

บทที่ ๔

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม วัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

จากการศึกษาแนวทางการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม
วัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี มีประเด็นที่มุ่งศึกษาได้แก่ ผล
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอ
หนองหาน จังหวัดอุดรธานีมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรมและจิตพิสัย

๔.๑.๑ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงพฤติกรรม

ในการติดตามผลปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเชิงพฤติกรรมและจิตพิสัยนี้ เป็นการ
ติดตามผลของความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูป เพราะว่าพฤติกรรมเป็นกิจริยาที่แสดงออกทางรูป ซึ่ง
สามารถเห็นได้ชัดเจนจากการสังเกต ส่วนพฤติกรรมเชิงจิตพิสัยจัดเป็นนาม ซึ่งไม่ได้สัมผัสทางรูป
โดยตรง แต่พฤติกรรมเป็นหน้าตาของจิตพิสัย^๑ ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตหรือรูปกับ
นามนั้น ปรากฏในหนังสือมิลินทปัญหาตอนหนึ่งที่พระเจ้ามิลินท์ถามพระนาคเสนว่า อะไรเป็นนาม
อะไรเป็นรูป พระนาคเสนทูลตอบว่า สิ่งใดหยาบสิ่งนั้นเป็นรูป ธรรมทั้งหลายคือรูป จิต และอารมณ์ที่
เกิดกับจิต อันใด ซึ่งเป็นของละเอียดสิ่งนั้นเป็นนาม รูปจึงเป็นร่างกายและนามเป็นจิตใจ นามและรูป
มีความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยซึ่งจะแยกขาดจากกันไม่ได้ ชีวิตจะเจริญต่อไปไม่ได้เลยถ้าร่างกายและ
จิตใจไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมกัน เพราะว่าร่างกายเป็นที่อาศัยของกระแสอายตนะการทำงานของจิต^๒
อายตนะเป็นสิ่งที่สร้างให้เกิดอารมณ์ รูปเป็นสิ่งที่รับสัมผัส ส่วนนามเป็นสิ่งที่รู้สัมผัส เมื่อรูปกับนาม
ประกอบกันจึงเกิดอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์ฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว หากรู้เท่าทันอารมณ์เลือกที่จะสนอง
อารมณ์นั้นให้เกิดประโยชน์และไม่ก่อพิษภัยให้กับตนเองและสังคม ระหว่างรูปกับนามไม่สามารถแยก
จากกันได้ ชีวิตดำรงอยู่ได้เพราะว่ารูปกับนามทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างปกติ หากทำงานไม่ปกติจะทำให้
เกิดอาการเจ็บป่วย ทั้งป่วยทางกายและทางจิต ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่าง
กายกับจิตว่า

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาบาง เขมานันโท, ดร., เจ้าคณะอำเภอหนองหาน, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม
วัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^๒ มหามกุฏราชวิทยาลัย (แปล), มิลินทปัญหาวรรคที่ ๑ นามปัญหา, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๑๓.

๑) นามรูปเปรียบเสมือนหุ่น โดยลำพังเคลื่อนไหวไม่ได้ เพราะไร้ชีพที่เห็นได้ เพราะมีการกุมกันเข้า

๒) นามรูปเปรียบเสมือนไม้จิ้ม ๒ ต้น คานกันไว้ เมื่อต้นหนึ่งล้มอีกต้นหนึ่งจะทรงอยู่ไม่ได้

๓) นามรูปเปรียบเหมือนกลองและเสียงกลอง เมื่อมีบุคคลเอาไม้ตี อาศัยหน้ากลองและไม้ตีเสียงจึงปรากฏขึ้น ความจริงกลองอันหนึ่ง เสียงอีกอันหนึ่ง ไม่ได้ปะปนกัน เมื่อนามอาศัยรูปคือวัตถุทวาร และอารมณ์นามจึงเป็นไปได้อ^๓ การแสดงออกทางอารมณ์จึงเป็นผลสะท้อนจากความสัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม หากผลสะท้อนดีจะมีพฤติกรรมดี หากผลสะท้อนไม่ดีจะมีพฤติกรรมไม่ดี ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบ ดังนี้

๑. การสำรวมอริยาบถ

อริยาบถหลักตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ ๔ อริยาบถ คือยืน เดิน นั่ง นอน นอกจากนี้ยังมีอริยาบถย่อยอีกมาก เช่น การเหยียด คู้ ต้ม กิน เป็นต้น หากมีสติสำรวมระวังในอริยาบถก็ทำให้การกระทำไม่ค่อยผิดพลาด “ต้องมีความสำรวมจึงจะมีสติ ความสำรวมเป็นศีล เมื่อมีความสำรวมจึงมีสติ ความสำรวมเป็นทั้งสติและศีล”^๔

๒. การสำรวมอายตนะ

อายตนะทั้งภายในและภายนอก เป็นอีกวิถีทางหนึ่งที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมดีหรือชั่วได้ เช่น ตาเห็นรูปแล้วเกิดความพอใจอยากจะได้ ใช้การแย่งชิงเพื่อให้ครอบครองเป็นพฤติกรรมฝ่ายชั่ว หูได้ยินเสียงไม่ดีเกิดโทสะ บันดาลโทสะ ทะเลาะวิวาทกัน จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่ในข่ายเดียวกัน ถ้าหากว่าสิ่งที่มากระทบเป็นสิ่งที่น่าพอใจเกิดความหลง หากไม่น่าพอใจเกิดความขัดเคือง หากไม่มีความสำรวมจะแสดงพฤติกรรมออกมาตามอารมณ์ที่มากระทบเรียกว่า ตกเป็นทาสของอารมณ์

๓. แรงจูงใจกับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมในสังคมนั้นเป็นการปรับอย่างไม่เป็นระบบ^๕ ผู้ดำเนินการปรับไม่รู้ว่า จะปรับให้เป็นอะไร เช่น ต้องการให้คนเป็นคนดีมีวินัยซื่อสัตย์ สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นเป้าหมายที่หละหลวมมาก เพราะไม่รู้ว่าไปถึงเป้าหมายได้อย่างไร เหมือนกับการนัดใครสักคนหนึ่งไปพบกันที่สวนลุมพินี คงจะไม่มีโอกาสเจอกันอย่างแน่นอน ถ้าไม่มีการกำหนดว่าพบกันที่ประตูด้านใดของสวนลุมพินี นอกจากนี้วิธีการดำเนินการปรับพฤติกรรมในสังคมยังคงทำไม่สม่ำเสมอ นั่นคือ บางครั้งทำ บางครั้งไม่ทำ แล้วบุคคลที่แสดงพฤติกรรมจะเกิดความคิดสับสน ไม่รู้ว่าควรจะทำตัวอย่างไรดี^๖

^๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย (แปล), วิสุทธิมรรค ติฎฐิวิสุทธินิตยส ภาค ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๖), หน้า ๑๙-๒๐.

^๔ พุทธศาสนิกฯ, เอกสารมองด้านในชุดภัยของพุทธศาสนา, หน้า ๒๕.

^๕ สัมภาษณ์ พระปลัดระวี ธีรวัฒน์, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองน่าน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^๖ สัมภาษณ์ พระวีระยุทธ์ จันทภาโส, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองน่าน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

อย่างไรว่าควรจะปฏิบัติตนเช่นใดดี ซึ่งถ้าครูสามารถจัดเป็นระบบได้ และทำอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาพฤติกรรมของเด็กจะหมดไป^๗

๔. อารมณ์กับพฤติกรรม

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมีปรากฏทางจิตวิทยา ๒ อย่าง ที่ควบคุมพฤติกรรม ที่แสดงออกต่อสิ่งเร้า นั่นคืออารมณ์และเชาว์ปัญญา การปล่อยปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้านั้น ถ้าเชาว์ปัญญาเป็นตัวควบคุมก็จะเป็นการกระทำด้วยหลักการและเหตุผล แต่ถ้าปล่อยให้อารมณ์เป็นตัวควบคุม การแสดงปฏิกิริยาเรียกว่า ทำตามใจหรือทำตามอารมณ์ โดยปกติแล้วทั้งอารมณ์และเชาว์ต่างช่วยกันควบคุมปฏิกิริยา แต่ปัญหามีอยู่ว่าระหว่างอารมณ์และเชาว์สิ่งไหนจะมีมากกว่ากันในการควบคุมพฤติกรรมประจำวันของคน ถ้ามองจากพฤติกรรมทั่วไปจะเห็นว่าคนมักจะใช้อารมณ์เป็นใหญ่ในการตัดสินใจเลือกทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่ง^๘

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงพฤติกรรมของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามนั้น พบว่า ส่วนใหญ่ที่ผ่านกระบวนการอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามแล้วมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น แต่พฤติกรรมดั่งกล่าวของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติส่วนใหญ่เมื่อกลับไปอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมเดิมแล้ว จะถูกอิทธิพลของสังคมและสิ่งแวดล้อมครอบงำอีก จึงต้องมีกระบวนการขัดเกลาที่ต่อเนื่อง^๙ แต่มีบางกลุ่มที่ใช้การปฏิบัติธรรมเป็นจุดเปลี่ยนของพฤติกรรมที่ยั่งยืน ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องในขณะปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะมีความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนา และเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อน

๔.๑.๒ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงจิตพิสัย

วิทยาศาสตร์ด้านจิตวิทยา อันเป็นกระบวนการค้นคว้าของนักจิตวิทยา เพื่อค้นคว้าสภาวะของจิตนั้นเพียงแต่เป็นการเริ่มต้นเท่านั้น แต่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบถึงสภาวะจิตสูงสุดมาแล้วกว่า ๒,๐๐๐ ปี ทรงเป็นนักจิตวิทยาผู้ยิ่งใหญ่ เป็นยอดของนายแพทย์ผู้รักษาโรคทางจิตของมนุษย์ ซึ่งไม่มีนักจิตวิทยาผู้ยิ่งใหญ่ในยุคใดจะยิ่งใหญ่เท่า^{๑๐} พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่เข้าใจธรรมชาติจิตของมนุษย์ และทรงตระหนักว่าจิตเป็นส่วนที่สามารถฝึกหัดได้ ถึงแม้ว่าธรรมชาติจิตของมนุษย์จะไม่เหมือนกันก็ตาม แต่พระองค์ทรงมีอุปายในการฝึกจิตแต่ละคนที่แตกต่างกัน และพระองค์ทรงให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต ซึ่งในสมัยพุทธกาล ประชาชนส่วนใหญ่จะเข้ามาฟังพระองค์แสดงพระธรรมเทศนาในตอนเย็น แต่มีชายคนหนึ่งมีความศรัทธาตั้งใจจะมาร่วมฟังธรรม แต่

^๗ โยธิน คันสนยุทธ และคณะ, จิตวิทยา, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๓), หน้า ๑๐๗.

^๘ วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.พ.), หน้า ๖๗.

^๙ สัมภาษณ์ พระมหาบาง เขมานนโท, ดร., เจ้าคณะอำเภอหนองหาน, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๐} มานพ ประสพภัคทร์, วิทยาศาสตร์ในหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, (พระนคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, ๒๕๑๐), หน้า ๒๗.

มีเหตุให้ต้องเสียเวลาในการตามหาสัตว์เลี้ยงของตน เมื่อเข้ามาถึงบริเวณธรรมสภาแล้ว ปรากฏว่า พระองค์กำลังแสดงพระธรรมเทศนา ชายคนนั้นจึงกราบลงแล้วนั่งที่ท้ายสุดของเพื่อน เมื่อพระพุทเจ้าทอดพระเนตรเห็นจึงทรงหยุดแสดงพระธรรมเทศนาแล้วให้คนหาอาหารให้รับประทาน เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้วพระองค์จึงเริ่มแสดงพระธรรมเทศนาต่อ การที่พระองค์ทรงกระทำเช่นนั้นเพราะว่าพระองค์เป็นนักจิตวิทยา เพราะว่าชายที่มาที่หลังมาด้วยความศรัทธาเพื่อจะฟังธรรม แต่ยังไม่ได้รับประทานอาหาร จึงทำให้เกิดความหิวในขณะที่ฟังธรรม ความหิวเป็นโรคทางกาย แต่ส่งผลถึง จิตใจด้วย หากจะฟังธรรมคงฟังด้วยความทรมาน ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เมื่อกินข้าวอิ่มแล้วโรคทางกายหมดไป จิตใจผ่องใสพร้อมรับฟังธรรม และเมื่อพระธรรมเทศนาจบลงชายคนนั้นได้บรรลุธรรม เมื่อร่างกายพร้อมจิตใจพร้อมทำให้อารมณ์ดีด้วย เพราะว่าอารมณ์เป็นส่วนผสมของร่างกายและจิตใจ อารมณ์ หมายถึงสภาพที่ถูกรบกวนทางจิตใจ เป็นภาวะที่แตกแยกฟุ้งซ่าน ตามธรรมดาแล้วถ้าไม่มีอารมณ์ สภาพจิตใจและร่างกายจะทำงานเป็นปกติ เรียกว่าอยู่ในสภาพที่สมดุล หรือเป็น integrated activity แต่ถ้ามีสิ่งที่ย่ำแย่ยุ่งยากบั่นให้เราก่ออารมณ์ขึ้น ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นนี้ จะทำให้เราก่ออารมณ์ สภาพจิตใจและร่างกายจะทำงานไม่ปกติราบเรียบ หรือเป็น disintegrated activity^{๑๑} อารมณ์เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ ทุกเพศทุกวัย อารมณ์เปรียบเสมือนไฟ ถ้ารู้จักใช้รู้จักควบคุมจะเป็นประโยชน์อย่างอนันต์ ขณะเดียวกันถ้าเราไม่รู้จักใช้หรือใช้ในทางที่ผิดก็จะเป็นโทษอย่างมหันต์ อารมณ์นั้นก็คอยแต่จะเผาผลาญให้ทุกสิ่งไหม้เป็นผุยผง ผู้มีอนาคตอันกว้างไกล คือผู้ที่รู้จักใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด^{๑๒}

ในทางพระพุทธศาสนามีทัศนะว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ที่แสดงออกส่วนหนึ่งมาจากจิตของแต่ละคน ซึ่งเป็นหลักการศึกษาพฤติกรรมและจิตของมนุษย์ เรื่องจิตหรือจรียา ๖ อันหมายถึงลักษณะอาการแสดงออกทางความประพฤติปฏิบัติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่งของบุคคล เช่น ลักษณะประจำอยู่ในสันดาน พันเพของจิต อุปนิสัย แบบของพฤติกรรมใหม่ของคน อาการที่เป็นความประพฤติเรียกว่าจรียา^{๑๓} ส่วนบุคคลที่มีความประพฤตินั้นๆ เรียกว่าจรีต ได้แก่

๑. รากะจรีต ลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางรักสวยรักงาม ซึ่งอาจจะปรับปรุงความประณีตให้พอเหมาะพอดีด้วยการฝึกพิจารณาในสิ่งที่ตรงข้ามกับความสวยงามบ้าง เช่น พิจารณาสภาพของตนหรือพิจารณาซากศพ

๒. โทสะจรีต คือ ลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย วู่วาม การตัดสินใจต่างๆ รวดเร็ว ซึ่งอาจจะเกิดผลลบแก่การดำเนินชีวิตได้ จึงควรปรับปรุงให้อ่อนลงด้วยการฝึกตนให้รู้จักมีความหนักแน่น เช่น หลักพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

^{๑๑} สุชา จันทรเฒ, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๑.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระมหาบาง เขมานนโท, ดร., เจ้าคณะอำเภอหนองหาน, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

๓. โมหะจริต คือ ลักษณะความประพฤตินที่หนักไปในทางขเลา ซึมเซา เงื่องหงอย งงและงมง่าย เฉื่อยชา ไม่จริงจัง ขาดความกระปรี้กระเปร่า ควรปรับปรุงแก้ไขด้วยการไฝ่หาความรู้ และฝึกให้จิตมีสติอยู่เสมอ

๔. สัทธาจริต คือ ลักษณะความประพฤตินที่หนักไปในทางที่จิตมีความซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ ตรึงใจ เลื่อมใสได้โดยง่าย ควรฝึกพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและพิจารณาความเป็นจริงของโลกและชีวิตให้ถ่องแท้อยู่เสมอ

๕. พุทธิจริตหรือญาณจริต คือลักษณะความประพฤตินที่หนักไปในทางใช้ความคิด พิจารณาด้วยความรู้ ปัญญาและเหตุผล จึงจัดเป็นลักษณะที่ดี นำส่งเสริมให้เกิดขึ้นยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยการฝึกฝนให้รู้จักใช้ความคิดและปัญญาในทางที่เป็นประโยชน์ และในทางสุจริตในทางอันชอบอันควร

๖. วิตกจริต คือ ลักษณะความประพฤตินที่หนักไปในทางจับจด คิดฟุ้งซ่าน มักเป็นผู้ที่มีลักษณะเป็นคนคิดมากเรื่องเกินความจำเป็น ควรปรับปรุงแก้ไขด้วยการรู้จักกำหนดควบคุมอารมณ์ และจิตใจตามหลักอาณานสติภาวนา^{๑๔} และยังมีนักวิชาการสมัยใหม่ได้สรุปลักษณะของจริต จุดแข็ง จุดอ่อน และแนวทางแก้ไขจริตแต่ละประเภท ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรมของผู้ที่สนใจทั่วไป

เมื่อพิจารณาจริตและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปตามหลักจิตวิทยาและการฝึกควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์เปรียบเทียบกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งสอนให้แก่ปัญหาต่างๆ ด้วยการคิดหาเหตุผลเพื่อเกิดปัญญาและแก้ปัญหานั้นในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเช่นความรัก ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล^{๑๕} พระพุทธศาสนามีหลักธรรมต่างๆ ไว้แก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากอารมณ์เหล่านั้น เช่น ความโกรธ ความอิจฉาริษยาจะบรรเทาลงหรือจัดให้หมดด้วยพรหมวิหาร ๔^{๑๖} และยังมีหลักธรรมอื่นๆ เพื่อจัดอารมณ์อันจะนำไปสู่ความทุกข์ โทมนัสใจทั้งปวง พระพุทธศาสนาจึงเป็นจิตวิทยาที่ทันสมัยและใช้ได้ทุกเวลาทุกเหตุการณ์เสมอมา^{๑๗} ดังรายละเอียดที่นำเสนอแล้วนั้น

การศึกษาวิจัยผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรมและจิตวิสัยของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามนี้ จึงสรุปพฤติกรรมหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดังนี้

ก) ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม

๑) บุคลิกภาพดีขึ้น

๒) ร่างกายแข็งแรง

^{๑๔} วิไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป.), หน้า ๑๑๓.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นายสมนึก ทองนารถ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๖} สัมภาษณ์แม่ชีกันหา คำเสน, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗} วิไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, หน้า ๗๙.

- ๓) ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น^{๑๘}
- ๔) ปรับตัวให้เข้าสังคมได้
- ๕) มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์มากขึ้น
- ๖) วาจาสุภาพ
- ๗) อ่อนน้อมถ่อมตน
- ๘) เป็นผู้มีความสำรวมในกิริยามารยาทมากขึ้น^{๑๙}
- ๙) มีความสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นให้ได้ดี
- ๑๐) เป็นผู้สามารถลดละสิ่งเสพติดได้
- ๑๑) เป็นสามารถลดละอบายมุขลงได้

ข) ผลของการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย

- ๑) มีจิตใจสงบมากขึ้น^{๒๐}
- ๒) มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสมากขึ้น
- ๓) มีสุขภาพจิตดี
- ๔) มีจิตสำนึกที่ดี
- ๕) จิตใจมีเมตตา
- ๖) มีสติสัมปชัญญะ
- ๗) ผลการเรียนรู้พัฒนาดีขึ้น^{๒๑}
- ๘) มีความกตัญญูทุกเวที
- ๙) สามารถยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดีได้^{๒๒}
- ๑๐) มองโลกในแง่ดี
- ๑๑) มีความมั่นใจและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง
- ๑๒) เป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคงมากขึ้น
- ๑๓) สามารถลดความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวลลง^{๒๓}
- ๑๔) เป็นผู้ที่มีอัธยาศัยใจคอต่อผู้อื่น
- ๑๕) มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น

^{๑๘} สัมภาษณ์นายสุนทร ไชยโสมาณัง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๙} สัมภาษณ์นางลำไพ พูลเพ็ง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๐} สัมภาษณ์นายพงษ์ศักดิ์ นิลคำภีร์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๑} สัมภาษณ์นายจิตรกร นนท์อำพันธ์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๒} สัมภาษณ์นางสาวเหมียว แสนรินทร์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๓} สัมภาษณ์ชัชฎา เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

๑๖) เข้าใจพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา^{๒๔}

ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ยุตโต) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจ หลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ทุ่วาม ทุ่นวาย จู้จ้าน สอดแสบ ลุกลี้ลุลลน หรือหอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาดขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งพ้อเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่มีสมาธิเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ระสับการณและความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายเป็นชีวิตจิตใจของตนได้เลยประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย^{๒๕}

ในการศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ใน การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้อาศัย แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และการสังเกต ของผู้เข้าปฏิบัติ ซึ่งจากการประเมินในภาพรวมพบว่า สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สามารถรองรับผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก เนื่องจากว่ามีพื้นที่กว้างขวาง มีสถานที่ในการปฏิบัติเพียงพอ มีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทุกด้าน บุคลากรทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รูปแบบและวิธีการอบรม สอดคล้องกับจริตและความต้องการของผู้เข้าปฏิบัติธรรม จากการประเมิน ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานปรากฏว่า มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เป็นที่พึงพอใจเป็นอย่างมาก และส่วนใหญ่ต้องการให้คนในครอบครัวเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องเพื่อขัดเกลาจิตใจและมีจิตสำนึกที่ดีมากยิ่งขึ้น

ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือระยะเวลาสั้นเกินไป ขาดความต่อเนื่อง ส่วนใหญ่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อน ขาดความรู้ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติ ทศนคติและแรงจูงใจในการปฏิบัติมีน้อย จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ผลตามคาดหวังไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมเอง^{๒๖}

^{๒๔} สัมภาษณ์นายจำลอง สุขใจ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๘๓๔.

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระปลัดระวี ธีรวิวัฒน์, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ผลการศึกษาด้านลบแยกออกเป็น ๒ ประเด็น คือ

๑. ผลลบที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เนื่องจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน จึงทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม รวมทั้งไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร การปฏิบัติธรรมให้อะไรแก่ชีวิตได้บ้าง เมื่อเกิดปัญหาในการปฏิบัติธรรมจึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เมื่อแก้ปัญหาไม่ได้จึงเกิดการท้อแท้ไม่อยากปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม มีตารางปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามจึงจะสามารถเห็นผลการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับตารางการปฏิบัติ ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของความปวดเมื่อย เป็นไข้ ไม่สบาย ธาตุแปรปรวน ความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความขัดเคือง อดทนต่อคำสั่งสอนไม่ได้ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้เกิดจากความศรัทธา และเมื่อผ่านการปฏิบัติไปแล้วแทบจะไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรม จึงขาดความต่อเนื่องแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติธรรม แยกออกเป็นปัญหาทางด้านร่างกายและปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น ความปวดเมื่อย ความไม่สบาย ธาตุแปรปรวน เป็นต้น

ในการแก้ไขปัญหาด้านร่างกายนี้สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามมีแนวทางแก้ไขคือ สำหรับ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ทางพระวิทยากรจะแนะนำให้รู้จักแนวทาง การปฏิบัติเบื้องต้น หากมีความปวดเมื่อยจะให้เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อความผ่อนคลาย หากไม่สบายหรือธาตุแปรปรวนให้พักผ่อนเพื่อให้เจ้าหน้าที่ดูแลเพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น ส่วนปัญหาที่เกิดจากทางด้านจิตใจ เช่น ความขัดเคือง ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ความไม่เข้าใจในการปฏิบัติธรรม เป็นต้น พระวิทยากรจะแนะนำให้ความรู้เพิ่มเติมในการปฏิบัติธรรม กล่าวธรรมิกถาแก่ผู้ปฏิบัติธรรม และบรรยายธรรมะโดยใช้สื่อเทคโนโลยีในการสื่อการสอนเพื่อลดความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่าน เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม^{๒๗}

๒. ผลลบที่เกิดจากสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม

ปัญหาและอุปสรรคของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามในการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือพระวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรมีไม่เพียงพอกับความต้องการ อาคารสถานที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน ระบบการกำจัดขยะมูลฝอย กลุ่มมิชชันนารีแฝงตัวมาในคาบของ ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมาขโมยสิ่งของภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี้คือภาพลบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามที่กำลังหาวิธีการแก้ไขปัญหา แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ดังนี้

๑. ฝึกทักษะพระวิทยากรและผู้ช่วยพระวิทยากรให้มีความรู้ความสามารถทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ

๒. ระบบการกำจัดขยะมูลฝอย จัดหลุมฝังกลบขยะมูลฝอย

๓. มิชชันนารีที่เข้ามาขโมยสิ่งของของผู้ปฏิบัติธรรม ขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจคอยสอดส่องดูแล เพิ่มบุคลากรด้านความปลอดภัย รวมถึงเพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้น

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาบาง เขมานนโท, ดร., เจ้าคณะอำเภอหนองหาน, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

๔. อาคารสถานที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการ พยายามใช้อาคารสถานที่เดิมให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุด ในอนาคตสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามมีแผนพัฒนาจะพัฒนาทางอาคาร สถานที่ สิ่งแวดล้อมให้เป็นศาสนศึกษาเป็นที่พักผ่อนทางด้านจิตวิญญาณ และพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ เข้าใจและมีทักษะในกระบวนการฝึกอบรมพัฒนาจิต พัฒนารูปแบบและวิธีการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพ

๔.๒ การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน มนุษย์ใช้สติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนน้อยมากส่วนใหญ่มักทำตามอารมณ์และสัญชาตญาณ จึงขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม หลักการอย่างหนึ่งที่ใช้ในการกำกับดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การใช้สติระลึกรู้ในปัจจุบันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามตามอารมณ์ ความรู้สึกทุกการเคลื่อนไหว ให้สติพิจารณารู้เท่าทันอยู่เสมอ การมีสติระลึกรู้เท่าทันทุกขณะจิตถือว่าเป็นการฝึกสมาธิที่ดีอีกด้วย ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิที่ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้บริหารชีวิตประจำวันจึงเป็นการควบคุมกายและจิตให้มีระเบียบและสร้างสติปัญญาเพื่อรู้ความแจ้งโลกและชีวิต เป็นการใช้ชีวิตทุกลมหายใจที่มีค่าที่สุด และเป็นประโยชน์แก่อกุศลต่อโลก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่เป็นเรื่องของการนั่งหลับตาเพื่อให้เห็นภาพอันวิจิตรพิสดาร หรือเพื่ออิทธิฤทธิ์ใดๆ แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อที่จะปลดปล่อยความทุกข์นานัปการออกเสียจากชีวิต หรือปลดปล่อยชีวิตออกเสียจากความทุกข์ และเป็นเรื่องของการค้นหาความจริง^{๒๘} ที่ปรากฏภายในจิต ซึ่งอาศัยหลักสติปัฏฐานคือ ที่ตั้งแห่งความระลึกรู้ หรือที่ตั้งของสติ อันได้แก่การใช้สติ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด โดยใช้ที่ตั้งหรือฐานของสติ ๔ แห่งคือ กาย เวทนา จิต ธรรม การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยการปฏิบัติอบรมจิตเพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา^{๒๙} ศีลทำให้ชีวิตมีปกติสุข สมาธิทำให้ชีวิตมีที่ยึดเหนี่ยวและตั้งมั่น ปัญญาทำให้มนุษย์มีความรู้แจ้งในชีวิตและโลก สามารถแก้ไขปัญหารู้จักวิธีเลือกอยู่ในสังคมได้อย่าง สงบสุข โดยศึกษาพิจารณาร่างกาย ส่วนประกอบของร่างกาย สิ่งที่ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ สิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย รวมทั้งการเอาสติไปตามดูร่างกายอย่างต่อเนื่องให้เกิดสมาธิ เป็นการใช้จิตจดจ่ออยู่กับร่างกาย เวทนาเป็นอารมณ์ที่เกิดกับจิต เช่น ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นต้น จิตเป็นสภาพที่รับรู้อารมณ์ หรือส่วนที่เข้าไปรับรู้วิเคราะห์ พิจารณาสารต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตหมายถึง การกำหนดรู้ภาวะต่างๆ ของจิต เช่นจิตมีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีความหดหู่หรือฟุ้งซ่าน เป็นต้น ใช้สติจ้องดูความเปลี่ยนแปลงทุกขณะจิต ธรรมคือ การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิรวณ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น “ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เราใช้

^{๒๘} พระครูภาวนาวิสุทธิ, แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าวิทยาเขตพระนครเหนือ, ๒๕๒๖), หน้า ๘.

^{๒๙} สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้ากรุป, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๕.

สติเพ่งที่รูปนามเป็นอารมณ์ เรียกว่า พิจารณาหรือกำหนดสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการระลึกชอบหรือ มีสติชอบ ในขณะที่เดียวกันเป็นการทำสมาธิชอบด้วย การพิจารณาสติปัฏฐานนี้จึงเป็นหัวใจของ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”^{๓๐} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงความเหมือนความต่างระหว่างวิปัสสนากรรมฐานและสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือถาม-ตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐานว่า ในขณะที่เดินจงกรมนั้น การภาวนาว่า “ขวย่างหนอ” สติปัฏฐาน ๔ มีครบอยู่แล้ว คือเท้าขวาที่กำลังก้าวไปนั้น จัดเป็นกาย ขณะที่ก้าวไปนั้น ถ้ารู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉยๆ จัดเป็นเวทนา ในขณะที่นั้นความรู้สึกว่าเท้าขวาเท้าซ้าย มีความรู้สึกนั้นจัดเป็นจิต ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม จัดเป็นธรรม เป็นอันว่าก้าวๆ หนึ่งมีสติปัฏฐานครบทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม การเจริญสติปัฏฐานกับการเจริญวิปัสสนานั้นจึงเป็นสิ่งเดียวกัน^{๓๑}

ในชีวิตประจำวันมนุษย์ใช้อารมณ์มากกว่าการใช้สติ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเรื่องสติให้พุทธบริษัทนำไปปฏิบัติ เหมือนกับคำโบราณที่กล่าวตักเตือนลูกหลานที่โหลย หรือมักทำอะไรผิดพลาดบ่อยๆ ว่า “สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” เพราะสติเป็นเหมือนตัวควบคุมคุณภาพของการกระทำ ผู้มีสติอยู่กับการกระทำจะมีผลการกระทำที่เป็นประโยชน์ เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง จึงรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์และงดเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อชีวิต ทำให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสงบสุข เช่น ท่านองค์ดาลัย ลามะ ผู้นำจิตวิญญานของชาวทิเบตได้กล่าวไว้ในหนังสือศิลปะแห่งความสุขว่า ขั้นตอนแรกในการแสวงหาความสุขคือการเรียนรู้ ก่อนอื่นต้องเรียนรู้อารมณ์และพฤติกรรมทางลบทั้งหลายทำร้ายเราอย่างไร ทั้งเรายังจะต้องเข้าใจด้วยว่า อารมณ์ทางลบไม่เพียงแต่เป็นพิษและเป็นอันตรายต่อใครคนใดคนหนึ่งโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเป็นอันตรายต่อสังคมและอนาคตของโลกทั้งหมดด้วย^{๓๒} โดยผู้ที่นำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นจะมีคุณลักษณะดังนี้

๔.๒.๑ คุณลักษณะของผู้ที่นำวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. มีความรู้สึกตัวในการกระทำ ไม่โหลย ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่น
๒. มีความยั้งคิดและชอบพิจารณา
๓. เป็นผู้ที่มีปัญญา รู้จักวิเคราะห์เปรียบเทียบ^{๓๓}
๔. ใช้สติมากกว่าอารมณ์ หรือมีสติอยู่ตลอดเวลา
๕. รู้จักกาลเทศะ รู้ภาวะของตน วางตัวในสังคมได้ดี^{๓๔}
๖. ไม่ถือมงคลตื่นข่าว

^{๓๐} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๖๒.

^{๓๑} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, (พระนคร : โรงพิมพ์การพิมพ์พาณิชย์, ๒๕๑๐.), หน้า ๒๙.

^{๓๒} ดาไล ลามะ, วัชรธรรม ชัยวรศิลป์ แปล, ศิลปะแห่งความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : อีเทอร์นัล อิงค์, ๒๕๔๗), หน้า ๕๐

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระมหาบาง เขมานนโท, ดร., เจ้าคณะอำเภอหนองหาน, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระปลัดระวี รวีวณโณ, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

๗. เข้าใจโลกและความเปลี่ยนแปลง^{๓๕}

๘. มีบุคลิกภาพดี เพราะมีความสำรวม^{๓๖}

๙. รู้จักอารมณ์และควบคุมอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว

๑๐. รู้จักคุณภาพและสภาวะของจิต เช่น จิตมีระคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ

๑๑. แยกแยะพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในจิตรวมทั้งวิธีการแก้ไข^{๓๗}

๑๒. รู้จักธรรมชาติของชีวิตและการปล่อยวาง

๑๓. มีความมั่นคงทางอารมณ์

๑๔. มีภูมิคุ้มกันทางจิต

ในการติดตามผลการนำวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม สิ่งที่เห็นชัดเจน มีดังนี้

๑. มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์^{๓๘}

๒. มีประสิทธิภาพในการทำงาน^{๓๙}

๓. การปรับตัวเข้ากับสังคมและกลุ่มเพื่อน^{๔๐}

๔. ประสิทธิภาพในการศึกษาดีขึ้น^{๔๑}

๕. การรู้จักยับยั้งอารมณ์ฝ่ายชั่ว

๖. ความกตัญญูทุกเวที

๗. ความอ่อนน้อมถ่อมตน

๘. จิตใจร่าเริงแจ่มใส

๙. ใช้เป็นหลักในการประกอบกิจกรรมต่างๆ^{๔๒}

๑๐. มีความเมตตา^{๔๓}

^{๓๕} สัมภาษณ์แม่ชีแสงจันทร์ ศิริเกษ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๖ ๓๖} สัมภาษณ์นางสุกาญจนา นาคะ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๗} สัมภาษณ์นางอรรณวรรณ นนทภา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๘} สัมภาษณ์นายวัฒนา ประทุมมาลี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๙} สัมภาษณ์นางสุพรรณิ กรครรไล, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๐} สัมภาษณ์นางรัตนภรณ์ คำชลธาร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๑} สัมภาษณ์นางบรรจง ผลวิสุทธิ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๒} สัมภาษณ์แม่ชี ฉวี สาระคำ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๓} สัมภาษณ์แม่ชีกุหลาบ คำแสนโคตร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

สิ่งที่เน้นเป็นพิเศษในการปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม คือ การสร้างความรู้สึกต่อกิจกรรมที่กระทำ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔ คือรู้การเคลื่อนไหวของกาย เวทนา จิตและธรรม ใช้อารมณ์ปัจจุบันเป็นหลักในการพิจารณา “การสร้างความรู้สึกมัดกับตัวเองคือการรู้ในสิ่งที่เหมาะสม ณ เวลาปัจจุบัน ซึ่งในการทำเช่นนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง อาจกล่าวว่า “ฉันรู้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร”^{๔๔} ในการประกอบกิจกรรมประจำวัน เช่น ประกอบอาชีพ การเรียนหรือการทำงานสามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะว่าสิ่งที่ผ่านเข้ามาหรืออารมณ์ความรู้สึก เมื่อเรามีสติรับรู้เท่าทันการเกิดขึ้นแสดงว่ากำลังปฏิบัติธรรม “ถ้าเราไม่มีสติไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ หรือบางทีอาจจะไม่มีชีวิตมาถึงปัจจุบัน แสดงว่าทุกคนมีสติแต่มีมากน้อยต่างกัน”^{๔๕}

การทำงานเต็มไปด้วยบทเรียนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนเมล็ดกรวดเมล็ดทรายอย่างนั้น อยู่ที่ตัวการงานทั้งนั้น แต่ไม่มีใครดู ไม่มีใครสังเกต ไม่มีใครถือเอาโอกาสอันประเสริฐนี้ ทำให้ต้องหนีไปอยู่ป่า ไปอยู่เขา อยู่ถ้ำ ไปหลบหลีกตามถ้ำ^{๔๖} เมื่อไปอยู่ป่าสามารถปฏิบัติธรรมได้ดี ได้รับความสงบระงับเข้าใจว่าตัวเองบรรลุธรรม แต่เมื่อกลับเข้ามาสู่ระบบของสังคมที่วุ่นวายไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงไม่เลือกสถานที่ อยู่ที่ว่าใครจะสามารถกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ เมื่อรู้อารมณ์ปัจจุบันพิจารณาอารมณ์ ใคร่ครวญอารมณ์ แยกแยะดีชั่ว เลือกทำในสิ่งที่ประโยชน์ไม่ก่อโทษให้ใคร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์^{๔๗}

นอกจากนี้แล้วยังพบว่าพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมีผลมาจากจิตใจด้วย นักจิตวิทยาศึกษาพบว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์โดยแสดงพฤติกรรมเป็นอย่างอื่น เช่น คนที่มีเจตนาว่าทำที่เป็นจะมีความสุข จิตใจจะเปลี่ยนเป็นมีความสุขโดยไม่รู้ตัว เมื่อเดินไปข้างหน้าด้วยความเข้มแข็งจะรู้สึกจิตใจดีสู้ จึงเห็นได้ว่าพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ทฤษฎีนี้จึงสามารถนำมาใช้ควบคุมจิตใจของตนเอง และจะทำให้เข้าใจความดีใจ ความโกรธ ความเศร้าได้ดียิ่งขึ้น^{๔๘} เป็นการใช้พฤติกรรมเพื่อกล่อมเกลาสภาวะจิต เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักชอบวางท่าในสังคม พฤติกรรมการวางท่าจะเป็นตัวกำหนดสภาวะจิตของคนนั้นด้วย^{๔๙} เช่น นักเรียนที่วางท่าว่าตัวเองเก่งในวิชาคณิตศาสตร์ และชอบแสดงภูมิความรู้ต่อเพื่อนในห้อง ทำที่ดังกล่าวจะเป็นกรอบให้เขาเดินตามว่าเขาจะต้องเชี่ยวชาญในวิชาคณิตศาสตร์ ทางเดียวที่จะทำให้เขาเป็นอย่างนั้นได้คือการตั้งใจศึกษาค้นคว้า ซึ่งจะทำให้เขาเป็นคนที่เก่งวิชาคณิตศาสตร์จริงๆ อีกประเด็นหนึ่งที่ปรากฏตามสื่อเป็นประจำ

^{๔๔} ทศยุทธ (แปล), **พลังสัญชาตญาณ**, (กรุงเทพมหานคร : เดอะ มาสเตอร์ เจอร์นัล จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕.

^{๔๕} สัมภาษณ์นายไพวัลย์ พิแสง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๖} พุทธทาสภิกขุ, **การงานคือการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๓๔.

^{๔๗} สัมภาษณ์แม่ชีเวียงชัย คล้ายแจ้ง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๘} สัมภาษณ์แม่ชีทองสี ฝาช้างเผือก, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๙} สัมภาษณ์แม่ชีสมหวัง กางหาบุตร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

คือการเป็นแม่แบบ เช่น รัฐบาลตั้งนักร้องหรือดาราเป็นทูตรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด นักร้องหรือดาราคนนั้นจะต้องประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม เพราะมีศักดิ์ศรีและเกียรติยศชื่อเสียงค่าอยู่ ถ้าหากว่าเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดจะถูกสังคมประณาม จึงต้องประพฤติตัวอยู่ในกรอบที่ดีงาม เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน^{๕๐} เป็นต้น ในส่วนของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้นำวิธีการดังกล่าวมาใช้เหมือนกัน ยกตัวอย่างพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เช่น นำชีวประวัติของพระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อทองใบ ปภสฺสโร) วัดนาหลวง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี ยกมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ หรือนำสื่อของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จมาเป็นแบบอย่าง ซึ่งวิธีการนี้ใช้ได้ผลมาก ในช่วงเวลาที่มีจำกัดจึงต้องใช้กระบวนการที่รวบรัดเพื่อให้เยาวชนเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องหลังสิ้นโครงการได้ เพื่อให้กาย จิต ชีวิต วิทยุญาณดำเนินต่อไปในสังคมได้อย่างผาสุก อันเป็นพัฒนาการที่เกิดจากกระบวนการฝึกหัดปฏิบัติทางจิต^{๕๑}

ความผาสุก หมายถึงการเข้าถึงสัจธรรม โดยปล่อยให้สรรพสิ่งดำเนินไปอย่างที่เป็นอยู่ ความผาสุกจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเอาชนะการบูชาตัวเอง ต่อเมื่อเราเป็นคนเปิดเผย รู้จักสนองตอบสิ่งที่อยู่รอบตัว มีความอ่อนไหว ตื่นอยู่เสมอและมีจิตว่าง ความผาสุกหมายถึงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับมนุษย์และธรรมชาติในทางอารมณ^{๕๒} การที่มนุษย์มีอิริยาบถในการเคลื่อนไหว มีอายตนะคอยรับสัมผัส มีอารมณและความปรุงแต่ง และมีจิตในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง คือการรู้สึกตัว รู้จักภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแล้วพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยอิงอาศัยกฎแห่งไตรลักษณ์^{๕๓} ซึ่งพฤติกรรมของคนที่น่าหลักสติปัญญานำไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความมั่นคงทางอารมณและมีภูมิคุ้มกันทางจิต จิตที่มีพื้นฐานจากการปฏิบัติสติปัญญานั้น คือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปตามความเป็นจริงที่สำคัญคือ เมื่อมีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วจะต้องพิจารณา เมื่อพิจารณาแล้วจะต้องปล่อยวางอารมณเก่า เพราะอารมณนั้นกลายเป็นอดีต กำหนดพิจารณาอารมณปัจจุบัน ในกิจกรรมสามัญของมนุษย์ในชีวิตประจำวันนั้นคือการรับรู้อารมณต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีการรับรู้มีความรู้สึกตัวไปด้วยคือสุขสบายบ้าง เจ็บปวดบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง เมื่อมี

^{๕๐} สัมภาษณ์แม่ชี ณีวี สารคำ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๕๑} สัมภาษณ์นางศศิธร พลเชียงดี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๕๒} สัมภาษณ์นางนงเยาว์ ราชโห้, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๕๓} สัมภาษณ์นายธราพงษ์ จำเริญ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ความรู้สึกสุขทุกข์ มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วย เมื่อมีสิ่งที่เกิดในใจให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน^{๕๔}

๔.๒.๒ วิธีการนำวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. ต้องใช้สติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐาน เพราะว่าสติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด เมื่อมีสติเข้มแข็งจะสามารถล่วงรู้กิจกรรมและสิ่งที่มากระทบในชีวิตประจำวันได้ ทำความรู้จักตัวทุกอิริยาบถ เช่น รู้สึกตัวในการก้าวไป ถอยหลัง ในการแลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก ตีมือ และเคี้ยว^{๕๕} เป็นต้น การมีสติและสัมปชัญญะจึงเป็นตัวนำในการสร้างกายและจิตให้มีความ สාරวม ระวัง เพราะในการดำเนินชีวิตนั้นกายกับจิตต้องมีความสัมพันธ์กัน หากจิตสามารถควบคุมกายได้จะทำให้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความไม่ประมาทและจะนำไปสู่ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในชีวิตมีความมั่นคงในจิตใจ ไม่หลง ไม่กลัว ไม่หวาดหวั่นในชะตาชีวิต สามารถแก้ไขปัญหามิชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๕๖}

๒. อายตนะ^{๕๗} หมายถึง แดนต่อความรู้ภายในกับภายนอกของชีวิต เช่นแดนต่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งที่มาในลักษณะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น เพราะว่าในแต่ละวันเราจะต้องสัมผัสเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา หากสิ่งที่มากระทบแล้วเราไม่สามารถกำหนดรู้ได้ เรามักจะตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้สාරวมในอายตนะ การสාරวมหมายถึงการกำหนดรู้พฤติกรรมของกาย วาจา ใจของตนเองอย่างรู้เท่าทันเช่น เมื่อเกิดความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ เจ็บปวด ท้อแท้ หรือเมื่อตาเห็นรูปเกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ อากาเรเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะเท่าทันนั้นเราต้องสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น^{๕๘}

๓. การรับสัมผัสคือ อายตนะที่ทำหน้าที่รับสิ่งที่มากระทบ เป็นอวัยวะรับสัมผัส เมื่อเรารับสัมผัสแล้วส่วนใหญ่จะตกเป็นทาสของอารมณ์ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้กำหนดรู้สิ่งที่มาสัมผัสแล้วพิจารณาสิ่งเหล่านั้น เมื่อพิจารณาถึงคุณ โทษ ประโยชน์และไม่ประโยชน์แล้ว เลือกที่จะรับสิ่งที่มาสัมผัสอย่างรู้เท่าทัน ในชีวิตประจำวันนั้นเราต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่ตลอดเวลา จึงต้องมีสติรู้เท่าทันการสัมผัสกับสิ่งนั้นๆ^{๕๙}

^{๕๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), ๘๑๙.

^{๕๕} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๕๖} สัมภาษณ์นางสุกาญจนา นาคะ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๕๗} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๕๘} สัมภาษณ์ พระมหาบาง เขมานนโท, ดร., เจ้าคณะอำเภอนองหาน, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๕๙} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๒๑๘.

๔. มีโยนิโสมนสิการคือการรู้จักคิดอย่างแยกแยะ คิดแบบสืบหาเหตุปัจจัยรู้จักแยกแยะ ใช้สติพิจารณารู้เท่าทันกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา^{๖๐}

๕. เข้าใจชีวิต (มองโลกตามความเป็นจริง) มองชีวิตแบบวิภวาทะคือมองชีวิตแบบแยกแยะ ทำความเข้าใจโครงสร้างของชีวิตอย่างถูกต้องมนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญ ๕ ประการ^{๖๑} คือ รูปขันธ์ คือร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ส่วนที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนามขันธ์ รวมกันเข้าจึงกลายเป็นร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าใจชีวิตมองชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของมนุษย์น้อยนิด สั้นนักตั้งอยู่ได้ไม่นาน จะได้มีสติอยู่ด้วยความไม่ประมาท ชีวิตและความตายเป็นสิ่งที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิต เมื่อเข้าใจชีวิตจะเข้าใจโลกด้วย เพราะโลกและชีวิตมีองค์ประกอบและโครงสร้างเหมือนกัน^{๖๒}

สรุปได้ว่า การนำหลักวิปัสสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นต้องใช้สติสัมปชัญญะรับรู้ทางอายตนะอย่างรู้เท่าทัน ใช้โยนิโสมนสิการคิดใคร่ครวญปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขปัญหาพิจารณาอาการธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทัน มองชีวิตและโลกตามความเป็นจริง อันเป็นหลักในการใช้สติปัฏฐาน ๔ สำหรับเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียน สามารถนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในกระบวนการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่คนอ่านหนังสือออกเพราะว่า จำตัวหนังสือไว้ในใจได้ขณะที่ตาเห็นตัวหนังสือ จิตยกตัวหนังสือที่เก็บไว้ในจิตขึ้นมารองรับ เป็นการทำงานของจิต ตาที่เห็นตัวหนังสือเป็นปัจจุบัน การอ่านหนังสือได้นั้นเพราะยกอารมณ์แต่อดีตขึ้นมา หมายความว่า การรู้อารมณ์ทุกครั้งจะมีทั้งอารมณ์ปัจจุบันและอดีตร่วมกัน

๔.๓ การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในการพัฒนาศีลธรรม

สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ได้จัดโครงการอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อรองรับพุทธศาสนิกชนตลอดปี ทำให้ผู้ที่เคยเข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือมีความรู้ความเข้าใจ ปฏิบัติตนตรงตามหลักศีลธรรมได้เป็นอย่างดี การที่บุคคลได้ปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมเพื่อให้ชีวิตจิตใจเจริญยิ่งขึ้นไปตามลำดับนั้นก็หมายความว่าศีลธรรมก็ได้ถูกยกระดับให้สูงขึ้นตามไปด้วยมีคุณสมบัติ ๔ ประการคือ การเจริญกาย การเจริญศีล การเจริญจิต และการเจริญปัญญา ศีลเป็นหลักแห่งความเป็นมนุษย์ขั้นพื้นฐาน ที่เป็นข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว ซึ่งมนุษย์ควรรักษาเป็นประจำ เพื่อเป็นการควบคุมกายวาจาและใจของตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน เป็นข้อปฏิบัติอันดีงามที่มนุษย์ควรรักษาเป็นนิจ เพราะการฆ่าการเบียดเบียนทำให้ผู้อื่นได้รับทุกข์ทรมานนั้นเป็นสิ่งไม่ควรทำ ควรมีความรักความเมตตาต่อกันเสมอ เว้นจากการคดโกง

^{๖๐} สัมภาษณ์ พระปลัดระวี รวินโณ, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๖๑} บุญมี เมธางกูร, ความมหัสจรรย์ของจิต เล่ม ๒, (ธนบุรี : โรงพิมพ์บริษัทคณะช่าง จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๓.

^{๖๒} สัมภาษณ์นายสุนทร ใหญ่โสมานัง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น ควรประกอบอาชีพที่สุจริตไม่มีทุจริตคอร์รัปชัน^{๖๓} เว้นจากการประพฤติผิดในกาม อันเป็นการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน ควรสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ถ้ามีรักก็ให้มีความจริงใจในคู่ครองของตน ไม่ควรนอกใจคู่สามีภรรยาของตน^{๖๔} เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง ควรกล่าววาจาด้วยคำสัตย์จริงเสมอ ซึ่งจะเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือในตน แม้ในวงสังคมส่วนรวมถ้าทุกคนต่างก็พูดจากันด้วยคำสัตย์จริงแล้ว จะเป็นสังคมน่าอยู่ มีความสามัคคีปรองดอง เป็นที่ไว้วางใจกันและกันได้ ในวงการทำธุรกิจจะประสบความสำเร็จได้ดีก็อาศัยคำสัตย์นี้เป็นปัจจัยช่วยสนับสนุนในส่วนหนึ่งด้วย^{๖๕} เว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราเมรัยและสิ่งเสพติดทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท และถือว่าเป็นอบายมุขอันเป็นทางแห่งความเสื่อมในวิถีชีวิต ฉะนั้นจึงควรมีสติยับยั้งความคิดให้รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท แม้ในขณะนี้ก็ได้มีการณรงค์ให้ประชาชนเลิกเหล้า บุหรี่ เพราะมองเห็นโทษของมันที่ทำให้คนเกิดโรคภัย และอุบัติเหตุด้วย^{๖๖} โดยเฉพาะอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มสุราเมาแล้วขับในแต่ละปีมีตัวเลขที่สูงมาก เมื่อเราไม่ดื่มไม่ลองไม่ติดชีวิตและทรัพย์สินก็ปลอดภัยได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตอย่างมีสติตั้งอยู่พื้นฐานแห่งความไม่ประมาท^{๖๗}

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ได้นำหลักศีลธรรมมาประยุกต์ใช้ในการสั่งสอนเป็นแนวทางดำเนินชีวิตของตนจนได้รับประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมในพระรัตนตรัย รู้จักละอายชั่วกลัวบาป มีจิตมุ่งหมายต่อการสร้างคุณงามความดีด้วยการรักษาศีล เจริญสมาธิ ภาวนา ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างบารมีธรรมให้แก่ตนเอง ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งปัจจุบันและอนาคต

๔.๔ การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในพัฒนาจิตใจและพัฒนาด้านวัตถุ

พระมหาบาง เขมานนโท, ดร. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม มีแนวคิดในด้านการพัฒนาที่ควบคู่กันไป ๒ ด้าน คือ การพัฒนาจิตใจกับการพัฒนาวัตถุ เมื่อจะอบรมปฏิบัติธรรมก็ต้องเลือกสถานที่สัปปายะให้เหมาะแก่การภาวนาจิต ซึ่งท่านได้พิจารณาเห็นถึงประโยชน์เกื้อกูลแก่กันเช่นนี้ จึงได้เร่งรัดพัฒนาทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ เพราะการเกิดมาก็เพื่อศึกษาหาความรู้ อบรมพัฒนาหวังเชิดชูตนให้พ้นเงื้อมเงา จึงควรทำกายให้ใสใจฉลาดด้วย ศีล สมาธิ

^{๖๓} สัมภาษณ์ พระวีระยุทธ์ จันทโภาโส, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๖๔} สัมภาษณ์ นายสมนึก ทองนารถ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๖๕} สัมภาษณ์แม่ชีกัณหา คำเสน, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๖๖} สัมภาษณ์นายธราพงษ์ จำเริญ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๖๗} สัมภาษณ์นางนงเยาว์ ราชโห้, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ปัญญา ที่เรียกว่า ธรรมวินัย ที่มีสภาพว่างเปล่าเสมอ มองโลกภายนอกด้วยญาณผ่องใส มองโลกภายในด้วยปัญญาอันแจ่มแจ้ง ดูแล้วมีเพียงกองทุกข์มากกว่ากองสุข ถ้ามองเห็นไม่หมดก็กำหนดไม่ทัน รู้ไม่ทั่วจึงเอาตัววิ่งตามมัน ห้ามไม่ให้วิ่งเอาใจเป็นทาสฉลาดไม่พอจึงต้องง้อตัณหา ปัญญาไม่รอบจึงหอบขันธไป^{๖๘} ฉะนั้น ต้องฉลาดในการยกจิตของตนขึ้นมาศึกษาอบรมจิต ทำจิตของตนให้ขาวรอบ ทำให้แข็งแรงเหมือนกับคัมภีร์ที่คมกริบ ฟันต้นไม้ฟันอะไรก็ทำให้ขาดกระจุยไป เหมือนกับจิตของเราแทงทะลุ ทำลายโลภะ โทสะ โมหะได้ จนเป็นอโลภะ อโทสะ อโมหะ^{๖๙} การพัฒนาจิตใจต้องเป็นไปเพื่อลดความความโลภ โกรธ หลง ที่ครอบงำอยู่ทำให้จิตให้สงบ ธรรมาคือเป็นของไม่อยู่นิ่งเป็นของมีกิริยาไหวตัวอยู่เรื่อยๆ ฉะนั้นจิตใจของเราจึงไม่มีกำลัง การทำให้มีกำลังก็คือการทำจิตให้สงบ ไม่ใช่ทำจิตคิดนั้นคิดนี้ไปต่าง ๆ ให้อยู่ในขอบเขตของมันพอเหมาะพอดี^{๗๐} จิตคิดหยั่งรู้ธรรมชาติ มี๓ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภายเห็นทั่วถึงธรรมดา มี๔ เกิด แก่ เจ็บ ตาย วชิรอบรู้ด้วยสัจธรรม มี๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๗๑} กล่าวได้ว่า การพัฒนาจิตต้องดำเนินตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดปัญญาฉลาดรู้เท่าทันในทุกๆ แล้วละทุกข์นั้นเสีย จึงจะเป็นผู้รู้ตื่น เบิกบาน ว่าง โปร่ง เย็น

ส่วนการพัฒนาด้านวัตถุ ที่ท่านได้เป็นผู้นำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาไปสู่เป้าหมายที่แท้จริง คือ กระบวนการพัฒนาจากศีล และสมาธิไปสู่ความมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาระบบแล้วสังคมไทยจะเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง พระมหาบาง เขมานนโท, ดร. ได้ริเริ่มจัดสร้าง และบูรณปฏิสังขรณ์อาคาร กุฏิ วิหาร เพื่อเป็นสถานที่รองรับ อำนวยความสะดวกแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่มาร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและสาธารณประโยชน์ทั่วไป^{๗๒} อีกหนึ่ง การพัฒนาในด้านถนนหนทางได้ถูกปรับแต่งให้เหมาะสมแก่การคมนาคม ด้วยพื้นถนนลูกรัง แต่ยังคงสภาพธรรมชาติไว้ สำหรับไฟฟ้าและน้ำสำหรับบริโภคอุปโภค ก็เพียงพอที่จะรองรับคณะพุทธศาสนิกชนผู้มาปฏิบัติธรรมได้เป็นจำนวนมาก^{๗๓}

๔.๕ การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในการพัฒนาสังคม

การบรรยายธรรมทุกครั้ง พระวิปัสสนาจารย์สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม มีการใช้หลักคำสอนที่เข้าใจง่ายท่านจะวิเคราะห์ผู้ฟังว่า มีอายุวัย การศึกษา อาชีพ แล้วท่านก็จะนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้ฟังมาบรรยาย การบรรยายก็จะใช้ภาษาง่าย ๆ แต่มีเนื้อหาธรรมลึกซึ้ง ฟังแล้วรู้สึกซาบซึ้ง เกิดศรัทธาอยากจะทำปฏิบัติคำแนะนำของท่าน หลักคำสอนของท่านจึงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้ที่เคยฟังเทศน์ ตลอดถึงผู้ที่เคยเข้าอบรมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม

^{๖๘} สัมภาษณ์ พระมหาบาง เขมานนโท, ดร., เจ้าคณะอำเภอหนองหาน, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๖๙} สัมภาษณ์นางศศิธร พลเชียงดี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๐} สัมภาษณ์นางสุภาภรณ์ นาคะ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๑} พระวิระยุทธ จันทโภาโส, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๒} สัมภาษณ์ พระครูสุตติธรรม, วัดนาหลวง, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๓} สัมภาษณ์ พระมหาปิยะ ปิยสีโล, วัดนาหลวง, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ราม เกิดความเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ติงตามแบบวิถีธรรมวิถีไทยทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ซึ่งมีรายละเอียดในการสัมภาษณ์ ดังนี้

พระมหาบาง เขมานนโท, ดร. และคณะวิทยากรมีเมตตาธรรมอย่างสูงในการอบรมพุทธศาสนิกชน ท่านมีวิธีการสอนที่ทำให้ผู้ฟังยินดีปฏิบัติตามแนวทางของท่านอย่างไม่ต้องสงสัย คือการได้นำหลักธรรมที่เหมาะสมแก่บุคคล ชี้แจงให้เข้าใจชัดเจนชวนอยากให้นำปฏิบัติให้กล้าที่จะทำสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง บ้างก็ปลอบใจโลมใจให้รื่นเริงบันเทิงธรรม^{๗๔} ที่สำคัญได้หลักการดำรงชีวิตตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา คือเดินตามทางสายกลาง รู้จักพอดี พอเพียง และลด ละ เลิก อบายมุข^{๗๕} ที่ปรากฏชัดคือการที่ท่านทำให้ดูเป็นตัวอย่าง คือทำอะไรก็สอนอย่างนั้น สอนอย่างไรก็ทำอย่างนั้น เพราะว่า การสอนที่ดีที่สุดคือการทำให้เป็นแบบอย่าง พูดให้จำ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส สดให้เยี่ยม เสงี่ยมให้ครบ สงบให้กระจ่าง สว่างให้พอ^{๗๖} ซึ่งได้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมา ๓ ด้าน ได้แก่กายอ่อนนุ่ม วาจาอ่อนหวาน จิตใจอ่อนโยน โอนอ่อนผ่อนตาม หลักดังกล่าวนี้นำไปใช้ได้ในทุกหน่วยงานสถานที่ ทำให้บุคคลดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย มีความสุข^{๗๗}

หลักแห่งการครองชีวิตสังคมให้อยู่อย่างมีความสุขอีกประการหนึ่ง คือ วาจาไพเราะ ไม่ชวนทะเลาะ รู้จักสงเคราะห์ ทำประโยชน์ให้พอเหมาะแก่ฐานะหน้าที่ของตน^{๗๘} ดำรงชีวิตอยู่อย่างฉลาด รู้จักสร้างประโยชน์ตนและสังคมส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว^{๗๙} เอกลักษณ์ของสำนักวัดนาหลวง^{๘๐} เพื่อให้เห็นรูปแบบวิธีการเผยแผ่พุทธธรรมในสมัยพุทธกาลที่ได้รับการสืบทอดมาจนถึงยุคปัจจุบัน^{๘๑}

สรุปได้ว่า แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ที่มีพระมหาบาง เขมานนโท, ดร. และคณะวิทยากรได้เข้าถึงประชาชนอย่างแท้จริง ยังบุคคลให้เกิดความเลื่อมใสต่อพระรัตนตรัย ได้หลักในการดำรงชีวิตประพฤติชอบตามหลักศีลธรรม ประกอบอาชีพสุจริต ประหยัด อุดม เสียสละ วาจาไพเราะ รู้จักสงเคราะห์ส่วนเหลือผู้อื่น ดำรงตนอยู่บนหลักความ

^{๗๔} พระวีระยุทธ จันทโกโส, สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๕} สัมภาษณ์นายพงษ์ศักดิ์ นิลคำภีร์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๖} สัมภาษณ์นายจิตรกร นนทอำพันธ์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๗} สัมภาษณ์นางสาวเหมียว แสนรินทร์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๘} สัมภาษณ์นายจำลอง สุขใจ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๗๙} สัมภาษณ์แม่ชีแสงจันทร์ ศิริเกษ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๘๐} สัมภาษณ์นายวัฒนา ประทุมมาลี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๘๑} สัมภาษณ์นางบรรจง ผลวิสุทธิ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

พอเพียง ละเว้นอบายมุขต่างๆ ไม่ประมาท รู้สึกรักและหวงแหนสิ่งแวดล้อมทรัพยากรป่าไม้ อันเป็นธรรมชาติต้นน้ำลำธาร เป็นแหล่งเพาะพันธุ์พืชสัตว์ที่ดีที่สุดในโลก ปลุกฝังส่งเสริมให้คนในชุมชนสังคมมีจิตสำนึกรักสามัคคี มีความกตัญญูทเวทีละวันชั่ว ทำแต่ความดี พัฒนาจิตของตนให้สูงขึ้นตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึงสภาวะไร้ปัญหา ปราศจากทุกข์ พบกับความสะอาด สงบ สว่างภายในจิตใจนั่นเอง

๔.๖ สรุป

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงพฤติกรรมของผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามนั้น พบว่า ส่วนใหญ่ที่ผ่านกระบวนการอบรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามแล้วมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาและเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อน มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เป็นที่พึงพอใจเป็นอย่างมาก และส่วนใหญ่ต้องการให้คนในครอบครัวเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องเพื่อขัดเกลาจิตใจและมีจิตสำนึกที่ดีมากยิ่งขึ้น การนำหลักวิปัสสนาไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นต้องใช้สติสัมปชัญญะรับรู้ทางอายตนะอย่างรู้เท่าทัน ใช้โยนิโสมนสิการคิดใคร่ครวญปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขปัญหามาพิจารณาหาธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทัน มองชีวิตและโลกตามความเป็นจริง อันเป็นหลักในการใช้สติปัญญา ๔ สำหรับเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียน สามารถนำหลักสติปัญญาไปใช้ในกระบวนการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่คนอ่านหนังสือออกเพราะว่า จำตัวหนังสือไว้ในใจได้ขณะที่ตาเห็นตัวหนังสือ จิตยกตัวหนังสือที่เก็บไว้ในจิตขึ้นมารองรับ เป็นการทำงานของจิต ตาที่เห็นตัวหนังสือเป็นปัจจุบัน การอ่านหนังสือได้นั้นเพราะยกอารมณ์แต่อดีตขึ้นมา หมายความว่า การรู้อารมณ์ทุกครั้งจะมีทั้งอารมณ์ปัจจุบันและอดีตร่วมกันสามารถควบคุมอารมณ์ฝ่ายชั่วของตนเองได้ มีสติยังคิดก่อนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหามีเหตุผล มีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย แจ่มใส รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา มีความสงบเสงี่ยม มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล ใช้สติเหนืออารมณ์ รู้กาลเทศะ รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ มีบุคลิกภาพดีและปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ที่มีพระมหาดวงญาณนโท, ดร. และคณะวิทยากรได้เข้าถึงประชาชนอย่างแท้จริง ยังบุคคลให้เกิดความเลื่อมใสต่อพระรัตนตรัย ได้หลักในการดำรงชีวิตประพฤติชอบตามหลักศีลธรรม ประกอบอาชีพสุจริต ประหยัดอดออม เสียสละ วาจาไพเราะ รู้จักสงเคราะห์ส่วนเหลือผู้อื่น ดำรงตนอยู่บนหลักความพอเพียง ละเว้นอบายมุขต่างๆ ไม่ประมาท รู้สึกรักและหวงแหนสิ่งแวดล้อมทรัพยากรป่าไม้ อันเป็นธรรมชาติต้นน้ำลำธาร เป็นแหล่งเพาะพันธุ์พืชสัตว์ที่ดีที่สุดในโลก ปลุกฝังส่งเสริมให้คนในชุมชนสังคมมีจิตสำนึกรักสามัคคี มีความกตัญญูทเวทีละวันชั่ว ทำแต่ความดี พัฒนาจิตของตนให้สูงขึ้นตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึงสภาวะไร้ปัญหา ปราศจากทุกข์ พบกับความสะอาด สงบ สว่างภายในจิตใจนั่นเอง

