อยากเป็นจึงมาปฏิบัติธรรมเข้มอีก แล้วก็ชนะการเลือกตั้งได้ตำแหน่งสมความมุ่งหมาย ในปีนั้นเองผู้บรรยายต้องไปเปิดศูนย์บริการทางวิชาการ โดยจองตัวเครื่องบินบริษัทการบินไทยซึ่งบินมาจากหาดใหญ่ไปเจโทรเกอร์แอร์ไลน์ แล้วไปตกที่จังหวัดภูเก็ต ลูกเรือและผู้โดยสารตายเรียบ 81 ศพ แต่ผู้บรรยายรอดตายได้เพราะเผชิญช่วงเช้าวันนั้นวางจิงโทรไปขออัครายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาที่สถานีโทรทัศน์ช่อง 9 หาดใหญ่ จากเวลา 13.00 น. เป็น 11.00 น. และอัดเทปเสร็จภายในครึ่งชั่วโมง เพียงเทคเดียวก็ผ่านโดยไม่ต้อง

ถ่ายซ่อม เมื่อเสร็จภารกิจต่างๆก่อนเวลา จึงโทรไปเปลี่ยนจากเที่ยวบินมธณะเป็นเที่ยวบินก่อนหน้าเที่ยวบินดังกล่าวข้างต้น

อีก 3 เดือนถัดมาผู้บรรยายต้องเดินทางไปเปิดศูนย์บริการทางการศึกษาที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตามกำหนดการต้องนั่งเครื่องบินไปลงที่สนามบินเชียงใหม่ แล้วนั่งรถตู้ไปยังศูนย์ดังกล่าว ในวันนั้นออกเดินทางตามปกติแต่อย่างไรไม่ทราบเกิดขึ้นเครื่องบินไม่ทันและไม่ได้ไปในที่สุด ปรากฏว่ารถตู้ที่มารับผู้บรรยายขับไปตกเหวลึก 20 เมตร รถพังเสียหายยับเยินทั้งคัน จึงถือว่ารอดตายอีกครั้งอย่างหวุดหวิด

ในคราวที่เกิดเหตุการณ์แก่สระเบ็ดที่ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ (24 กันยายน 2533) ในวันนั้นผู้บรรยายมีภารกิจต้องไปประชุมงบประมาณในฐานะผู้บริหารนิคมอุตสาหกรรมนวนคร ที่วังสระปทุม กว่าจะประชุมเสร็จก็ประมาณ 20.30 น. ช่วงเวลานั้นเกิดความรู้สึกหิวข้าว จึงบอกลูกน้องให้แวะรับประทานอาหารกันก่อน ในย่านถนนราชดำริและอยู่คุยกันต่อจนได้ทราบว่าเกิดเหตุการณ์แก่สระเบ็ดดังกล่าวข้างต้น ผู้บรรยายเล่าว่าหากคำนวณเวลาถ้าไม่แวะรับประทานอาหารจะต้องขับรถผ่านบริเวณที่เกิดเหตุพอดี จึงรอดมาได้ อีกตามเคย

ปี 2535 ผู้บรรยายและภรรยาไปนมัสการลุมพินีสถาน ณ ประเทศเนปาลกับครอบครัว ดร.บุญยง ว่องวานิช ระหว่างที่นั่งอยู่ในเครื่องบินขาไปเกิดฝนตกหนัก ฟ้าร้อง และยังพบว่าเครื่องบินลำที่นั่งไปนี้มีรูรั่ว นำหยดลงบนหัวผู้บรรยายผู้โดยสารต่างเกรงว่าเครื่องบินจะตก แต่แล้วก็สามารถลงจอดฉุกเฉินบนทุ่งหญ้าเลี้ยงวัวได้อย่างปลอดภัย

นอกจากนี้ยังได้ยกตัวอย่างของอาจารย์ปทุมวัน อุดมสุวรรณกิจ หัวหน้าภาคบัญชี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งท่านมาปฏิบัติธรรมกับคุณแม่ดร.สิริ ที่บ้านฝนหลวง พอปฏิบัติธรรมเสร็จก็ให้รางวัลตัวเองโดยการไปเที่ยวต่างประเทศ จึงไปซื้อตั๋วเลาด้าแอร์ให้ตัวเองและสามี พอวันที่จะเดินทางสามีโทรมาบอกว่าไปไม่ได้ ให้ภรรยาเดินทางไปก่อนแล้วจะเดินทางตามไปภายหลัง ตอนนั้นคิดอย่างไรไม่ทราบเธอได้ยกเลิกการเดินทางไปก่อน แล้วเครื่องบินลำนั้นก็ไปตกที่จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนเธอและสามีรอดปลอดภัย

ตอนที่ 3 จะนำมหากศลที่เราปฏิบัติไปใช้ในชีวิตรประจำวัน คือ หลังจากปฏิบัติธรรมครบ 8 วัน 7 คืนแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงกายและใจ โดยมีความสุขเยือกเย็นมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น อารมณ์ก็เย็นลง พุศซ้าง รักษาจิตได้ดีขึ้นและสามารถระงับความโกรธได้ดีขึ้นอย่างไรก็

ความเมื่อเปรียบเทียบจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมจะมีน้อยเหมือน “เขาโค” ส่วนคนที่ไม่ปฏิบัติธรรมจะมีจำนวนมากเท่ากับ “ชนโค” จึงนับว่าเป็นบุญกุศลที่ผู้เข้าอบรมได้มาปฏิบัติ เพราะ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยบำบัดความเครียดและช่วยรักษาโรคได้ดังตัวอย่างของ

1) ศาสตราจารย์ นายแพทย์ คิเรก ซึ่งเป็นแพทย์ที่โรงพยาบาลศิริราชป่วยเป็นโรคลูคีเมีย แพทย์วินิจฉัยว่าจะมีชีวิตอยู่ได้แค่ 2 ปี ท่านมาปฏิบัติธรรมกับคุณแม่ ดร.สิริ และเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมมีชีวิตอยู่ต่อมาได้อีก 12 ปี

2) เกศชกรคนหนึ่งเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแพทย์วินิจฉัยว่าอยู่ได้ 3 เดือน ได้มาปฏิบัติธรรมกับคุณแม่ ดร.สิริ และเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมอีกเช่นกัน มีชีวิตอยู่ต่อมาได้ 8 ปี

3) ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็ยังคงกล่าวว่า “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถบำบัดความเครียดได้และถ้าจิตใจไม่เครียดก็จะช่วยให้มีอายุยืนขึ้น

10. **ขันท์ที่บริสุทธิ์** เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมฟังในวันที่ 3 ของการอบรม (18 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 18.18-18.33 น. (15 นาที) มีความสำคัญคือ ขันท์ 5 ประกอบด้วยรูปขันท์ เวทนาขันท์ สัญญาขันท์ สังขารขันท์ และวิญญาณขันท์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ รูปขันท์ (กาย) และ นามขันท์ (จิต) มนุษย์ทุกคนมีกายกับจิต แต่ไม่เหมือนกัน บางคนร่างกายพิการ บางคนจิตใจพิการ อันเป็นผลมาจากกรรมชั่วในอดีต คือ ผิดศีล ผิดกฎของธรรมชาติ หรือ ศิลไม่บริสุทธิ์ มนุษย์ทุกคนต้องการความสุข ที่มีของความสุขนั้น มาจากความดีและความพอดี พระพุทธองค์ทรงทราบถึงความต้องการดังกล่าวของมนุษย์และสัตว์โลก จึงทรงชี้แนวทางให้มุ่งรักษาศีลในเมืองแรก เพราะศีลทำให้นุคคลมีความสุข เป็นป่อเกิดแห่งโภคทรัพย์ และจะเข้าถึงพระนิพพานได้ต่อไป

ศีล หมายถึง ความปกติ ความสะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งความสะอาดบริสุทธิ์ของศีลนี้ แต่ละคนจะปฏิบัติได้ไม่เหมือนกัน ละเอียดประณีตไม่เท่ากัน ทุกคนจึงเกิดมาไม่เหมือนกัน ไม่เท่าเทียมกัน ศีลมีหลายระดับ หลายชั้น และที่ละเอียดมากขึ้น ก็คือ “อินทรีย์สังวรศีล” เป็นศีลที่จะชำระกาย และจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้เร็ว เพราะเน้นถึงการสำรวมระวังกายและจิต ด้วยการมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้อยู่เสมอ สามารถยกระดับกายและจิตของผู้ปฏิบัติให้สูงขึ้นบริสุทธิ์ขึ้นตามความเพียรพยายามของแต่ละคน อินทรีย์สังวรศีล ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะเห็นผลชัดเจนทันตา แม้จะปฏิบัติเพียง 7 วันผู้ปฏิบัติก็จะมีราศรีผ่องใส และมีกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค เพื่อสร้างสรรค์ คุณงามความดีต่อไป

11. ขยายเรื่องขั้นที่ปริสุทธิ อาจารย์เรณู ทัศนณรงค์ บรรยายสดในวันที่ 3 ของการอบรม (18 ธันวาคม 2540)ระหว่างเวลา 18.35-20.00 น (1.25 ชั่วโมง) มีใจความสำคัญคือการสอนของพระพุทธเจ้าใช้การปฏิบัติเป็นตัวยืนและใช้หลักปริยัติเป็นตัวยัน คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย จึงให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติไปก่อนจะรู้ทฤษฎี คำสอนในพุทธศาสนามีมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ แบ่งออกเป็น 3 ปีกุฎ คือ พระวินัยปิฎกมี 21,000 พระธรรมขันธ์ เนื้อหาคำว่าด้วยเรื่องของศีล พระสุตตันตปิฎกมี 21,000 พระธรรมขันธ์ เนื้อหาคำว่าด้วยเรื่องของสมาธิ พระอภิธรรม มี 42,000 พระธรรมขันธ์ เนื้อหาคำว่าด้วยเรื่องของปัญญา ทั้งนี้คำสอนในแนวปฏิบัติมี 3 ระดับคือ

- 1) สอนให้บริจาตกาม เพื่อทำลายโลภะและมีความสุขในการเป็นผู้ให้
- 2) สอนให้รักษาศีล เพื่อทำลายโทสะจะทำให้ไม่ละเมิดกายกรรม 3 วัจกรรม 4
- 3) สอนให้เจริญภาวนา เป็นธรรมะในระดับสูงเพื่อแก้ความหลงหรือความไม่รู้ ถือว่าเป็นยอดบุญ แบ่งเป็นการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้ความหมายของคำว่า “ภาวนา” ตรงกับคำว่า “การพัฒนาจิต”

ขั้นที่ 5 คือ กาย (รูป) และใจ (นาม) ซึ่งตัวเราทุกคนมีเหมือนกันหมด มีองค์ประกอบอยู่ 5 ขั้น (กอง) คือ

- 1) รูปขั้นที่ 1 รูปในกายคนเราที่ยาววาหนาคือ
- 2) เวทนาขั้นที่ 1 เสวยอารมณ์หรือรับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์
- 3) สัญญาขั้นที่ 1 ความจำได้หมายรู้ คำจำรูป หูจำเสียง ใจจำอารมณ์ ฯ
- 4) สังขารขั้นที่ 1 ความคิดการปรุงแต่งในทางกุศลหรืออกุศลหรือเป็นกลาง
- 5) วิญญาณขั้นที่ 1 หมายถึง จิตที่ออกไปทำหน้าที่ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

จากองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้นเมื่อแยกพิจารณาโดยแบ่งเป็น รูป กับ นาม จะอธิบายได้ดังนี้

1) รูป หมายถึง กายธรรมชาติของรูปเป็นสภาพที่ต้องแตกสลาย เปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะ มีการแปรผัน กลับกลอกเป็นหน้าที่ รูปจะเคลื่อนไหวได้เพราะมีวิญญาณ ถ้าไม่มีก็ตายตัวเราประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ขณะเกิดต้องมีปฏิสนธิวิญญาณจึงจะเกิดเป็นตัวเราได้

2) นาม หมายถึง จิตหรือใจ เรียกได้หลายอย่างตามการทำหน้าที่ ลักษณะของจิตไม่มีรูปร่าง เกิดดับที่ละดวงหรือเที่ยวไปดวงเดียว ไปได้ไกลมากจนถึงพระนิพพาน อาศัยอยู่ในกายตรงหัวใจและออกไปรับรู้อารมณ์ตามทวารทั้ง 6 โดยสภาวะธรรมชาติของจิตจะคืนรน กวัดแกว่ง ห้ามยาก รักษายาก แม้ว่าจะรู้ว่าอะไรไม่คิดแต่บางทีก็ทำ มักจะคืนรนไปสู่กามคุณ(รูป รส กลิ่น เสียง)

“ตัวสติ” เหมือนเชือกดึงจิตมาผูกที่ท้องพองยุบ ตามปกติใจจะดิ้นรนอยู่ไม่เป็นสุข เหมือนลิง จึงต้องจับมาผูกกับหลักหรือสติ ดังนั้นเราจึงต้องมาฝึกสติเพื่อให้สติคอยกำกับและสั่งจิตของเราให้ทำงานและสั่งกายให้ทำตามได้ เมื่อจะเคลื่อนไหวทำอะไรก็ตามต้องกำหนดที่ต้นจิตก่อนเพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสเข้าแทรก

เมื่อขั้น 5 คือ รูป กับ นาม การกำหนดตรงไหนก็ตามจึงมีแต่รูปกับนาม ถ้าสามารถกำหนดรูปกับนามได้อย่างถูกต้องตลอดไป จะเป็นลักษณะประจำของรูปกับนาม เรียกว่า “พระไตรลักษณ์” คือไม่เที่ยง(อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้(ทุกขัง) เช่น เมื่อท้องพองแล้วก็เปลี่ยนเป็นยุบ ๆ และไม่มีตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)

12. พระในบ้าน เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่คร.สิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมฟัง ในวันที่ 4 ของการอบรม (19 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 05.32-05.47 น. (15 นาที) มีใจความสำคัญ ๆ ดังนี้ พระหมายถึง ผู้ประเสริฐ ยอดเยี่ยม เพราะมีคุณสมบัติที่ดีอยู่ในตัว กระทบความคิดต่อผู้อื่นด้วยความรัก ความปรารถนาดี มีความเมตตา กรุณาเป็นมูลฐานในจิตโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ผู้ที่มีคุณสมบัติเหล่านั้นไม่ว่าจะครองเพศใด ผู้นั้นก็จะได้รับการยกย่องว่าเป็นพระ ความเป็นพระดังกล่าว มิใช่มีเฉพาะนักบวชในศาสนา ตามที่เราเข้าใจกันเท่านั้น หากแต่เราทุกคน ต่างก็เคยพบพระดังกล่าว ซึ่งอยู่ในบ้านท่านคือ พ่อแม่ของเรานั้นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “พระในบ้าน”

โดยปกติคนทั่วไปมักนิยมไปกราบไหว้ ขอพรพระตามที่ต่าง ๆ โดยความมุ่งมั่นว่า จะเป็นมงคลแก่ตน แม้จะต้องเดินทางไปในที่ไกล ๆ ด้วยความยากลำบากก็อดส่ำหัดันดันไป บางคนพยายามจัดหาวัตถุสิ่งของ หรืออาหารคาวหวาน อย่างดีที่สุดมาถวายพระนอกบ้าน โดยไม่ได้ใส่ใจว่า ตนไม่เคยดูแลพ่อแม่หรือพระในบ้านให้กินอิ่มนอนหลับไปอย่างมีความสุข ใครที่มีพฤติกรรมที่ไม่เอาใจใส่ดูแลพระในบ้านของคนก็ควรจะปรับปรุงแก้ไข ส่วนใครที่ดูแลและปฏิบัติดีอยู่แล้ว ก็ควรจะปฏิบัติให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

13. ขยายเรื่องพระในบ้าน พันเอก(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน บรรยายในวันที่ 4 ของการอบรม (19 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 05.50-07.40 น. (1.50 ชั่วโมง) มีใจความดังต่อไปนี้ พระพุทธศาสนาที่แท้จริงอยู่ที่การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การเรียนรู้ปริยัติหรือทฤษฎี โดยเฉพาะ 3 วันแรกผู้เข้าอบรมใหม่ทุกคนต้องทุกข์ทรมานมีเวทนาอย่างแสนสาหัส ทั้งเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า แต่ถ้าใครสามารถฝ่าฟันความลำบากไปได้แล้วคนนั้นจะพบความสุขอย่างมหาศาล เป็นความสุขที่ไม่มี

อะไรจะเปรียบเพราะว่าเป็นความสงบ สว่าง สะอาด เบาเนื้อเบาตัว บางคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บก็มีอาการทุเลาลงด้วย นอกจากนี้การปฏิบัติธรรมยังมีอนุภาพช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถละชั่วได้ โดยจิตใจจะบอกเองเนื่องจากมีแสงสว่างทางปัญญาส่องทางให้เลิกละ จากความชั่วกลับมาทำความดี และเกิดความปรารถนาดีต่อผู้มีพระคุณ และเพื่อนมนุษย์ จึงทำให้ผู้เข้าอบรมกลับไปชวนญาติพี่น้องมาปฏิบัติบ้างและบางคนเกิดศรัทธาจนขอรับเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์ค่าใช้จ่าย ในการจัดอบรมอย่างต่อเนื่องจนทุกวันนี้ แม้ว่าจะได้บริจาคเงินจำนวนมาก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติซึ่งมิใช่ญาติทางสายเลือดของตนได้เข้าอบรมธรรมะก็ตาม

เมื่อคราวที่แล้ว (ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน ถึง 5 ธันวาคม 2540) มีเศรษฐีใหญ่มาปฏิบัติธรรมและได้ออกมากล่าวแสดงความรู้สึกในวันที่ 7 ของการอบรมว่าที่เขาเข้ามาอบรมในครั้งนี้ก็เพราะความเปลี่ยนแปลงของลูก แต่เดิมเขากลัวลูกจะเสียคน เพราะวันๆ เอาแต่ถลุงเงินพ่อแม่และคิดเพื่อนมาก จึงอ้อนวอนให้ลูกมาปฏิบัติธรรมที่นี้โดยบอกกับลูกว่า “ในชีวิตของลูกเคยทำอะไรให้พ่อแม่ชื่นใจบ้าง ขอให้มาปฏิบัติธรรมตามที่ขอในครั้งนี้เถิด เพราะนั่นเท่ากับได้สร้างความชื่นใจให้แก่พ่อแม่แล้ว” เมื่อได้ฟังดังนั้นลูกจึงยอมทำตามคำขอร้อง แต่พ่อแม่ก็ทายว่านิสัยอย่างลูกไปอยู่แค่ 3 วัน ก็ต้องหิวกระเพาะกลับบ้าน แต่ผิคาดพอวันที่ 8 ทั้งพ่อและแม่มารับลูกกลับบ้านด้วยความดีใจ ที่ลูกสามารถอยู่ปฏิบัติจนครบหลักสูตร ทั้งคู่จึงตกลงกันว่าจะพาลูกไปฉลองใหญ่ด้วยการเลี้ยงอาหารในร้านที่มีชื่อเสียงและแพงที่สุด แต่ลูกกลับบอกว่า “ไม่ต้องหอรอกครับ คุณพ่อคุณแม่กินที่นี้แหละครับอาหารมังสวิรัตินี่อร่อย” พ่อแม่ตกใจไม่คิดว่าจะได้ยินคำพูดทำนองนี้ เพราะแต่ก่อนลูกเคยแต่เบ่งจะไปกินร้านอาหารใหญ่ๆ แพงๆ ท้ายที่สุดครอบครัวนี้จึงรับประทานอาหารที่ศูนย์วิปัสสนาฯ ก่อนกลับบ้าน พอกลับไปถึงบ้านไม่กี่ชั่วโมง เพื่อนๆ ของลูกก็โทรมาชวนให้ออกไปสนุกกันตามเดิม แต่ลูกกลับตอบว่า “วันนี้ขอตัวนะ ขออยู่ใกล้คุณแม่พ่อแม่ให้อบอุ่นใจสักวันหนึ่ง” เท่านั้นแหละพ่อแม่ตื่นเต้น เพราะตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยได้ยินลูกพูดทำนองนี้มาก่อน ในสมองมีแต่เพื่อนๆ ทั้งนั้น ปกติเศรษฐีคนนี้จ่ายเงินเดือนให้ลูกใช้จ่ายเดือนละ 8,000 บาท หลังจากกลับจากการอบรมได้มาบอกกับพ่อของตนว่า “คุณพ่อครับ เศรษฐกิจตกต่ำแบบนี้ผมทราบว่าคุณแม่ต้องเหนื่อยมาก เพราะฉะนั้นผมขอลดเงินเดือนตัวเองเหลือ 5,000 (บาท) ก็พอ” เท่านั้นพ่อแม่ก็ตื่นอีก ไม่เคยได้ยินแบบนี้ แทบจะเรียกว่าพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ ภายใน 8 วัน 7 คืน ต่อมาลูกซึ่งผ่านการอบรมธรรมะมาแล้วได้สนับสนุนให้คุณพ่อเข้าปฏิบัติธรรมบ้าง จนเศรษฐีผู้นี้เกิดความซึ้งใจในรสพระธรรมเช่นกัน และได้ตั้งใจว่าจะเลิกอาชีพนายหน้าค้าอาวุธสงคราม เพราะผิดศีลของผู้ครองเรือน (อาชีวะภูษะมะกะศีล)

พ่อแม่รักลูกอย่างแท้จริงจนยอมตายแทนได้ แม่ไฟไหม้ก็ยังเข้าอุ้มจนตายไปด้วยกัน หรือแม้แต่กรณีที่แม่อุ้มลูกไปนั่งเรือข้ามฟากที่ท่าพระจันทร์ แล้วลูกตกน้ำแม่ยังโอดไปช่วยต่างๆ ที่ว่ายน้ำไม่เป็น จนคนอื่นเห็นใจโอดลงไปช่วย และรอดทั้งแม่ลูก แม่แค่สัวก็รักลูกเช่นกัน สมัยที่ผู้บรรยายไปสอนทหารที่จังหวัดนครราชสีมา ขับรถผ่านอำเภอปักธงชัยมีวัวข้ามถนนกว่า 30 ตัว คนขับรถบีบแตรไล่วัว วัวก็หนีกันใหญ่ แต่มีอยู่ตัวหนึ่งไม่ยอมวิ่งข้าม แต่ยืนอยู่กลางถนนเพื่อปกป้องลูกที่เพิ่งเกิดใหม่ ยังโอดตามไม่เป็น แม่วัวจึงตาคคนในรถเขม็ง รักลูกยิ่งกว่าชีวิต ณ เวลานั้น ทำให้ผู้บรรยายซาบซึ้งในความรักของแม่ที่มีแต่ลูกเป็นยิ่งนัก และได้กล่าวต่อไปอีกว่า”วัวสอนกตัญญูให้ผม พอผมหยุดรถแล้วมันก็ค่อย ๆ พาลูกเดินข้ามจนปลอดภัย”

“คนที่ทำได้ยากในโลกนี้ คือ ลูกกตัญญูที่ตอบแทนพ่อแม่ได้คู่ควรกับพระคุณ” พ่อแม่เลี้ยงลูกมีมาก แต่จะหาลูกที่เลี้ยงดูพ่อแม่ให้ดีมีน้อย ลูกมีแต่รับแต่คิดตอบแทนคุณมีน้อย แม้ลูกจะพิกลพิการหรือจะดีชั่วอย่างไรก็เลี้ยง แม้กระทั่งลูกที่เกิดมาปัญญาอ่อนพ่อแม่ต้องเลี้ยงดูแลตลอดชีวิตก็เลี้ยง จึงนับว่าความรักของพ่อแม่ยิ่งใหญ่ที่สุด พระคุณของพ่อแม่ถ้าไม่มีปัญญาจะมองไม่เห็นว่ายิ่งใหญ่เพียงใด แม่ตายไปแล้วก็ยังเป็นห่วงลูก พลอากาศเอกสิทธิ เสวตศิลา องคมนตรี ในสมัยที่ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงต่างประเทศ ฝันว่าน้องชายที่ตายไปแล้วมาหาและได้บอก ว่า “ผมมาขอแบ่งมรดกของคุณพ่อในส่วนที่เป็นสิทธิ์ของผมไปให้ลูก เพราะลูกสาวผมกำลังเดือดร้อน” เมื่อท่านพบนักข่าวจึงได้ฝากให้ช่วยประกาศทางหนังสือพิมพ์ว่า “ใครที่เป็นลูกของน้องชาย พลอากาศเอกสิทธิขอให้มาพบเพื่อจะแบ่งสมบัติให้” ต่อมาหลานสาวจึงมาพบท่านตามที่ได้ทราบจากประกาศ และพบว่าเธอกำลังเดือดร้อนจริง ๆ ดังนั้นพลอากาศเอกสิทธิ จึงยกมรดกที่ดินริมแม่น้ำที่จังหวัดแพร่ ซึ่งน้องชายจะต้องได้ แต่เนื่องจากได้ขายไปแล้วจึงมอบเงินให้มากกว่าที่ขายได้ในอดีตให้แก่หลานสาว

แม้มีพระคุณต่อเรามาก ต้องอุ้มท้องลูกถึง 9 เดือนกว่าจะคลอด และตอนคลอดก็ต้องเสี่ยงชีวิต บางคนเด็กไม่ยอมออกก็ต้องผ่าท้อง ถ้าช่วยไม่ทันหรือช่วยไม่ได้ก็ต้องตาย พระราชสุทธินุญตามงคล (หลวงพ่อจรัญ ฐิตะธัมโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี สอนญาติโยมเสมอว่า “วันเกิดของเราก็คือวันตายของแม่ เป็นวันที่แม่ล้อเล่นกับความตาย แล้วแม่บางคนก็ตายมาแล้วเยอะแยะในคอนคลอดลูก เพราะฉะนั้นไม่ใช่เอาแต่สนุกฉลองกับเพื่อนฝูง วันนี้ลูกควรจะทำอะไรมาลัยมากราบแม่ และปรนนิบัติท่านให้ท่านมีความสุขมากที่สุด”



ใครที่ทำเพลงฤทธิ์หรือคู่ค่าว่ากล่าวพ่อแม่ กฎแห่งกรรมจะมาปรากฏแก่ผู้นั้นเป็น 2 เท่า เพราะพ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูกใครทำบาปต่อพ่อแม่บาปนั้นจะเห็นผลทันตา เคยทำพ่อแม่ น้ำตาตกพอถึงรุ่นลูกคนก็จะต้องได้รับผลเช่นนี้ พร้อมดอกเบ็ญทาบวิภูณ แต่ถ้าทำบุญกับท่านก็จะเจริญรุ่งเรืองทั้งยศศักดิ์ และทำมาค้าขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้ผู้บรรยายได้ยกตัวอย่างของนักธุรกิจจากจังหวัดฉะเชิงเทรา มาประกอบว่า “เขาทำธุรกิจใหญ่โต และได้กู้เงินจากต่างประเทศมาลงทุน วันหนึ่งไล่เตี้ย (พ่อ) ออกจากบ้าน เพราะว่ามีผูกพันกับเตี้ย ซึ่งครั้งหนึ่งเคยไปอยู่เมืองจีน ปล่อยให้เขาและแม่อยู่เมืองไทยตามลำพัง และขณะนี้เตี้ยก็แก่ไม่มีประโยชน์แล้ว จึงไล่ให้ออกจากบ้านไป เตี้ยร้องไห้หอบผ้าลงจากเรือ เพราะเสียใจที่ถูกขับไล่ตน ไปขออาศัยอยู่บ้านอื่นได้ไม่นานก็ตรอมใจตาย นั้นเท่ากับเป็นการฆ่าพ่อทางอ้อม ต่อมาไม่นานภายในปีเดียวก็เห็นผล รัฐบาลสมัยพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ เป็นนายกรัฐมนตรีประกาศลดค่าเงินบาท ทำให้นักธุรกิจคนนี้ต้องล้มละลาย ไม่มีเงินใช้หนี้ต่างประเทศ เท่านั้นยังไม่พอเขายังเป็นอัมพฤกษ์ไปซีกหนึ่ง แล้วเสียงก็แหบ ผิดกับสมัยที่เสียงดี และได้รับเชิญให้ไปเป็นอาจารย์พิเศษบรรยายตามมหาวิทยาลัยให้นักศึกษาฟังได้เป็นชั่วโมงๆ

นอกจากนี้ยังได้ยกตัวอย่างของนายนิรันดร เรื่องกาณจนเศรษฐ์ ลูกชายอดีตรัฐมนตรีชัยศิริ เรื่องกาณจนเศรษฐ์ จบปริญญาโทจากต่างประเทศและกลับมาเมืองไทยพร้อมภรรยา ซึ่งเป็นชาวต่างชาติ ทำให้พ่อแม่พอใจเป็นอย่างมากและขู่ว่าจะตัดออกจากกองมรดก ถ้ายังไม่เลิกกับภรรยาคนนี้ แต่ลูกชายหาได้เชื่อฟังไม่ เพราะตนหลงภรรยามาก แต่ก็ยังอยากได้มรดกด้วย จึงส่งลูกน้องไปฆ่าพ่อโดยใช้มีดฟันให้ถึงแก่ความตาย เมื่อพ่อตายแล้วและลูกน้องที่ส่งไปก็ถูกจับได้ ลูกผู้บงการฆ่าพ่อกำลังอยู่ในโลกนี้ต่อไปไม่ได้จึงยิงตัวตายในเวลาต่อมาเพียงไม่กี่วัน

เพราะฉะนั้นขอให้ลูกทุกคนจงอดทน อย่าได้ล่วงเกินพ่อแม่ เพราะท่านมีพระคุณกับเรามาก ขอให้กตัญญูไว้เถิด จะได้เป็นสิริมงคลกับชีวิต

สำหรับตัวอย่างของลูกกตัญญูซึ่งน่ายกย่องได้แก่ เด็กชาย กฤษฎา ศรีปาน อายุ 13 ปี นักเรียนชั้นประถมศึกษา อยู่กับน้องสาวอายุ 3 ขวบ แม่ชื่อนางกัลยา หวานชะเอม ถูกจับขังในทัณฑสถานหญิงลาดยาว เนื่องจากใช้มีดป้องกันตัวจนแทงสามีใหม่ตาย นางกัลยาได้บอกกับลูกชายว่า “ลูกต้องช่วยแม่ให้ออกจากคุก เพราะว่าแม่ไม่ผิดแม่ป้องกันตัว” เด็กชายกฤษฎาพยายามจะหาทางช่วยแม่ให้ได้ จนในที่สุดก็นึกขึ้นได้ว่าตนควรเขียนจดหมายไปขอความช่วยเหลือจากนายชวน หลีกภัย นายกรัฐมนตรี ซึ่งเนื้อความตอนหนึ่งในจดหมายระบุว่า “แม่ผมไม่มีความผิด ผมขอทานชีวิตแม่ครับ” จากนั้นจึงนำจดหมายไปยื่นให้นายกรัฐมนตรีที่ทำเนียบรัฐบาล เมื่อนักข่าวของ

หนังสือพิมพ์มติชนทราบเรื่อง ได้ถ่ายภาพและลงข่าวเด็กชายผู้นี้ด้วย ต่อมาเมื่อนายกรัฐมนตรีได้อ่านจดหมายนี้แล้วก็เกิดความประทับใจ จึงสั่งให้อัยการไปประกันตัวนางกัลยาออกจากที่คุมขัง จากนั้นเด็กชายกฤษฎาได้บวชเณร 7 วัด วัชระ 7 วัน ตามที่ได้บนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ช่วยแม่คนให้พ้นจากคุก เมื่อผู้คนทราบเรื่องดังกล่าวจึงมีผู้เสนอขอ เป็นเจ้าภาพบวชเณรให้โดยเจ้าภาพบวชวัดแรกคือ เจ้าหน้าที่จากทัณฑสถานหญิงลาดยาว บวชวัดที่ 2 หนังสือพิมพ์มติชนเป็นเจ้าภาพบวชวัดที่ 3 แม่ค้าขายผลไม้ตลาดบางขุนเทียน เพื่อนนางกัลยาเป็นเจ้าภาพ พอบวชจนครบตามที่กำหนดแล้วนายกรัฐมนตรีให้ไปพบ และยังคงโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชนไว้ให้เด็กชายกฤษฎา เรียนต่อมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ม.1) พร้อมกันนี้ได้บริจาคเงิน 50,000 บาท โดยให้ไปฝากธนาคาร และนำดอกผลมาใช้จ่ายเป็นค่าเล่าเรียนต่อไป

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน ก็เป็นอีกตัวอย่างของลูกยอดกตัญญู ก่อนที่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะสิ้นพระชนม์ประมาณ 1 ปี ( 93 ย่าง 94 พรรษา) ราชเลขาของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า “ในหลวงเสด็จไปวังสระปทุมเสวยพระกระยาหารกับสมเด็จพระเจ้า สัปดาห์ละ 5 วัน เจอกันที่ไรสมเด็จย่าจะกอดและหอมในหลวง เมื่อเห็นอะไรรอยก็ตักให้แม่ (สมเด็จพระเจ้า) ชิมเท่ากับได้ป้อนแม่ไปด้วย ทำให้เสวยได้มาก และขณะที่เสวยจะคุยกับแม่ อยากฟังแม่สอนให้ชื่นใจแล้วก็จดคำสอนนั้นด้วย”

ผู้บรรยายได้เล่าต่ออีกว่า “เมื่อสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวประสูติที่โรงพยาบาลศิริราช ในหลวงเสด็จฯไปเยี่ยม 2-3 ครั้งทุกวัน มีอยู่ครั้งหนึ่งในหลวงก็ประสูติ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่โรงพยาบาลเดียวกัน เมื่อในหลวงทอดพระเนตรพยาบาลกำลังเข็นรถให้สมเด็จพระเจ้า ในหลวงได้เข้ามาเข็นรถสมเด็จพระเจ้าแทนพยาบาลทันที”

สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพ โอรสรัชกาลที่ 4 แม่เป็นสามัญชนชื่อ เจ้าจอมมารดาชุ่ม พออายุได้ 7 พรรษา พระราชบิดาก็สวรรคตต้องออกจากวังเดิม ท่านเป็นเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยนานถึง 20 ปี ธิดาของท่าน (หม่อมเจ้าพูนพิสมัย ศิสกุล) ได้บันทึกไว้ว่า “เมื่อท่านพ่อแต่งตัวเสร็จแล้ว ก่อนไปทำงานจะแวะกราบเท้าคุณย่า ก็กราบโดยเอาหน้าของท่านคลึงเท้าคุณย่า เพื่อให้สิริมงคลวิ่งเข้าสู่หน้าผากที่ตัว และจะถามไถ่เสมอว่า ยาหอมหมคนหรือยังอยากทานผลไม้อะไรไหม ฯลฯ และก่อนนอนท่านพ่อก็จะกราบคุณย่าก่อน แล้วคุยกัน 5-10 นาที จึงเข้านอน” ผู้บรรยายได้อธิบายเพิ่มเติมว่าคดีของกรมพระยาดำรงฯ ก็คือ “ใครที่มีบุญคุณสูงสุดในชีวิตนี้ เราต้องเอาสิ่งสูงสุดในตัวเราอันได้แก่ หัวกับหน้าไปสัมผัสกับสิ่งต่ำสุดใน ตัวท่าน อันได้แก่เท้า”

ลูกกตัญญูอีกตัวอย่างหนึ่งเป็นผู้ที่บรรยายรู้จัก ท่านมีแม่ตาบอดทั้ง 2 ข้าง แต่รักแม่และดูแลเป็นอย่างดี แม่ท่านอายุมากแล้วเดินไปไหนไม่มีใครสะดวก จึงจัดที่นอนของท่านให้อยู่ในห้องโถง ซึ่งเป็นห้องที่เด่นที่สุดในบ้าน เพื่อให้ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงที่แวะมาบ้านได้กราบแม่ของท่านด้วย เพราะท่านมีคิดว่า “พ่อแม่เป็นประธานในชีวิตลูก ซึ่งเป็นหลักการเดียวกับพระประธานในโบสถ์ทุกโบสถ์จะอยู่ในที่ที่เด่นที่สุด ถ้ายังเด่นน้อยจะสร้างแท่นมารองรับอีก” ดึก ๆ ประมาณตี 2 ก็จะมาลงมาคว่ำแม่หลับสบายดีไหม ผ้าห่มยังห่มคลุมถึงอกไหม ถ้าไม่จะลงมาช่วยคลุมให้ไหม และถ้าแม่ยังไม่หลับก็จะชงโอวัลตินให้ดื่มจะได้หลับสบายยิ่งขึ้น นอกจากการดูแลความเป็นอยู่ทุกอย่างให้แม่สุขสบายแล้ว ทุกเดือนยังให้เงินท่านเดือนละ 300 บาท (สมัยนั้นทองคำหนัก 1 บาทราคา 400 บาท) เป็นการบูชาพระคุณแม่อีกทางหนึ่ง เพราะคนที่ไม่มีเงินในมือหัวใจจะไม่แห้งเหี่ยวและท่านก็ได้ใช้เงินนี้อย่างภาคภูมิใจ เช่น บริจาคเงิน 500 บาท เพื่อสร้างโบสถ์วิหาร หรือนำเงิน 600 บาท ออกมาให้ลูกชายไปซื้อสร้อยทองมารับขวัญหลานที่เกิดใหม่ เป็นต้น

แม้จะดูแลปรนนิบัติพ่อแม่อย่างไร บุญกุศลก็ไม่เท่ากับชวนท่านให้มาปฏิบัติธรรมบำเพ็ญทาน ศีลและภาวนา บุญกุศลนี้จะติดตามบุพการีของเราไปในภพภูมิต่อไป นอกจากนี้ผู้บรรยายยังได้เชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมได้ตั้งใจปฏิบัติธรรม เพื่อบูชาพระคุณของพ่อแม่อีกด้วย

เมื่อพันเอก(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน ได้บรรยายธรรม “ขยายเรื่องพระในบ้าน” จบแล้ว อาจารย์เรณู ทัศนรงค์ หัวหน้าคณะวิทยากรได้กล่าวนำลูก ๆ ทุกคนผู้เข้าอบรม กราบขอขมาต่อพ่อแม่ของตน และระลึกถึงพระคุณท่าน โดยเฉพาะผู้เข้าอบรมซึ่งมาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้พร้อมกับคุณพ่อหรือคุณแม่ คณะวิทยากรจะจัดให้มานั่งข้างหน้าติดกับเวทีและทำพิธีขอขมาและกราบระลึกถึงพระคุณ โดยให้พ่อแม่และลูกนั่งหันหน้าเข้าหากัน พิธีการนี้ทำให้ผู้เข้าอบรมทั้งหลายน้ำตาซึม หรือร้องไห้จนวิทยากรและเจ้าหน้าที่ของยุวพุทธิกสมาคมฯ ต้องถือกระดาษทิชชูเป็นกล่อง คอยแจกให้ผู้เข้าอบรมทั้งชายหญิงทั่วห้อง

เมื่อกล่าวคำขอขมาและระลึกถึงพระคุณของพ่อแม่แล้ว อาจารย์จิตติมา โสภารัตน์ วิทยากรได้ร้องเพลงคำนานม ต่อจากนั้นอาจารย์เรณู ทัศนรงค์ได้สรุปปิดท้ายด้วยกลอนแปดจำนวน 9 บท ดังต่อไปนี้

“วันเกิดลูกเกือบคล้ายวันตายแม่	เจ็บท้องแท้งเจ็บเท่าไรแม่ไม่บ่น
แม่อุ้มท้องกว่าจะคลอดรอดเป็นคน	เดิบ โดจนทุกวันนี้เพราะใคร
เมื่อลูกเกิดแม่อยู่อย่างผู้สร้าง	พอเกิดร่างแม่อยู่อย่างผู้ให้
ลูกเดิบโตแม่อยู่อย่างผู้กัก	ไม่มีใครรักเราเท่าแม่เลย
รักคนอื่นของใครที่ว่าแน่	ยอมพ่ายแพ้แม่รักลูกใหญ่หลวง
รักของแม่บริสุทธิ์ไม่หลอกหลวง	ลูกทั้งปวงควรรู้ค้ำมารดาตน
แม่เป็นครูผู้สอนแต่คอนตัน	แม่ทุกคนเปี่ยมอุดมพรหมวิหาร
แม่มีเมตตากรุณาเมตตาวิชา	แม่มีญาณอุเบกขาเป็นอารมณ์
แม่เป็นพระอรหันต์อันสูงสุด	แม่หวังบุญบุตรธิดาพาสุขสม
เมื่อลูกทุกข์แม่ก็เศร้าร้าวระทม	แม่จึงสมภพชาติมิตรคู่ใจ
(ซ้ำ) รักของใครคนอื่นที่ว่าแน่	ยอมพ่ายแพ้แม่รักลูกใหญ่หลวง
รักของแม่บริสุทธิ์ไม่หลอกหลวง	ลูกทั้งปวงควรรู้ค้ำมารดาตน
กตัญญูคู่ชีวิตมีคิดตัว	เอาทุนหัวไว้เถิดประเสริฐหลาย
เหมือนมีพระป้องกันอันตราย	สิ่งชั่วร้ายจะไม่กล้ามาพ้องพาน
จะพบแต่สิ่งดีมีลาภผล	เป็นมงคลมากมายหลายสถาน
บาราศโศกโรครกภัยใจเบิกบาน	เพราะมีญาณกตัญญูอุ้มชูเรา
เปรียบพ่อแม่คือโคมทองส่องชีวิต	ช่วยชี้ทิศช่วยนำทางช่วยสร้างสรรค์
ให้ความรักให้ความรู้ชูชีวิต	ลูกต้องหมั่นกตัญญูรู้แทนคุณ
กตัญญูรู้คุณท่านสำคัญนัก	นี่เป็นหลักคนดีที่ครบถ้วน
ตอบแทนท่านให้งามตามสมควร	คนดีล้วนใจมั่นกตัญญู”

14. ตอบปัญหาธรรมะครั้งที่ 2 อาจารย์คุณชลทิพย์ โกศลแมน ตอบคำถามของผู้เข้าอบรมผ่านทางเครื่องขยายเสียง ในวันที่ 4 ของการอบรม (19 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 10.55-11.15 น. (20 นาที) มีประเด็นคำถาม - คำตอบดังต่อไปนี้

1) **ถาม** รูปแบบหรือขั้นตอนในการกำหนดคิริยาบถต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารมีอะไรบ้าง

**ตอบ** การรับประทานอาหารก็ “เห็นหนอ” ที่อาหารก่อนแล้วมารู้ที่ใจ “อยากรับประทานหนอ - ยกไปจับ - ถูก - จับซ้อน - ยก - มา - เขี่ย - ดัก - ยกมา - อ้า - ไล่” ถูกลิ้นก็กำหนด “รสหนอ” ระหว่างที่อมข้าวเพื่อจะเคี้ยวต่อไปให้วางมือลงที่ดัก และให้ทำกิริยาต่างๆ ที่ละเอียด เพื่อให้ง่ายกำหนดได้ทันปัจจุบัน แล้วก็ “เคี้ยว ๆ ๆ ๆ กลืนหนอ”

2) **ถาม** การกำหนดอิริยาบถเวลาหิบบ้างของให้กำหนดอย่างไร

**ตอบ** กำหนดอย่างหยาบว่า “เห็นหนอ - อยาก - หิบบ - ยก - ไป - ถูก - จับ” ถ้ากำหนดให้ละเอียดก็เพิ่มการกำหนดความรู้สึกเข้าไปอีกว่า “แข็ง - อ่อน” เมื่อออกไปใช้ชีวิตนอกห้องกรรมฐานจิตต้องรับอารมณ์เยอะมาก จึงไม่ต้องใส่คำว่า “หนอ” เพราะจะซ้ำเกินไป แม้แต่การขับรถหรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันก็มีหลักการกำหนดเช่นเดียวกัน

3) **ถาม** การปฏิบัติเพียงครั้งเดียวจะเพียงพอหรือไม่

**ตอบ** เราเกิดมาตั้งแต่ปีหนึ่งจะมาให้อาหารใจหรือมาอาบน้ำขัดสีกวีกรรมจิตเมื่อฝึกจากที่นี่แล้วต้องนำไปใช้ฝึกในชีวิตประจำวันต่อตลอดชีวิต เพราะการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ช่วยให้เรามีสติว่องไวมากขึ้น ทำถูก คิดถูก และอยู่ในศีลธรรม คุณแม่ ดร. สิริกล่าว่า มาบวชใจครั้งนี้แล้วขอให้บวชตลอดชีวิต

4) **ถาม** มีวิธีอะไรที่ช่วยทำให้เพื่อนที่โกรธง่ายหายโกรธได้โดยเร็ว

**ตอบ** ต้องให้เขามาปฏิบัติเอง แม้จะซื้อเทปไปให้ฟังมากเท่าไรก็ไม่เท่าเขามาปฏิบัติเอง

5) **ถาม** มีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยให้ใจไม่วอกแวก คิดถึงเรื่องหรือเห็นภาพต่างๆ ในขณะที่นั่งสมาธิ

**ตอบ** จิตมีหน้าที่คิด ไม่อยู่นิ่งไวเหมือนลิง แต่เราเอาสติไปกำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” ถ้าทุกข์ก็กำหนดไปรู้อย่างอื่นแทนเพื่อให้ลืมอารมณ์นั้น คือ ย้ายจิตจากรับรู้การกระทำหนึ่งไปรับรู้การกระทำอีกอย่างหนึ่ง โดยอาศัยกายของเราช่วยเราเอง

6) **ถาม** กรรมฐานร่วเป็นอย่างไร

**ตอบ** เกิดจากการคุยกันไปสนใจอย่างอื่น อ่านหนังสือต่าง ๆ ถือว่ากำหนดไม่ต่อเนื่อง

7) **ถาม** ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องรู้ทฤษฎีหรือปริยัติมาก่อนหรือไม่

**ตอบ** ถ้าเรายังเป็นฆราวาสเน้นการปฏิบัติจะง่ายกว่าเน้นปริยัติซึ่งเป็นทฤษฎีต้องท่องจำ แต่ถ้าปฏิบัติจนมีสภาวะธรรมดีพอสมควรจะไปศึกษาต่อก็ดี เพื่อจะอธิบายให้ผู้อื่นฟังได้ ปอง(ผู้บรรยาย) ปฏิบัติมา 14 ปี จึงไปเรียนนักธรรมตรี โท เอก ซึ่งทฤษฎีทั้งหมดนี้ อยู่ในการปฏิบัติทั้งนั้น

8) **ถาม** ขณะนั่งสมาธิจำเป็นต้องนั่งหลับตาตลอดเวลาหรือไม่

**ตอบ** ถ้าวางนอนในขณะที่นั่งสมาธิให้ลืมตา และเวลาที่เรากำหนดอิริยาบถปัจจุบันก็ถือว่าจิตเป็นสมาธิขณะหนึ่งแล้ว จะปิดตาก็ได้ลืมตาก็ได้แต่ความรู้สึกของสมาธิจะไม่เท่ากันดังนั้นควรจะปิดตาเมื่อจะนั่งสมาธิ

9) **ถาม** มีนิมิตเกิดบ่อยจะทำอย่างไรดี

**ตอบ** ถ้าไม่อยากจะเห็นจะเกิด “โทสะ” ให้ทำใจให้เป็นกลางกำหนดว่า “เห็นหนอ - ไม่ชอบหนอ - ราคาญหนอ” แล้วมารู้ที่ท้องพอง - ยุบ ค่อยไป

10) ถาม ที่พล.ต.ต เรือง สอนว่าร่างกายแตกดับ แต่จิตวิญญาณไม่แตกดับล่องลอยไปเกิดใหม่ขัดกับหลักของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือไม่อย่างไร

ตอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า ลัดนิ้วมือเดียวจิตเกิดดับแสนโกฏขณะ แต่เราไม่รู้เพราะมีการสืบต่อเร็ว เท่าที่ฟังแสดงว่าเข้าใจว่าตายแล้วสูญ แต่จริง ๆ ยังไม่ใช่เพราะใจเรายังมีกิเลสอยู่ ถ้ามองจากกิเลสทั้งปวง และไม่เกิดอีกมีเพียงพระอรหันต์ซึ่งถึงนิพพานเท่านั้น

11) ถาม ถ้าผู้ปฏิบัติทำธุรกิจและมีความจำเป็นต้องเข้าสังคม ถ้าดื่มสุราบางโอกาสจะเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติหรือไม่ อย่างไร

ตอบ ถ้าใจไม่หลุดเองไม่เป็นไร ศาสนาพุทธไม่ได้บังคับว่า “อย่าทำ” แต่บอกว่า “ควรจะงด” ถ้าต้องดื่มสุราอีกก็จะมีผลในเรื่องของการถือสังฆะ เพราะเราได้สมาทานศีลในข้อนี้ด้วย ปกคิสติทางโลกของเราก็แยกอยู่แล้ว ให้กำหนดก็ยังกำหนดไม่ค่อยทันปัจจุบัน แล้วจะไปดื่มของมีนเมาอีกก็ยิ่งทำลายสติมากขึ้น

15 . อรหันต์พลิกฝ่ามือ อาจารย์วรากร ไรวา บรรยายสดในช่วงบ่ายวันที่ 4 ของการอบรม( 19 ธันวาคม 2540 ) ระหว่างเวลา 13.05-14.55 น. (1.50 ชั่วโมง) มีใจความดังต่อไปนี้ มนุษย์และสัตว์โลกที่ยังไม่หมดจดจากกิเลสจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ซึ่งมีทั้งหมด 31 ภพภูมิ คือ

1) สุกคติภูมิ เป็นดินแดนซึ่งจิตเดินทางไปท่องเที่ยวหรือไปเวียนว่ายตายเกิดแล้วจะได้รับความสุข ได้แก่ ภพภูมิของมนุษย์ 1 ชั้น เทวดา 6 ชั้น รูปพรหม 16 ชั้น และอรุปรหม 4 ชั้น

2) ทุกคติภูมิ เป็นดินแดนซึ่งจิตเดินทางไปท่องเที่ยวหรือไปเวียนว่ายตายเกิดแล้วจะได้รับความทุกข์ ได้แก่ ภพภูมิของสัตว์นรก 1 ชั้น อสุรกาย 1 ชั้น เปรต 1 ชั้น และเดรัจฉาน 1 ชั้น

ใน 31 ภพภูมินี้มีเพียงภพภูมิของมนุษย์และเดรัจฉานเท่านั้นที่มีกายหยาบสามารถมองเห็นด้วยตาเนื้อหรือตาปกติ ส่วนภพภูมิอื่นๆที่เหลือต้องใช้จิตสัมผัสหรือรับรู้ดังคำกล่าวที่ว่า “สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ”

“สวรรค์” ซึ่งเราสามารถสัมผัสได้จริงๆที่นี้เดี๋ยวนี้โดยไม่ต้องรอให้ตายไปก่อน คือความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับใจเรา เช่น สบายใจ ดีใจ พอใจ ปลื้มใจ อบอุ่นใจ หัวเราะต่อกระซิกๆ ทั้งนี้ “นรก” ซึ่งเราสามารถสัมผัสได้จริงๆ ที่นี้เดี๋ยวนี้โดยไม่ต้องตายไปก่อน คือ ความรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้นกับใจเรา เช่น กลุ้มใจ เสียใจ ทุกข์ใจ เเซ้ง เบื่อ โกรธ ฯ ทุกชีวิตในโลกนี้ล้วนเคยหัวเราะและร้องไห้มาแล้ว แสดงว่าเคยขึ้นสวรรค์หรือลงนรกกันมาแล้วตามแต่สภาวะจิตของเราในขณะนั้น

มนุษย์ประกอบด้วยกายกับใจ(รูปกับนาม) ใจมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่เป็นประจำ ซึ่งภาษาธรรมะเรียกว่า “ขันธ 5” หรือเรียกตามสำนวนท่านพุทธทาสภิกขุว่า “ตัวกูทั้งห้า” ประกอบด้วย 1)รูปขันธ หรือ ตัวกูเอง 2)เวทนาขันธ หรือ กุเจ็บ 3)สัญญาขันธ หรือ กุจำได้ 4)สังขารขันธ หรือ กุคิดได้ 5)วิญญาณขันธ หรือ กุเห็น / กุได้ยิน

อารมณ์เกิดขึ้นทุกขณะจิต วันหนึ่งๆจึงเกิดอารมณ์นับครั้งไม่ถ้วน ทางที่อารมณ์จะแสดงออกมี 6 ทาง คือ ทางตา ทำให้เรามองเห็น, ทางหู ทำให้เราได้ยิน, ทางจมูก ทำให้เราได้กลิ่น, ทางลิ้น ทำให้เราชิมรส, ทางกาย ทำให้เรารู้สึกสัมผัส, ทางใจ ทำให้เราคิดอะไรต่าง ๆ ออก อารมณ์ที่กระทบใจจะแรงหรือเบาก็ได้ ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นมากหรือตัวกูใหญ่จะกระทบใจแรง ถ้ามีความยึดมั่นถือมั่นน้อยหรือตัวกูเล็กจะกระทบใจเบา เมื่อใดก็ตามหากใจถูกกระทบให้ตกต่ำหรือขึ้นสูงไปสู่ภูมิใดมาๆ ไม่ว่าจะเป็ความสุขคติภูมิหรือทุกข์คติภูมิเท่ากับไปจงบ้านหรือที่อยู่ใหม่ยังภพภูมินั้นๆโดยการผ่อนส่ง ถ้าเสียชีวิตเมื่อไรก็จะไปเกิดยังภพภูมิที่อารมณ์เราไปตกกระทบบ่อย ๆ นับว่าเราได้เลือกเกิดในภพภูมิใหม่อยู่ทุกขณะจิต ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับการกำหนดสติอยู่ทุกขณะจิตเพื่อป้องกันความชั่วหรือกิเลสมีให้มาบงการผู้นั้นให้กระทำความชั่วหรือความผิดบาปทั้งปวง อย่างน้อยถ้าต้องเกิดใหม่อีกจะได้ไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป

ถ้าผู้ใดอยากเกิดเป็นมนุษย์ที่มีฐานะต้องรักษาศีล 5 และหมั่นให้ทานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ถ้าผู้นั้นชอบทำทานแต่ไม่รักษาศีลก็จะมีโอกาสเกิดเป็นเดรัจฉานที่มีฐานะร่ำรวย เช่น เกิดเป็นสุนัขในบ้านเศรษฐีได้กินสเต็ก 3 มื้อ นอนเตียงทอง นั่งรถเบนซ์ไปเที่ยวกับเจ้าของ มีเสื้อผ้าอย่างดีให้และอาจได้รับมรดกจากเจ้าของ เป็นต้น

ถ้าลดความยึดมั่นถือมั่นของตัวกูลงไปโดยมีหิริโอตตปปะ คือ ไม่ทำบาปทั้งในที่ลับและที่แจ้งก็จะได้ไปเกิดเป็นเทวดา ถ้าลดความยึดมั่นถือมั่น (ตัวกู) ลงไปอีกและมีพรหมวิหาร 4 เพิ่มขึ้นมาในจิตใจ คือมีจิตเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ธรรมะดังกล่าวนี้จะช่วยให้ผู้นั้นไปเกิดเป็นพรหม นอกจากนี้ยังต้องปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาโดยการเดินจงกรม นั่งสมาธิและกำหนดอิริยาบถเพื่อให้จิตใจสงบเพิ่มมากขึ้น

วิธีการทำให้ใจไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ คือ การเอาสติกำหนดรับอารมณ์ให้เท่าทันปัจจุบัน การกำหนดสติ(การระลึกรู้)ต้องมีสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม)ควบคู่กันไป ตลอดเวลาทั้งนี้การกำหนดอิริยาบถสามารถทำได้ทุกที่ทุกโอกาสไม่ว่าวันแม้แต่ที่บ้านหรือที่ทำงาน

ขณะที่กำหนดสติได้เท่าทันปัจจุบันจะทำกับเป็นการตัดภพตัดชาติที่เราจะต้องไปเวียนว่ายตายเกิดให้น้อยลงไป

การบอกให้“กำหนดสติ” หมายถึง การกำหนดสติระลึกรู้ต่อเนื่องกันอย่างไม่ขาดตอน เสมือนเส้นด้ายที่ไม่ขาดจากกัน นอกจากนี้ยังเหมือนกับการถูไม้ไฟสองท่อน ถ้าถูตลอดเวลาจะเกิดประกายไฟซึ่งเปรียบเหมือนปัญญาได้ แต่ถ้าถูบ้างหยุดบ้าง ความร้อนก็จะเกิดๆ หายๆ จนไม่สามารถเกิดประกายไฟได้ในที่สุด คนปกติก็มีสติแต่ไม่ต่อเนื่อง สัตว์เดรัจฉานแม้แต่ วัว ควาย ก็มีสติเพราะมันสามารถเดินบนคันนาโดยไม่ตกได้ แต่สตินั้นไม่ต่อเนื่องเราจึงต้องฝึกการกำหนดสติให้มีสติรู้เท่าทันธรรมชาติความเป็นจริงว่า“ธรรมชาติมีดี ก็มีร้าย มีได้ก็ต้องมีเสีย มีเกิดก็ต้องมีตาย มีรักก็ต้องมีเกลียด ทุกอย่างเป็นไปตามโลกธรรม 8 คือ มีลาภ- เสื่อมลาภ, มียศ - เสื่อมยศ, มีสรรเสริญ - มีนินทาว่าร้าย, มีสุข - มีทุกข์ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง(อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้(ทุกขัง) และไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้(อนัตตา)

ดังนั้นหากต้องการทำใจของเราให้เป็นพระอรหันต์ซึ่งหมดสิ้นจากกิเลสจะต้องกำหนดสติให้เท่าทันปัจจุบันตามแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยปล่อยจิตให้ว่างและวางจากความอยากได้ อยากเป็นต่างๆ ทั้งนี้การกำหนดสติดังกล่าวควรจะต้องปฏิบัติตลอดเวลาจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของขันธสันดานหรือปกติวิสัยของคน ๆ นั้น

16. โขชนงค์ 7 ศาสตราจารย์นายแพทย์อุคมศิลป์ ศรีแสงนาม บรรยายสดในวันที่ 4 ของการอบรม (19 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 17.55-18.10 น. ( 15 นาที) มีใจความสำคัญ คือ โขชนงค์ 7 เป็นธรรมะที่ช่วยรักษากายและใจให้หายจากความเจ็บป่วยหรือทุกข์เวทนา ที่มาของธรรมะบทนี้มีว่าในสมัยพุทธกาลครั้งหนึ่งพระมหากัสสปะอาพาธ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบก็เสด็จไปเยี่ยมด้วยพระองค์เองและทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับ โขชนงค์ 7 ให้พระมหากัสสปะฟังเมื่อได้ฟังแล้วก็ปิติปลาบปลื้มหายวันหายคืนเป็นปกติ ต่อจากนั้นพระโมคคัลลาน์อาพาธพระพุทธเจ้าก็เสด็จไปเยี่ยมและแสดงธรรมในเรื่องเดียวกันนี้จนท่านเกิดปิติและหายดีเป็นปกติเช่นกัน ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงประชวรจึงได้โปรดให้พระมหาจุณทะ ซึ่งเป็นพระเถระชั้นผู้ใหญ่แสดงธรรม โขชนงค์ 7 ให้ทรงฟังแล้วพระพุทธองค์ก็หายจากพระอาการประชวร ดังนั้นจึงเชื่อมาแต่ครั้งพุทธกาลว่า ธรรมะหัวข้อนี้ช่วยให้คนป่วยมีอาการดีขึ้นจนหายป่วยในที่สุด นอกจากนี้เมื่อครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระประชวรและม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมทย์ ป่วยนั้นก็ได้นิมนต์พระเถระไปเทศน์



ธรรมะหัวข้อนี้จนทรงหายจากพระอาการประชวร จนถึงเวลานี้พบว่าผู้เข้าอบรมหลายคนเกิดความเจ็บป่วยจึงได้มาบรรยายธรรมะในหัวข้อนี้

โพชฌงค์ คือ องค์ปัญญาของการตรัสรู้ ทำให้ผู้มีปัญญานี้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ประกอบด้วยธรรมะ 7 ประการ คือ

- 1) สติ มีใจจดจ่อต่อสิ่งที่กำลังทำ มีสติกำหนดรู้ให้ทันอิริยาบถปัจจุบันด้วยการผูกจิตที่ซัดสายไปมาของเราให้ผูกติดกับสติ
- 2) สัมมะวิจยะ รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะที่ดีมีประโยชน์ไปใช้ในชีวิตรคน
- 3) วิริยะ กล้าหาญมุ่งมั่นและเพียรพยายามทำในสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง
- 4) ปีติ จิตใจเบิกบาน มีความชื่นใจ คนเราถ้ามีความกระตือรือร้นต่อการทำสิ่งใดก็ตามจะสำเร็จได้ทั้งหมด แต่ถ้าจิตใจหดหู่เศร้าหมองใจก็พลอยแย่มากไปด้วย
- 5) ปัสสัทธา ไม่เครียด ผ่อนคลายจากสิ่งที่ร้อนรุ่มจากภายนอก
- 6) สมภาวิ จินตึคังคิก เกิดจากการมีสติกำหนดแล้วจึงมีสมาธิตามมา
- 7) อุเบกขา การวางเฉยอย่างรู้เท่าทันความเป็นจริง รับรู้ทุกอย่างแต่ไม่สะเทือนกับอารมณ์ใด ๆ ไม่ว่าจะเป็คำสรรเสริญหรือคำนิทา

เมื่ออธิบาย “โพชฌงค์”ตามหลักการแพทย์จะพบว่า ในยามที่คนเราขาดสติและไม่มีสมาธิ จิตใจจะซัดสายไปมากลุ่ม เป็นทุกข์และร้อนใจ อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จะกระตุ้นร่างกายให้หลังฮอร์โมนสารทุกข์ออกมา และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดฮวบลงอีกด้วย ผลที่ตามมาคือ ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยและติดเชื้อได้ง่ายจนถึงขั้นลุกลามก่อตัวเป็นเซลล์มะเร็งง่ายขึ้น ในทางตรงกันข้ามเมื่อคนเรามีสติและสมาธิดี ใจจะไม่ร้อนรนกระวนกระวายและไม่เป็นทุกข์จิตที่สงบนิ่งจะกระตุ้นให้ร่างกายหลังฮอร์โมนสารความสุขออกมา จึงทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายก็สูงขึ้น แม้เชื้อโรคเข้ามาทำอันตรายร่างกายไม่ได้ เซลล์มะเร็งที่เริ่มก่อตัวในร่างกายก็จะถูกเซลล์เม็ดเลือดขาวในร่างกายจัดการจนหมดไปในที่สุด

17. ลำดับญาณ เทปวีดีทัศน์การบรรยายของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้ารับชมในวันที่ 5 ของการอบรม (20 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.00-06.55 น. ( 55 นาที) มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัญญาขั้นสูงได้มีความรู้และความเข้าใจถึงอาการทางกายและจิตใจในญาณต่างๆ และยังได้ประเมินผลของพัฒนาการทางจิตที่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนได้เพียรปฏิบัติมา ทั้งยังเป็นการให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติที่มีความก้าวหน้าและถูกต้องมากน้อยเพียงใด

ทั้งนี้ความหมายของคำว่า“ญาณ” คือ เครื่องรู้อันเกิดจากปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นความหยั่งรู้ของวิปัสสนาญาณ แบ่งเป็น 16 ชั้นคือ

1) นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ญาณหยั่งรู้รูปนาม โดยผู้ปฏิบัติสามารถแยกรูปนามออกจากกัน ได้อย่างชัดเจน

2) ปัจฉยปริกขญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนาม เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา รู้แจ้งในสภาวะของรูปกับนามว่า เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

3) สัมมสนญาณ คือ ญาณกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญา รู้แจ้งในลักษณะของรูปนามที่กำหนดว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

4) อุทกัพพญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความเกิดดับของรูปนาม มีอาการเป็น 2 ตอน คือ อุทกัพพญาณอย่างอ่อน ผู้ปฏิบัติจะรู้แจ้งในรูปนามที่กำหนดคอยู่ว่ามีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปโดยไม่ขาดสาย จนหมดความสงสัยในสภาพของรูปนาม ส่วนอุทกัพพญาณอย่างแก่ นั้น ผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใส ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ ผุดผ่อง สามารถกำหนดรูปนามที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว

5) กัณฺหาญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความดับ ในญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะพบแต่การดับของรูปนาม เพียงอย่างเดียว เนื่องจากได้เข้าอยู่ในวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์เป็นทางนำไปสู่ พระนิพพาน อันแน่นอนแล้ว อินทรีย์ทั้งห้าของผู้ปฏิบัติมีกำลังเพียบพร้อมด้วยอยู่เสมอ การกำหนดรูปนาม จึงละเอียด รวดเร็ว และว่องไว จนกระทั่งเห็นแต่การดับของรูปนาม เพียงอย่างเดียว

6) ภยญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความกลัวภัยในวิภูสงสาร อันได้แก่ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย

7) อาทีนวญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ทุกข์และโทษของรูปนาม ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเห็นโทษและความเลวร้ายของรูปนามสังขารซึ่งแต่ก่อนเคยเห็นว่า รูปนามสังขารดี น่าชื่นชม

8) นิพพิททาญาณ คือ ญาณกำหนด รู้ด้วยความเบื่อหน่าย ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะเกิดอาการเบื่อหน่ายในรูปนามสังขาร

9) มูญจิตกัมมคยาญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไปจากรูปนาม

10) ปฏิบัติสังขาญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพบลักษณะอาการของรูปนามชัดเจนมาก พร้อมกับลักษณะของทุกข์โทษ ภัยก็จะบังเกิดรุนแรงขึ้น จิตใจของผู้ปฏิบัติยังยึดถือรูปนามที่กำหนดว่าเป็นของตนเองอยู่ ยังไม่ต่อสู้อย่างแท้จริง ญาณของผู้ปฏิบัติ จะปรากฏคล้ายกับขึ้นๆ ลงๆ จะพิจารณาถึงลักษณะอาการของรูปนามไปในทางใด ก็กำหนดไปยังไม่ถึงที่สุด

11) สังขารเปกขาญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในสังขาร ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะตั้งสติพิจารณา รูปนามด้วยอาการปกติ ไม่มีความกระวนกระวายเหมือนญาณที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติที่มีอินทรีย์แก่กล้าจะผ่านข้ามรรคญาณได้โดยง่าย

12) อนุโลมญาณ หรือ สังจานุโลมิกญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตามเป็น ญาณที่ปัญญาพิจารณาเห็น อริยสัจ 4 ได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

13) โคตรภูญาณ คือ ญาณข้ามโคตรปุณฺณเข้าโคตรพระอริยะ เป็นญาณที่ปัญญาทั้ง รูปนามยึดนิพพานเป็นอารมณ์

14) มรรคญาณ คือ ญาณในอริยมรรค เป็นญาณที่ปัญญาละกิเลสได้เป็นสมุทเจตพหวน มีนิพพานเป็นอารมณ์

15) ผลญาณ คือ ญาณในอริยผล เป็นญาณอันเป็นผลของมรรค มีนิพพานเป็นอารมณ์

16) ปัจจุเวกขณะญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวน เป็นญาณปัญญาย้อน กลับไปพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและยังละไม่ได้เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

เมื่อบุคคลใดสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนผ่าน ญาณ 16 ครั้งที่ 1 แล้ว จะมีจิตใจและอุปนิสัยปัจจัยใหม่ เพราะกิเลส ตัณหา อุปาทาน ดายไปแล้ว 25 เปอร์เซ็นต์ แม้ประมาทจะเกิดอีกไม่เกิน 7 ชาติ ก็จะได้ถึงพระนิพพาน มีชื่อสมมุติเรียกว่า “พระโสดาบัน” โดยนัยเดียวกันนี้ หากปฏิบัติต่ออีก จนผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 2 เรียกว่า “พระสกิทาคา” ดายครั้งที่ 2 เกิดอีก 3 ชาติ ถึงพระนิพพาน เพราะกิเลส ตัณหา อุปาทาน ดายไปแล้ว 50 เปอร์เซ็นต์ ผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 3 เรียก “พระอนาคา” กิเลส ตัณหา อุปาทาน ดายไปแล้ว 75 เปอร์เซ็นต์ เกิดอีกชาติเดียว และจะไม่มาเกิดในเมืองมนุษย์ ดายจากเมืองมนุษย์ พระอนาคาจะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม มีอยู่ 5 ชั้น เกิดขึ้นไหนนิพพานชั้นนั้น ถ้าผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 4 เป็นพระอรหันต์ผ่านในเมืองมนุษย์ ก็จบการเกิด แก่เจ็บตาย กิเลส ตัณหา อุปาทาน ดายหมด 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป

18. อริยทรัพย์ อาจารย์เรณู ทัศนรงค์ บรรยายสดวันที่ 5 ของการอบรม (20 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 07.00-07.40 น. ( 40 นาที) มีใจความสำคัญคือ ทรัพย์แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) โลกิยทรัพย์ หมายถึง ทรัพย์สมบัติทางโลก สามารถพลัดพรากจากผู้ครอบครองได้ง่าย จัดเป็นสมบัติผลัดกันชม แบ่งเป็น

1.1) ทรัพย์ที่มีชีวิต ได้แก่ สามี/ภรรยา ลูกหลาน บริวาร ฯลฯ

1.2) ทรัพย์ที่ไม่มีชีวิต ได้แก่ เพชร ทอง รถยนต์ โฉนดที่ดิน ธนบัตร ฯลฯ

ผู้ที่ครอบครองทรัพย์เหล่านี้ถ้าขาดสติปัญญา จะให้ทุกข์ให้โทษมาก เพราะใคร ๆ ก็ต้องการทำให้บางคนแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาครอบครองอย่างผิดศีล ผิดธรรม หรือผิดกฎหมาย

2) อริยทรัพย์ หมายถึง ทรัพย์สมบัติทางธรรม แบ่งเป็น 7 ประการ คือ

2.1) ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อ ความเลื่อมใส โดยมีความเชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุมีผล สัตว์โลกย่อมมีกรรมเป็นของของตน จะได้ไม่ไปลบหลู่ผู้อื่นซึ่งดีหรือแย่กว่าเรา เพราะนั่นเป็นกรรมของเขา นอกจากนี้ยังมีความเชื่อในปัญญาของพระพุทธเจ้า โดยนำหลักธรรมคำสอนไปปฏิบัติ

2.2) ศีล คุณงามความดีต่าง ๆ ต้องอาศัยศีลเป็นพื้น แปลว่า “เจตนาที่จะงดเว้นจากความชั่ว” ทำให้เป็นฐานของสมาธิและปัญญา อานุภาพของการรักษาศีลจะคุ้มครองเราจนแก่จะทำให้คนในสังคมอยู่กันด้วยความสงบเรียบร้อยและเกิดสันติสุขตามมา

2.3) หิริ มีความละอายบาป จะไม่ทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง

2.4) โอตตปปะ มีความสะอึกกลัวต่อบาป โดยเฉพาะการผิดศีล 5 ซึ่งจะเป็นการสร้างบาปกรรมติดตัว คือ

- ผิดศีลข้อ 1ฆ่าสัตว์หรือทรมานสัตว์ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เมื่อคายไปแล้ว จะไปเกิดในอบายภูมิ เศษบาปจากการผิดศีลข้อนี้จะตามมาให้ผลกับผู้กระทำ คือ ถ้าถึงตายก็จะตายก่อนวัยอันสมควร ถ้ายังไม่ตายก็จะเจ็บป่วยบ่อย ๆ รักษาอย่างไรก็ไม่หาย

- ผิดศีลข้อ 2 ลักทรัพย์ของผู้อื่น เศษบาปจะทำให้มีฐานะไม่มั่นคง วันดีคืนดีอาจถูกไฟไหม้บ้าน หรือ ถูกเวนคืนที่ดิน เป็นต้น

- ผิดศีลข้อ 3 ประพฤติผิดในกามโดยล่วงละเมิดภรรยาหรือสามีของผู้อื่น เศษบาปจะทำให้ไม่มีความสุขในชีวิตการครองคู่ สามี/ภรรยาจะเจ้าชู้ บางทีมีลูก ลูกก็จะไปมีคู่ครอง ผิดจากที่พ่อแม่ต้องการ

- ผิดศีลข้อ 4 พุคปดหรือพุดยุ่งต่อเสียดิให้ผู้อื่นเดือดร้อน เศษบาปจะทำให้ผู้นั้นพุดกับใครก็ไม่มีใครเชื่อถือ มีโรคทางปาก เป็นคนไม่มีอำนาจในการพุด

- ผิดศีลข้อ 5 ดื่มสุราหรือเครื่องดองของมีนเมา เศษบาปทำให้เกิดเป็นคนโง่ มีระดับสติปัญญาต่ำ

2.5) สุตะ ฟังธรรมจนเกิดปัญญา เมื่อเราได้ฟังธรรม หูของเราก็เป็นมงคล

2.6) จาคะ การเสียสละแบ่งปัน อยู่ระดับเดียวกับศีล ถ้าทำทานแล้วอย่าเจาะจงว่า จะให้ใครและไม่ต้องสนใจว่าใครเป็นผู้รับ เช่น การถวายสังฆทาน การบริจาคโลหิตฯ ถือเป็น การเสียสละอารมณ์ด้วยของนอกกายและภายในกายเรา คนที่ปฏิบัติธรรมจะเกิดความรู้สึกรอยยิ้มเสียสละแบ่งปันมากกว่าคนทั่วไป เช่น เจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมบริจาคเงินเป็นแสน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ปฏิบัติธรรม โดยไม่เลือกว่าผู้เข้าอบรมจะเป็นญาติพี่น้องหรือพวกพ้องของตนหรือไม่

2.7) ปัญญา หมายถึง ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญภาวนา จะรู้และเข้าใจว่าแท้ที่จริงคนเรา ประกอบด้วย “สี่คนหาม” คือ มาจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ “สามคนแห่” คือ มีโลก โกรธ หลง “1 คนนั่งแคร่” คือ จิตของเรา “2 คนเดินตาม” คือ บุญหรือบาปที่ติดตัวไป

19. ตอบปัญหาธรรมะ ครั้งที่ 3 อาจารย์เรณู ทัศนรงค์ ตอบคำถามของผู้เข้าอบรม ผ่านทางเครื่องขยายเสียงในวันที่ 5 ของการอบรม (20 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 10.55-11.05 น. (10 นาที) มีประเด็นคำถาม - คำตอบ ดังต่อไปนี้

1) ถาม เวลาจะเริ่มอ่านหนังสือชอบหม่อไปโน่นไปนี่ ไม่รู้จะแก้อย่างไร

ตอบ ให้กำหนดที่ต้นจิตว่า “อยากอ่านหนอ-จับหนอ-เปิดหนอ-ตั้งใจหนอ-อ่านหนอ-จำหนอ”

2) ถาม นั่งสมาธิมาจนถึงวันที่ 3 แล้ว เริ่มรู้จักตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม และได้รู้จักว่าเวลาจิตมีสมาธิเป็นอย่างไรแต่พอตอนเช้าและบ่ายรู้สึกว่าจะอยากกลับบ้านเป็นที่สุดจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้ระงับความเบื่อนี้ได้ จะทำอย่างไรดี

ตอบ อาการอยากกลับบ้านก็เป็นญาณได้เหมือนกันเรียกว่า“ญาณม้วนเสือ” เพราะถ้าปฏิบัติได้จนถึงวันนี้ถือว่าญาณจะสูงขึ้น อย่าแปลกใจ เมื่อเกิดอะไรขึ้นก็ให้กำหนดไป แล้วจะเห็นว่าทุกอย่างไม่ว่าที่ พยายามอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเบื่อนี้กำหนดที่จิต อย่ากำหนดที่สมอง โดยกำหนดว่า “เบื่อนอ - อยากกลับบ้านหนอ - กลับไม่ได้หนอ” แล้วก็ทำหน้าที่ต่อไป

3) ถาม ช่วยอธิบายความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐาน ซึ่งใช้การกำหนดลมหายใจเข้าออกกับ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งกำหนดที่ท้องคูกองยุบ

ตอบ การปฏิบัติสมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อข่มกิเลสมิให้กระทบกับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในองค์ฌานจะมีสมาธิ แต่สติอ่อนมาก คนที่เจริญสมถะจะเก็บอารมณ์ชอบความสงบสงัด ไม่ชอบความวุ่นวาย ซึ่งขัดกับชีวิตชาวบ้านที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ต้องกระทบอารมณ์วันละหลายครั้งหลายหนนับไม่ถ้วน การเจริญสมถะต้องใช้เวลาปฏิบัติลำบากพอสมควร แต่เวลาเสื่อมเสื่อมง่าย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อตัดกิเลส เมื่ออารมณ์กระทบกับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสก็จะกำหนดจิตตัดอารมณ์นั้น โดยการกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน เช่น ยินหนอ-ตัดเสียง กลิ่นหนอ-ตัดกลิ่นฯ และการปฏิบัติจะอยู่ในการกำหนดรูปกับนามเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยลดอดีต ความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลง และสามารถต่อสู้กับภาวะที่เราดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีสติและมีสมาธิจนถึงการเกิดปัญญา ทั้งนี้ต้องไม่ทิ้งองค์บริกรรม

4) ถาม ทำไมคนเรา “ช่างขอ” โดยเฉพาะขอหลังจากสวดมนต์แล้ว

ตอบ คนเรายังมีตัณหาอยากได้ดีมีสุข เจริญรุ่งเรือง ที่สวดมนต์ขอพรจะได้เป็นการ “เอาตัณหา มาละตัณหา” เพราะความอยากได้ในสิ่งที่ถูกตามทำนองคลองธรรม เช่น ขอให้เรามีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ถือว่าไม่ต้องเบียดเบียนใคร จึงไม่ถือว่าเป็น “กิเลส” แต่จัดเป็น “อธิษฐานบารมี”

5) ถาม ควรออกเสียงในการกำหนดหรือไม่ เพราะอะไร

ตอบ ถ้ามาปฏิบัติกับคนจำนวนมากๆ ณ ที่นี้ควรออกเสียงในการกำหนด เพราะวิทยากรจะได้ ทราบว่าผู้เข้าอบรมกำหนดถูกต้องและได้ปัจจุบันไหม แต่เมื่อออกจากห้องกรรมฐาน แล้วไม่ควรออกเสียง แม้แต่ในบ้านเราก็ไม่ควรออกเสียง เพราะคนในบ้านมีหลายระดับ จิต เป็นการรบกวนเขา แม้แต่สวดมนต์ก็อย่าเสียงดัง เพราะคนในบ้านจะรำคาญ จึงต้อง รู้จักกาลเทศะในการทำความคิด

6) ถาม การนั่งสมาธิถ้ากำหนดพองยุบไม่ได้ ถือว่าไม่มีสติ และ สมาธิใช่หรือไม่

ตอบ ถ้าเรารู้ว่าไม่มีก็แสดงว่าเรามีสติ ก็ให้กำหนดว่า “ไม่มีหนอ - นั่งหนอ - เลยหนอ - นั่ง หนอ - ลุกหนอ” ก็ไม่เป็นไร แล้วบางทีพองยุบก็มีหายไป เนื่องจากจิตเรามีสมาธิมากขึ้น มีปัญญาญาณเกิดขึ้นได้เช่นกัน

20. เทศน์ลำดับญาณ เทปเสียงการบรรยายของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชคก ญาณ สิทธิธรร) เปิดให้ฟังในวันที่ 5 ของการอบรม(20 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 18.50-20.45 น. (1.55 ชั่วโมง) ใจความสำคัญได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเทศน์ลำดับญาณ คือ ต้องการตรวจสอบผล ของการปฏิบัติ ลำดับญาณ แปลว่า หัวข้อของปัญญา ซึ่งปัญญาในที่นี้หมายถึงภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อขจัดกิเลสตัณหาของผู้ ปฏิบัติ แบ่งเป็น 16 ชั้น

ในเทปการบรรยายของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย หรือท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้กล่าว อนุโมทนาต่อการสอนวิปัสสนากรรมฐานของคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย และได้กล่าวชมเชยว่า “คุณแม่ สิริ เป็นผู้หญิงแต่สามารถสอนได้ดีดี เป็นลูกศิษย์หลวงปู่ บ้านอยู่โคราช (จังหวัดนครราชสีมา) สอนเก่ง พระก็สู้ไม่ได้ สอนทุกหนทุกแห่งไม่ขาดเลย มีคิวสอนติดต่อกันเรื่อย หลวงปู่ไปอเมริกา ก็เห็นโยมไปสอนที่โน่น นี่คือความสามารถของคน เป็นบุญที่ตั้งสมอบรมมา พระเป็นมหาเปรียญ 9 ประโยค เป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณก็มีเยอะ แต่ว่าสู้โยมเขาไม่ได้ นี่เป็นบารมีอันหนึ่ง ฉะนั้นท่านทั้งหลาย ได้พบครูอาจารย์ดีหาได้ยาก เขาเรียก “กัลยาณมิตร” หมายถึง มิตรผู้หวังดีต่อกัน พระพุทธเจ้าเป็น

กัลยาณมิตรของพุทธบริษัท ครูอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรของลูกศิษย์ พ่อกับแม่เป็นกัลยาณมิตรของลูก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นกัลยาณมิตรของประชาชน”

นอกจากนี้พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึง การเรียนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า “ต้องมีอาจารย์สอน ไม่มีไม่ได้ แม้จะมีความรู้เก่งแค่ไหนก็ตาม ไม่มีอาจารย์สอนไม่ได้ หลวงพ่อ(เปรียญธรรม) 9 ประโยค ยังไม่กล้าปฏิบัติถ้าไม่มีอาจารย์ เรากลัวเป็นบ้า กลัวสารพัด” เมื่อมีอาจารย์สอนการปฏิบัติแล้วทำให้สามารถสอบทานความรู้ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ การฟังเทศน์ลำดับญาณจึงเป็นการสอบทานผลลัพธ์จากการปฏิบัติของลูกศิษย์ซึ่งแต่ละคนจะปฏิบัติได้ผลแตกต่างกันไปตามความตั้งใจและความถูกต้องในการปฏิบัติ อาการของญาณต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแต่ละคนละคนนั้นจะรู้และเข้าใจได้เฉพาะตน เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนซับซ้อน และต้องใช้การทดลองปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอสงวนการนำเสนอข้อมูลอย่างละเอียดในการบรรยายธรรมหัวข้อนี้ เพราะเป็นการสื่อสารภายในตัวบุคคล(Intrapersonal Communication) โดยมีการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบกับจิตของบุคคลนั้น และจะต้องใช้ “สติ” ซึ่งได้รับการฝึกมาแล้วจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดความรู้อาการของพองยุบที่เกิดขึ้น ในขณะที่นั่งสมาธิและต้องกำหนดทุกอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ได้ “ปัจจุบันอาการ” อีกด้วย

อย่างไรก็ตามก่อนที่ผู้เข้าอบรมจะได้ฟัง “เทศน์ลำดับญาณ” ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) ซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์ของคุณแม่คร.ศิริ กรินชัย และท่านยังเป็นพระอาจารย์ซึ่งคอยให้คำปรึกษาในการจัดสร้าง และอบรมตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ดังนั้นทางคณะวิทยากรจึงได้เปิดเทปวิดีโอประวัติของพระธรรมธีรราชมหามุนี ความยาวประมาณ 20 นาที ให้ผู้เข้าอบรมได้รับชมก่อน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ไว้ในภาคผนวก 2. ท้ายเล่ม

21. ทางสวัสดิ์ เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่คร.ศิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมฟังในวันที่ 6 ของการอบรม (21 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 05.58-06.13 น. (15 นาที) ใจความสำคัญคือ ทาง หมายถึง ที่ไปที่มา หรืออาจจะหมายถึง ทางเกิด ทางปฏิสนธิ ในภพชาติต่าง ๆ พระพุทธองค์ ตรัสไว้ว่า ชีวิตที่ยังไม่สิ้นไปจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน เมื่อตายลงจิตยังต้องไปปฏิสนธิ

หรือเกิดอีกตามกฎแห่งกรรม ดังนั้นทุกชีวิตที่เกิดมาจึงไม่เหมือนกัน บางคนมีความสุขมาก บางคนมีความทุกข์มาก และในชีวิตหนึ่งจะมีทั้งความสุข และความทุกข์สลับกันไป สิ่งที่เป็นตัวรับรู้ความสุขหรือความทุกข์คือจิต ฉะนั้นทางเกิดหรือทางปฏิสนธิไปยังภพชาติต่างๆก็คือทางจิตนั่นเอง

สวรรค์ หมายถึง ความปลอดภัย ความได้ดีมีความสุข ความผ่านพ้นจากอุปสรรคต่างๆ ความไม่เป็นทุกข์ทั้งกายและทางใจ เนื้อหาในที่นี้มุ่งไปที่ทางจิต 2 ทาง คือ ทางสุคติและทางทุกคติ ทางสุคติ คือ ทางที่จะไปยังภพมนุษย์ สวรรค์ พรหม และนิพพาน ผู้ที่จะได้ไปสู่สุคติ ก็คือ ผู้ที่บำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ส่วนทางทุกคติ ก็คือ ทางที่จะไปสู่อบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน

วิธีที่จะเดินทางไปสู่ทางสวรรค์ คือ การฝึกใจให้รู้ในอิริยาบถ รู้ในสภาวะของจิตว่า มี โลกะ โทสะ โมหะ อย่างไร การรู้ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ อันเป็นการยกระดับทางจิตใจให้สูงขึ้น ทำให้มีสติระลึกรู้ผิดชอบชั่วดี ไม่ก้าวไปสู่ทุกคติภูมิ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกโอกาส

22. ขยายเรื่องทางสวรรค์ ศาสตราจารย์ ดร.สงบ พรหมรักษาบรรยายสดในช่วงเช้าวันที่ 6 ของการอบรม (21 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.14-07.34 น. (1.20 ชั่วโมง) มีใจความดังต่อไปนี้ คราบโคที่ยังไม่บรรลุมรรค ผล นิพพาน คนเราจะเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด เวียนว่ายอยู่ในห้วงวัฏสงสารอย่างไม่สิ้นสุด คนที่ตายขณะกำลังโกรธหรือจิตมีโทสะจะไปตกนรกก่อน จิตที่มีโลภะห้วงทรัพย์สมบัติ ตายไปจะไปเกิดเป็น เปรต อสุรกาย จิตที่มีโมหะตายไปจะไปเกิดเป็น เจริจฉาน ถ้าใครต้องการไปทางสวรรค์ เช่น เกิดเป็นมนุษย์ ต้องมีศีล 5 มากกว่า 50% ถ้าเรามีหิริ โอตตัมปะจะได้เกิดเป็น เทวดา ถ้าเรามีสามารถภาวนาจะได้เกิดเป็นพรหม หากปฏิบัติกรรมจนหลุดพ้นจากกิเลสทั้งมวลก็จะไปสู่พระนิพพาน

นรกสวรรค์เป็นสิ่งที่มองด้วยตาเนื้อ/ตาปกติไม่เห็น แต่อาจเห็นได้ด้วยตาในขณะนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนา ดังเช่นตัวอย่างของสามเณรน้อยๆประมาณ 150 รูป ที่วัดแคนสงบแสงธรรม เวฬุราราม ที่คุณแม่ดร.สิริ เล่าให้ฟังว่า มีสามเณร 30 รูปหรือ 20% สามารถนั่งสมาธิได้ฉาน สมาบัติแก่กล้า ในจำนวนนี้บางรูปนั่งสมาธิได้เป็นชั่วโมง หลังจากออกจากสมาธิบางรูปบอกว่าได้เห็นนรก/สวรรค์ แต่บางรูปไม่เห็นอะไรเลย ปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นนี้เปรียบได้กับการเข้า "Pass Word" ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สมมติถ้ากำหนดเป็น A ใหญ่ 4 ตัว ก็จะเข้าโปรแกรมได้ แต่ถ้าเราคด A ใหญ่ 3 ตัว a เล็ก 1 ตัว ก็เข้าโปรแกรม "AAAA" ไม่ได้ อย่างไรก็ตามแม้จะ



เข้าไปเปิดดูไม่ได้ แต่โปรแกรมนี้ก็ยังมีอยู่เช่นเดียวกับนรกสวรรค์ก็ยังมีอยู่ แต่มนุษย์ทั่วไปไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาธรรมดา แต่ต้องมี“Pass Action”เป็นรหัสการกระทำที่ต้องทำให้ถูกต้องสมบูรณ์เสียก่อน จึงจะผ่านเข้าไปเห็นได้ เช่น ต้องตื่นตี 4 (04.00 น.) มาเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดกิริยาบถอย่างเคร่ง และ ตลอด 8 วัน 7 คืน ต้องไม่พูดคุยกัน เป็นต้น

อย่างไรก็ตามผู้บรรยายได้ตั้งข้อสังเกตว่า กลิ่นความถี่เสียงและสัญญาณภาพต่าง ๆ ในบรรยากาศรอบตัวเราเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถได้ยินหรือมองเห็นได้ตามปกติ แต่ถ้าเรานำวิทยุมาตั้งแล้วเปิดหาคลื่นความถี่ที่เราต้องการ เราจึงสามารถฟังเสียงนั้นได้ สัญญาณภาพ และ เสียงในอากาศก็เช่นกัน ต้องมีเครื่องรับโทรทัศน์มาเปิด ผู้ชมจึงสามารถติดตามชมรายการต่าง ๆ ได้”

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ไม่เชื่อเรื่องบาป บุญ คุณ โทษ นรก สวรรค์ กฎแห่งกรรม เพราะยังขาดเครื่องรับทางจิตหรือที่เรียกกันว่า “ปัญญา” ซึ่งจะช่วยให้หยั่งรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องมาพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาและต้องมีศีล สมาธิมารองรับปัญญาด้วยมิเช่นนั้น ปัญญาที่เกิดอาจจะเป็นปัญญาของมหาโจร คือ มีความรู้ดี ฉลาด แต่ก็ใช้ไปในทางโกงผู้อื่น เพราะขาดศีลรองรับนั่นเอง

ปัญญาเกิดได้จากการฟัง เรียก“สุตตะมยปัญญา” เกิดได้จากการคิดพิจารณาตาม เรียก “จินตามยปัญญา” เกิดจากการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนา เรียก “ภาวนามยปัญญา” หากผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญญาจนสามารถผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 1 จะละกิเลสได้ 25% เรียกว่าเป็น “พระโสดาบัน” หากผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 2 จะสามารถละกิเลสได้ 50% เรียกว่าเป็น “พระสกิทาคามี” ถ้าผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 3 จะสามารถละกิเลสได้ 75% เรียกว่าเป็น “พระอนาคามี” ถ้าผ่านญาณ 16 ครั้งที่ 4 จะสามารถละกิเลสได้ 100% เรียกว่าเป็น “พระอรหันต์” หมคสิ้นจากกิเลสและจะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก เมื่อทราบดังนี้แล้วหากบางครั้งเราได้พบพระสงฆ์ที่ปฏิบัติธรรมไม่เคร่งโดยทำอุบายผิดบ้าง แต่ไม่ได้ผิดวินัยของสงฆ์ก็อย่าไปนึกต่อว่าท่านให้อโหสิกรรมเถิด เพราะท่านเป็นสมมติสงฆ์ยังไม่ได้เป็นอริยสงฆ์ อย่างไรก็ตามท่านก็มีธงชัยของพระศาสนาเป็นที่ตั้งซึ่งจะนำทางไปสู่มรรคผลนิพพานได้ นอกจากนี้แม้แต่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นสายไหนก็ตาม อย่าไปสอประมาทว่าเขาในทางเสียหาย เช่น “อะไรกัน...ปฏิบัติธรรมแล้วยังก ยังโกรธ อย่างนี้อีกหรือ ฯลฯ” นับว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ยังไม่สามารถผ่านญาณ 16 บรรลุเป็นพระโสดาบัน จึงยังมีกิเลสอยู่มากกว่า 75 %

พระพุทธองค์ตรัสว่า“บุคคลทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น โดยมีระยะเวลา การให้ผลของกรรมแตกต่างกันไป” เช่น เมื่อหว่านเมล็ดข้าวลงในนาอีก 4 เดือนจึงจะเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ปลูกมะม่วงด้วยเมล็ดอีก 5 ปีจึงจะมีผลให้เก็บกินได้ ผลกรรมก็เช่นกันมีระยะเวลาของการให้ผลตามหลักที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน คือ

1. กรรมที่ให้ผลในภพนี้ชาตินี้ เช่น ไปฆ่าคนก็ต้องถูกจับเข้าคุกหรือต้องโทษประหารตายตกไปตามกัน บางคนที่มีลูกคือก็เป็นกรรมที่เขาต่อกับพ่อแม่ของตนเองมาก่อนในวัยเด็ก หรือขณะนี้บางคนไม่ดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่า พอดตนเองแก่เฒ่าลงลูกๆก็ไม่ดูแลตอบแทนพ่อแม่เช่นกัน ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีกรรมดีอีกหลายอย่างที่ให้ผลทันตาเห็นในชาตินี้ เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการสร้างกุศลที่ยิ่งใหญ่ ทั้งนี้ผู้บรรยายได้ยกตัวอย่างของเด็กชายวัยรุ่นที่มาปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ เมื่อเดือนพฤษภาคม ปีนี้ นับเป็นครั้งที่ 3 เขาออกมาเล่าให้วิทยากรและผู้เข้าอบรมฟังว่าครั้งแรกที่เขาเข้ามาปฏิบัติธรรมที่นี่ เขาอธิษฐานจิตขออะไรต่าง ๆ อย่างมากมาย แต่ไม่สำเร็จผลสักอย่าง เนื่องจากเขาคูสมากและไม่ตั้งใจฝึกเท่าไรหรอก พอมาปฏิบัติครั้งที่ 2 เขาอธิษฐานจิตขอเพียง 2 เรื่อง คือ ให้เขาเรียนหนังสือเก่งขึ้นและให้ได้ทุนไปเรียนต่อต่างประเทศ ในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ตลอด 8 วัน 7 คืน เขาพูดไม่เกิน 5 คำ ถ้ามีใครมาถามหรือชวนคุยเพื่อไม่ให้เป็นการเสียมารยาท เขาจะตอบแต่คำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถ เขาจะปฏิบัติอย่างเคร่งและครบทุกครั้ง ผลปรากฏว่าจากเดิมที่เขาเคยเรียนได้เกรดเฉลี่ย 2 กว่า กลายมาเป็น 3.7 หรือ 3.8 และที่มาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ก็ เพราะเขาได้ทุนไปเรียนทางด้านวิศวกรรมศาสตร์ ณ ประเทศญี่ปุ่น ตั้งแต่ปริญญาตรีจนถึงปริญญาเอก ในทางตรงกันข้ามหากใครปฏิบัติธรรมแล้วยังไม่ได้ดีสมใจ ก็ให้คิดว่าถ้าเราไม่มาปฏิบัติ ชีวิตเราอาจจะแย่ยิ่งกว่านี้ก็เป็นได้ หรือ เราอาจจะปฏิบัติไม่ถึงขั้นของ Pass Action ที่จะนำไปสู่ผล ซึ่งเราตั้งใจปรารถนาไว้ก็ได้

2. กรรมที่ให้ผลไม่ทันในชาตินี้ แต่จะตามไปให้ผลในชาติต่อๆ ไป เช่น บางคนถูกเขาโกงเงิน ถูกขโมย อาจจะคิดว่าตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยไปทำแบบนี้กับใคร ทำไมจะต้องมารับกรรมเช่นนี้ หรืออย่างกรณีสามล้อถูกหวยได้เงินมามากมายในช่วงพริบตา ทั้งๆที่ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยทำบุญหรือบริจาคทานแม้แต่บาทเดียว เหตุการณ์ต่างๆเหล่านี้ถือว่าเป็นผลของกรรมชั่ว หรือ กรรมดีที่บุคคลนั้นเคยทำมาก่อนตั้งแต่ภพชาติที่ผ่านมา จึงต้องเรียกว่า “กฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด”

3. กรรมที่ให้ผลในทุกภพทุกชาติจนกว่าจะบรรลุมรรคผลนิพพาน เช่น พระโมคคัลลานะซึ่งเป็นอัครสาวกของพระพุทธเจ้า แม้ก่อนจะนิพพานยังต้องถูกโจรทุบกระดูกจนแหลก เนื่องจากมืออยู่ชาติหนึ่งเกิดเป็นชายหนุ่มที่หลงเมียงจนคิดจะฆ่าแม่ตาบอด เพราะเห็นว่าอยู่ต่อไปก็จะเป็น

ภาวะ จึงปลอมตัวเป็นโจรมาทูปตีแม่หวังจะให้ตาย แม่ก็ยอมตายแต่ได้ขอชีวิตลูกชายไว้ ทำให้ลูกเกิดความสำนึกไม่ฆ่าแม่ แต่กรรมนี้ได้ส่งผลให้พระโมคคัลลานะต้องถูกทูปตีจนตายทุกภพทุกชาติ

4. อโหสิกรรม หมายถึง กรรมที่ทำแล้วก็ยกโทษให้ หรือ กรรมนั้นได้ใช้เสร็จเด็ดขาดแล้ว ถือว่ากรรมนั้นก็หมดกันไป เช่น กรรมที่ใช้ในห้วงกรรมฐาน ซึ่งก่อให้เกิดทุกข์เวทนาอย่างผิดปกติดามร่างกายของผู้ทำกรรมนั้น สามารถขออโหสิกรรมได้โดยการแผ่เมตตาไปให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้ปฏิบัติกรรมจำนวนมากเล่าว่า เมื่อกระทำแล้วสามารถหายจากทุกข์เวทนานั้นได้อย่างประหลาด นอกจากนี้หากสามารถหยุดกระทำความชั่วและหมั่นสร้างความดีทุกรูปแบบ ก็เปรียบเสมือนเติมน้ำบริสุทธิ์เข้าไปในภาชนะที่มีน้ำสีดำ เมื่อเติมน้ำบริสุทธิ์มากขึ้นๆ น้ำก็จะค่อย ๆ ใส จนน้ำสีดำสามารถจางหายไปมากที่สุด และเมื่อหนีห่างจากความชั่วมากเท่าไร ก็จะยิ่งเหมือนกับหมาล่าเนื้อ ถ้าตามไม่ทันมาก ๆ ก็จะล่าถอยหรืออโหสิกรรมกันไปเอง เป็นต้น

กฎแห่งกรรมเกิดได้ทุกชาติทุกภาษา ใจของแต่ละคน หรือของทุกตัวตนจะเป็นผู้บันทึกกรรมดีกรรมชั่วของคนไว้ เมื่อกายแตกดับแต่ใจไม่ดับจึงไปเกิดต่อ และ เข้าสู่วัฏจักรของกฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด เพราะฉะนั้นเราไม่รู้อดีตไม่รู้อนาคตจึงต้องช่วยตัวเองโดยการทำปัจจุบันให้ดี หมั่นบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา สร้างแต่ความดี ละเว้นความชั่วและยอมรับผลกรรมทุกอย่างที่เกิดกับเราอย่างมีสติอยู่ทุกเมื่อ

23. ตอบปัญหาธรรมะ ครั้งที่ 4 โดยนายแพทย์นินาท ชินะโชติ เป็นการตอบปัญหาธรรมะของผู้เข้าอบรมผ่านทางเครื่องขยายเสียง ในวันที่ 6 ของการอบรม (21 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 15.00-16.25 น. (1.25 ชั่วโมง) มีประเด็นคำถาม - คำตอบ ดังต่อไปนี้

1) ถาม ขณะจับยวบหนอ พองหนอ สงบดีแล้วก็พลิกคว่ำนอน มีอาการเหมือนหล่นไปทั้งตัวและเวียนศีรษะ ควรจะอย่างไร

ตอบ อยู่ที่อายุของคนถาม ถ้าสูงอายุแล้วพลิกตัวเร็ว ๆ ก็จะเป็นได้ แต่ถ้าอายุน้อย ๆ ก็อาจเป็นอาการของญาณได้

2) ถาม ถ้านอนไม่หลับ จะอย่างไร

ตอบ กำหนดพองยุบดีที่สุด อย่าใช้ยานอนหลับ เพราะบางตัวจะเสพติด ถ้ายังไม่หลับก็ภาวนาต่อ แต่ถ้าหลับก็ดีสมใจ

3) ถาม ธรรมชาติของจิตเป็นอย่างไรเหมือนลิงหรือเหมือนที่คุณแม่ ดร.สิริ บรรยายไว้ในวีดีโอ ว่าชอบความสงบนิ่ง

ตอบ มันแล้วแต่จิตใครจิตใคร ถ้าคนที่มีจิตอย่างลิงเห็นอะไรก็ไม่ได้จะสำสอน หยิบคว่ำมาเรื่อย แต่ถ้าจิตที่สงบ หมายถึงจิตของผู้ปฏิบัติกรรม ซึ่งมีสติเกาะอยู่กับหลัก หรือ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน

- 4) **ถาม** การทำงานในชีวิตปกติ ซึ่งต้องวางแผนงาน จะกำหนดอย่างไร
- ตอบ** ทำงานก็ส่วนทำงาน อย่าปนกับการปฏิบัติธรรม ใครถูกก็พิจารณาไปตามถูก ใครผิดก็พิจารณาไปตามผิด เช่น ถ้าถูกน้องทำผิดก็ต้องพิจารณาตามความเหมาะสม เช่น ตัดเงินเดือน ไล่ออก ๆ
- 5) **ถาม** จุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดความสงบและเกิดปัญญา หรือ เพื่อให้เกิดอานิสงส์ที่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ต่าง ๆ เช่น หายจากโรค หรือ การเป็นหนี้
- ตอบ** การปฏิบัติธรรมตามแบบที่คุณแม่สิริสอนจะให้ผล 2 แบบคือ
- 5.1) ได้ความสงบสุข สามารถใช้ชีวิตอย่างสมณะได้ ทำให้เกิดอินทรีย์พลัง คือ เกิดความเพียร และช่วยประคองชีวิตให้เกิดความสันติสุข ปลอดภัยกับสิ่งที่เสียไปโดยคิดไปในทางที่ดีทั้งหมด
  - 5.2) หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วยการอโหสิกรรม ทำให้เกิดความอดทน และ ทำใจได้เมื่อต้องใช้กรรมที่เราทำมา
- 6) **ถาม** เวลานั่งสมาธิแล้วมีเหงื่อออก เนื่องจากมีอาการเกร็งหรือเครียดใช่ไหม ถือว่าผิดปกติหรือไม่
- ตอบ** เวลานั่งสมาธิไม่ควรให้สมาธิหนึ่งตั้งตึงจนเกินไป แต่ควรเป็นแค่ขมิบสมาธิเท่านั้น ถ้าตึงมากจะเป็นสมถกรรมฐาน ถ้ามีอาการต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นให้ใช้สติกำหนดรู้ให้เท่าทัน ปัจจุบันให้มาก แล้วอาการเหล่านี้จะหายไปได้ เพราะเมื่อมีเกิดก็ต้องมีดับตามหลักการเกิดดับของรูปนาม
- 7) **ถาม** เป็นแม่แต่ได้นำเอาของของลูกสาวที่เหลือใช้เอาไปแจกจ่ายคนอื่น โดยที่ยังไม่ได้ขออนุญาตจากลูกสาวจะผิดศีลไหม
- ตอบ** ถือว่าผิดเหมือนกัน แต่ถ้าเรามีเจตนาดี กรรมนั้นก็เบาลงจนแทบจะไม่เรียกว่าเป็นการลักทรัพย์ แต่ก็ต้องคุยลูกสาวด้วย ถ้าอายุ 7-8 เดือนก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าลูกสาวอายุมากแล้วก็ต้องขอเขา
- 8) **ถาม** ในอดีตเคยฆ่าสัตว์มาก่อน เมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้ว แม่เมตตาขออโหสิกรรมต่อสัตว์เหล่านั้น จะนับเป็นอโหสิกรรมได้หรือไม่
- ตอบ** เป็นได้อย่างที่อธิบายมาแล้ว ขอให้กลับตัวกลับใจเลิกทำในสิ่งที่ผิดพลาด/บาปกรรมที่เคยทำมา ขอแต่อย่าเป็นบาปหนักหรือนันตริยกรรม เช่น ทำพระพุทธเจ้าห้อเลือด ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำสงฆ์แตกกัน ก็สามารถเปลี่ยนให้กลายเป็นอโหสิกรรมได้ ถ้าปฏิบัติกรรมฐาน แต่ถ้าไม่ได้รับการอโหสิกรรมก็ต้องทำใจยอมรับผลของกรรมนั้น
- 9) **ถาม** ถ้าต้องทำกิจกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ขับรถ พุดโทรศัพท์หรือเข้าห้องน้ำ และอ่านหนังสือจะทำอย่างไร

ตอบ ก็ให้กำหนดกรรมสมควรแก่กรรม หรือ ไม่ต้องกำหนดละเอียดทุกอิริยาบถเช่น ก่อนขับรถ กำหนดว่า “ตั้งใจหนอ” แล้วก็ขับ แค่นี้ก็พอแล้ว เป็นต้น

10) ถาม สติปัญญา 4 กับ อาณาปณสติ ต่างกันอย่างไร

ตอบ สติปัญญา 4 คือ มรรค สติอยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม มรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วน อาณาปณสติเป็นกรรมฐานอีกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นก่อนจะมีพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติจะได้ ฌานอภิญา ซึ่งมักจะนำไปสู่เจโตวิมุตติ ปฏิบัติได้ยากกว่าวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะได้ญาณ และ นำไปสู่ปัญญาวิมุตติ

11) ถาม การมีสติ คือ ให้อยู่กับอิริยาบถปัจจุบันเสมอ การคิดถึงอดีตหรืออนาคต เราควรจะใช้ไหม

ตอบ ถูกต้อง ให้กำหนดว่า “คิดหนอ อดีตหนอ”

12) ถาม ถ้าพวกนักบริหารต้องทำงานในการบริหารงานจำต้องมีวิสัยทัศน์อันกว้างไกลในอนาคต เมื่อเป็นเช่นนี้ธรรมะสามารถนำไปประยุกต์ใช้อย่างไร

ตอบ ไม่ได้ นักบริหารก็คิดหนอไปเรื่อย เรียก “นักปรีชา” ถ้านักปฏิบัติในห้องกรรมฐานจะ กำหนดละเอียดกว่า แต่นักบริหารเหล่านี้ก็ควรจะมาฝึกการปฏิบัติจะได้ใช้ธรรมะทั้งลึก และตื้นเป็น ขณะบริหารก็ใช้ธรรมะระดับตื้น ๆ ที่ช่วยให้ไม่เสียจังหวะ ไม่เสียศีล ไม่เสียมารยาทฯ แต่จะใช้โลกุตรธรรมในการบริหารยังไม่ได้

13) ถาม การกำหนดอิริยาบถปัจจุบันในการเล่นกีฬา เช่น เทนนิส หรือ วอลเลย์บอล ถือว่าเป็นการทำ วิปัสสนาหรือไม่

ตอบ โดยมากจะกำหนดไม่ได้ เพราะการกำหนดต้องเนิบช้า การกำหนดเร็วจะมีโอกาสเกิด กรรมฐานรั่วได้มาก

14) ถาม ในชีวิตหนึ่งถึงญาณ 16 ได้เพียงครั้งเดียวใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ พระอรหันต์บางรูปในสมัยพุทธกาล เช่น พระพาหิยะ สามารถผ่านญาณ 16 ได้ หลายครั้งในอิริยาบถคราวเดียวกัน จนสามารถเข้าถึงพระนิพพาน

15) ถาม คำว่า “ปรมัตถธรรม” คืออะไร

ตอบ ปรมัตถธรรม คือ ธรรมที่เที่ยงไม่ได้อิทธิพลที่ กาย เวทนา จิต ธรรม จึงจะพบความไม่เที่ยงแท้แปรผันตามกฎของพระไตรลักษณ์ จนเหลือแต่รูปกับนามเท่านั้น โดยภาวณา ปัจจุบันธรรมให้ทัน แต่ “บัญญัติธรรม” นั้น จะมีเกณฑ์ต่างกัน เช่น ถ้าเราใช้ไม้สอย มะม่วง ถ้าเราตัวสูง เราอาจจะบอกว่าไม้นี้ยาวเกินไป แต่ถ้าเด็กตัวเล็กและเตี้ยกว่ามาใช้ไม้ นี้ อาจจะบอกว่าไม้นี้สั้นไป เนื่องจากเกณฑ์ที่ใช้วัดเปลี่ยนไปนั่นเอง

16) ถาม การปฏิบัติธรรมเน้นให้สนใจแต่ปัจจุบัน อดีตและอนาคตไม่ควรคำนึงถึง อยากทราบว่า วิชาประวัติศาสตร์ ซึ่งศึกษาเรื่องในอดีตจะมีประโยชน์อะไร

- ตอบ เราก็มีอดีตเหมือนกันอย่างพุทธประวัติ เราก็ศึกษาเพื่อให้รู้ประวัติของพระพุทธองค์เป็นคนละเรื่องกับการกำหนดในขณะปฏิบัติธรรม
- 17) ถาม ถ้าต้องฆ่าสัตว์จำนวนมาก เพื่อนำมาทดลองทางวิทยาศาสตร์ตามหน้าที่จะบาปมากแค่ไหน  
ตอบ ให้ปฏิบัติธรรมไปเถิดไม่ต้องนึกถึงบาปนี้ เราต้องเสียดละผลบุญวิบากกรรมเหล่านี้ แต่ถือว่าไม่ขัดขวางการปฏิบัติธรรมหรือบรรลุผลผลเหมือนกับจะไปทำนันทริยกรรม ในอดีตผู้บรรยายเคยเป็นหัวหน้าแผนกทดลองสัตว์ สุกท้ายพอปฏิบัติธรรมไปจนถึงขั้นหนึ่งแล้ว ก็มีผู้มาขอทำหน้าที่นี้แทนเรา โดยที่เราไม่ต้องเอ่ยปากขอใคร
- 18) ถาม ก่อนนอนกำหนดพองยุบแล้วหลับไปเมื่อไรไม่รู้ แต่พอตื่นมากำหนดได้ทันทีว่าพอง แสดงว่าจิตอยู่ในญาณชั้นใด  
ตอบ ถือว่าทำได้ดีมาก แต่อย่าไปพะวงว่าอยู่ในญาณชั้นใด ถ้ายังมีศีลวิสุทธียกก็จะลดการทำบาปลงได้อีก
- 19) ถาม ขณะนั่งสมาธิรู้สึกว่ามีพองยุบ จนหยุดนิ่งไม่หายใจ แต่พอพูดว่า “เหมือนไม่หายใจหนอ” ก็เกิดยุบมาอีกแสดงว่าจิตอยู่ในญาณใด  
ตอบ ไม่ต้องไปคิดถึงว่าญาณไหน เพราะจิตอยู่ในญาณอยู่แล้ว ขอให้ผู้ปฏิบัติอย่าได้สงสัย เพราะมีแต่รูปกับนาม เป็นเหตุเป็นผลแก่กัน

24. ทางสันติสุข เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมฟังในวันที่ 7 ของการอบรม (22 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.05-06.20 น. (15 นาที) มีใจความสำคัญคือ พระพุทธองค์ทรงชี้ทางสันติสุขไว้ว่าควรปฏิบัติตามแนวทางของมรรค มีองค์ 8 ประการคือ

- 1) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ มีศรัทธาเป็นผู้นำ เมื่อมีศรัทธาต่อพระพุทธองค์ย่อมมีศรัทธาที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน ดันของศรัทธา คือ ความอยากได้ดี ใช้จ่ายหาไปละค้นหา
- 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบมีความคิดนี้กดำริริเริ่มในการทำความดีในทางธรรมะ
- 3) สัมมากัมมันตะ คือ ประกอบการงานชอบ เช่น การปฏิบัติวิปัสสนาโดยการกำหนดอิริยาบถ ขณะนั้นจิตก็จะมีศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ทำผิดคิดร้ายใครให้เป็นบาป
- 4) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบด้วยอาชีพสุจริต
- 5) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ พูดถูก พูดจริง มีสัจจะ เวลาที่กำหนดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามความเป็นจริง ตามที่จิตรับรู้ เช่น ขกหนอ - กียกจริง ๆ โกรธหนอ - ก็โกรธจริง ๆ เป็นต้น
- 6) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ โดยเพียรกำหนดทำลายอกุศล และ เพียรพยายามทำให้จิตเกิดความคิดในทางกุศลเพิ่มมากขึ้น

7) สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ ระลึกได้ถึงบุญกุศล/ความคิดที่จะสร้างต่อไป มีสติรวดเร็วต่อการรับอารมณ์ปัจจุบัน และ ระวังรักษาทวารทั้งหกเสมอ

8) สัมมาสมาธิ จิตสงบนิ่ง แต่รู้ปัจจุบันธรรม ไม่หลงลืม มีสติพิจารณาระลึกไว้ในกฎพระไตรลักษณ์ ไม่ติดในสุขที่เกิดจากการนั่งสมาธิ

การเริ่มต้นเข้าสู่ทางสันติสุข ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดำเนินไปตามมรรคมีองค์ 8 ความสุขในความสงบเราต้องค้นหาที่ตัวและที่ใจของเราให้เกิดสำนึกได้เอง “เราจะมีความสุขก็เพราะมีศีล เราจะมีทรัพย์ยิ่งขึ้นก็เพราะมีศีล เราจะถึงความสิ้นทุกข์หรือพระนิพพานก็เพราะมีศีล”

25 ขยายเรื่องทางสันติสุข อาจารย์คุณชลทิพย์ โกลด์แมน บรรยายสดในวันที่ 7 ของการอบรม (22 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 06.20-07.30 น. (1.10 ชั่วโมง) มีใจความดังต่อไปนี้ การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะปฏิบัติกับพระอาจารย์ท่านใดหรือแม้แต่คุณแม่คร.สิริ กรินชัยจะถือว่าการปฏิบัติสายพระพุทธเจ้า และทุกชาติทุกภาษาสามารถปฏิบัติได้ผลเหมือนกัน ผู้บรรยายท่านอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกามานานถึง 28 ปี เมื่อ 16 ปีที่แล้วคุณแม่คร.สิริ ไปเยี่ยมญาติของท่านที่สหรัฐอเมริกา มีผู้ศรัทธาท่านจึงเชิญไปสอนตามบ้านต่างๆ ในปีแรกเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานประมาณ 10 บ้าน และได้อยู่สอนที่นี่ประมาณ 3 เดือนจึงกลับเมืองไทย ทั้งนี้ท่านได้เดินทางมาสอนติดต่อกันเป็นเวลา 10 ปี เมื่อสุขภาพไม่อำนวยจึงมาไม่ได้ แม้ว่าในประเทศสหรัฐอเมริกามีภิกษุสงฆ์ที่สอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่มากมาย แต่ก็ไม่ใช่สะดวกสำหรับฆราวาสหญิงที่จะไปเรียน เมื่อพบว่าคุณแม่คร.สิริ เป็นสุภาพสตรีที่อ่อนหวานและสามารถทำหน้าที่สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ จึงทำให้ผู้หญิงสามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ง่ายขึ้น

ผู้บรรยายได้เล่าถึงประวัติของตนเองก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกในชีวิตกับคุณแม่คร.สิริ กรินชัย ว่า “ก่อนเข้าปฏิบัติ ปอง (ชื่อเล่นของผู้บรรยาย) เป็นคนที่ใช้ชีวิตอย่างหวือหวาที่สุดของวัยรุ่น เรียกได้ว่า “Spent my life in the fast lane” ตอนนั้นฐานะก็ร่ำรวย และเป็นช่วงที่รวยที่สุดด้วย ถือว่ารุ่งที่สุดในชีวิต เพิ่งแต่งงานกับสามีประมาณ 2-3 ปี เราไม่ได้วัดคนที่คุณธรรมหลงผิดนิยมแต่วัตถุ ไม่ว่าจะเป็นแข่งกันมีบ้านหลังใหญ่ ๆ รถยนต์หรู ๆ แหวนเพชรเม็ดโต ๆ ฯลฯ ต่อมาจึงคิดว่าถ้าวันหนึ่งเราไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็คงจะเป็นทุกข์ จึงลองมาเข้าปฏิบัติธรรมและพบว่าวิถีทางนี้จะช่วยให้รอดพ้นจากความทุกข์ จึงสนใจปฏิบัตินับแต่บัดนั้นเป็นต้นมาและได้ศึกษาธรรมะเพิ่มเติมจนสามารถสอบได้นักธรรมเอก”

ปีสุดท้ายที่คุณแม่คร.สิริ ไปสอนในประเทศสหรัฐอเมริกา อัลเบิร์ตซึ่งเป็นกรรมการในสถานกักกันและบำบัดเยาวชนผู้ติดยาเสพติดได้เข้าปฏิบัติธรรมด้วย และเขาสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ทั้งที่ก่อนเข้าอบรมปฏิบัติธรรมเขาสูบบุหรี่ถึงวันละ 3 ซอง จึงมีความคิดว่าจะนำผู้ติดยาเสพติดมาทดลองปฏิบัติธรรมบ้าง เพราะสหรัฐอเมริกาทุ่มเงินใช้จ่ายเป็นร้อยล้านพันล้าน เพื่อช่วยผู้ติดยาให้เลิกเสพยาเสพติด แต่สามารถทำสำเร็จได้แค่ 1% มีนักจิตวิทยาคอยให้คำปรึกษาและบางครั้งต้องให้ยาระงับความอยากเสพยาเสพติด แต่ก็ถือว่าล้มเหลว เพราะผู้ติดยากลายเป็นติดยาของแพทย์ซึ่งสามารถหาซื้อได้อย่างถูกกฎหมาย จึงนับเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ แต่ต้นเหตุซึ่งหมายถึง “ใจ” ของผู้ติดยายังไม่ได้รับการบำบัดอย่างถูกวิธี ดังนั้นทางเจ้าหน้าที่ของศูนย์บำบัดผู้ติดยาเสพติดจึงได้ติดต่อผู้บรรยายให้ช่วยจัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้แก่เยาวชนเหล่านี้

ในขณะที่ได้รับการติดต่อให้ทำหน้าที่สอนวิปัสสนา ผู้บรรยายยอมรับว่าไม่เคยสอนใครปฏิบัติมาก่อนแต่จะลองดู จึงไปติดต่อขอใช้สถานที่ในการจัดอบรม ณ วัดไทยในนครลอสแอนเจลิส มีผู้เข้าอบรมทั้งหมด 12 คน เป็นหญิง 3 คน และชาย 9 คน ครั้งแรกที่ได้เห็นพวกเขาเดินมาผู้บรรยายรู้ได้ทันที“เขามาจากที่ๆ แย่และดำที่สุด มีลักษณะเป็นอันธพาลหรือนักเลงหัวไม้แทบทุกคน”

พอมาสอนให้เยาวชนเหล่านี้มีสติกำหนดรู้ทุกอย่างที่เขากระทำ เขาจะบอกว่าหากแต่ก็ทนทำ การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การนั่งสมาธิและการกำหนดอิริยาบถจะสอนตามแบบอย่างที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากคุณแม่คร.สิริ แต่จะไม่มีการสอนให้สวดมนต์ไหว้พระตามหลักสูตร มีแต่จะกราบระลึกถึงพระพุทธคุณตามขนบธรรมเนียมประเพณีเท่านั้น เน้นการปฏิบัติธรรมแทบจะไม่มีการบรรยายธรรม แต่จะมีการถามตอบปัญหาธรรมะหรือข้อสงสัยในการปฏิบัติแทบทุกครั้งทีปฏิบัติเสร็จแต่ละช่วง ทั้งนี้การปฏิบัติในบางครั้งจะกำหนดให้เดินจงกรม ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง และนั่งสมาธินานนับชั่วโมงก็มี ในวันที่ 2 และ 3 เยาวชนเหล่านี้ก็เกิดธรรมปิติคือขนลุก น้ำตาไหล และบางคนก็บ่นว่า “เขาอยู่ในคุกยังไม่ทุกข์เท่ากับมาฝึกแบบนี้” พอวันที่ 3 พวกเขาจุกจุกเหวี่ยงและมานั่งร้อผู้บรรยาย พอทราบความหมายของการกราบพระของชาวพุทธ ในที่สุดจึงยอมกราบพระตามโดยไม่ได้แบ่งแยกความแตกต่างของศาสนาอีกต่อไป เพราะการปฏิบัติในรูปแบบนี้สามารถปฏิบัติได้ทุกชาติทุกศาสนา



จากการสอนในครั้งนี้มีตัวอย่างของผู้ปฏิบัติ ซึ่งผู้บรรยายได้เล่าพอสังเขป คือ กรณีของโมนีก้าอายุ 19 ปี เป็นเลสเบียน (ผู้หญิงที่มีพฤติกรรมและใช้ชีวิตแบบผู้ชาย) เมื่อ 7 ปีที่แล้ว เธอติดยาเสพติดมาก ขนาดยอมขายตัวกับผู้ชายซึ่งเป็นเพศที่เธอเกลียด คราวละ 20 เหรียญ เพื่อนำเงินมาซื้อยาเสพติด เมื่อถูกส่งให้มาปฏิบัติธรรมเธอก็อาละวาด โดยการร้องกรี๊ดเป็นชั่วโมง ๆ และไม่ยอมเดินจงกรม แต่ทุกคนที่ปฏิบัติก็ปฏิบัติไปโดยไม่สนใจต่อเสียงนั้น ส่วนวิทยากรก็ไม่ว่าและไม่บังคับให้เธอปฏิบัติ ในที่สุดเมื่อไม่มีใครมาสนใจและตัวเองก็เหนื่อย เธอจึงลุกมาปฏิบัติตาม หลังจากปฏิบัติไปแล้ว 3 วัน เธอก็มีอาการธรรมปฏิบัติจึงแปลกใจ และเริ่มยอมรับด้วยตนเอง และเมื่อเธอสามารถนั่งสมาธิได้สงบนิ่งโดยไม่ขยับตัว และเปลี่ยนท่านั่งเป็นเวลานานถึงครึ่งชั่วโมง (ก่อนหน้านี้เธอจะนั่งไม่ถึง 20 นาที ก็ต้องลุกออกจากสมาธิ) พอออกจากสมาธิเธอก็รีบมาบอกผู้สอนว่า “เธอมีความสุขเหมือนฉีดเฮโรอีนเข้าไปเลย”

ในวันที่ 5 ของการอบรม เริ่มพาเยาวชนเหล่านี้ไปฝึกในโบสถ์และให้เขาพุดนำเดินจงกรมและนั่งสมาธิกันเอง เขาก็ทำได้เรียบร้อยดีและยังไปกราบพระพุทธรูปและพระสงฆ์ในโบสถ์โดยกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้อีกด้วย เมื่อปฏิบัติธรรมเสร็จจึงให้ทั้งหมดมานั่งล้อมวงกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล ขอโหสิกรรมต่อพ่อแม่และผู้มีพระคุณ ทุกคนต่างร้องไห้ด้วยความซาบซึ้ง ในวันสุดท้ายก่อนจะกลับผู้เข้าอบรมทั้งชายและหญิงต่างเข้ามาขอบคุณผู้บรรยายและวิทยากรแล้วก็ร้องไห้อีก นอกจากนี้พวกเขายังได้ถามผู้บรรยายด้วยความสงสัยว่า “ทำไมคุณมีฐานะดีกว่าแต่ยอมลงมาสอนมาดูแลช่วยยกอาหารให้กับพวกเราได้ ในชีวิตไม่เคยมีใครให้ความเมตตาและดูแลเราให้มีความสุขอย่างนี้มาก่อน”

เมื่อเวลาผ่านไปผลปรากฏว่าเยาวชนเหล่านี้สามารถกลับไปอยู่ในสังคมได้ เช่น แนนซี และคอนน่าสามารถกลับไปเรียนต่อจนจบปริญญาโท จอห์นทำงานอยู่ในศูนย์บำบัดผู้ติดยาเสพติด และสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้เข้าอบรมรุ่นต่อๆมา จนนายกเทศมนตรีของลอสแอนเจลิสได้ออกประกาศนียบัตรขอบคุณคณะวิทยากรที่ได้ช่วยทำงานสังคมสงเคราะห์ในรูปแบบดังกล่าวนี้

เมื่อ 2 ปีที่แล้วผู้บรรยายได้ไปสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้แก่อาจารย์และนักวิชาการที่เมืองฟินิกซ์ รัฐอริโซนา ในวัดไทยของเมืองนี้ซึ่งเคยตกเป็นข่าวดังไปทั่วโลก เพราะพระภิกษุสามเณรและอุบาสิกา (แม่ชี) ถูกฆ่าตายรวม 9 ศพ การฝึกครั้งนี้มีอุปสรรคจากภัยธรรมชาติ คือ เกิดพายุทรายพัดเข้ามาทางช่องเครื่องปรับอากาศ ทำให้มีเม็ดทรายเข้าปาก เข้าจมูก จนต้องหยุดพัก

การฝึกอบรม แต่ผู้เข้าอบรมไม่ละความพยายามได้โทรศัพท์ตรวจสอบตามบ้านของคน จึงพบว่าบ้านของเดวิดไม่ได้รับความเสียหายจากพายุทราย จึงขับรถไปฝึกกันต่อที่นั่น ทุกคนกระตือรือร้นที่จะฝึกและปฏิบัติได้ผลดี 2 วันต่อมาเมื่อวัดปลอดภัยจากพายุทรายและผู้ดูแลได้ทำความสะอาดสถานที่เรียบร้อยแล้ว จึงกลับมาฝึกต่อที่วัดด้วยดีจนจบการอบรม

ระหว่างการอบรมในครั้งนี้พบว่าแคเนียล ซึ่งมีปมในใจคือสมัยเด็กๆ เขาถูกพ่อตีมาก และพี่สาวเขาเคยออกจากบ้านแล้วไม่กลับมา แต่พอมานพบอีกทีก็พบแต่มือเธอซึ่งถูกตัดใส่กล่องส่งมาให้ที่บ้าน เขาตกใจมากในขณะที่นั่งสมาธิแคเนียลจะมีอาการสะอึกทุกครั้ง จนผู้บรรยายต้องสอนให้กำหนดจนเขาหายจากอาการดังกล่าว แม้จะอบรมเสร็จแล้ว เขายังคงนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีอยู่วันหนึ่งรถเขาเสียและต้องรอเจ้าหน้าที่จากบริษัทประกันภัยมาดูแล ระหว่างที่รอเขาก็เดินจงกรมโดยถอดเสื้อเพราะอากาศร้อนมาก ประกอบกับเขาเป็นผู้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และได้โกนผมเตรียมจะบวชตั้งแต่ก่อนเข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนา แต่นุคคลอื่นไม่ได้เข้าใจตามนั้นและกลับสงสัยว่าเขาคงจะผิดปกติ พอเขาเดินจงกรมจนถึงระยะที่ 4 มีรถตำรวจ 3 คันมาล้อมเขา และลงมาถามว่า“คุณทำอะไร พืชหรือเมฆา (เสพติด)หรือเปล่า” พร้อมกับทำการตรวจค้นตามร่างกายเพื่อหาสิ่งเสพติด ระหว่างนั้นเขาได้คุยกับตำรวจเป็นชั่วโมง โดยอธิบายเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติซึ่งเขาได้ศึกษามาจนตำรวจบอกกับเขาในที่สุดว่า“คุณสอนแบบนี้ให้เราด้วยสิ”

จากตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นนับเป็นการยืนยันถึงหลักธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าว่าเปรียบเหมือนน้ำทะเล ไม่ว่าจะเป็น้ำทะเล ณ ทวีปใดก็จะมีรสเค็มเหมือนกันหมด ซึ่งรสนั้นก็คือ “วิมุติรส” ซึ่งหมายถึง รสแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส และถึงแม้จะยังไม่หลุดพ้น แต่เราก็จะค่อยๆ เดินไปทางนั้น ซึ่งเป็นทางตรงที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายแห่งการหลุดพ้นได้

ในตอนท้ายผู้บรรยายได้ยกตัวอย่างเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิต ของคนว่าคอนที่แต่งงานกับสามีแล้ว มีเพื่อนคนไทยมาชวนให้ร่วมหุ้นเปิดบริษัทเงินทุน (Finance) แห่งแรกและแห่งเดียว(One and Only)ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ก่อตั้งโดยคนไทย เมื่อตกลงใจเข้าร่วมหุ้นและเปิดดำเนินการได้ประมาณ 6-7 ปี ก็ถูกทางการสั่งปิดกิจการ เนื่องจากบริหารและจัดการกับระบบภายในไม่ดี ผู้บรรยายได้เล่าถึงเหตุการณ์ในตอนนั้นว่า“เงินที่เราเก็บมาชั่วชีวิตจะเอาไว้ใช้ตอนเกษียณต้องหมดไป 75% แต่ตอนนั้นเราไม่ได้เสียขายเงิน แต่กลับเป็นห่วงเพื่อน เพราะเราเป็นแค่หุ้นเงียบ(Silent Partner) แต่เพื่อนต้องออกหน้าในฐานะผู้บริหาร จึงโทรไปปลอบเขาว่า “ไม่ต้อง

เสียใจ เงินทองเป็นของนอกกาย ไม่ตายเราหาใหม่ได้” นับว่าการปฏิบัติ(ธรรม) ช่วยเราได้มาก ถ้าเป็นตอนก่อนปฏิบัติเราคงต้องพุ่มพวย หรือกินยานอนหลับจนแยะไปแล้ว ก่อนปฏิบัติแม้สามิจะดี มาก เลี้ยงดูเราอย่างดีเป็นสามิบังเกิดเกล้าให้ทุกอย่างขอะขาวก็ได้ใจดีมาก แต่เรานี้เลวนะกะ เราจะต้องมีเรื่องหงุดหงิดมาว่าเขานั่นได้ เราไม่รู้จักคำว่า“กตัญญูรู้คุณท่านและไม่รู้จักพอ” เราจะจุกจิกจู้จี้ บ่นเขา แต่พอกลับมาจากการเข้าฝึกอบรมวิปัสสนา เราก็ก็น่าไปกราบขอโทษเขาและก็เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีไปได้จนสามิแปลกใจและยอมมาปฏิบัติด้วย เพราะว่าภรรยาเปลี่ยนไปมาก และตอนที่ไฟแนนซ์(บริษัทเงินทุน) ล้มก็ไปขอโทษสามิว่า เป็นเพราะเรานำเงินไปหุนกับเพื่อน ถ้าไม่มีเราเงินเขาไม่หมดไปขนาดนี้หรอก ชีวิตช่วงแก่ที่เพลน (วางแผน) ว่าจะได้ใช้เงินเก็บออมได้อย่างสบายก็ไม่ได้ใช้ แต่เขาคอบกลับมาว่า “เงินนั้นเป็นของนอกกาย เราเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตเขา ที่ทำให้เขามาพบพระพุทธศาสนา เงินทองไม่ทำอะไรหรอกกับการมาปฏิบัติไม่ได้เลย” ถ้าเป็นสามิคนไทยที่ไม่ได้ปฏิบัติก็คงจะขอเลิกหรือหย่ากับเราแล้ว ที่ทำให้เขาต้องหมดเงินไปมากขนาดนี้ และยิ่งไปกว่านั้นอีกไม่นานต่อมาสามิเกิดป่วยเป็นคอหินที่ตา และเป็นโรคประสาทตาเสื่อม คุณภาพมองเห็นได้แค่ 20% จากด้านข้างแล้วก็รักษาไม่ได้ แต่เขาก็ไม่ทุกข์ร้อนอะไร เพราะถือว่าเป็นแค่สังขารร่างกายที่ต้องเสื่อม ทุกวันนี้แม้จะมีเงินน้อยลงแต่เราก็มีความสุข ได้ทำงานที่เป็นสาธารณกุศล และยังคงเป็นเจ้าของจิตอบรมวิปัสสนาที่อเมริกา บริจาคทานได้อย่างปกติสุขทุกอย่าง เพราะเรามีสติที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ในปัจจุบัน”

หลังจากจบการอบรมบรรยายอาจารย์มันตา หอรัตนชัย อุปนายกกิตติมศักดิ์ และรองผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมฯ ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงผู้บรรยายว่า ทุกปีผู้บรรยายและสามิ(คุณแมนดี้ โกลด์แมน) จะเดินทางมาประเทศไทยด้วยทุนส่วนตัว เพื่อมาร่วมเป็นเจ้าภาพอุปถัมภ์การอบรมและช่วยเป็นวิทยากรสอนธรรมะให้แก่ผู้เข้าอบรมเป็นเวลานาน 3 เดือน

26. โครงสร้างพระสังฆกรรม อาจารย์ นิสา เชนะกุล บรรยายสดในวันที่ 7 ของการอบรม (22 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 10.20-12.20 น. (2 ชั่วโมง) เป็นการให้ความรู้ด้านปริยัติแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมชย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความรู้ความเข้าใจในภาพรวมของคำสอนในพระพุทธศาสนา แบ่งการบรรยายออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่1 ว่าด้วยเรื่อง“วัฏจักร”ซึ่งเป็นหัวข้อธรรมที่แสดงถึงกลไกของเกลียวแห่งวัฏจักรที่หมุนวนพาสัตว์ให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงวัฏสงสาร ชั่วกับชั่วกลับ ได้แก่เรื่อง

- 1) ภูมิ 31 ได้แก่ อรูปภูมิ 4 รูปภูมิ 16 เทวภูมิ 6 มนุษย์ภูมิ 1 อบายภูมิ 4
- 2) กพ 2 ได้แก่ กรรมกพ อุปปีติกพ

- 3) กำเนิด 4 ได้แก่ ชลาพุชะ อัญชะ สะเสทชะ โอปปาติกะ
- 4) กรรม ได้แก่ บาปอกุศล (ทุจริต 10) บุญกุศล (บุญกิริยาวัตถุ 10)
- 5) วิบาก คือ ผลของกรรม ได้แก่ ชั้น 5 อายุคนละ 6 ชาติ 18 อาหาร 4
- 6) กิเลส คือ ธรรมอันเป็นเครื่องเศร้าหมอง ได้แก่ กิเลส 10 อุปเลส 10
- 7) สังโยชน์ คือ กิเลสเครื่องผูกมัดสัตว์ 10 ประการ

ตอนที่ 2 ว่าด้วยเรื่อง “ธรรมจักร” หัวข้อธรรมที่แสดงถึงกลไกของเกลิยว แห่งธรรมอันส่องสัตว์ให้เห็นทางออกจากวัฏสงสาร เข้าสู่ความหลุดพ้น บรรลุถึงฝั่งพระนิพพาน ได้แก่เรื่อง

- 1) อริยสังข์ 4 ได้แก่ ทุกขสังข์ สมุทัยสังข์ นิโรธสังข์ มรรคสังข์
- 2) การเจริญสมถภาวนา 40 อย่าง
- 3) การเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือ การเจริญมหาสติปัฏฐาน 4
- 4) โภธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่าย แห่งการตรัสรู้ 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมืองค์ 8
- 5) สังวรณ์ 5
- 6) ปาริสุทธิศีล 4
- 7) วิสุทธิ 7
- 8) วิปัสสนาญาณ 16
- 9) วิปัสสนูปกิเลส 10
- 10) ประมวลพระสัทธรรมจากวันสำคัญในพระพุทธศาสนา

27. ของขวัญจากพระพุทธเจ้า เทปเสียงการบรรยายของคุณแม่ดร.ศิริ กรินชัย เปิดให้ฟังผู้เข้าอบรมในวันที่ 7 ของการอบรม (22 ธันวาคม 2540) ระหว่างเวลา 17.53-18.12 น. (15 นาที) มีใจความสำคัญคือ “ของขวัญ” หมายถึง สิ่งที่ทำให้ระลึกถึงผู้ให้และผู้รับ นิยมให้กันทุกชาติ ทุกภาษา ตามวาระประเพณี เช่น งานบวช วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ ฯ ของขวัญที่พระพุทธองค์ให้ไว้แก่ชาวโลกเป็นของขวัญที่ไม่มีวันเสื่อม หากรู้จักรับและรักษา นั่นก็คือโอวาทคำสอนของพระพุทธองค์ แบ่งเป็น 3 ข้อ คือ

1) จงอย่าทำชั่ว เว้นจากการทำบาปโดยการรักษาศีล 5 จะทำให้ชีวิตอยู่รอดโดยไม่มีอันตรายจากความผิดบาป เช่น ไม่ฆ่า ไม่ทรมาน ไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ใจเราก็มีความสุขสดชื่นอายุยืน ไม่ลักทรัพย์ ไม่ฉ้อโกง ใจเราก็ไม่ต้องระแวงระวังภัยที่จะเกิดจากการพยายาบาปองร้าย ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหาขาย ไม่พูดเพื่อเจือต้อเสียดให้ผู้อื่นเสียหาย เราก็เป็นสุขใจที่จะอยู่อย่างไม่วุ่นวาย ไม่เจ้าชู้ประตูดิน ไม่ผิดลูกเขาเมียใคร เราก็ไม่ต้องระแวงระวังภัยว่าจะถูกใครทำร้ายลูกเมียของเราตอบ

แทน ไม่เสพสุรายามา เราก็มีความสุข มีสติสัมปชัญญะระลึกถึงสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสมอ ๆ ความชั่ว ความผิดก็น้อยลงเบาไป เพราะเราอยู่อย่างธรรมชาติที่เป็นกุศล

2) จงทำแต่ความดีและบุญกุศล หมั่นทำทานโดยการเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งกำลังกาย ใจ ความคิด ททรัพย์ ฝึกให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แม้แต่การให้ของขวัญกันก็จัดเป็นการให้ทานได้ การให้ทานถ้าจะให้ได้อานิสงส์เต็มที่ พระพุทธองค์ตรัสว่าต้องประกอบด้วยองค์ 3 คือ กาย วาจา ใจ ทั้งนี้ก่อนจะให้ทานก็มีจิตใจผ่องใส และ ขณะที่กำลังให้ทานก็ยินดีและเต็มใจจะให้ เมื่อให้ไปแล้วไม่ว่านานเท่าใดก็หมั่นระลึกถึงทานของเราและปลาบปลื้มยินดีไปกับทานนั้น ๆ ในขณะที่ให้ว่าพระสวคนต์ก็ให้ระลึกถึงความดีหรือทานที่เราได้เคยทำมาก่อน แม้แต่ยามที่เราเจ็บป่วยผู้ใหญ่ก็ยังแนะนำให้เรานึกถึงกุศล ศีล ทาน ที่เราทำบ่อย ๆ เพื่อเป็นกำลังใจให้เราผ่องใส ชุ่มชื่น เมื่อนึกถึงการทำความดี

3) จงทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะธรรมชาติของจิตย่อมพุ่งชนไปในอารมณ์ต่างๆ ดีบ้าง ชั่วบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง วนเวียนอยู่กับความคิดนึกตรึกตรอง การทำจิตใจให้ผ่องใสต้องอาศัยการทำสมาธิ ส่วนจะอยู่ในระดับใดหรือขั้นไหนย่อมขึ้นอยู่กับความพากเพียรของแต่ละบุคคล ทั้งนี้อำนาจของสมาธิสามารถทำลายอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องในจิตใจให้บรรเทาหรือสงบลงได้

โอวาทซึ่งเปรียบเสมือนของขวัญอันวิเศษนี้ ถ้าใครปฏิบัติได้จะเป็นผู้มีปัญญาและความสุขแท้ เพราะเป็นแนวทางในการยกระดับชีวิตจิตใจให้เจริญขึ้นต่อ ๆ ไป

28. ธรรมะของผู้ครองเรือน เทปของวิดิทัศน์การบรรยายของคุณแม่คร.ศิริ กรินชัย เปิดให้ผู้เข้าอบรมรับชมในวันที่ 8 ของการอบรม (23 ธันวาคม 2540) ระยะเวลา 06.20-06.50 น. (30 นาที) มีใจความสำคัญ คือ พระพุทธองค์ทรงมีพระประสงค์จะให้มวลมนุษยรู้จักหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อความสันติสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นทั้งประโยชน์ต่อตนเองและต่อส่วนรวม ในโอกาสอันประเสริฐที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา จึงควรที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีศีลสมาธิ ปัญญา บริบูรณ์มากขึ้น บุคคลผู้มีศีลบริบูรณ์จะมีความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้า การรักษาศีลที่เป็นโลกียศีลยังไม่สามารถทำให้เราหลุดพ้นไปจากอบายภูมิทั้งสี่ได้ จึงจำเป็นต้องรักษาศีลในระดับโลกุตระศีล อันได้แก่ “มรรคศีล” และ “ผลศีล” ให้ได้ จึงจะสามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารได้

ชีวิตของมนุษย์เกิดขึ้นได้เพราะบุญกุศล เป็นสิ่งที่หายากอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการเกิดเป็นมนุษย์ที่มีอวัยวะครบบริบูรณ์ทั้ง 32 ประการ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้ออกบวชเป็นภิกษุสามเณรหรือการได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นผู้มีความศรัทธาเชื่อถือนในการตรัสรู้ขององค์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยน้อมนำพระธรรมคำสอนมาประพฤติปฏิบัติตามที่เรียกได้ว่า เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ การที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ก็เพื่อบำเพ็ญของหายากดังกล่าวให้บริบูรณ์เพิ่มพูนด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูง คือทั้งในระดับโลกียะ และโลกุตระ นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังถือเป็นการปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธองค์ และเป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาอีกด้วย

การบรรยายธรรมโดยพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) คุณแม่ศรีกรีนชัยและวิทยากรทั้ง 28 รายการนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการถ่ายทอดข่าวสารความรู้ทางธรรมะเนื่องจากตลอดระยะเวลา 8 วัน 7 คืนผู้เข้าอบรมจะได้รับข่าวสารความรู้ทางธรรมะจากวิทยากรอีกหลายๆท่าน ไม่ว่าจะเป็นวิทยากรซึ่งอยู่ประจำ ณ สถานที่ฝึกอบรมตลอดหลักสูตร และวิทยากรซึ่งมาช่วยสอบอารมณ์/ตอบปัญหาข้อข้องใจให้กับผู้เข้าอบรมตามเวลาในกำหนดการ หรือนอกเวลาจากกำหนดการ เช่น ขณะพักรับประทานอาหาร พักดื่มน้ำปานะหรือพักผ่อนในยามค่ำคืน เป็นต้น

#### สรุปเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะของวิทยากร

เพื่อให้เห็นภาพรวมของเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะของวิทยากรในหลักสูตรจำนวน 32 ท่าน ผู้วิจัยจึงการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามวิทยากร เพื่อเก็บข้อมูลในประเด็นดังกล่าวข้างต้น และได้สำรวจความแตกต่างระหว่างการสอนธรรมะตามหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขในรุ่นก่อนหน้า และรุ่นนี้ของวิทยากร ตลอดจนได้สำรวจระดับความพอใจเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะในครั้งใหม่ของวิทยากรอีกด้วย อนึ่ง ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามวิทยากรคืนกลับมาจำนวน 20 ชุด จากจำนวนวิทยากรทั้งหมด ซึ่งนับว่ามีจำนวนมากกว่ากึ่งหนึ่ง จึงได้ใช้ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้รับมานี้เป็นตัวแทนความคิดเห็นของวิทยากรส่วนมาก ทั้งนี้จำนวนดังกล่าวข้างต้นยังอยู่ในขอบเขตการนิยามศัพท์ของการวิจัยนี้ว่า“วิทยากรส่วนมาก” ซึ่งหมายถึง บุคคลจำนวนตั้งแต่ 16-32 ท่าน ...”

ข้อมูลจากแบบสอบถามวิทยากรในตอนที่ 2 ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5.2 แสดงจำนวนร้อยละของระดับความมากน้อยในการนำเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะของวิทยากรส่วนมากมาใช้ในการอบรมครั้งนี้

เทคนิค/วิธีการสอนธรรมะในครั้งนี้	ระดับความมากน้อยที่นำมาใช้						$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ตอบ			
1. สอนโดยการอ้างอิงจากสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันแล้วโยงเข้าสู่ธรรมะ	60.0 (12)	35.0 (7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	5.0 (1)	4.63	.50	มากที่สุด
2. สอนธรรมะจากเนื้อหาง่ายไปสู่เนื้อหาซึ่งยากขึ้น/ลุ่มลึกขึ้นตามลำดับ	35.0 (7)	45.0 (9)	15.0 (3)	0 (0)	0 (0)	5.0 (1)	4.21	.71	มาก
3. สอนโดยการให้ทดลองปฏิบัติจริง	60.0 (12)	25.0 (5)	5.0 (1)	0 (0)	5.0 (1)	5.0 (1)	4.42	1.02	มาก
4. สอนเท่าที่จำเป็น/เพียงพอสำหรับให้เกิดความเข้าใจ	25.0 (5)	40.0 (8)	10.0 (2)	0 (0)	5.0 (1)	20.0 (4)	4.00	1.03	มาก
5. มีการแนะนำอย่างชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แนะนำให้ทำ	45.0 (9)	45.0 (9)	10.0 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4.35	.67	มาก
6. มีการสรุปประเด็นสำคัญก่อนจบการบรรยาย	35.0 (7)	35.0 (7)	20.0 (4)	0 (0)	0 (0)	10.0 (2)	4.17	.79	มาก
7. สอนโดยปรับจุดยืนหรือความเชื่อของผู้เข้าอบรมให้มีจิตใจโน้มน้ำหนักเข้าหาธรรม	35.0 (7)	40.0 (8)	20.0 (4)	0 (0)	0 (0)	5.0 (1)	4.16	.76	มาก
8. มีการเสนอสารซ้ำหรืออธิบายเพิ่มเติมในเรื่องเดิมเพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเข้าใจมากขึ้น	35.0 (7)	40.0 (8)	10.0 (2)	5.0 (1)	0 (0)	10.0 (2)	4.17	.86	มาก

เทคนิค/วิธีการสอนธรรมะในครั้งนี	ระดับความมากน้อยที่นำมาใช้						$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ตอบ			
9. มีการยกอุทาหรณ์และนิทานชาดกประกอบ	15.0 (3)	25.0 (5)	35.0 (7)	5.0 (1)	5.0 (1)	15.0 (3)	3.47	1.07	ปานกลาง
10. มีการยกตัวอย่างจากชีวิตจริง	60.0 (12)	25.0 (5)	10.0 (2)	0 (0)	5.0 (1)	0 (0)	4.35	1.04	มาก
11. มีการใช้อุปกรณ์การสอนประกอบการบรรยาย ธรรม	20.0 (4)	20.0 (4)	5.0 (1)	10.0 (2)	25.0 (5)	20.0 (4)	3.00	1.67	ปานกลาง
12. มีการทำให้ผู้เป็นตัวอย่าง/สาธิตวิธีทำ	45.0 (9)	25.0 (5)	15.0 (3)	5.0 (1)	5.0 (1)	5.0 (1)	4.05	1.18	มาก
13. มีการยกข้อชมเชย/ยอมรับในคุณความดีของผู้ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ	35.0 (7)	25.0 (5)	25.0 (5)	5.0 (1)	0 (0)	10.0 (2)	4.00	.97	มาก
N=20									



จากตารางที่ 5.2 พบว่าระดับความมากน้อยในการนำเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะของวิทยากรมาใช้ในการอบรมครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

- 1) สอนโดยการอ้างอิงจากสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันแล้วโยงเข้าสู่ธรรมะ มีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.63
- 2) สอนธรรมะจากเนื้อหาง่ายไปสู่เนื้อหาซึ่งยากขึ้น/ลุ่มลึกขึ้นตามลำดับ มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก เท่ากับ 4.21
- 3) สอนโดยการให้ทดลองปฏิบัติจริง มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.42
- 4) สอนเท่าที่จำเป็น/เพียงพอสำหรับให้เกิดความเข้าใจ มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.00
- 5) มีการแนะนำอย่างชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แนะนำให้ทำ มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.35
- 6) มีการสรุปประเด็นสำคัญก่อนจบการบรรยาย มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.17
- 7) สอนโดยปรับจุดยืนหรือความเชื่อของผู้เข้าอบรม ให้มีจิตใจโน้มน้ำหนักเข้าหาธรรมมีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.16
- 8) มีการเสนอสารซ้ำหรืออธิบายเพิ่มเติมในเรื่องเดิม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเข้าใจมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.17
- 9) มีการยกอุทาหรณ์และนิทานชาดกประกอบมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลางเท่ากับ 3.47
- 10) มีการยกตัวอย่างจากชีวิตจริง มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.35
- 11) มีการใช้อุปกรณ์การสอนประกอบการบรรยายธรรม มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลางเท่ากับ 3.00
- 12) มีการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง/สาธิตวิธีทำ มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.05
- 13) มีการยกข้อชมเชย/ยอมรับในคุณความดีของผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีค่าเฉลี่ยในระดับมากเท่ากับ 4.00

ตารางที่ 5.3 แสดงจำนวนและร้อยละของความแตกต่างระหว่าง การสอนธรรมะตามหลักสูตรการ พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขในรุ่นก่อนหน้า และรุ่นนี้ของวิทยากรส่วนมาก

ความแตกต่าง	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่แตกต่าง	15	75.0
2. แตกต่าง	4	20.0
3. ไม่ตอบ	1	5.0
รวม	20	100.0

จากตารางที่ 5.3 พบว่า วิทยากรส่วนมากสอนธรรมะตามหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิด ปัญญาและสันติสุขในรุ่นก่อนหน้าและรุ่นนี้ไม่แตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 75.0 และมีความ แตกต่างจากรุ่นก่อนหน้าคิดเป็นร้อยละ 20.0

ตารางที่ 5.4 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความพอใจเทคนิค/วิธีการสอนธรรมะในครั้ง นี้ของ วิทยากรส่วนมาก

ระดับความพอใจ	จำนวน	ร้อยละ
1. พอใจมาก	10	50.0
2. พอใจปานกลาง	7	35.0
3. พอใจน้อย	3	15.0
รวม	20	100.0

จากตารางที่ 5.4 พบว่า วิทยากรส่วนมากมีระดับความพอใจเทคนิค/วิธีการสอน ธรรมะในครั้งนี้น่ามาก คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาคือพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.0

## การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ หมายถึง การสอบทานความรู้ ความเข้าใจของผู้เข้าอบรมด้วยการซักถามและตอบปัญหาข้อสงสัยของผู้เข้าอบรม พร้อมทั้งแนะแนวทางแก้ไขสิ่งที่บกพร่องและแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไป โดยมีคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย (ถ้ามาสอนด้วยตนเอง) หรือวิทยากรเป็นผู้สอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติหรือผู้เข้าอบรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข จะเกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นเป็นเครื่องรับรองผลการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเล่าอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนให้ผู้สอนฟัง เรียกว่า “การส่งอารมณ์” จากนั้นผู้สอนก็จะตอบข้อซักถามและให้ข้อแนะนำต่าง ๆ ต่อไป

การสอบอารมณ์ในหลักสูตรแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1) การสอบอารมณ์ตามกำหนดการการอบรม หมายถึง การจัดการอารมณ์ผู้เข้าอบรมโดยแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมตามความเหมาะสม และให้สอบอารมณ์ตามกันและเวลาที่กำหนดในหลักสูตรแบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

1.1) การสอบอารมณ์ในห้องกรรมฐาน/ห้องปฏิบัติธรรม มีกำหนดสอบในวันที่ 3 และ 6 ของการอบรม ใช้เวลาครั้งละประมาณ 40 นาที จัดสอบอารมณ์โดยแบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ตามพื้นความรู้ทางธรรม/ตามจำนวนครั้งที่เคยเข้าอบรมในหลักสูตร เช่น ผู้เข้าอบรมที่เพิ่งเข้าอบรมในหลักสูตรนี้เป็นครั้งแรกจะจัดให้สอบอารมณ์อยู่กลุ่มเดียวกัน ส่วนผู้เข้าอบรมที่เคยเข้าอบรมในหลักสูตร 2 ครั้ง 3 ครั้งและมากกว่า 3 ครั้งก็จะสอบอารมณ์แยกกลุ่มกันไปตามลำดับ ทั้งนี้แต่ละกลุ่มจะมีวิทยากรผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ประจำตามจุดต่างๆของห้องกรรมฐานกลุ่มละ 1 คน ต่อจำนวนผู้เข้าอบรมประมาณ 15-20 คน สำหรับวิทยากรจำนวน 23 คน ซึ่งมาช่วยสอบอารมณ์ในการอบรมครั้งนี้ได้แก่ อาจารย์เรณู ทัศนรงค์ พันเอก(พิเศษ)ทองคำ ศรีโยธิน อาจารย์คุณชลทิพย์ โกศลแมน อาจารย์มันตา หอรัตนชัย รองศาสตราจารย์จิตติมา โสภารัตน์ อาจารย์ อัมศรี เกิดทรัพย์ศรี พระปลัดวิฑูรย์ จันทวังโส แม่ชีลำจวน อติเรก อาจารย์สุจิตรา จรรยาเทศ อาจารย์อนงค์นุช กิมทอง ร้อยเอกสิงหา เจริญผล อาจารย์กิตติยา สีมันตร อาจารย์นิศาตร์ณ์ ลาวัลยากุล รองศาสตราจารย์ ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพทาย เย็นจิตโสมนัส อาจารย์จิราพร มัลลิกะมาลย์ อาจารย์นิตยา วงศาโรจน์ แพทย์หญิงพิมพ์พันธ์ เนตรนพรัตน์ แพทย์หญิงปราณี คุณานุกร อาจารย์อำไพ เวชพันธุ์ พันตำรวจตรีบรรณรัตน์ เจริญรัชต์ภาคย์

อาจารย์ประวิทย์ ธนาวิภาส อาจารย์อำนวยการศิริ ศิริสัมพันธ์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีคุณวิรัตน์ ชัยธีระพันธุ์กุล และคุณเปรม พุมพิล ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยวิทยากรในครั้งนี้อีกด้วย

สำหรับคำถามหรือข้อสงสัยของผู้เข้าอบรมซึ่งเพิ่งเข้าปฏิบัติธรรม ในครั้งนี้เป็นครั้งแรกมักจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการหาอาการของยุงที่ทองขณะนั่งสมาธิไม่พบ ความสับสนระหว่างอาการกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่ทองกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกตามแบบของอาณาปาณสติ ซึ่งบริการชื่อว่า “พุทธโร” หรือการบริการตามแนวธรรมกาย “สัมมาอรหัง”(เฉพาะผู้ที่เคยฝึกธรรมปฏิบัติตามแนวอื่น ๆ มาก่อน) ตลอดจนอาการของญาณลำดับขั้น ๆ ซึ่งปรากฏให้ผู้เข้าอบรมได้รับรู้เป็นต้น ในขณะที่ผู้เข้าอบรมซึ่งเคยเข้าปฏิบัติธรรมในหลักสูตรนี้มาก่อนก็จะมีหลากหลายมากขึ้น และแสดงให้เห็นว่ามีพัฒนาการที่ก้าวหน้าในการปฏิบัติมากขึ้น เพราะอาการของญาณที่ปรากฏจะมีลำดับสูงขึ้น อย่างไรก็ตามรูปแบบของคำถาม-คำตอบสามารถติดตามอ่านและเทียบเคียงได้จากการตอบปัญหาของผู้เข้าอบรมผ่านทางเครื่องขยายเสียง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอแล้วในส่วนของการบรรยายธรรมะในบทที่ 5 นี้

1.2) การสอบอารมณ์ที่ห้องรับประทานอาหาร เฉพาะเวลารับประทานอาหารมื้อเช้าและมื้อเที่ยงตั้งแต่วันที่ 2-7 ของการอบรม จัดสอบโดยให้ผู้เข้าอบรมประมาณ 18 คน ซึ่งเรียงตามลำดับหมายเลขประจำตัวตั้งแต่เลขที่ 1-18 และเรียกหมายเลขถัดไปจนครบตามจำนวนในแต่ละมื้อให้มานั่งรับประทานอาหารเช้ากับวิทยากร/ผู้สอน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ถามปัญหาข้อข้องใจต่าง ๆ หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วทั้ง 2 มื้อ ทั้งนี้ใช้เวลาสอบประมาณ 30 นาที นอกจากนี้หากผู้เข้าอบรมที่ไม่ได้รับการขานเรียกหมายเลขประจำตัวแต่มีความสนใจอยากจะทำปัญหาวิทยากรก็สามารถจะนั่งรับประทานอาหารเช้าตามจุดต่างๆที่มีวิทยากรนั่งรับประทานอาหารเช้าได้อีกด้วย ทั้งนี้โต๊ะที่มีวิทยากรนั่งรับประทานอาหารเช้า จะมีผู้เข้าอบรมนั่งร่วมโต๊ะได้อีกคราวละ 7 ที่นั่ง และแต่ละมื้อจะมีวิทยากรมานั่งสอบอารมณ์ตามโต๊ะ รับประทานอาหารประมาณ 5-10 ท่าน โดยกระจายนั่งเพียงโต๊ะละ 1 ท่าน ยกเว้นโต๊ะยาวที่มีผู้เข้าอบรมประมาณ 18 ท่านก็จะมีวิทยากรนั่งประจำที่หัวโต๊ะคราวละ 2 ท่าน ทำให้ผู้เข้าอบรมกว่า 200 คนได้สอบอารมณ์ขณะรับประทานอาหารตามกำหนดการที่ระบุไว้ในหลักสูตร

1.3) การสอบอารมณ์หมู่ผ่านทางเครื่องขยายเสียง วิทยากรจะอ่านคำถามต่าง ๆ ของผู้เข้าอบรม ซึ่งได้เขียนใส่กระดาษรวบรวมคำถาม ซึ่งทางคณะผู้จัดการอบรมได้เตรียมไว้ให้และวางไว้หน้าห้องกรรมฐาน ทั้งนี้ผู้เข้าอบรมจะถามปัญหาที่ข้อก็ได้ ตามความต้องการสำหรับการสอบอารมณ์หมู่ในลักษณะนี้ จะทำให้ผู้เข้าอบรมคนอื่นๆซึ่งนั่งฟังอยู่ในห้องกรรมฐานพลอยทราบ

คำตอบหรือคำอธิบายจากวิทยากรตามไปด้วย อนึ่งการอบรมครั้งนี้มีการสอบอารมณ์หมู่ในลักษณะดังกล่าวข้างต้น จำนวน 4 ครั้ง คือ

1.3.1 ตอบปัญหาธรรมครั้งที่ 1 ในวันที่ 2 ของการอบรม โดยอาจารย์คุณชลทิพย์ โกลด์แมน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

1.3.2 ตอบปัญหาธรรมครั้งที่ 2 ในวันที่ 4 ของการอบรม โดยอาจารย์คุณชลทิพย์ โกลด์แมน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

1.3.3 ตอบปัญหาธรรมครั้งที่ 3 ในวันที่ 5 ของการอบรม โดยอาจารย์เรณู ทัศนรงค์ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

1.3.4 ตอบปัญหาธรรมครั้งที่ 4 ในวันที่ 6 ของการอบรม โดยนายแพทย์ นินาท ชินะโชติ ใช้เวลาประมาณ 1.25 ชั่วโมง

2. การสอบอารมณ์นอกเวลาจากกำหนดการ การอบรม หมายถึง การสอบอารมณ์ในช่วงเวลาพักการอบรม เช่น พักคิมน้ำปานะ(เครื่องคิม) พักอาบน้ำทำธุระส่วนตัว หรือพักผ่อนในยามค่ำคืน เป็นต้น ทั้งนี้ผู้เข้าอบรมซึ่งมีปัญหาข้อข้องใจในการปฏิบัติธรรมจะสอบถามวิทยากร/ผู้สอนเป็นการส่วนตัว สำหรับผู้เข้าอบรมซึ่งไม่มีปัญหาข้อข้องใจก็แยกย้ายกันไปพักผ่อนหรือปฏิบัติภารกิจส่วนตัวได้ตามปกติ อย่างไรก็ตามวิทยากรจะตอบปัญหาในช่วงเวลาพักการอบรมจนถึงเวลาที่ผู้เข้าอบรมต้องไปฝึกปฏิบัติธรรมตามกำหนดการ เนื่องจากต้องการให้ผู้เข้าอบรมฝึกกรรมปฏิบัติให้มากจะได้เกิดปัญญาญาณ รู้และเข้าใจได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังต้องการให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกกำหนดอิริยาบถปัจจุบันในระหว่างเวลาพักการอบรม ตลอดจนต้องการให้ผู้เข้าอบรมพักผ่อนเข้านอนตามเวลาที่กำหนด เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพอตามหลักของการปฏิบัติแบบสายกลาง คือไม่พากเพียรฝึกฝน หรือไต่ถามมากจนเกินไป และไม่เกียจคร้านต่อการฝึกปฏิบัติตามกำหนดการในหลักสูตรจนเกินไป

การไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล

เวลาประมาณ 05.30 น. และ 17.30 น. ของทุกวันที่มีการอบรมในหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข วิทยากรและผู้เข้าอบรมซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชนต้องมารวมกันที่ห้องกรรมฐาน (ห้องปฏิบัติธรรม) เพื่อสวดมนต์และสมาทานอาชีวภูษามะกะศีล ตลอดจนแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ อวยพรวันเกิดให้แก่ผู้ที่เกิดในวันนั้นและแผ่เมตตาช่วยผู้ป่วยอีกด้วย ทั้งนี้จะมีวิทยากร

เป็นต้นเสียงนำสวดมนต์และแผ่เมตตาโดยให้ผู้เข้าอบรม กล่าวตามสำหรับกำหนดการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นนี้ ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีจึงแล้วเสร็จ

คุณแม่ดร.ศิริ กรินชัย ให้ความสำคัญกับการสวดมนต์ว่า “การสวดมนต์เป็นการชำระจิตใจให้ผ่องใส พุทธศาสนิกชนควรจะปฏิบัติเป็นประจำเช่นเดียวกับการอาบน้ำชำระกาย ผู้ที่ยึดปฏิบัติได้ตลอดไป จะเกิดสิริมงคล จิตสงบ ผ่องใส ปลอดภัยในที่ทุกสถาน อายุยังยืนนาน” (ศิริกรินชัย, 2540 : 3) นอกจากนี้ท่านยังกล่าวอีกว่า “การสวดมนต์เป็นอุบายในการสงบจิต ทำให้จิตเป็นสมาธิและเกิดสมาธิได้เร็ว และยังเป็นการรักษาประเพณี เป็นกุศลอย่างหนึ่งที่ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งนี้ผู้สวดมนต์ต้องรู้คำแปลด้วยจึงจะทำให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น ถ้าตอนสวดไปไม่รู้คำแปลก็ไม่เป็นไร แต่ควรไปศึกษาเพิ่มเติมด้วย เพราะเดี๋ยวนี้มีคำแปลทั้งนั้น”(ศิริ กรินชัย, สัมภาษณ์, 7 กันยายน 2540)

บทไหว้พระสวดมนต์ คำกล่าวแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์และตนเองคำสมาทานอาชีพ วัฏฐะมะกะศีล คำสมาทานกรรมฐาน บทกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล คำถวายข้าวพระพุทธ และพิจารณาอาหารที่ผู้เข้าอบรมจะรับประทานอาหารในมือนั้นๆ เมื่อพิจารณารายละเอียดของเนื้อหาการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจผู้เข้าอบรมให้ประพฤติตนเป็นคนดี ตั้งอยู่ในศีลธรรมและมีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอในลำดับต่อไป

บทสวดมนต์และแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล ซึ่งใช้สวดในการอบรมและมีการบันทึกไว้ในหนังสือ “บทไหว้พระสวดมนต์ของ คุณแม่ ดร. ศิริ กรินชัย” (2540:5-12) มีดังนี้

“อะระหัง สัมมาพุทธโธ ะคะวา พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ 1 ครั้ง)

สะวากขาโต ะคะวาตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโร สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ 1 ครั้ง)

พุทธะบูชา มะหาเตชะวันโต ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธ ขอให้ข้าพเจ้ามีเดชเดชะ

ธัมมะบูชา มะหาปัญญาวันโต ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญญาอัน

ยิ่งใหญ่

สังฆบูชา มะหาโลกะวะโห ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าอุ้มด้วยอริยสมบัติ

ติโลกะนาถัง ระตะนัตตะยัง อภิปุชยามิ วันทามิ เจตยัง สัพพัง สันนัญฐานะ สุปติธูดัง

สารีริกธาตุ มะหาโพธิง ชินะโย จะ พุทธะรูปีง สะกะจัง สะทา

(บูชาพระภูมิเจ้าที่) ทิสา ทิส เอหิ ภูมิโม อม (มะ) ภูมิมา อาคัจ ฉันตุ  
 (ผูกมิตรกับมนุษย์ เทวดา และสัตว์ทั้งปวง) มนุสสานัง สะหะยัง ปิโยเทวา สีหะราชา เอ  
 หิ จิตตัง ปิยังมะมะ

(แต่เมตตาให้สรรพสัตว์ทุกเวลาทุกสถานที่) สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ สัตว์ทั้งหลาย  
 ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย

สุขี โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

อภยาปิชา โหนตุ จงอย่าพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนินา โหนตุ จงอย่ามีความลำบาก จงอย่ามีความเคียดแค้น จงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์

ใจเลย

(แต่เมตตาให้ตนเอง) อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อภยาปิชา โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุขี อัคคานัง ปรีหารามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ

ให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

#### คำสมาทานอาชีวะฐานะมะกะสีล

มะยัง ภันเต ดิสะระเนนะ สะหะ อาชีวะฐานะมะกะ สีลานิ ยาจามะ

ทุดิขัมปิ มะยัง ภันเต ดิสะระเนนะ สะหะ อาชีวะฐานะมะกะ สีลานิ ยาจามะ

ดิตะขัมปิ มะยัง ภันเต ดิสะระเนนะ สะหะ อาชีวะฐานะมะกะ สีลานิ ยาจามะ

ข้าพเจ้าขอสมาทานอาชีวะฐานะมะกะสีลต่อพระพักตร์พระพุทธรูป ต่อคุณพระรัตนตรัย  
 ด้วยสัมปัตตะวิธี คือ งดเว้นเอาเอง ณ โอกาสบัดนี้

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 1. ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ และไม่  
 ทรมาณให้สัตว์ได้รับความทุกข์เคียดแค้น

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 2. ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อ  
 โกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน

กามสุมิจจาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 3. ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤติดิ  
 ฉาม คือ ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 4. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่น  
เค็ดคร้อน

ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 5. ข้าพเจ้าจะไม่พูดขยงส่อเสียด ให้  
ผู้อื่นเค็ดคร้อน

ผรุสวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 6. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคาย  
คำทอให้ผู้อื่นเค็ดคร้อน

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 7. ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพื่อเจ้อ  
ไปรบประ โยชนให้ผู้อื่นเค็ดคร้อน

มิจฉาอาชีวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้อ 8. ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉาชีพ  
ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ มีดังนี้

- 1) ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า
- 2) ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์
- 3) ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ
- 4) ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ
- 5) ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่คัมสุรา

อาชีวะฐานะมะกะศีลนี้ข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้วสมาทานแล้ว ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้มิให้  
ขาด มิให้ทำลายตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขออาณิสงส์แห่งศีลนี้จงคุ้มครองป้องกันให้ข้าพเจ้าปลอดภัย  
ในทุกที่สถาน อายุยังยืนนาน มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควร จงสม  
ปรารถนา ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็ว..เทอญ”

คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย กล่าวถึงการให้ผู้เข้าอบรมสมาทานอาชีวะฐานะมะกะศีล ทุกวันว่า  
“เป็นอุบายให้ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ชีวิตประจำวัน ให้สมาทานทุกวันจะได้เตือนตัวเองว่าวันนี้ ผิดศีลกี่  
ข้อ ผิดศีล 1 ข้อ ขาดความเป็นคนไป 20% ผิดศีล 5 ข้อ ขาดความเป็นคนไป 100% อาชีวะฐานะมะกะ  
ศีลนี้ต่างจากศีล 8 (อุโบสถศีล) คือ ศีล 8 จะงดอาหารในยามค่ำคืนไม่ผัดหน้าทาแป้ง ไม่ใช่เครื่อง  
หอม อันนี้เราไม่ได้ห้าม เพราะเราเป็นผู้ครองเรือน ต้องใช้และจับต้องเงินได้” (สิริ กรินชัย,  
สัมภายณ์, 7 กันยายน 2540)

หลังจากสวดมนต์ไหว้พระแม่เมตตาให้สรรพสัตว์และตนเอง รวมทั้งสมาทานอาชีวะ  
ฐานะมะกะศีลจบแล้ว วิทยากรจะอ่านรายชื่อผู้ที่เกิดในวันนั้น ๆ และกล่าวนำผู้เข้าอบรมอวยพรเนื่อง  
ในโอกาสคล้ายวันเกิดของบุคคลดังกล่าว ต่อจากนั้นวิทยากรก็จะอ่านรายชื่อผู้ป่วยในแผ่นกระดาษ



ซึ่งวิทยากรและผู้เข้าอบรมเขียนมา (ส่วนมากจะเป็นรายชื่อของญาติสนิทมิตรสหาย/ผู้ที่รู้จักใคร่  
กันกับผู้เข้าอบรม และเขาเหล่านั้นกำลังเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ) โดยวิทยากรจะกล่าวนำผู้  
เข้าอบรมให้ช่วยกันแผ่เมตตาอุทิศบุญกุศล ซึ่งผู้เข้าอบรมได้สร้าง เนื่องในโอกาสที่เข้าปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นการสร้างมหากุศลที่ให้านิสงส์อย่างยิ่งแก่ผู้ปฏิบัติและยัง  
สามารถแผ่อุทิศไปช่วยเหลือผู้ที่กำลังได้รับความทุกข์ และเจ็บป่วยได้ หนึ่งคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย ก็  
เป็นอีกผู้หนึ่งที่อยู่ในบัญชีรายชื่อผู้ป่วย ซึ่งผู้เข้าอบรมในครั้งนี้ได้แผ่เมตตาให้

อย่างไรก็ตามวิทยากรจะอ่านรายชื่อผู้ป่วยในแต่ละครั้งประมาณ 20-30 คน ทุกวัน  
วันละ 1-2 ครั้งทำให้รายชื่อญาติมิตรของผู้เข้าอบรมเกือบทุกคนได้รับการขานชื่อแผ่เมตตา แม้แต่  
รายชื่อญาติมิตรของผู้วิจัยที่กำลังเจ็บป่วยก็ได้รับการอ่านชื่อทุกครั้งที่ยื่นส่งไป ด้วยเหตุนี้จึงทำให้  
ผู้เข้าอบรมบางคนเกิดความปลื้มปิติ เมื่อญาติมิตรของตนได้รับการอ่านชื่อแผ่เมตตา เพราะวิทยากร  
และผู้ที่เคยเข้าอบรมบางคนได้มาเล่าให้ผู้เข้าอบรมฟังว่า การแผ่เมตตาช่วยผู้ป่วยในขณะที่ตนกำลัง  
อยู่ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยให้ญาติมิตรของตนมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น  
จนผู้เล่าเองก็อดที่จะแปลกใจไม่ได้

นอกจากการไหว้พระสวดมนต์ และแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล ตามกำหนดการประจำวัน  
ดังได้บรรยายไว้ข้างต้นแล้ว ยังมีการทำกิจกรรมดังกล่าวนี้ในรูปแบบอื่น ตามวาระต่าง ๆ เช่น การ  
กล่าวคำสมาทานกรรมฐานในวันแรกที่เปิดการอบรมในหลักสูตร การกล่าวบทกวีดน้ำอุทิศส่วน  
กุศล(ครั้งใหญ่)ในวันสุดท้ายของการอบรม และการกล่าวคำถวายข้าวพระพุทธ และพิจารณา  
อาหารก่อนที่ผู้เข้าอบรมจะรับประทานอาหารมื้อเช้าและมื้อก่อนเที่ยง (ประมาณ 11.40 น.) ทุกวัน  
ตามที่ระบุในกำหนดการการอบรม อนึ่งเนื้อหาคำกล่าวมีดังต่อไปนี้

คำสมาทานกรรมฐาน ซึ่งผู้เข้าอบรมทุกคนต้องกล่าวในวันแรกของการอบรม (สิริ  
กรินชัย, 2540 : 13-15) คือ “อิม่าหัง ณะกะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ ข้าแต่สมเด็จพระผู้มี  
พระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรมและ  
พระสงฆ์

อิม่าหัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า  
ขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจจะกระฉัดถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า ณ โอกาสนี้ เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรคผล นิพพานในอนาคตต่อไป

อัครวัง เม ชีวติง ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน วันหนึ่งเราจะต้องตายแน่ เป็นโชคอันดีเป็นลาภอันประเสริฐที่เราได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสนี้ไม่เสียชีวิตไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

เย-นวะ ยันติ นิพพานัง พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานอันเป็นหนทางสิ้นทุกข์ ได้ประสบความสำเร็จด้วยหนทางเส้นนี้ ด้วยสัจจะวาจา ที่กล่าวอ้างมานี้ ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ ต่อไปจนกว่าจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน

อิมายะ รัมมานุรัมมะ ปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันสมควรแก่มรรคผลนิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอเทพบุตร เทพธิดาทั้งหลาย อมนุษย์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลาย จงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้องต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของข้าพเจ้า ขอจงได้อนุโมทนาสาธุการรับเอาส่วนกุศลจากข้าพเจ้าที่จะพึงปฏิบัติและอุทิศให้ท่านนี้ ข้าพเจ้าขออาราธนาพระธรรมวิเศษทั้งหลาย ทั้งสิ้น พระขณิกสมาธิ พระอุปจารสมาธิ พระอัปนาสมาธิ พระธรรมปิณฑังห้า และพระวิปัสสนาญาณ ทั้งโสฬสญาณ จงมาบังเกิดในขันธสันดานของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเร็ว...เทอญ”

บทกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล ซึ่งผู้เข้าอบรมทุกคนจะกล่าวพร้อมกันในวันปิดการอบรม (เข้าวันที่ 8 ของการอบรม) มีเนื้อความดังต่อไปนี้ (สิริ กรินชัย, 2540 : 16-17)

“อิมินา ปุญญะ กัมเมนะ ผลกุศลที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกุศลศีลทานทั้งหลายทั้งสิ้น ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญเพียรก่อปรก้อมาจากอดีตถึงปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลไปยังบิดา มารดา ปู่ย่าตายาย ครูบาอาจารย์ ญาติกาทั้งหลาย และสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ทั้งทั้งจักรวาล พระอินทร์ พระพรหม พระนอม พระกาฬ ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ พระภูมิเจ้าที่แม่ธรณี แม่คงคา แม่โพสพผู้ให้กำเนิดเกิดมา ทั้งเจ้ากรรมนายเวร ขอจงได้รับส่วนกุศลนี้จึงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ถ้าท่านทั้งหลายทั้งปวงและสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไปทนทุกข์อยู่ในที่หนึ่งทีใด ก็ขอให้กุศลนี้ไปช่วยให้พ้นจากทุกข์ให้ได้ไปอยู่ที่สุข ถ้าได้ไปอยู่ที่สุขแล้ว ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ไปอีก

ผลบุญที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกุศลศีลทานทั้งหลาย ทั้งสิ้นที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญเพียรก่อปร ก่อมาจากอดีตถึงปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะปรารถนา จงเป็นปัจจัยส่งผลให้ข้าพเจ้าบรรลุถึงซึ่งพระนิพพานโดยเร็ว ถ้าข้าพเจ้ายังไม่ถึงนิพพาน ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสสารทิสโด ขอให้เกิดในตระกูลอันดี มีสัมมาทิฐิ มีร่างกายบริสุทธิ์ผ่องใสงดงาม ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้งปวง ปราศจากศัตรูและสรรพภัยทั้งปวง ปราศจากความยากจนเข็ญใจอนาถา ขออย่าได้มาแผ้วพานข้าพเจ้าเลย ขอให้ข้าพเจ้าอยู่ในมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติทั้งชาตินี้และชาติหน้าทุก ๆ ชาติ จนกว่าข้าพเจ้าจะบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน

สาธุ นิพพานะปัจจะโย โหตุ

สาธุ นิพพานะปัจจะโย โหมิ”

หนึ่งในวันปิดการอบรมนี้ทางคณะวิทยากรยังได้กล่าวนำผู้เข้าอบรมให้สวดบังสกุลอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษผู้เข้าอบรม ซึ่งมีนามปรากฏในกระดาศสำหรับเขียนรายชื่อผู้เสียชีวิต ทั้งนี้กระดาศที่ใช้สำหรับเขียนรายชื่อ ทางคณะผู้จัดการอบรมจะเตรียมไว้ให้ และวางอยู่บนโต๊ะหน้าห้องกรรมฐานตั้งแต่วันแรกของการอบรม หากผู้เข้าอบรมคนใดว่าง และอยากจะเขียนก็สามารถนั่งเขียนที่โต๊ะได้ตามความสมัครใจ

คำถวายข้าวพระพุทธและพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน ซึ่งผู้เข้าอบรมจะกล่าวก่อนรับประทานอาหารเมื่อเช้าและมือก่อนเที่ยง (ประมาณ 11.40 น.) โดยพนมมือกล่าวที่โต๊ะอาหารซึ่งมีอาหารและน้ำของผู้เข้าอบรมวางอยู่ คำถวายข้าวพระพุทธและพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน มีเนื้อความดังนี้ (สิริ กรินชัย, 2540 : 19-20)

“อิมัง สุปะพัญชนะสัมปันนัง โภชนะนัง สาลีนัง อุทะกัง วรรัง สัมมาสัมพุทธัสสะ ปุเชมิ (มะ) เสสัง มังคะลัง ยาจามิ (มะ)

โภชนาอาหารและน้ำนี้ ข้าพเจ้าขอถวายเป็นพุทธบูชา

ข้าพเจ้าได้ถวายแล้ว ขออนุญาตรับประทานเพื่อเป็นมงคล

(พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน จะกล่าวต่อจากถวายข้าวพระพุทธแล้ว)

อาหารนี้ ข้าพเจ้ารับประทานเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ได้มีชีวิตอยู่เพื่อทำความดี เพื่อปฏิบัติธรรมะ ไม่รับประทานเพื่อบำรุงกิเลส ตัณหา อุปาทาน ขอให้ท่านผู้บริจาคนและผู้บริการทุกท่าน จงมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปราศจากโรคภัยอันตราย ทั้งปวงเทอญฯ (กล่าวเสร็จแล้วจึงลงมือรับประทานอาหาร)”