

บทที่ ๓

บทบาทในการสอนกรรมฐานของสตรีในประเทศไทย

ในบทนี้จะได้ศึกษาบทบาทในการสอนกรรมฐานของสตรี ซึ่งปรากฏโดดเด่นในประเทศไทย ที่ยกเป็นกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้ ๕ ท่าน คือ (๑) แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด (๒) คุณรัญจวน อินทรกำแหง (๓) ดร.สิริ กรินชัย (๔) ดร.ตรีธา เนียมขำ และ (๕) คุณสุจินต์ บริหารวนเขตต์ แต่ละท่านมีประวัติความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติที่มาจากสำนักพระกรรมฐานที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความสนใจในบทบาทในการสอนกรรมฐานของแต่ละท่าน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยในด้านนี้

แต่ก่อนที่จะศึกษาลงไปในรายละเอียดของแต่ละท่าน สมควรที่จะได้ศึกษาความหมายและบทบาทของสตรีในประเทศไทยก่อน เพื่อเป็นการศึกษาบริบททางสังคมของสตรีไทย จากนั้นจะได้ศึกษาบทบาทในการสอนกรรมฐานของสตรีในประเทศไทย ที่นำมาเป็นกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้

๓.๑ ความหมายของสตรีในประเทศไทย

คำว่า “สตรี” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายว่า ผู้หญิง, เพศหญิง, คู่กับ บุรุษ^๑

พุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายของสตรีว่า “สตรี ควรจะถือว่าเป็นภักตเวทสุตสูงที่สุด ถูกประคบประหงม ถูกเชิดชูไว้ในฐานะเป็นเพศของมารดา จึงหุ้มห่อมิดชิด แล้วประดับประดาให้น่าดูน่าเลื่อมใส นี่คือการยอมรับของบรรพบุรุษเรา”^๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของสตรีที่อยู่ในรูปศัพท์ของกุลสตรีว่า “สตรีไทยมีคุณลักษณะเด่น ที่สะดุดตา ประทับใจผู้คนแปลกหน้าจากต่างถิ่นแดนไกล คือ ความ

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๗๙๑.

^๒ พุทธทาสภิกขุ, พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕๕.

อ่อนโยน นุ่มนวล ละมุนละไม ที่มาพร้อมกับอาการยิ้มแย้มแจ่มใสและความมีน้ำใจ โอภาปราศรัยพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูล อันเป็นลักษณะที่ที่น่าชื่นชม ชวนนิยมและตนเองก็ควรแก่ความภูมิใจ”^๓

วศิน อินทสระ ให้ความหมายของสตรีว่า “ถ้าสตรีได้รับการศึกษาและได้รับการอบรมที่ดีแล้ว จะเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญยิ่งของสังคม นิสัยเสียสละและอดทนมีอยู่โดยธรรมชาติแล้วในสตรีทั้งหลาย เพียงแต่เพิ่มเติมให้สตรีมีปัญญาและมีศีล (เมธาวิณี สีลวดี) เราก็จะได้ทรัพยากรบุคคลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคมโลก”^๔

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้นิยาม ผู้หญิง ว่า “การเป็นผู้หญิงที่ดี” จะประกอบไปด้วยอย่างน้อย ๓ หลักเกณฑ์ นั่นคือ ๑) ต้องมีความรู้ดี ความรู้ในที่นี้ หมายถึง ความรู้สำหรับดำรงชีวิตและความรู้ที่จะทำให้เป็นคนดี ๒) มีความประพฤติดี คือ มีความประพฤติไม่เสียหาย ไม่ประพฤติละเมิดจริยธรรมต่างๆ ๓) มีความรับผิดชอบดี หมายถึง เมื่อมีภาระที่ต้องรับผิดชอบ ก็บริหารจัดการภาระนั้นได้เป็นอย่างดี ดังนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ผู้หญิงที่ดี ก็คือ ผู้หญิงที่มีจิตใจดีและมีพฤติกรรมที่ดีนั่นเอง”^๕

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ชัญเสน ให้ความหมายของสตรีไว้ตอนที่ว่า แม่ : หนึ่งพันธะแห่งความรัก ที่ว่า “ผู้หญิงที่จะเลือกเส้นทางนักบวชนั้น ต้องมีความถึงพร้อมในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะต้องสร้างรากฐานลูกให้มั่นคงเสียก่อน ทั้งด้านสติปัญญาทางโลก เช่น ดูแลให้เขาจบการศึกษาและสามารถเลี้ยงดูตนเอง รวมทั้งสร้างฐานทางจิตใจให้เขาอยู่ในเส้นทางแห่งคุณธรรมความดี”^๖

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ให้ความหมายของสตรีว่า “ถ้าพูดถึงผู้หญิง เราจะไม่พูดเรื่องเพศ เราจะพูดเรื่อง ‘หัวใจผู้หญิง...หัวใจแม่...หัวใจโพธิสัตว์’ ถ้าคุณเคารพการได้เกิดของคุณในเพศหญิงที่มีหัวใจผู้หญิง...หัวใจแม่...หัวใจโพธิสัตว์ คุณจะเห็นว่าศักยภาพของผู้หญิงที่สามารถไปได้อย่างสูงสุด คือ มีอิสรภาพ อิสรภาพจากความทุกข์ ผู้หญิงที่มีสติ รู้ทันกาย รู้ทันใจ ผู้หญิงที่ฝึกหายใจให้เป็น ไช้ เพียงแต่ได้หายใจ แต่หายใจให้เป็นอย่างมีสติปัญญา มีสติอารักขาชีวิตในขณะนั้น และเรียนรู้ที่จะอยู่กับโลกที่มากกระทบให้เป็นประโยชน์”^๗

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **เส้นทางของสตรีไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑.

^๔ วศิน อินทสระ, **ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมธิตราย, ๒๕๔๙), หน้าคำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๓.

^๕ พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. การเป็นผู้หญิงที่ดี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.baanmaha.com/community/thread43728.html> [๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔].

^๖ พิมพ์พันธุ์ หาญสกุล, **ธัมมมัทธา บนเส้นทางภิกษุณีโพธิสัตว์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) , ๒๕๕๔) , หน้า ๒๔.

^๗ พนิดา มาสกุล, “ปลุกหัวใจ หัวใจผู้หญิง...หัวใจแม่...หัวใจโพธิสัตว์”, **ธรรมสวัสดี**, ฉบับที่ ๑๖ (เมษายน ๒๕๕๕) : ๙.

๓.๒ บทบาทของสตรีในประเทศไทยปัจจุบัน

สังคมไทยในอดีตที่ผ่านมา บทบาทของสตรียังไม่เท่าเทียมกับบุรุษในหลายๆ ด้าน ด้วยแนวคิดบริบททางวัฒนธรรมที่หล่อหลอมให้เกิดความแตกต่างทางเพศ สตรีถูกมองว่าเป็นช้างเท้าหลัง บุรุษเป็นช้างเท้าหน้า เพราะในอดีตแนวความคิดที่ปลูกฝังมาช้านานนั้น สตรีถูกมองว่าเป็นเพศที่อ่อนแอ ไม่สมควรจะทำงานหนัก ทำให้ถูกกำหนดบทบาทเป็นเพียงแม่บ้าน รับผิดชอบแต่ภายในครอบครัวเท่านั้น สังคมไม่เปิดโอกาสให้มีบทบาทนอกบ้าน^๘ อาจเพราะเหตุว่าถูกอบรมสั่งสอนให้เป็นกุลสตรี สมัยก่อนนั้นสตรีไม่ได้รับการศึกษาทัดเทียมกับบุรุษ เพราะความเชื่อของสังคมและวัฒนธรรมที่ถือว่าบุรุษเป็นผู้รับผิดชอบเศรษฐกิจของครอบครัว จึงจำเป็นต้องมีความรู้มากกว่า การศึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะในที่สุดแล้วสามีก็จะเป็นผู้หาเลี้ยง การศึกษาจึงผูกติดกับความเชื่อของสังคมและวัฒนธรรมโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง^๙ สตรีได้ถูกจำกัดขอบเขตสิทธิและบทบาทอยู่ในวงแคบๆ จนกลายเป็นจารีตประเพณีที่ถือปฏิบัติกันมายาวนาน

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ให้ความสำคัญกับการศึกษา ที่เปิดโอกาสให้สตรีได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น การทำงานนอกบ้านมิได้จำกัดแต่เพียงเฉพาะบุรุษเท่านั้น สตรีก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกัน จากที่เคยเป็นผู้ช่วยงานในครัวเรือนโดยไม่ได้รับค่าจ้างตอบแทน ทำให้สตรีบางคนกลายเป็นผู้หารายได้หลักของครอบครัว นอกจากนี้ก็ยังต้องทำหน้าที่ในครัวเรือนควบคู่กันไปอีกด้วย นับว่าสตรีรับบทบาทเป็นกำลังสอง (Double Burden) ทั้งการทำงานนอกบ้านและการดูแลครอบครัว ซึ่งถือเป็นการแบกภาระหน้าที่ตามแบบฉบับ “ครอบครัวแบบไทยๆ” อันเป็นความคาดหวังที่จะให้สตรีทำหน้าที่ทางสังคมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่แตกต่างจากบุรุษ ตามความเชื่อที่มีมาเนิ่นนานของสังคม^{๑๐} ทำให้สตรีจำเป็นต้องหันมาปรับเปลี่ยนศักยภาพ บทบาท และเริ่มพัฒนาดตนเอง ได้รับการเปิดโอกาสทางสังคมและเป็นที่ยอมรับจากสังคมมากขึ้น เป็นภาพสะท้อนให้เห็นว่าสตรีเป็นเพศที่มีความสามารถในการปรับตัวให้ทันกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อดำเนินชีวิตตามกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงตามพลวัต^{๑๑} จะเห็นได้จากจำนวนของสตรีที่เข้าไปทำงานในองค์กรทั้งภาครัฐและ

^๘ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา สำนักประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานผลิตเอกสารเผยแพร่, “บทบาทสตรีในเวทีการเมือง”, สารวุฒิสภา, ปีที่ ๑๙ (กรกฎาคม ๒๕๕๕) : หน้า ๗.

^๙ ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ ชาญเสน, การพัฒนาสตรีในพระพุทธศาสนา, กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๙, หน้า ๑๙.

^{๑๐} วิทยากร บุญเรือง, ผู้หญิง การทำงาน การเมือง สังคมและวัฒนธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วัฒนธรรมแรงงาน (Labour Culture Center) ภายใต้โครงการรณรงค์เพื่อแรงงานไทย (Thai Labour Campaign) www.thailabour.org, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕.

^{๑๑} ธีระวุฒิ เบญจมาตย์, ผู้หญิงกับยุคโลกาภิวัตน์. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : <http://voicelabour.org/ผู้หญิงกับยุคโลกาภิวัตน์> [๑๘ ส.ค. ๒๕๕๕]

เอกชนมีจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ บางท่านสามารถก้าวขึ้นไปดำรงตำแหน่งระดับผู้นำ ผู้บริหาร หัวหน้าในองค์กรต่างๆ จำนวนมาก รวมทั้งบทบาทที่ชัดเจนในทางการเมืองการปกครอง ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมทางการเมืองมากขึ้น^{๑๒} หรือในชุมชนมีประธานสภาองค์กรชุมชนเป็นสตรี มีนายกเทศมนตรีเป็นสตรี นับได้ว่าบทบาทสตรีไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในเรื่องครอบครัวเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทเข้าไปอยู่ในวงการพัฒนาด้วยเช่นกัน อันเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับในความรู้ ความสามารถของสตรีในยุคปัจจุบัน แต่สำหรับบุรุษนั้นก็ยังมีความคิดและค่านิยมที่มองว่าสตรีนั้นเป็นเรื่องของวัตถุทางเพศ (Sex Object) มากกว่าบทบาทหน้าที่ที่เท่าเทียมกันทางสังคม (Gender)

แนวคิดที่ว่าด้วยความเท่าเทียมกันของสตรีและบุรุษ องค์การสหประชาชาติได้พิจารณายกระดับให้สตรีมีสิทธิและเสรีภาพเท่าเทียมกับบุรุษในด้านต่างๆ ทั้งได้มีการเคลื่อนไหวเพื่อความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน อาทิ การให้สิทธิแก่สตรีจะต้องมีสิทธิลงคะแนนเสียงในการเลือกตั้ง มีสิทธิ์ที่จะมีตำแหน่งการงานในทุกแขนง ตลอดจนสิทธิเสรีภาพอื่นๆ อย่างกว้างขวาง ในปี พ.ศ.๒๕๑๐ สมัชชาใหญ่ขององค์การสหประชาชาติได้ลงมติยอมรับคำประกาศว่าด้วยการขจัดการเลือกปฏิบัติต่อสตรี (Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Woman - CEDEW) ซึ่งนับเป็นผลสำเร็จของนโยบายในเรื่องนี้^{๑๓}

สำหรับประเทศไทย การยอมรับในสิทธิและบทบาทของสตรีนั้นมีบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ ซึ่งรัฐธรรมนูญฉบับแรกวันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ.๒๔๗๕ เริ่มมีบทบัญญัติรับรองสิทธิสตรี ที่วิวัฒนาการมาอย่างต่อเนื่องและยังได้ปรากฏในรัฐธรรมนูญทุกฉบับ ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ ได้บัญญัติไว้ในมาตราที่ ๓๐ ระบุไว้ว่า “บุคคลย่อมเสมอกันในกฎหมายและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน บุรุษและสตรีมีสิทธิเท่าเทียมกัน”^{๑๔} นอกจากนี้ องค์การสหประชาชาติยังให้ความสำคัญกับสตรีที่มีบทบาทสำคัญกับงานพัฒนา การสร้างความมั่นคง ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนเข้มแข็ง รวมทั้งเครือข่ายสตรีไทยร่วมกับเครือข่ายทุกภาคส่วนให้เกิดขึ้น โดยมีหุ้นส่วนความร่วมมือกับบุรุษ ทำให้เกิดพลังสร้างสิ่งดีงาม การกำหนดองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี ๒๕๕๘^{๑๕}

^{๑๒} สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา สำนักประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานผลิตเอกสารเผยแพร่, “บทบาทสตรีในเวทีการเมือง”, **สารวุฒิสภา**, ปีที่ ๑๙ (กรกฎาคม ๒๕๕๕) : หน้า ๖.

^{๑๓} มานพ นักการเรียน, **พระพุทธศาสนากับสตรีศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖.

^{๑๔} สถาบันพระปกเกล้า, **สตรีกับการเมือง : ความเป็นจริง พื้นที่ทางการเมือง และการขับเคลื่อน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดาเพลส, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑.

^{๑๕} กสณต์ คำสวัสดิ์. **เวทีเครือข่ายหญิงไทยปลุกกระแสสิทธิสตรีทำชุมชนเข้มแข็งยั่งยืน**. [ออนไลน์] www.isaranews.org/กระแสชุมชน/เยาวชน-สตรี-วัฒนธรรม/.../6849-2012-05-23-13-20-11.html [๒๕ ส.ค. ๒๕๕๕].

อนึ่ง สำหรับวันสตรีไทยของประเทศไทยนั้น ทางราชการได้กำหนดเป็นวันแม่แห่งชาติ องค์การสตรีไทยทั่วประเทศทั้งภาครัฐและเอกชน มีความประสงค์ร่วมกันกำหนดให้มีวันสตรีไทยขึ้น เป็นการผลักดันกระบวนทัศน์ ความคิดที่มีเอกลักษณ์เฉพาะสตรีไทยและภูมิปัญญา ที่เป็นของตนเอง ให้นึกกันก้าวไปในแนวทางที่สอดคล้องกับนโยบายภาครัฐ เพื่อยกระดับสถานภาพชีวิตของสตรีไทย และร่วมกันพัฒนาเพื่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศ ซึ่งได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระราชทานกำหนดให้วันที่ ๑ สิงหาคมของทุกปี เป็นวันสตรีไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๖ เป็นต้นไป^{๑๖}

๓.๒.๑ บทบาททางสังคม

สถานการณ์ของสตรีในปัจจุบัน เป็นผลมาจากการส่งเสริมและพัฒนาสตรีในรอบ ๑๑ ปี (พ.ศ. ๒๕๓๘ ถึง พ.ศ. ๒๕๔๙) ประเทศไทยได้ดำเนินการพัฒนาสตรีอย่างต่อเนื่อง มีผลให้สตรีเข้าสู่ระบบแรงงานมากขึ้น มีโอกาสในการเลือกประกอบอาชีพได้หลากหลายสาขามากขึ้นเช่นกัน ซึ่งนอกจากจะเป็นแรงงานสำคัญ การมีส่วนร่วมในสังคมตลอดจนการพัฒนาประเทศ อันมีผลให้เจตคติของสังคมไทยเกี่ยวกับสตรีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ ๑) สตรีมีโอกาเข้าถึงระบบการศึกษา ทั้งในและนอกระบบ ได้รับการฝึกอบรมในวิชาชีพ และมีโอกาสในการเลือกเรียนสาขาวิชาชีพต่างๆ ได้มากขึ้น ๒) สตรีไทยได้เข้าสู่ระบบงานมากขึ้น มีโอกาสในการเลือกประกอบอาชีพได้หลากหลายสาขามากขึ้น ซึ่งแตกต่างจากในอดีตที่สตรีจะมีอาชีพจำกัดเฉพาะบางสาขา ที่สังคมไทยดั้งเดิมเห็นว่าเหมาะสม ๓) สตรีได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการบริหารราชการมากขึ้น ทั้งระดับประเทศและระดับท้องถิ่น และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกระดับชั้น ทุกสาขาวิชาชีพ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สตรีได้แสดงศักยภาพมากขึ้น

๓.๒.๑ บทบาททางครอบครัว

ไม่ว่าสังคมมนุษย์จะเจริญพัฒนาหรือมีวิวัฒนาการอย่างไร มีความเปลี่ยนแปลงทางระบบทางสังคมที่หลากหลายไปต่างๆ อาทิเช่น ระบบการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ การศึกษา เป็นต้น ซึ่งทำให้บุคคลมีตำแหน่ง มีสถานะ หน้าที่ กิจกรรมงาน อาชีพต่างๆ นั้นเป็นเพียงส่งสมมติขึ้นนอก เพื่อจัดสรรให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข ให้สังคมเจริญก้าวหน้าสมตามสภาพหรือดีที่สุดในการกาลเทศะที่ผันแปรไป^{๑๗} แต่สิ่งที่เป็นสภาวะของชีวิตในธรรมชาติ ไม่เปลี่ยนไปตามสมมติขึ้นนอก

^{๑๖} สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. วันสตรีสากล. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.gender.go.th/event/thaifemale.html [๒๕ ส.ค. ๒๕๕๕].

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สี่หน้าที่ของสตรีไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๔-๕.

ของสังคม ซึ่งในปัจจุบันที่สตรีโดยทั่วไปยังเข้าใจและให้ความสำคัญก็คือ ๑) ความเป็นแม่ เป็นสตรีผู้ให้กำเนิด หรือเรียกว่าเป็นพระพรหมของลูก ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเป็นมิตร และเป็นที่ปรึกษากับลูกทุกเวลาเมื่อลูกเกิดปัญหา ให้คำสั่งสอนแนะนำการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งช่วยเปิดโลกทัศน์ที่จะพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไปในอนาคต และ ๒) ความเป็นแม่บ้าน นอกจากจัดการบ้านเรือน เเคหาสนให้สะอาด เรียบร้อย สะดวก ปลอดภัย เจริญฟู เจริญตา น่ายู่อาศัย ทั้งยังประสานดูแลให้ลูกหลานคนในบ้านทุกคนอยู่กันด้วยความรักความอบอุ่น เอื้อเพื่อเกื้อกูล กลมเกลียวสามัคคี ร่วมมือร่วมใจ เคารพกันนับถือไว้วางใจกัน^{๑๘}

๓.๓.๓ บทบาททางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เปิดกว้างแก่บุคคลทุกเพศทุกวัย ในการเข้ามาศึกษาเรียนรู้ และปฏิบัติ มิได้จำกัดเฉพาะกลุ่มบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือเพศใดเพศหนึ่ง สตรีจึงมีบทบาทสำคัญในการเข้ามาศึกษาเรียนรู้ ปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วย ซึ่งรวมไปถึงการถวายความอุปถัมภ์บำรุงด้วยปัจจัย ๔

ในประเทศไทย สตรีได้รับโอกาส คือ ได้เข้ามามีบทบาทในด้านพระพุทธศาสนามาแต่สมัยโบราณ เช่น พระนางจามเทวี ทรงเป็นผู้ถวายความอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาในอาณาจักรลานนาโบราณ^{๑๙} ท้าวศรีจุฬาลักษณ์พระธิดาของพระศรีมโหสถ ในสมัยสุโขทัยได้มีโอกาสเรียนพระพุทธศาสนาตั้งแต่อายุได้ ๗ ขวบ^{๒๐}

ในสมัยปัจจุบัน มีสตรีในประเทศไทยหลายท่าน ที่เข้ามามีบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีการจัดการศึกษาในลักษณะศูนย์การเรียนรู้ เช่น มหาบхаติเถรีวิทยาลัย สถาบันแม่ชีไทย สาวิกาสิกขาลัย เป็นต้น ซึ่งสถาบันเหล่านี้มีบทบาทและให้พื้นที่กับสตรีไทย ได้เข้ามามีโอกาสศึกษาเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งยังทำประโยชน์ด้านสังคมสงเคราะห์ ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญในสังคมไทย

๓.๓ บทบาทในสอนกรรมฐานของสตรีในประเทศไทย

ปัจจุบันมีสตรีที่มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา กลุ่มหนึ่ง ซึ่งได้ทำหน้าที่พุทธสาวิกาในการประกาศคำสอนของพระบรมศาสดาที่ล้ำค่า ได้แก่ “พระกรรมฐาน” อันเป็นงานสำคัญของมนุษย์ ที่ควรพากเพียรนำตนไปสู่ความพ้นทุกข์และประสบสันติสุขได้

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๑๙} พระมหาวรญาณ วรณฺณ, ประวัติศาสตร์การศึกษาบาลีของคณะสงฆ์ในสยามประเทศ, (กรุงเทพมหานคร : อารการพิมพ์, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า ๕๗.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จากอาจารย์สตรี ที่มีบทบาทสำคัญในการสอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียง และมีพื้นฐานมาจากสำนักปฏิบัติที่แตกต่างกัน หากแต่มีปณิธานแน่วแน่ในการสอนกรรมฐานแก่ประชาชนอย่างยั่งยืนวัด ได้แก่ (๑) แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต (๒) คุณริฎจวน อินทรกำแหง (๓) ดร.สิริ กรินชัย (๔) ดร.ตรีธา เนียมขำ และ (๕) คุณสุจินต์ บริหารวนเขตต์

ต่อไปนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอ บทบาทในการสอนกรรมฐานของสตรีในประเทศไทยทั้ง ๕ ท่านมาเสนอ โดยจะนำเสนอใน ๔ ด้าน คือ ๑. บทบาทในการสอนกรรมฐาน ๒.ความเป็นมา และ ๓. การศึกษาธรรม ไปตามลำดับ

๓.๓.๑. บทบาทในการสอนกรรมฐานของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

๓.๓.๑.๑ บทบาทในการสอนกรรมฐาน

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ได้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถานขึ้นในปีพ.ศ.๒๕๓๐ ภายใต้อิทธิพลจากความอนุเคราะห์จาก “กองทุนเสถียรธรรม” คือ ส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะ ตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๓๑ ได้เริ่มต้นงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะเด็ก สตรีและนักบวช^{๒๑} ทั้งนี้ในการปฏิบัติธรรมของเสถียรธรรมสถานนั้น เป็นการสอนกรรมฐานให้กำหนดใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือหรือที่เรียกว่า ‘อานาปานสติภาวนา’ เป็นหลัก ในการภาวนาไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใด เพราะลมหายใจมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เพียงแต่ให้รู้จักใช้ลมหายใจให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นและประโยชน์สูงสุด คือ เป็นเครื่องมือภาวนาให้เกิดความสงบภายใน จนสามารถใคร่ครวญธรรมและเข้าถึงสภาวะของธรรมสัจจะได้นั้น คือ ความเห็นชัดอยู่ในสภาวะของความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวงเพื่อความเข้าใจในชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การบรรเทาทุกข์และพ้นทุกข์ทางใจในที่สุด^{๒๒} เพราะชีวิตประกอบไปด้วยร่างกายและจิตใจ จึงจำเป็นต้องมีอาหารกายและอาหารใจ อาหารใจคือ การเจริญสติ ระลึกรู้เท่าทันโลกที่มารกระทบ...อยู่ในทุกลมหายใจ ถ้าเราพัฒนาลมหายใจของเราให้เป็นลมหายใจแห่งสติ สติก็จะทำหน้าที่อารักขากาย อารักขาใจของเรา เมื่อเราเจริญสติในทุกลมหายใจ จนเป็นอุปนิสัยตามส่ง สติเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญของชีวิตทั้งกายและใจ เพื่อให้มีสติรู้ทันกายที่เคลื่อนไหว ใจตั้งมั่นต่อไปอีก มีปัญญาในการจัดการชีวิตอย่างรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ^{๒๓}

^{๒๑} เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งศาสนติ. รู้จักเสถียรธรรมสถาน. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://www.sdsweb.org/sdsweb/index.php?option=com_content&view=article&id=72 [๒๓ มิ.ย. ๒๕๕๕].

^{๒๒} เสถียรธรรมสถาน ชุมชนแห่งศาสนติ. ปฏิบัติธรรม. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.sdsweb.org/th/index> [๒๓ มิ.ย. ๒๕๕๕].

^{๒๓} แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต, “แผ่นดินนี้มีตำนาน”, ธรรมสวัสดิ์, ฉบับที่ ๑๖ (เมษายน ๒๕๕๕) : ๒.

แม่ชีคันสนีย์ ได้นำหลักธรรมคำสอนมาอธิบายด้วยคำพูดที่สละสลวยเข้าใจง่าย ใช้ถ้อยคำในการสอนธรรมด้วยภาษาโดนใจและมองเห็นแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นไปในเชิงบูรณาการกับธรรมชาติ ทำให้ทุกก้าวเดินของทุกคนมีสติอย่างคนที่เคารพธรรมชาติและตนเอง โดยนำความเป็นธรรมชาติมารวมเข้ากับธรรมะของพระพุทธเจ้า ที่แม่ชีคันสนีย์ได้ถ่ายทอดด้วยภาษาง่ายๆ แต่มีความไพเราะและเป็นความจริงอย่างน่าฟัง^{๒๔} ตลอดจนมีการทำกิจกรรมต่างๆ ที่สอนธรรมแก่ผู้ปฏิบัติ และยังมีโครงการต่างๆ เกิดขึ้นมาอีกหลายโครงการในการให้ความช่วยเหลือ โดยแม่ชีคันสนีย์จะใช้สมาธิเป็นหลักในการสอนทุกครั้ง จึงมีผู้มาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก

เทคนิคการสอนธรรมของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

๑. การทำงานเป็นฐานในการปฏิบัติธรรม

แม่ชีคันสนีย์ ใช้การทำงานเป็นฐานในการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังครองเรือน มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว หน้าที่การงาน ด้วยการเจริญจิตขณะทำงานและในทุกกิจกรรมของชีวิตด้วยจิตไม่ขุ่นมัว ทั้งนี้ท่านได้สร้างจิตวิญญาณแห่งการทำงาน ที่ควบคู่ไปกับการสร้างสำนึกในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ดำเนินชีวิตอย่างคนที่รู้ในปัจจุบันขณะ จะมองเห็นในความเกื้อกูลที่มีต่อผู้คน ต้นไม้ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติต่างๆ^{๒๕}

๑.๑) “สุขแท้มีแต่ในงาน การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม” นำให้มีสวรรค์ในทุกอิริยาบถที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมกำกับอยู่ และเป็นปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ^{๒๖}

๑.๒) การสร้างวิถีชีวิตแห่งการทำงาน กับการใช้ชีวิตนักบวชให้เป็นเรื่องเดียวกัน ไม่ใช่เป็นเรื่องแยกจากกัน การเป็นนักบวชที่ต้องทำงานเป็นฐานแห่งการปฏิบัติธรรมเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เราต้องใช้งานทุกชนิดเพื่อให้จิตว่างจากกิเลสให้ได้ ต้องทำให้จิตเจริญในขณะที่ทำงานไม่ให้จิตขุ่นมัว เพราะฉะนั้นจิตจะไม่มีกิเลสได้ ที่มันจะต้องได้รับการดูแลในขณะที่ทำงานนั่นเอง ทำงานไปโกรธไป ทำงานไปเกลียดไป ทำงานไปลุ่มหลงไป การงานนั้นๆ มันก็ไม่ใช่ฐานของการภาวนา ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังตัวเสมอ ในเวลาที่เรากำลังทำงานทุกๆ ขณะที่กายเคลื่อนไหวกับการทำงาน เราจะต้องตรวจสอบใจของเราว่า มันมีกิเลสเข้าครอบงำหรือเปล่า ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง ไม่ใช่ว่าจิตมันไม่รู้อะไร จิตว่างในที่นี้มันว่างจากความขุ่นมัวทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นความโลภ โกรธ หลง เราใช้ฐานแห่งการภาวนาตรงนี้ ส่วนงานของเราจะมีอันใดไปสู่อันใด อันนั้นมันอีกเรื่องหนึ่ง^{๒๗}

^{๒๔} วิจิต ยาทิพย์, “ใจปลุกป่า...ป่าปลุกใจ”, ธรรมสวัสดิ์. ฉบับที่ ๑๗ (พฤษภาคม ๒๕๕๕) : ๑๑.

^{๒๕} พิกุล วิชาสประทีป, “ใจปลุกป่า...ป่าปลุกใจ”, ธรรมสวัสดิ์ : ๑๔.

^{๒๖} วรทัศน์ วัชรสี, แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด สภาวิภาแห่งสวนสันติภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกไมกซ์, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

แม่ชีคันสนีย์กล่าวว่า การทำงานต้องทำด้วยฉันทะ ความพอใจและความรัก ในการที่จะกตัญญูต่อพระธรรมนี้มันกำหนดทิศทางการทำงานของเรา แต่ถ้าเป็นการทำงานด้วยตัณหา จะเป็นการทำงานไปตกนรกไป นโยบายการทำงานที่เสถียรฯ จะใช้สื่อเพื่อปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่ด้วยสติปัญญานั้น จะมีนโยบายร่วมกันว่าทำงานอย่างมีอิทธิบาท ๔ ใช้กระบวนการทางธรรมให้เกิดขึ้นในขณะที่ทำงานก็คือ ต้องทำงานด้วยความรักในงานนั่นเอง^{๒๘}

๒. ปรีศนาธรรม

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ใช้ปรีศนาธรรมที่มีอยู่รายรอบเสถียรธรรมสถาน เป็นสิ่งที่สอนธรรมะแก่ผู้เข้ามาเยี่ยมชมบ้านแห่งธรรมะหรือผู้สนใจปฏิบัติธรรม ขอยกเป็นตัวอย่างคือ

๒.๑) บ้านดิน เมื่อผู้หญิงปั้นดิน ดินปั้นใจ ... และใจสร้างบ้าน ปรีศนาธรรมนี้คือ “ฉันรู้ว่าชีวิต คือ ฤดูกาลที่ต้องอาศัยดิน น้ำ ลม ไฟ มีกระแสแห่งการพึ่งพิงอาศัยกัน เพื่อรักษาใจให้รู้ตื่นและเบิกบาน”

คำพูดนี้ทำให้เรารู้ว่า “ดิน” คืออะไร มันก็คือธาตุอย่างหนึ่งในธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ วัตถุธาตุของพื้นดินที่ใช้สำหรับปลูกพืชผล หรือปั้นสิ่งต่างๆ นั่นคือ ดิน ที่เราเรียกว่า แผ่นดิน ดินก็คือโลก... โลกก็คือดิน ... ชีวิตมาจากดิน แล้ววันหนึ่งเราก็จะกลับไปสู่ดิน^{๒๙}

๒.๒) โบลต์ดิน หรือบ้านดินของแม่ชีคันสนีย์ ในส่วนที่ช่วยการปฏิบัติธรรม ก็คือการนวดดินเพื่อสุขภาพนั้นมีส่วนที่เป็นสาระประโยชน์ทางกาย หรือเป็นบทเสริมด้านการภาวนา แต่หัวใจของโบลต์ดินแล้วก็คือ ศูนย์รวมแห่งความชุ่มเย็นของจิตวิญญาณ ใช้สำหรับสตรีผู้บำเพ็ญเพียรแทนวิหาร เป็นที่สำหรับพิจารณาตรวจสอบศีลและสมาธิของตน เมื่อมีเหตุภายนอกมากระทบจนจิตตั้งรับไว้มิไหว บ้านดินเป็นย่างก้าวอีกก้าวหนึ่งของการพัฒนาทางด้าน กาย วาจา และใจ^{๓๐}

๒.๓) ต้นไม้สอนธรรม ถ้าจะปลูกป่าหรือปลูกต้นไม้ ต้องปลูกในใจคนเสียก่อน และเมื่อคนเห็นคุณค่า เขาก็จะปลูกต้นไม้ลงบนแผ่นดิน และเขาก็จะรักต้นไม้ต่อไป เพราะต้นไม้มีคุณค่ามีชีวิต เราให้คุณค่ากับชีวิตของต้นไม้ฉันใด เราก็ให้คุณค่ากับชีวิตของสรรพสัตว์ฉันนั้น...^{๓๑}

๒.๔) ต้นไม้สอนธรรม-การชมต้นไม้แบบเซน

แม่ชีคันสนีย์มีอุบายธรรมล้ำลึก ท่านจงใจจัดปลูกต้นลำต้นกลมเฒ่าไว้อย่างละลานตา ซึ่งเชื่อว่าเป็นปรีศนาธรรมหรือศิลปะในการชี้แนะให้ผู้คน ซึ่งมาสู่สถานที่นี้มีมนสิขะโน้มน้าวไปสู่ความสงบเย็นหรือสมณะธรรม “จิตเกิด รูปธรรมทั้งหลายก็เกิด จิตดับ รูปธรรมทั้งหลายก็ดับ” ซึ่งอารมณ์กรรมฐานย่อมซึมซับอยู่ในต้นลำต้นเฒ่าเหล่านั้นด้วย

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙ - ๑๖๐.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖ - ๒๗.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐.

^{๓๑} พิกุล วิชาสประทีป, “ใจปลูกป่า...ป่าปลูกใจ” ,ธรรมสวัสดี : ๑๒.

อริยสงฆ์แห่งเซน(ฉาน) สายหลวงพ่อกะหลาหลายๆ สำนักตั้งแต่โบราณกาลมาจนถึงทุกวันนี้ หรือแม้แต่สำนักเต๋า หรือเซนต่างๆ มักจะสอนสูตรค่านิยมในการชมต้นไม้ต่างๆ ให้แก่นุชนรุ่นหลังๆ สอนให้รักต้นไม้ มีอนุสัยจิตไม่ทำลายธรรมชาติ ส่วนทางด้านสมาธิวิทยาก็จะได้เรียนรู้กรรมวิธีแสวงหาที่สงบ ชัยภูมิที่เอามาตั้งฐานในเบื้องต้น ตั้งสำนักกันที่ดงลึกป่าไม้ เอาธรรมชาติเท่าที่มีเป็น “สมณะ” เมื่อมีสมณะ จิตเกาะเกี่ยวในที่นั้นพออาศัยสงบนิ่ง ได้ผลของสมาธิก็เกิดมาเองทางธรรมชาติ ผลต่อมาก็คือยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาปัญญา^{๓๒}

๓.๓.๑.๒ ความเป็นมา

แม่ชีคันสนีย์ มีนามเดิมว่า คันสนีย์ นามสกุล ปัญญศิริ มีชื่อเล่นว่า ตุ๊กตา เป็นบุตรของพ่อเฉลียว จรัสศรี^{๓๓} และแม่จำลอง พรหมินทะโรจน์^{๓๔} เกิดที่อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ เป็นบุตรสาวคนเล็กของพี่น้องจำนวน ๒ คน แม่มีอาชีพเป็นครูโรงเรียนบางปะหัน(เชื่อมประชานุกุล) พ่อมีอาชีพเป็นนายอำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ่อไม่ได้อยู่บ้านเดียวกันกับแม่ เนื่องจากพ่อมีภรรยาหลงอยู่แล้ว จึงไม่ยอมรับบุตรสาวคนเล็กเพราะความห่างเหินกัน และเชื่อว่าตนพบกับภรรยาเพียงคืนเดียวก่อนที่จะตั้งครุภรรยา และให้กำเนิดบุตรสาว ดังนั้นแม่จึงทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน^{๓๕}

เด็กหญิงคันสนีย์เติบโตมาท่ามกลางญาติพี่น้องหญิงล้วน ๕ คน เป็นเด็กฉลาด หัวไว เรียนรู้ได้เร็ว และมีนิสัยชอบทำบุญมาตั้งแต่เด็ก ได้รับการอบรมสั่งสอนจากคุณแม่ในเรื่องของคุณธรรม การรับผิดชอบหน้าที่ ปลูกนิสัยการให้ คุณค่าของการทำงาน และเรื่องของธรรมชาติ ดังนั้นจึงมีความผูกพันกับแม่มาก

เมื่อมีอายุได้ ๑๕ ปี ชีวิตของนางสาวคันสนีย์ได้พลิกผันไปเพราะแม่เสียชีวิต จึงได้ตัดสินใจเดินทางเข้ากรุงเทพมหานครเพื่อศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร นอกจากนี้ยังได้ศึกษาเพิ่มเติมในวิชาภาษาอังกฤษ

นางสาวคันสนีย์ ปัญญศิริ ได้เข้าประกวด“ยอดนางแบบระพี” ซึ่งเป็นโรงเรียนสอนตัดเสื้อที่มีชื่อเสียงโด่งดังที่สุดในยุคนั้น และติดอันดับ ๑ ใน ๑๐ ยอดนางแบบระพี ในปีพ.ศ.๒๕๑๗^{๓๖}

^{๓๒} วรทัศน์ วัชรสี, แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด สภาิกาแห่งสวนสันติภาพ, หน้า ๔๖.

^{๓๓} มนทิรา จุฑะพุทธิ, แม่ชีคันสนีย์ ก้าวอย่างแห่งปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สามสี, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

ต่อมาได้เข้าประกวดนางงาม“มิสอิตาลี” ได้ตำแหน่งรองนางงาม พร้อมตำแหน่งนางงามบุคลิกภาพด้วย นางสาวคันสนียมีงานหลักที่ต้องทำประจำ ที่บริษัทเดินเรือแห่งหนึ่งในตำแหน่งลูกค้าสัมพันธ์

ต่อมาในปีพ.ศ.๒๕๑๙ นางสาวคันสนียได้มาทำงานเป็นผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์สถานบริหารร่างกายเวลดคลับ ซึ่งเป็นสถานออกกำลังกายและบริหารร่างกายที่ใหญ่ที่สุดในยุคนั้น ทั้งยังเป็นพิธีกรรายการโทรทัศน์ควบคู่ไปด้วย กล่าวได้ว่าประสบผลสำเร็จอย่างมาก

จนกระทั่งวันหนึ่ง นางสาวคันสนียได้มาพบรักกับนายเสถียร เสถียรสุด เจ้าของเพลินจิตอาเขต ซึ่งเป็นแหล่งช้อปปิ้งที่ทันสมัยที่สุดในยุคนั้น ด้วยความที่นายเสถียรมีความใส่ใจ มีความเสมอต้นเสมอปลาย จนนางสาวคันสนียให้ความไว้วางใจ เนื่องจากได้รับสิ่งที่เติมเต็มจากนายเสถียร จนกลายเป็นความรัก แล้ววันหนึ่งได้ทราบว่านายเสถียรมีครอบครัวอยู่แล้ว จึงมีความคิดที่จะยุติในความสัมพันธ์กับนายเสถียรและพยายามตีตัวออกห่าง ทั้งยังคิดย้อนไปถึงแม่ที่ตกอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกันนี้ ซึ่งนายเสถียรได้ทราบถึงการกระทำดังกล่าวและไม่อยากสูญเสียคนรักไป

จนในที่สุด นางสาวคันสนียได้ตัดสินใจที่จะยุติในความสัมพันธ์เช่นที่ผ่านมา จึงเลือกที่จะเดินบนเส้นทางธรรม^{๓๗} ในวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๒๓ ในขณะเดียวกัน นายเสถียร เสถียรสุดก็ได้กลายเป็นผู้อุปถัมภ์แม่ชีคันสนีย โดยการสร้างเสนาสนะ จัดหาหนังสือธรรมะและสิ่งอำนวยความสะดวกในการศึกษาและปฏิบัติธรรมของแม่ชีมาโดยตลอด

แม่ชีคันสนีย เสถียรสุด ได้รับพระราชทานปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาธรรมนิเทศ ประจำปี ๒๕๕๕ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{๓๘}

๓.๓.๑.๓ การศึกษาธรรม

พระครูภาวนาภิธาน (เส็ง ยสินธโร) เจ้าอาวาสวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต เป็นพระอาจารย์รูปแรก ท่านเป็นผู้บวชให้แก่แม่ชีคันสนีย เป็นพระเถระที่เชี่ยวชาญ ใจดีมีเมตตา รู้จริงและอุปนิสัยของแม่ชีคันสนียเป็นอย่างดี ท่านเรียกขานว่าแม่ชีคุณหนู หลวงพ่อนั้นมีอุปนิสัยในการสอนที่แยบคาย เพื่อให้แม่ชีอยู่บนเส้นทางธรรม จากการที่แม่ชีคันสนียขอท่านสึกเป็นระยะๆ^{๓๙} ท่านมีวิธีการสอนโดยผ่อนสายกลาง มีความฉลาดในรอบด้าน และมีความคิดอันยาวไกล เช่น การปลูกต้นไม้เพื่อให้ธรรมชาติเป็นครู ท่านสอนให้เห็นถึงความเป็นปกติของสิ่งต่างๆ ตลอดจนคอยสนับสนุนให้เกิดความก้าวหน้าในการศึกษาธรรม คอยเกื้อกูลทางสติปัญญา ทำให้แม่ชีมีจิตใจแน่วแน่มิเียงมาในทางธรรม

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙.

^{๓๘} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประกาศเกียรติคุณ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ พุทธศาสตรบัณฑิตกิตติมศักดิ์ และเข็มเกียรติคุณ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๗๘.

^{๓๙} มนทิตรา จุฑะพุทธิ, แม่ชีคันสนีย ก้าวอย่างแห่งปัญญา, หน้า ๑๑๖.

ได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังมีความมั่นใจในการเดินบนเส้นทางนี้ด้วย ซึ่งแม่ชีคันสนียึดคิดว่าคำสอนของหลวงพ่อกับพระธรรมที่ฝึกฝนตลอดเวลาที่ผ่านมาในแต่ละปี จะเป็นดั่งวัชชีนคอยคุ้มกันโรคทางใจ^{๔๐}

อนึ่ง ด้วยความที่หลวงพ่อกับเป็นผู้มองการณ์ไกล ท่านเป็นผู้เตรียมการทุกอย่าง ได้วางรากฐานไว้รองรับอย่างดีที่สุด เพื่อให้แม่ชีลูกศิษย์ได้อยู่บนเส้นทางธรรมด้วยความมั่นคงและปลอดภัย โดยหลวงพ่อกับแนะนำให้ซื้อที่ดินผืนแรกจำนวน ๑๔ ไร่ในซอยวัชรพล กรุงเทพมหานคร พร้อมกับคำชี้ชวนให้มองการสร้างอย่างมีปัญญาว่า “ถ้ามีปัญหา...สมบัติก็ไม่เป็นทุกข์”^{๔๑} ซึ่งได้พัฒนาเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ชื่อว่าเสถียรธรรมสถานมาจวบจนทุกวันนี้

พระครูภาวนาภิธาน เป็นอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐาน แก่พระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกา ประจำอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นผู้ริเริ่มก่อสร้างวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต^{๔๒} ท่านเป็นพระสงฆ์ที่ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมอันประเสริฐ มีลูกศิษย์มากมายและเป็นที่รักใคร่ของบุคคลทั่วไป เพราะท่านมีเมตตาธรรมเป็นที่ตั้ง^{๔๓} ทั้งนี้ หลวงพ่อกับท่านได้เปิดโอกาสให้แม่ชีคันสนียึดศึกษาธรรมจากสำนักใดก็ได้ โดยการสอนกรรมฐานของหลวงพ่อนั้นเป็นแบบพอง-ยุบ

แม่ชีคันสนียึดได้ศึกษาธรรมจากหลวงพ่อกับพระครูภาวนาภิธาน (ปีพ.ศ.๒๕๒๓ ถึง พ.ศ. ๒๕๒๙) เป็นระยะเวลาประมาณ ๗ ปี หลังจากหลวงพ่อกับมรณภาพในปีพ.ศ.๒๕๒๙ จากนั้นแม่ชีคันสนียึดได้หาพระอาจารย์เพื่อศึกษาธรรม และได้พบกับหลวงพ่อกับพุทธทาส ท่านได้ให้อุดมการณ์ในการทำงานกับแม่ชีคันสนียึด เรื่องแรกคือ ให้ใช้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ การทดลองเป็นผู้ฝึกอานาปานสติ ทำให้เข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนมีลมหายใจเดียวกัน ฝึกให้คนเคารพความเป็นมนุษย์ มนุษย์มีลมหายใจเป็นอาวุธที่ศักดิ์สิทธิ์ ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงจากประมาทเป็นไม่ประมาท ไม่มัวเมากับบรรดาของชีวิต^{๔๔}

หลังจากที่หลวงพ่อกับพุทธทาสได้มรณภาพ ในปีพ.ศ.๒๕๓๖ แม่ชีคันสนียึดได้มาศึกษาธรรมกับพระอาจารย์โพธิ์ จันทสโร เจ้าอาวาสสวนโมกขพลาราม จ.สุราษฎร์ธานี ท่านเป็นบุคคลสำคัญท่านหนึ่งที่มีความใกล้ชิดกับหลวงพ่อกับพุทธทาสมานานนับสิบปี เป็นผู้รับใช้สนองงานในหลายด้าน หลวงพ่อกับเป็นพระปฏิบัติ ท่านให้ความใส่ใจและไม่มองข้ามในรายละเอียดที่จะทำให้แม่ชีลูกศิษย์ได้

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๔๑} พิกุล วิชาสประทีป, “ใจปลุกป่า...ป่าปลุกใจ”, ธรรมสวัสดี, ฉบับที่ ๑๗ (พฤษภาคม ๒๕๕๕) : ๑๐.

^{๔๒} วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต, เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ พระครูภาวนาภิธาน (เส็ง ยสินธโร), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๐.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๘.

^{๔๔} พิกุล วิชาสประทีป, “ใจปลุกป่า...ป่าปลุกใจ” ,ธรรมสวัสดี : ๕.

เรียนรู้ชีวิตบนเส้นทางธรรม ท่านคอยเตือนสติ คอยสอน คอยขนาบ^{๔๕} ทั้งนี้วิธีการสอนของหลวงพ่อนั้น ท่านจะไม่สอนแบบตรงๆ แต่เป็นวิธีปฏิบัติให้ดู มีความสุขให้เห็นในหลายๆ เรื่อง

นอกจากนี้ แม้ศิษยานุศิษย์ยังได้ศึกษาเพิ่มเติมจากกัลยาณมิตรทางธรรม ซึ่งล้วนเป็นผู้ทรงภูมิธรรมหลายท่าน ได้แก่ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ, อุบาสิกาคุณรัญจวน อินทรกำแหง, องค์ทะไลลามะ และท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เป็นต้น

๓.๓.๒. บทบาทในสอนกรรมฐานของคุณรัญจวน อินทรกำแหง

๓.๓.๒.๑ บทบาทในการสอนกรรมฐาน

คุณรัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการสอนธรรม และสอนกรรมฐานว่าการสอนธรรมะ ต้องออกจากข้างใน เราจึงต้องฝึกฝน ทดลอง ทดสอบการปฏิบัติของเราอยู่ตลอดเวลา เราไม่ได้พูดแค่ตามตำราหรือคำสอนของครูบาอาจารย์ แต่จะต้องเป็นสิ่งที่เรารู้จริง รู้เองด้วย^{๔๖} ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้^{๔๗}

คุณรัญจวนได้เน้นย้ำในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ธรรมะที่เราควรศึกษามากที่สุด คือ ตัวเราเอง การปฏิบัติธรรมเป็นการรู้จักตัวเอง ศึกษาตัวเอง ศึกษาข้างนอกไม่ยาก แต่ข้างในนั้นเรามองไม่เห็น ผู้ใดมองตัวเอง เห็นแต่ทางบวก ไม่มีทางลบเลย คนนั้นเป็นคนที่น่าสงสาร เพราะถ้าหากไม่รู้จักตัวเราเอง ก็ไม่สามารถขัดเกลาอะไรได้ ถ้าคิดว่าตัวเองดีไปหมดทุกอย่าง^{๔๘}

การปฏิบัติธรรมไม่ใช่การไปนั่งสมาธิแต่เพียงอย่างเดียว สมาธินั้นเป็นเครื่องมือที่จำเป็นและสำคัญเพื่อให้มีกำลังจิตที่มั่นคง หนักแน่น และจะได้ใช้พื้นฐานของจิตที่มีพลังเช่นนั้น เป็นฐานในการพิจารณาธรรม หรือที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น การเข้ามาหาธรรมะ มาปฏิบัติธรรม สิ่งสำคัญที่สุดก็เพื่อมาขัดเกลาตัวเราเอง หมายความว่า เมื่อมองเข้าไปข้างในใจแล้วเห็นว่ามีกิเลสโครก น่าละอาย นี่เองเป็นสิ่งที่ต้องขัดเกลา อะไรที่เราารู้สึกว่าขลุ่ยขลุ่ยอยู่ข้างใน ก็สิ่งนี้เองที่เป็นอุปสรรคให้ก้าวไปไม่ได้ เพราะมองเห็นแต่ส่วนดีไปทั้งหมด ฉะนั้น การดูตัวเองเป็นองค์ประกอบ

^{๔๕} มนทิตรา จุฑะพุทธิ, แม่ชีคันสนีย์ ก้าวย่างแห่งปัญญา, หน้า ๑๒๑.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๙.

^{๔๗} คมชัดลึกออนไลน์. ธรรมะที่ควรศึกษามากที่สุดคือตัวเรา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.runjuan.com/runjuan/runjuan_3.php [๒๕ ก.ค. ๒๕๕๕].

^{๔๘} กองทุนธรรมสวัสดิ์. ธรรมบรรยาย. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : <http://www.komchadluek.net/detail/20120528/131357/ธรรมะที่ควรศึกษามากที่สุดคือตัวเราอุบาสิการัญจวน.html> [๒๒ ก.ค. ๒๕๕๕].

ที่สำคัญมาก ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ สำหรับผู้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมจริงๆ และเป็นการปฏิบัติบูชา ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อให้คนอื่นดู หรือให้คนอื่นรู้ว่ากำลังปฏิบัติธรรม

การรู้จักตัวเองเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้เรารู้ว่า เราจะขัดเกลาสิ่งที่ยังขรุขระลึกลอยอยู่ในให้เกลี้ยงเกลาได้อย่างไร ยิ่งเกลี้ยงเกลาเพียงใด ธรรมะก็จะเจริญแค่นั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงให้เรากลับมาศึกษาตัวเอง แต่ไม่ใช่เพ่งโทษตัวเอง แล้วจะพบความจริงในตัวเรา ทั้งนี้ ต้องเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิ เพื่อรวบรวมจิตที่กระจัดกระจาย สับสน กระเจิดกระเจิงให้สงบนิ่งเสียก่อน จิตที่วุ่นอยู่กับอารมณ์ สัญญาที่ค้างในใจ และการปรุงคิดไปต่างๆ นานา เป็นจิตที่ไม่สะอาด สกปรกอยู่ด้วยกิเลส ด้วยความรบกวนต่างๆ เราจะต้องทำจิตนั้นให้สะอาดขึ้น นิ่งสงบ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องฝึกการหยุดคิดก่อนเป็นเบื้องต้น ถ้าหยุดคิดเสียได้ ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนก็เหมือนไม่มี ซึ่งการที่เราสามารถฝึกการหยุดคิดได้นั้น จะต้องเริ่มด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา^{๔๙} การปฏิบัติที่ใจเป็นเรื่องลึกซึ้ง จึงต้องการจิตที่เสียบ ที่นิ่ง

วิธีฝึกสมาธิภาวนามีหลายวิธีแตกต่างกันไป เครื่องมือที่จะใช้ควบคุมบังคับจิตนั้นมีหลายอย่าง เช่น ใช้คาบิกรรม “พุทโธ” บ้าง “ยุบหนอ พองหนอ” บ้าง หรือบางทีก็ใช้การนับ การเคลื่อนมือ ฯลฯ วิธีหนึ่งที่ใช้กันมากคือ การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด กำหนดให้รู้ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ทุกขณะ จิตก็จะไม่วิ่งวุ่นไปไหน

คุณรัญจวนได้แนะนำวิธีที่ใช้อยู่คือ “สมาธิสัณตา” ไม่ต้องหลับตาและยังเปิดใจด้วย ให้จิตตื่นมีปัญญาสว่างใส พร้อมอยู่ด้วยสติและสมาธิ เห็นได้จากในขณะที่เราทำงาน ถ้าจดจ่ออยู่กับการงานได้จริง จิตนั้นก็เป็สมาธิ ทำงานได้ไม่ผิดพลาด แต่ถ้าขณะที่กำลังนั่งเขียนหนังสือ เขียนแล้วต้องขีดฆ่า ลบ ผิดทึ่ง เพราะว่าในขณะที่มือเขียน ตามองดู แต่ใจนั้นปิด จึงยุ่งเหยิงอยู่กับกิเลส ตัณหา อุปาทาน

วิธีที่จะช่วยให้จิตตื่นพร้อมอยู่เสมอที่คุณรัญจวนใช้อยู่ก็คือ การเอาจิตผูกไว้กับลมหายใจ ทั้งนี้คุณค่าของลมหายใจถ้ารู้จักใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาจิต บังคับจิตให้หยุดวิ่งไปกับอารมณ์ต่างๆ ได้ เราต้องทำความรู้สึกอยู่กับลมหายใจให้ได้ทุกขณะ^{๕๐} การฝึกก็ต้องเริ่มด้วยการตั้งใจให้ความรู้สึกจดจ่ออยู่ที่ช่องจมูก ซึ่งลมหายใจผ่านเข้าออก ลมหายใจแต่ละกระทบเข้าที่ตรงไหนก็กำหนดรับรู้ที่จุดนั้น เล่นกับลมหายใจอยู่ทุกเวลา ขณะนั้นใจจะไม่ไปที่อื่น จะจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จึงเรียกว่า ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด^{๕๑} ไม่ว่าจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะอยู่ที่ไหนก็กำหนดได้ตลอดเวลา ตอนแรกทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เดียวหาย เดียวรู้ก็ไม่เป็นไร เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องหงุดหงิด ไม่ต้องโกรธตัวเอง

^{๔๙} กองทุนธรรมสวัสดิ, ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม ประวัติชีวิตธรรมดา ของ รัญจวน อินทรกำแหง, หน้า ๒๙๕.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๖.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๘.

ไม่ต้องน้อยใจในวาสนา ทำใจให้สบายๆ ตอนแรกอาจจะจดจ่อได้เพียงช่วงสั้นๆ แต่เมื่อหมั่นทำเสมอๆ ก็จะมีสมาธิมากขึ้น จดจ่ออยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น เมื่อมีสติก็มีสมาธิตามมา เกิดความนิ่งและความมั่นคง เมื่อระลึกถึงความรู้ทางธรรมที่ได้เล่าเรียนศึกษามา ก็สามารถนำมาใคร่ครวญจนเกิดความลึกซึ้ง แดกจก ประจักษ์แจ้งแก่ใจไปทีละน้อยๆ

วิธีนี้คือการปฏิบัติที่เรียกว่าสมาธิสมาธิ ทุกคนทำได้ อยู่ที่ไหนก็สามารถทำได้ นอกจากนั้นเมื่อมีอะไรมากระทบอย่างแรงก็นึกถึง “ตถตา” ท่องเอาไว้ มันเป็นเช่นนั้นเอง มันไม่เที่ยงทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่ว่าไม่ไช้ตน เมื่อควบคุมจิตได้ จิตก็จะนิ่ง เมื่อใดมีเวลา หลังจากเสร็จภาระหน้าที่ กำจัดสิ่งที่จะมาเป็นนิเวศรบกวนเราออกไปแล้ว เราก็หามุมสงบ นั่งสมาธิตามลำพัง เริ่มต้นสัก ๑๕ นาที ๒๐ นาที ต่อไปก็อาจจะได้นานกว่านั้น หากปฏิบัติสม่ำเสมอ ตรงเวลา เช่น ก่อนนอน หรือเช้า มืด จิตก็จะรวมตัวได้เร็ว ถ้าทำสมาธิได้ทั้ง ๒ วิธีนี้ก็ยิ่งดี เป็นการช่วยสนับสนุนซึ่งกันและกัน นี่เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่ต้องทิ้งบ้านเรือนมาอยู่วัด โดยที่ยังสามารถแต่งกายตามปกติ เทียว เล่น ทำงาน ทำกิจกรรมอะไรที่เป็นความเคยชินหรืองานอดิเรกใดๆ ก็ได้ ยังคงดำรงชีวิตอยู่อย่างคนปกติ เกี่ยวข้องกับผู้คนได้โดยไม่มีอาการเคร่งเครียดหรืออะไรที่น่ากลัว นี่คือการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีอะไรเกิดขึ้นก็หมั่นดูให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองเสมอๆ ความเข้าถึงธรรมก็จะลึกซึ้งๆ จนวันหนึ่งสามารถฝึกจิตให้เป็น “น้ำไหลนิ่ง” คือ ยังมีการไหลไปตามธรรมชาติของน้ำ แต่ไหลอย่างสงบนิ่ง ถ้าไม่ไหลเสียเลยก็กลายเป็นน้ำเน่า เปรียบเทียบว่า ถ้าเราไปนั่งมองดูน้ำในแม่น้ำลำคลองกับน้ำในทะเล มหาสมุทร จะเห็นว่ามี ความต่างกัน น้ำในทะเลมันไหล มีการขึ้นลงก็จริง แต่มันไม่นิ่ง มีการกระเพื่อม โยนตัวตามแรงปะทะของลม แต่น้ำในลำคลองจะไหลรินๆ เรื่อยๆ เอื่อยๆ

จิตนี้ก็เช่นกัน ต้องฝึกให้มีความสงบนิ่ง เกิดพลัง แล้วนำมาใช้ในการทำงาน กิจกรรมต่างๆ โดยมีได้หนีหายไปจากกรอบครีวตลอดจนสังคม ชีวิตที่สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างเต็มที่ ด้วยความถูกต้อง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ เช่นนี้เองที่เปรียบเหมือนกับน้ำไหลนิ่ง หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง จิตที่เปรียบเหมือน “น้ำไหลนิ่ง” ก็คือ จิตที่พร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา อยู่ทุกขณะ จึงมีการเคลื่อนไหว มีการกระทำ มีวาจาที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะและบุคคล อันก่อให้เกิดประโยชน์สุข เกิดความเบาสบายแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง สังคม รวมทั้งตนเอง เป็นชีวิตที่ไหลไปตามกระแสของชีวิตอย่างสงบเย็น เป็นประโยชน์อยู่ทุกวันเวลา เพราะมีจิตที่พร้อมอยู่ด้วยสติ ทั้งธรรม ปัญญาเป็นสิ่งที่นำชีวิตนั้น^{๕๒}

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๐.

๓.๓.๒.๒ ความเป็นมา

คุณัญญจวน อินทรกำแหง เกิดเมื่อวันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๔ ที่ตำบลบางรัก อำเภอบางรัก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นบุตรสาวคนเดียวของพันเอก พระศรีพิชัยบริบูรณ์ (เหมือนอินทรกำแหง) กับ นางเซย อินทรกำแหง^{๕๓}

ในวัยเด็ก คุณแม่ได้สอนให้เด็กหญิงัญญจวนสวดมนต์เป็นกิจวัตรก่อนนอนทุกคืน โดยเริ่มตั้งแต่ใช้เวลาเพียง ๓-๔ นาที ไปจนถึงกว่าครึ่งชั่วโมง และสอนให้ขอพรพระคุ้มครองทุกครั้งที่สวดมนต์จบ เด็กหญิงัญญจวนได้สวดตามที่คุณแม่สอนโดยไม่รู้ความหมาย คุณพ่อได้ส่งไปเข้าศึกษาที่โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เป็นโรงเรียนฝรั่ง ต้องอยู่ประจำ ต้องท่องพระคัมภีร์ ร้องเพลงสวดบทต่างๆ ในโบสถ์

เด็กหญิงัญญจวน ได้ศึกษาที่โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัยจนถึงชั้นมัธยมปีที่ ๒ ในปีพ.ศ. ๒๔๗๕ คุณพ่อได้ลาออกจากราชการก่อนอายุเกษียณ จึงให้คุณแม่และลูกไปอยู่กับคุณป้าที่จังหวัดนครราชสีมา แล้วเข้ามาศึกษาต่อที่โรงเรียนสุรนารีวิทยา เป็นโรงเรียนสตรีประจำจังหวัด จนจบมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ซึ่งเป็นชั้นสูงสุดในสมัยนั้น^{๕๔}

ด้วยความตั้งใจของคุณแม่ที่ต้องการให้ลูกสาวได้ศึกษาต่อ ทั้งๆ ที่คุณพ่อไม่เห็นด้วย คุณแม่จึงพาเข้ากรุงเทพมหานคร มาศึกษาต่อที่โรงเรียนสวนสุนันทาวิทยาลัย ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๗ และปีที่ ๘ เป็นอันจบชั้นมัธยมศึกษาบริบูรณ์ แล้วคุณแม่ก็ตัดสินใจให้ศึกษาต่อวิชาครูระดับประถมที่มีการสอนอยู่ที่โรงเรียนสวนสุนันทาวิทยาลัยอีก ๑ ปี เพื่อเป็นวิชาชีพของลูกต่อไป

เมื่อจบการศึกษาวินิจฉัยครู ในปีพ.ศ. ๒๔๘๓ นางสาวัญญจวนได้สมัครสอบเข้ารับราชการครูของกรมวิสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ทั้งนี้ได้เริ่มต้นชีวิตการเป็นครูเมื่อมีอายุ ๑๙ ปี^{๕๕} และได้ไปสอนที่โรงเรียนสตรีกลายานวัตร ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดขอนแก่น เป็นเวลา ๗ ปี แล้วได้ย้ายไปสอนที่โรงเรียนสุรนารีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา ๔ ปี จนกระทั่งเมื่อคุณแม่เสียชีวิต อาจารย์ัญญจวนได้ขอย้ายเข้าไปสอนที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ขณะสอนได้ ๑ ปี ก็ได้รับคำสั่งจากกรมวิสามัญศึกษา ให้ไปทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานของกรมวิสามัญศึกษา กับองค์การยูเนสโกและยูซอมได้ ๑ ปี

อาจารย์ัญญจวนได้รับทุนจากองค์การยูซอมในปีพ.ศ. ๒๔๘๗ ให้ไปปฏิบัติงานด้านบรรณารักษศาสตร์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นเวลา ๑ ปี^{๕๖} ทั้งนี้อาจารย์ัญญจวนได้เจรจาในเหตุผลเพื่อขอ

^{๕๓} กองทุนธรรมสวัสดิ์, *ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม ประวัติชีวิตธรรมตา ของ ัญญจวน อินทรกำแหง*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บพิตรการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๓๒๘.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

เปลี่ยนทุนการดูงานเป็นทุนการศึกษากับผู้อำนวยความสะดวกใหญ่ของยูซอม โดยได้ไปศึกษาที่ Florida State University อยู่ที่เมือง Tallahassee ซึ่งเป็นเมืองหลวงของรัฐ Florida ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ ๔ ซึ่งเรียนแต่วิชาบรรณารักษศาสตร์อย่างเดียว ในระหว่างนี้ อาจารย์รัฐจวนได้ขอทุนศึกษาต่อในระดับปริญญาโทอีก ๑ ปี โดยเรียนวิชาบรรณารักษศาสตร์เป็นวิชาเอก และเรียนวิชาการศึกษาเป็นวิชาโท

เมื่อจบการศึกษาในระดับปริญญาโทแล้ว ก็ได้ไปทำงานในห้องสมุดประชาชนที่เมืองนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา จนได้รับประสบการณ์รอบด้านและการใช้ภาษาที่คล่องแคล่วมากขึ้น แต่คุณแม่ขอให้อาจารย์รัฐจวนกลับมาขอใช้ทุนที่เมืองไทย โดยได้ไปรายงานตัวที่กรมวิสามัญศึกษาที่สังกัดอยู่ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งศึกษานิเทศก์ ฝ่ายห้องสมุดโรงเรียนของกรมวิสามัญศึกษาประมาณ ๑๐ ปี และเมื่อปีพ.ศ.๒๕๐๘ ได้ขอย้ายจากหน่วยศึกษานิเทศก์มาทำงานในตำแหน่งเลขานุการกรมวิสามัญศึกษาอยู่ ๓ ปี แล้วได้ย้ายไปทำงานตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองการสัมพันธ์ต่างประเทศ สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ จนกระทั่งในปีพ.ศ.๒๕๑๕ ได้ขอลาออกจากการเป็นข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ

จากนั้นในปีพ.ศ.๒๕๑๗ ถึงพ.ศ. ๒๕๑๙ ได้ไปทำงานเป็นอาจารย์พิเศษและเป็นที่ปรึกษาในการจัดตั้งภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประธานสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และได้ขอลาออกเมื่อปีพ.ศ.๒๕๒๔

อนึ่ง อาจารย์รัฐจวน อินทรกำแหง ได้รับปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาบรรณารักษศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อปีพ.ศ.๒๕๒๔^{๕๗}

นอกจากนี้ อาจารย์รัฐจวน อินทรกำแหง ได้รับเกียรติคุณทางงานเขียนและวรรณกรรม ธรรมชาติหลายเรื่องอาทิ เช่น เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๓๗ เรื่อง“สวนโมกข์ทำไม ทำไมสวนโมกข์” วรรณกรรมไทยชมเชย มูลนิธิธนาคราญกรุงเทพ ในปีพ.ศ. ๒๕๔๒ อาจารย์รัฐจวนเป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลและการประกาศเชิดชูเกียรติในฐานะบุคคลผู้มีผลงานดีเด่น ในการเสริมสร้างสันติภาพและสันติสุขในสังคมไทย จากคณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) ต่อมาในปีพ.ศ.๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุโทรทัศน์” เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ และในปีพ.ศ.๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” วรรณกรรมดีเด่นสำหรับนักเขียนอาวุโส สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย จนกระทั่งเมื่อวันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๘ ได้รับรางวัล International Outstanding Woman In Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากลแห่งโลก^{๕๘}

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๙.

^{๕๘} กองทุนธรรมสวัสดิ์. *ชีวิตธรรม*. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : http://runjuan.com/runjuan/runjuan_2.php [๒๒ ก.ค. ๒๕๕๕].

๓.๓.๒.๓ การศึกษาธรรม

อาจารย์รัฐจวน อินทรกำแหง ได้ศึกษาธรรมและอบรมการปฏิบัติกรรมฐานจากครูบาอาจารย์ทั้งหมด ๔ ท่าน คือ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, หลวงพ่อชา สุภทฺโท, หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ และอุบาสิกากี่ นานายน

ในปีพ.ศ. ๒๕๑๘ เมื่อยังเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงนั้น อาจารย์รัฐจวนได้ไปศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย หลวงปู่เทสก์ได้แสดงธรรมว่า การจะเป็นพุทธศาสนิกชนหรือลูกศิษย์พระพุทธเจ้าที่แท้จริง ต้องรู้จักปฏิบัติที่ใจ เพราะใจนี้แหละเป็นสิ่งที่นำชีวิต การปฏิบัติที่ใจ ก็คือการฝึกดูใจ หมั่นขัดเกลาสิ่งที่ป็นสนิมในใจ ที่ทำให้เราเกิดความหงุดหงิด อึดอัด รำคาญ ใจที่ได้ฝึกฝนแล้ว รู้จักควบคุมแล้ว จึงล่องพ้นจากความทุกข์ได้^{๕๙} การปฏิบัติที่ใจเป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ต้องการจิตที่เียบและนิ่ง จึงต้องเริ่มด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา เป็นแบบอานาปานสติแบบธรรมดา อาศัยคาบิกรรม “พุท” หายใจเข้า “โธ” หายใจออก^{๖๐}

หลังจากที่ได้ฟังธรรมจากหลวงปู่เทสก์ และได้ทดลองปฏิบัติจนมีประสบการณ์ จนเกิดศรัทธา ความมุ่งมั่นและมีความมั่นใจว่าหนทางนี้ เป็นหนทางอันประเสริฐของชีวิตมนุษย์ที่ควรดำเนิน และด้วยคำสอนของหลวงปู่เทสก์ได้ให้สำนึกว่า การเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีและถูกต้องนั้นต้องปฏิบัติธรรมและปฏิบัติที่ใจ จนวันหนึ่งใจนั้นสามารถอยู่เหนืออำนาจของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่เคยเกาะกุมใจให้เป็นทุกข์^{๖๑}

ในระหว่างนี้เมื่อปีพ.ศ.๒๕๑๙ อาจารย์รัฐจวนได้ทดลองไปฝึกปฏิบัติธรรมที่อื่นดูบ้าง จึงไปที่สำนักปฏิบัติธรรมเขาสวนหลวงกับอุบาสิกากี่ นานายน (ท่าน ก. เขาสวนหลวง) จังหวัดราชบุรี อุบาสิกากี่สอนแต่เรื่องจิตอย่างเดียว “ดูจิต รู้จิต ให้ติดต่อกัน”^{๖๒} คือ การตามดูความรู้สึกให้ทันทุกขณะที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ ถ้าไม่นิ่งแสดงว่าจิตยังไม่ปกติ จิตที่นิ่งจะพร้อมอยู่ด้วยสติ เป็นการสอนที่ลัดตัดตรงเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม รู้จักควบคุมจิตให้อยู่ภายใน ไม่ให้เพ่นพ่านเกี่ยวข้องกับเรื่องข้างนอก ถ้าสามารถควบคุมจิตให้ได้ติดต่อกับทุกกระพริบตา ความมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมจะเกิดขึ้น

หลังจากอุบาสิกากี่ นานายน เสียชีวิตในปีพ.ศ.๒๕๒๑ จากนั้นอาจารย์รัฐจวนใช้เวลาอย่างน้อย ๑ ปี ในการมองหาครูบาอาจารย์ จนกระทั่งในปีพ.ศ.๒๕๒๓ อาจารย์รัฐจวนได้ไปปฏิบัติ

^{๕๙} กองทุนธรรมสวัสดี, ชีวิตโลก-ชีวิตธรรม ประวัติชีวิตธรรมดา ของ รัฐจวน อินทรกำแหง, หน้า ๑๕๐.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๒.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

ธรรมรับฟังคำสอนและการอบรมกับหลวงพ่ocha สุภัทโท วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี หลวงพ่ochaมีวัดสาขาหลายแห่ง ไม่ว่าหลวงพ่ochaจะอยู่ที่สาขาใด อาจารย์รัฐจวนก็จะติดตามหลวงพ่ochaไปด้วย เพื่อศึกษาปฏิบัติจนเป็นที่แน่ใจว่าหลวงพ่ochaเป็นครูบาอาจารย์ได้ เพราะท่านเป็นผู้ที่รู้ธรรมะลึกซึ้ง ท่านจะพูดเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย เรื่องลึกให้เป็นเรื่องตื้น และมีอารมณ์ขันในการสอน ผู้ที่ฟังธรรมจากท่านจะได้รับทั้งความเพลิดเพลิน ความเบิกบานในธรรมและกำลังใจ^{๖๓} วิธีการสอนกรรมฐานของท่านนั้นเป็นแบบอานาปานสติ การฝึกจิตโดยให้จิตมีอารมณ์เดียว อยู่กับลมหายใจเข้าออก ใช้คำบริกรรม“พุทโธ” ทั้งนี้ การสอนของหลวงพ่อนั้น ท่านจะเผ้าดูการดำเนินต่อสู่กับกิเลสของลูกศิษย์หน้าใหม่อยู่ห่างๆ ท่านเห็นว่า การปล่อยให้ได้รู้สัจชาตของการต่อสู้ด้วยตนเอง จะประจักษ์ใจและชัดหลาบได้ดีกว่าการบอกการสอนของผู้อื่น^{๖๔} และเมื่ออาจารย์รัฐจวนเห็นว่าทุกอย่างครบพร้อมแล้ว ด้วยความมั่นใจในการเดินบนเส้นทางธรรม จึงขอมอบตัวเป็นศิษย์ของหลวงพ่ocha จึงได้ขออนุญาตหลวงพ่ochaแต่งกายแบบอุบาสิกาก็ นานายน (ท่าน ก.เขาสวนหลวง) ขอลงผม นุ่งผ้าดำ สวมเสื้อขาว ถือสีล ๘ เพราะมีความศรัทธาเลื่อมใสในปฏิปทาการปฏิบัติที่เรียบง่ายแต่งดงาม มีความเคร่งครัดในระเบียบการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ การปฏิบัติหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างเป็นแบบอย่างที่ทำให้ยากยิ่ง ทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อเพื่อนผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องสม่ำเสมอและด้วยความเมตตากรุณา^{๖๕} ทั้งนี้รวมระยะเวลาทั้งหมดตั้งแต่ไปศึกษาหาความรู้จากหลวงพ่ochaไม่น้อยกว่า ๒ ปี

ในพรรษาแรกที่อุบาสิกคุณรัฐจวนอยู่ที่วัดหนองป่าพง หลวงพ่ochaเริ่มอาพาธจนไม่สามารถสอนอบรมการปฏิบัติธรรมได้ จึงแสวงหาครูบาอาจารย์ท่านต่อไป โดยตัดสินใจไปขอรับการศึกษอบรมการปฏิบัติธรรมจากหลวงพ่ochaพุทธทาสภิกขุ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อเดือนกันยายน ปีพ.ศ.๒๕๒๕^{๖๖}

หลวงพ่ochaพุทธทาส ได้สอนทั้งทางตรงและทางลัดแก่ลูกศิษย์ โดยจะพูดถึงแก่นของพระพุทธานุสาสนะเสมอ นั่นคือ ให้ลดละความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนของตน (ตัวกู-ของกู) อันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ สูตรหรือทฤษฎีการดับทุกข์ที่หลวงพ่ochaสอนนี้เป็นสูตรที่ไม่มีความซับซ้อนเข้าใจง่าย หลวงพ่ochaบอกว่าสิ่งที่ต้องดูก็คือ ดูให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง “ตถตา หรือ ตถาตา” คือการดูทุกสิ่งทั้งข้างนอกข้างใน ให้เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง หมายความว่า มันเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงเช่นนั้นเอง มันเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้เช่นนั้นเอง มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเช่นนั้นเอง^{๖๗}

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒-๕๓.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖.

หลวงพ่อบรรณำให้อ่านหนังสือ “เล่มใน” หรือการเฝ้าดูจิต คือ มองให้เห็นว่าจิตในแต่ละขณะ นั้นเป็นอย่างไร เป็นการดูใจให้อ่านใจตัวเราเองที่ความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นภายในใจของเรา เฝ้าดูจิตของตนเองอยู่ทุกขณะ ทุกอิริยาบถอย่างมีสติ นั่นก็คือ หลวงพ่อต้องการให้รู้จักรวบรวมใจที่กระเจิดกระเจิงไปด้วยความคิดความอ่าน ความต้องการ อารมณ์ต่างๆ ให้กลับมาอยู่กับที่ ให้เสียบสงบเสียก่อน^{๖๘} ต้องเริ่มด้วยการฝึกสมาธิภาวนาแบบอานาปานสติ เป็นการพัฒนาศติให้เกิดขึ้นโดยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด ติดตามลมหายใจให้ทันทั้งเข้าและออก พร้อมบริกรรม “พุทโธ” และจะมีความละเอียดลงไปอีก แบ่งเป็น ๔ หมวด ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ในแต่ละหมวดก็จะแบ่งออกเป็น ๔ ขั้น รวมทั้งหมดเป็น ๑๖ ขั้น^{๖๙} ฉะนั้นจึงต้องมีการฝึกใจ ให้รู้จักทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง คือ ให้ทำงานนั้นอย่างไม่หวัง ไม่ต้องการ จิตก็จะไม่เกิดความทุกข์ เพราะการกระทำที่เห็นแก่ผู้อื่นได้มากเพียงใด ก็เท่ากับเป็นการลืม “ตัวกู-ของกู” ได้มากเพียงนั้น

๓.๓.๓ บทบาทในการสอนกรรมฐานของ ดร.สิริ กรินชัย

๓.๓.๓.๑ บทบาทในการสอนกรรมฐาน

ดร.สิริ เป็นผู้ริเริ่ม พัฒนาการสอน และการฝึกอบรมวิชาชีพสัณนากรรมฐาน เพื่อให้มีการปฏิบัติอย่างเข้มข้น กระทั่งรุดกุม มีประสิทธิภาพ สามารถใช้สอนคนจำนวนมากได้ และได้ผลรวดเร็วภายในเวลา ๗ คืน ๘ วัน โดยตั้งชื่อหลักสูตรนี้ว่า การอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข^{๗๐} และใช้แนวทางนี้เพื่อการถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติวิชาชีพสัณนากรรมฐานมาตลอด ๕๐ กว่าปี^{๗๑} ทั้งนี้หลักการของ ดร.สิริ ที่ได้จัดตั้งโครงการนี้ขึ้น ก็เพื่อประโยชน์ของประชาชนเพื่อนมนุษย์ อยากให้ทุกคนอยู่เย็นเป็นสุข สำหรับผู้ที่มีความทุกข์ เมื่อมาปฏิบัติแล้ว สามารถคลายทุกข์ เบาทุกข์ ผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บอย่างไร เมื่อมาปฏิบัติก็เบาทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังได้รู้จักและอยู่กับธรรมชาติของชีวิตคือ ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงแล้วก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะไม่เที่ยง และไม่สามารถบังคับได้ ที่เรียกว่า อนิจจังไม่เที่ยง เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เรียกว่า ทุกขัง อนัตตา ไม่มีตัวตนที่จะบังคับ ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ตนเองเป็นผู้กระทำมาแล้ว^{๗๒}

สาระสำคัญของหลักสูตรนี้คือ การอบรมพัฒนาจิตโดยวิธีเจริญสติอย่างต่อเนื่องตลอด ๗ คืน ๘ วัน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติวิชาชีพสัณนากรรมฐาน ก็คือ การเดินจงกรม หรือเดิน

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๒.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๔.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๘.

^{๗๑} รัชดา ธราภาค. คุณแม่สิริ กรินชัย ในโลกแห่งธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.dharma-gateway.com/ubarsika/ubasika-siri.htm [๒๕ มิ.ย. ๒๕๕๕].

^{๗๒} พรทิพย์ กรินชัย, ธรรมทาน ของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, หน้า ๑๕๐.

สมาธิ ต่อจากเดินจงกรมก็นั่งสมาธิ โดยมีสติกำหนดอาการฟอง-ยุบของท้อง แล้วกำหนดความรู้สึกใน ๖ ทางรู้ ก็คือ ๖ ทวาร ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะกำหนดในใจโดยพูดในใจ คำว่า กำหนด หรือบริกรรมหรือภาวนา แปลว่า พูดในใจตามความรู้สึกของเรา ขณะที่กำลังเห็น จะพูดในใจว่า เห็น หนอ เวลาได้ยิน ก็ยินหนอ รับตามหน้าที่ ทางจมูก กลิ่นหนอ ทางลิ้น กิรสหนอ ในเวลาที่อาหาร หรือน้ำเข้าปาก กายก็จะรู้ ๔ อย่างคือ รู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สัมผัสกาย และใจ ก็รู้สึกนึกคิดนึกตรึก ตรอง ในเมื่อใจเราคิดอะไร เราก็กำหนดรู้ใจ คิดหนอ กุศลหนอ คิดหนอ อกุศลหนอ หรือคิดหนอ เรื่องบุญหนอ คิดหนอ เรื่องบาปหนอ เป็นการศึกษาจากใจจากกายของเรา หรือพูดง่ายๆ ว่า ดูงานของกาย ดูงานของจิต^{๗๓}

หลักวิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตอย่างง่ายๆ เริ่มต้น การเดินจงกรม หรือเดินสมาธิ ใน ภาษาวิปัสสนา เรียกว่า เดินจงกรม จงกรมนี้คือ กรม ไม่ใช่ จงกลม คือ บางคนไม่เข้าใจไปเขียนว่า จงกรม จงกรมนี้คือ เดินสมาธิ โดยเดินเป็นเส้นตรง กลับไปกลับมา เดินด้วยสติ มีสติสัมปชัญญะ มี จังหวะของการเดิน ๖ จังหวะ คือ การยก ย่าง ก้าวเหยียบ โดยจะเพิ่มความละเอียดของแต่ละจังหวะ ขึ้นทุกๆ ขณะที่เราเดิน และไม่เดินไกล ระยะเพียง ๓ เมตร หรือ ๓ เมตรครึ่ง อย่างมาก ๔ เมตร จึง กลับหลัง

การกลับหลังก็จะมีสติตลอดเวลา การกลับจะกลับถึง ๘ ขณะ ดังนั้นขณะที่กำหนดเดิน จงกรม ก็จะได้ขณิกสมาธิและเมื่อจิตสงบก็จะสามารถเข้าอุปัชฌายสมาธิได้ สมาธิมี ๓ ชั้น ได้แก่ ขณิกสมาธิ คือ ขณะหนึ่ง ขณะหนึ่งที่ยินหนอ เห็นหนอ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ แล้วก็อุปัชฌายสมาธิจะสงบลงไป

ต่อจากเดินสมาธิ ก็นั่งสมาธิทันที ให้ต่อเนื่อง ไม่ใช่ว่าเดินจงกรมเสร็จแล้วก็ไปทำนั่นทำนี่ แล้วก็มานั่งที่หลัง อันนี้สมาธิจะไม่ติดต่อกัน เพราะว่าการเดินจงกรมนี้เราได้ขณิกสมาธิ สมาธิมี ๓ อย่าง ขณิกสมาธิคือ ช่วงขณะ เรายก เราย่าง เราเหยียบ เราก้าว และการเดินจงกรมก็มีถึง ๗ จังหวะ จังหวะ ๑ ก็ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ สโลโมชั่นตัวเองว่ากำลังยก กำลังก้าว ย่างแปลว่าก้าว และ ก็กำลังเหยียบ พอเหยียบถึงพื้นก็กำหนดจิตว่า กำลังกระทบกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เพราะว่าเท้านี้เป็นกายส่วนหนึ่ง ก็เหยียบหนอ แล้วเดินไปจนเท่าที่เวลาที่เราจะกำหนดของเรา เราจะเดินกี่นาที่เราก็กำหนดในใจของเราไว้ เราจะเดินได้นานกว่านั้นก็ไม่เป็นไร ต่อจากเดินจงกรมก็ต้องนั่งสมาธิต่อเนื่อง เลย จะนั่งเก้าอี้ จะนั่งขัดสมาธิ จะนั่งพับเพียบ ได้ทุกอย่าง^{๗๔}

จากนั้นก็นั่งสมาธิตามเวลาที่มี ซึ่งอาจจะเดินสมาธิสัก ๒๐-๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง แต่เวลานั่งให้น้อยกว่าเวลาเดิน ที่น้อยกว่าเวลาเดินเพราะว่าเราได้สมาธิทุกขณะอยู่แล้ว ก็จะไปเชื่อมโยงกับการนั่ง ทำให้การนั่งสงบเร็ว เข้าอัปนาสมาธิได้ก็ถึงฌาน อัปนาคือฌาน จิตสงบนิ่งลึกลงไป

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๗.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐.

ความคิดนี้กระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้อง ดั่งงาม เหมาะสม และพอดีกับสภาวะหน้าที่ที่จะเกิดขึ้นมาเอง ไม่ต้องใครสอนเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติ คือ เห็นหนอ ยินหนอ กัมหนอ เฌยหนอ ขยับหนอ ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น อันไหนลืมแล้วก็ป็นอดีต อนาคตก็นิไม่ต้องจดจ้อง ให้อยู่กับปัจจุบัน เพราะฉะนั้นหลักสำคัญคือ การกำหนดให้ได้ในปัจจุบัน^{๗๕}

ต่อจากเดินจงกรมก็นั่งสมาธิต่อ แล้วก็กำหนดความรู้สึกใน ๖ ทวาร ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งจะกำหนดโดยพุทในใจ คำว่า กำหนด หรือบริกรรม หรือภาวนา แปลว่าพุทในใจ ตามความรู้สึกของเรา ขณะที่กำลังเห็น จะพุทในใจว่า เห็นหนอ, เวลาได้ยิน ก็ยินหนอ รับตามหน้าที่ทางจมูก กลิ่นหนอ, ทางลิ้น กิรสหนอ ในเวลาอาหารหรือน้ำเข้าปากและกายก็จะรู้ ๔ อย่างคือ รู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สัมผัสกาย และใจก็รู้สึกคิดนึกตริตรอง เมื่อใจเราคิดอะไร เราก็กำหนดรู้ใจ คิดหนอ-กุศลหนอ, คิดหนอ-อกุศลหนอ หรือ คิดหนอ-เรื่องบุญหนอ, คิดหนอ-เรื่องบาปหนอ โดยศึกษาจากใจจากกายของเรา หรือพูดง่ายๆ ว่า ดูการเคลื่อนไหวของกาย ดูการเคลื่อนไหวของจิต ว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่

การเคลื่อนไหวก็มียืน เดิน นั่ง นอน และทุกอิริยาบถที่เราทำอะไรอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร กำลังยก-ไป-วาง กล่าวคือ เป็นการเคลื่อนไหวกาย ส่วนเคลื่อนไหวใจคือ ความคิด คิดหนอ-ธรรมะหนอ, คิดหนอ-เรื่องโลกหนอ, คิดหนอ-เรื่องบุญหนอ, คิดหนอ-เรื่องบาปหนอ หรือขณะที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน กำลังรู้กลิ่น กำลังรู้รส เราก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง ก็อยู่ในอินทรีย์สังวรณศีล ก่อนที่จะปฏิบัติก็มีการสมาทานศีล สมาทานกรรมฐาน และไหว้พระพุท พระธรรม พระสงฆ์ตามประเพณี

สิ่งสำคัญ ในการกำหนดอิริยาบถ ต้องกำหนดให้มากๆ ให้ทันปัจจุบัน เป็นการคลายความง่วง คลายความเครียด และจะมีสติสัมปชัญญะระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้องดั่งงามขึ้นมาเอง

วิธีการกำหนดจิตให้กำหนดที่ใจ กำหนดเป็นอิริยาบถปัจจุบันตามอิริยาบถของเรากำลังรู้ เช่น กำหนดว่าอยากดื่มน้ำ ก็กำหนดที่มีมือยกไปจับ ยก-ไป-จับ คือ คำพุทกับกิริยาให้พร้อมกัน โดยพุทในใจ ไม่ต้องออกเสียง แล้วก็ยก-มา-มา รู้ว่ามือกำลังมา และอ้าปาก อ้า-ใส่ แล้วก็อม กลืน กลืน กลืน วาง ถึง ปล่อย ยก มา วาง เป็นต้น

การฝึกปฏิบัติ ๗ คีน ๘ วัน มีความจำเป็นต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับไปเรียนรู้หลักการและฝังรากหยั่งความดีให้ลึกลงไป กุศล ทาน ศีล ภาวนา จะเกิดขึ้นในจิต อยากจะทำบุญกุศล อยากทำความดีขึ้นมาเอง กลับไปบ้านก็จะไม่ทอดทิ้ง^{๗๖}

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘.

^{๗๖} พรทิพย์ กรินชัย, ธรรมทาน ของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, หน้า ๑๓๙.

๓.๓.๓.๒ ความเป็นมา

ดร.สิริ กรินชัย มีนามเดิมว่า สิริ พจนสิทธิ์ เกิดเมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๖๐ ที่จังหวัดนครราชสีมา เป็นธิดาคนโตของหลวงสิทธิ์โยธา (สังวาลย์ พจนสิทธิ์) กับนางสาคร มีน้องร่วมบิดา-มารดา ๖ คน^{๗๗}

เมื่อเด็กหญิงสิริ พจนสิทธิ์ มีอายุ ๑๓-๑๔ ปี ได้ติดตามบิดาซึ่งเป็นคนหบตี ไปประกอบธุรกิจทำโรงสีข้าวและธุรกิจด้านอื่นๆ ที่จังหวัดบุรีรัมย์ ขณะเมื่อเป็นนักเรียนของโรงเรียนประจำจังหวัด เป็นผู้ที่เรียนหนังสือเก่ง สอบได้ที่ ๑ ถึงที่ ๓ มาโดยตลอด เป็นผู้ที่มีความสามารถพิเศษหลายด้าน ทั้งในด้านการขับร้อง ฟ้อนรำ มักได้รับการคัดเลือกให้ร่วมงานการแสดงในโอกาสพิเศษต่างๆ ทั้งเป็นตัวแทนของโรงเรียนไปร่วมแสดงในงานที่มีเกียรติอยู่เสมอ อีกทั้งยังเป็นผู้มีพรสวรรค์ในการขับร้องเพลงไทยเดิม อ่านบทร้อยกรองทำนองเสนาะทุกประเภทได้อย่างไพเราะ สามารถแต่งโคลงกลอนได้หลายประเภท เล่นเครื่องดนตรีไทยได้หลายชนิดโดยเฉพาะซอด้วง เมื่อศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ซึ่งเป็นการศึกษาขั้นสูงสุดในสมัยนั้น ด้วยความที่นางสาวสิริเป็นผู้ใส่ใจในการศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ต่อมาได้มาศึกษาทางด้านวิชาชีพต่างๆ จากโรงเรียนศึกษานารีศิลปวิทยาลัย เช่น เสริมสวย แต่งหน้า ตัดเย็บเสื้อผ้า การถ่ายภาพ การอบรมกิริยามารยาท เป็นต้น นอกจากนี้เคยชนะเลิศการประกวดปักษีจักรในระดับจังหวัด สอบได้เป็นอันดับสองในวิชาการถ่ายภาพ สามารถล้างและอัดภาพได้เอง ตลอดทั้งมีพรสวรรค์ในการแต่งโคลงกลอนหลายประเภท แม้ในการบรรยายธรรมก็สามารถพูดออกมาเป็นคำกลอนได้^{๗๘}

เมื่ออายุได้ ๑๙ ปี บิดามารดาได้จัดให้สมรสกับนายไชย กรินชัย บุตรชายคนสุดท้ายของ คุณหลวงพลภักดีพาณิชย์กับนางหรั่ง กรินชัย คหบดี มีบุตรและธิดาด้วยกัน ๔ คน

เมื่อสมรสแล้ว ได้แยกครอบครัวย้ายไปดำเนินกิจการโรงน้ำแข็งที่อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งคุณปู่เป็นผู้ดำเนินการลงทุนให้ในระยะต้น และประกอบธุรกิจด้านอื่นๆ จนกระทั่งคุณปู่คุณย่าถึงแก่กรรม จึงได้ย้ายครอบครัวมาอยู่ที่จังหวัดนครราชสีมา ที่หน้าอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี ซึ่งต่อมาได้สร้างใหม่เป็นอาคารพาณิชย์ ๖ ชั้น คือ “อาคารกรินชัย” ให้เช่าทำการค้าและกิจการโรงแรมโพธิ์ทองในปัจจุบัน

ต่อจากนั้น นายไชยและนางสิริ ก็ย้ายครอบครัวมาเปิดกิจการร้านเสริมสวยชื่อภักดีศิลป์ อยู่ที่ถนนโพธิ์กลาง ใกล้สี่แยกบัวรอง ได้ดำเนินธุรกิจเสริมสวย ตัดเย็บเสื้อผ้า พร้อมทั้งค้าขายอุปกรณ์

^{๗๗} พรทิพย์ กรินชัย, “ธรรมทานของ คุณแม่สิริ กรินชัย”, ใน ธรรมทาน ของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ช. โมฆิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

^{๗๘} พลอยโพยม. “ปฐพีทา...ธรรมาจารย์ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. The Memory of Bangkok. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.bangkokspot.blogspot.com/2011/12/blog-post_30.html [๒๕ มิ.ย. ๒๕๕๕].

ทุกประเภทครบวงจรควบคู่กันไป กิจการของท่านเจริญรุ่งเรือง เป็นที่นิยมและมีชื่อเสียงมากในจังหวัดนครราชสีมาในยุคนั้น

จนกระทั่งนางสิริมีอายุเข้าสู่วัยกลางคน สุขภาพไม่เอื้ออำนวย อีกทั้งท่านมุ่งมั่นที่จะเดินทางเข้าสู่สายธรรมะอย่างจริงจัง เพราะได้ระลึกนึกถึงคำพูดของคุณพ่อที่เคยบอกว่า “ลูกเอ๊ย เข้าวิปัสสนาซะ ลูกได้ไปวัดไปวามาดังแต่เล็กแต่น้อย ฝึกบุญมาแล้ว และก็รักชาติ ๕ มาตลอด ตามคุณพ่อคุณแม่ปู่ย่าตายายของเรา เพราะฉะนั้นลูกเข้าปฏิบัติซะ เข้าวิปัสสนากรรมฐาน ๗ คีน ๘ วัน ดีกว่าสร้างโบสถ์ ๗ หลัง อานิสสยิ่งกว่าสร้างโบสถ์ ๗ หลัง” นางสิริอยากได้บุญ แล้วคิดว่าจะไม่ทอดทิ้งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และจะต้องใช้ไปตลอดชีวิต^{๗๙} จึงได้มอบกิจการทั้งหมดให้บุตรชายและบุตรสะใภ้ดำเนินกิจการแทน ส่วนนายไชยและตนนั้นได้หันมาดำเนินงานด้านพระพุทธศาสนาและงานด้านสังคมสงเคราะห์ต่างๆ มากมาย

นายไชยนั้น ได้ทำงานสำคัญอันเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติบ้านเมืองเป็นอย่างมาก เช่น เคยดำรงตำแหน่งนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองนครราชสีมา ประธานสภาเทศบาลเมืองนครราชสีมา เป็นสมาชิกสภาเทศบาลและเทศมนตรีหลายสมัย จนกระทั่งได้รับประกาศนียบัตรเชิดชูเกียรติจากกระทรวงมหาดไทย และยังได้รับเกียรติบัตรรางวัลชมเชยการคัดเลือกเป็นทหารผ่านศึกดีเด่นอีกด้วย นอกจากนั้นยังทำงานเป็นผู้จัดการธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารนครหลวงไทย สาขานครราชสีมา ประธานสโมสรไลออน เป็นอุปนายกพุทธสมาคมและตำแหน่งงานสังคมสงเคราะห์ต่างๆ อีกมาก นายไชยได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๒๙ รวมอายุได้ ๗๓ ปี

ส่วนนางสิรินั้น เป็นนักสังคมสงเคราะห์ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของจังหวัดนครราชสีมาต่างๆ มากมาย อาทิเช่น

- เป็นกรรมการเหล่ากาชาด อาสากาชาด เป็นสมาชิกตลอดชีพ ได้รับพระราชทานเหรียญกาชาดสมนาคุณ
 - เป็นกรรมการพุทธสมาคมและยุวพุทธิกสมาคม จังหวัดนครราชสีมา
- นอกจากนี้ ยังได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติคุณ เป็นที่กล่าวขวัญอย่างกว้างขวางโดยทั่วไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในวาระต่างๆ^{๘๐} ได้แก่
- ได้รับพระราชทานรางวัลบุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ด้านส่งเสริมและชักชวนให้คนมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๒๘

^{๗๙} พรทิพย์ กรินชัย, “ธรรมทานของ คุณแม่สิริ กรินชัย”, หน้า ๑๖๔.

^{๘๐} กาบแก้วไชยะบุรินทร์. ประวัติคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://karbkaew.org/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=75 [๒๐มิ.ย. ๒๕๕๕].

- ได้รับโล่เกียรตินิยม ในฐานะผู้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่คนไทยและชาวต่างประเทศ ณ วัดไทยในนครลอสแอนเจลิส โดยติดต่อกันเป็นเวลา ๔ ปี และในรัฐอื่นๆ ของประเทศสหรัฐอเมริกา รวมเวลา ๘ ปี เมื่อวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๓๐
- ได้รับพระราชทานปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาจิตวิทยา โดยมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อวันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑
- ได้รับโล่เกียรตินิยมนักสังคมสงเคราะห์ดีเด่น ประจำปี๒๕๓๐ ประเภทอาสาสมัคร ในสาขาพัฒนาจิตใจ โดยมูลนิธิศาสตราจารย์ปกรณ์ อังศุสิงห์ เมื่อวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑
- ได้รับพระราชทานโล่ประกาศเกียรติคุณ ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ดีเด่น การพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๓๔
- ได้รับพระราชทานรางวัล ประกาศเกียรติคุณ เป็นแม่ดีเด่นแห่งชาติ ปีพ.ศ. ๒๕๔๐
- ได้รับโล่และประกาศเกียรติคุณเป็นสตรีตัวอย่างแห่งปีพ.ศ.๒๕๔๑ สาขาด้านการส่งเสริมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาของมูลนิธิเพื่อสังคมไทย
- ได้รับการประกาศเกียรติคุณเชิดชูเกียรติเป็น “คนดีศรีแผ่นดิน” จากสมาคมสื่อมวลชนส่วนภูมิภาคประเทศไทย เมื่อวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๔๓
- ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ จตุรภรณ์มงกุฎไทย เมื่อปี พุทธศักราช ๒๕๓๘
- ได้รับรางวัล “OUTSTANDING WOMAN IN BUDDHISM” หรือ “สตรีผู้โดดเด่นแห่งพุทธศาสนาโลก” จากองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์โลก เมื่อวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๔๕
- ได้รับมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ “ผู้สูงอายุตัวอย่างประจำปี ๒๕๔๔” ของสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๔๕
- ได้รับโล่เกียรตินิยมยกย่องในฐานะธรรมาจารย์ และปูชนียบุคคลผู้ควรแก่การเคารพบูชาอย่างยิ่ง จากยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
- ได้รับรางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ “สังฆเงิน” ของสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๔๕
- ได้รับโล่พุทธคุณูปการกาญจนาภิเษกเกียรตินิยม ในฐานะเป็นผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ทำให้เกิดผลเป็นอเนกประการต่อสังคมและประเทศชาติ โดยคณะกรรมการมาธิการต่อศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๒
- เป็นกรรมการอุปถัมภ์วัดม่วง เป็นผู้ร่วมก่อตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ช่วยสอนและสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดทั้งเป็นผู้จัดหากองทุนสนับสนุนผู้ปฏิบัติธรรม

- เป็นกรรมการผู้ให้การสนับสนุนอุปถัมภ์ร่วม ริเริ่มดำเนินการก่อตั้งคณะวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระนารายณ์มหาราช (วัดกลาง) ซึ่งเป็นวัดหลวงของจังหวัดนครราชสีมา
- ให้การอุปถัมภ์ สนับสนุน ร่วมก่อตั้งคณะวิปัสสนากรรมฐาน และให้การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดแสงธรรมเวฬุาราม (วัดแดนสงบอสมาราม)
- เป็นผู้บรรยายธรรมในรายการ“ธรรมะของชาวบ้าน” ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงพิทักษ์สันติราษฎร์ ๒ (สวพ.๒) จังหวัดนครราชสีมา
- เป็นผู้สนับสนุน ให้การอุปถัมภ์ และสอนวิปัสสนากรรมฐาน ให้กำลังใจและให้ความอบอุ่นแก่คนชรา ที่นิคมคนชรา จังหวัดนครราชสีมา ของกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย
- ได้รับความสนใจสัมภาษณ์จากสื่อมวลชนทุกแขนง ทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุโทรทัศน์ เผยแพร่เกียรติคุณการเผยแพร่ธรรมอยู่เสมอ

๓.๓.๓ การศึกษาธรรม

ก่อนที่นางสิริ กรินชัย จะมุ่งสู่สายธรรมะอย่างจริงจัง ได้ย้ายครอบครัวกลับมาเปิดกิจการร้านเสริมสวย ตัดเสื้อ และจำหน่ายอุปกรณ์เสริมสวยที่จังหวัดนครราชสีมา ทำให้ได้พบกับครูอาจารย์เพื่อศึกษาทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ โดยเริ่มศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา ๗ ค่ำ ๘ วัน เติมน้ำมัน นุ่งสมาธิติดต่อกัน ด้วยความตั้งใจของท่าน ทำให้ครูอาจารย์มีความพอใจ และนี่เองที่เป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตของนางสิริ ที่ได้เรียนรู้ในวัยสามสิบต้นๆ พร้อมกับตั้งปณิธานว่าจะเผยแพร่สิ่งที่ดีได้ไปรับรู้อีก^{๘๑}

นางสิริ ได้ศึกษาธรรมจากครูบาอาจารย์ทั้งหมด ๔ ท่าน คือ แม่ชีพัฒน์ ดันประดิษฐ์, แม่ชีแดง พจนสิทธ์, พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธ์ ปธ.๙) และ พระครูภาวนาวินิจู เจ้าอาวาสวัดแสงธรรมเวฬุาราม

ในปีพ.ศ.๒๕๔๕ นางสิริมีอายุ ๓๒ ปี^{๘๒} ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งแรกกับแม่ชีพัฒน์ ดันประดิษฐ์ และแม่ชีแดง พจนสิทธ์ จากวัดอภัยทายาราม(วัดมะกอก) กรุงเทพมหานคร โดยเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ ค่ำ ๘ วัน^{๘๓} แม่ชีพัฒน์มีพระอาจารย์เป็นพระพม่า ชื่อท่านภักทันทะ อุวิลาสะ นางสิริได้ปฏิบัติกับแม่ชีพัฒน์เป็นเวลา ๖ ปี^{๘๔} แม่ชีพัฒน์ได้สอนในเรื่องของการปฏิบัติสมาธิ เรียกว่า

^{๘๑} รัชดา ธราภาค. คุณแม่สิริ กรินชัย ในโลกแห่งธรรม. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : www.dharma-gateway.com/ubarsika/ubasika-siri.htm [๒๕ มิ.ย. ๒๕๕๕].

^{๘๒} พรทิพย์ กรินชัย, ธรรมทาน ของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, หน้า ๑๓๗.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๗.

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้พิจารณาอาการพอง-ยุบของท้อง^{๘๕} และท่านยังสอนอีกว่า ‘สร้างโบสถ์ ๗ หลัง ยังไม่ได้บุญมากเท่าการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ วัน’^{๘๖}

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๐๔ นางสาวสิริ ได้รับการถ่ายทอดวิชาวิปัสสนากรรมฐานจากพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ปธ.๙) ครั้งยังเป็นท่านเจ้าคุณเทพสิทธิมนี พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร^{๘๗} กับหลวงพ่อดวงพระครูภาวนาวิสุทธิ เจ้าอาวาสวัดแดนสงบอสาธาราม จังหวัดนครราชสีมา^{๘๘} ได้สอนนางสิริถึงวิธีการปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดด้วยตนเองทุกอิริยาบถ ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร ทางรู้นั้นมีอยู่ ๖ ทาง รู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นเครื่องรับรู้ของกิริยาที่เรา กำลังทำ กำลังได้ยิน กำลังเห็น ให้มีสติกำหนดรับรู้ คำว่า มีสติกำหนดรับรู้ ก็คือ บริกรรมในใจ พุทในใจ หรือ กำหนดในใจ บริกรรม ภาวนา ตามกิริยาที่เรา กำลังรู้ ให้ทันปัจจุบัน

อาจารย์ทั้ง ๔ ท่านนี้ ให้ความรู้เหมือนกันทั้งหมดในสติปัฏฐาน ๔ กำหนดการพอง-ยุบของท้อง

๓.๓.๔. บทบาทในสอนกรรมฐานของ ดร.ตรีธา เนียมขำ

๓.๓.๔.๑ บทบาทในการสอนกรรมฐาน

ดร.ตรีธา เนียมขำ ได้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานจากพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดวงปากน้ำ) ตั้งแต่สมัยที่ยังบวชเป็นแม่ชี จนได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้สอนกรรมฐานแก่อุบาสิกภายในวัดปากน้ำ ตั้งแต่อายุ ๒๑ ปี ทั้งนี้หลวงพ่อดวงได้มอบหมายในเรื่องสำคัญหลายอย่าง เช่น การสอนภาวนา การอบรมแม่ชีคณะหน้าวัดและการควบคุมดูแลการเจริญภาวนาขั้นสูงในโรงงานทำวิชา อันเป็นเหตุให้มีผู้มาขอฝากตัวเป็นศิษยานุศิษย์เป็นอันมาก^{๘๙} นับเป็นการเริ่มการสอนกรรมฐานของท่าน ทั้งอยู่ในตำแหน่งวิปัสสนาจารย์ ครูสอนวิชาธรรมกายและช่วยแก้อาการโรคภัยไข้เจ็บของผู้เดือดร้อน รวมทั้งบำบัดความทุกข์ในเรื่องต่างๆ ด้วย

เมื่อลาเพศจากแม่ชีเมื่ออายุ ๒๖ ปีแล้ว ดร.ตรีธายังคงประพฤติพรหมจรรย์ทั้งแก่ตนเอง และยังสนับสนุนการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้อื่นด้วย โดยเป็นเจ้าภาพบวชทั้งพระภิกษุสามเณร

^{๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๗.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

^{๘๗} พลอยโพยม. “ปฏิปทา...ธรรมาจารย์ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. The Memory of Bangkok. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.bangkokrod.blogspot.com/2011/12/blog-post_30.html [๒๕ มิ.ย. ๒๕๕๕].

^{๘๘} พรทิพย์ กรินชัย, ธรรมทาน ของ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, หน้า ๑๔๙.

^{๘๙} พระมหาวิมลคุณ วรรณ, ตรีธาประวัติ, หน้า ๗๗.

หรือแม่ซี ซึ่งสำหรับผู้ที่มีภาระ มีครอบครัวไม่สามารถสละได้ อาจารย์ก็แนะนำให้มาถือศีลปฏิบัติธรรมในระยะสั้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการสะสมบุญบารมี และไม่ตกอยู่ในความประมาท

ดร.ตรีธา มีวิธีการสอนกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตัว กล่าวได้ว่า เป็นมหาอุบาสกา ในยุคปัจจุบันที่มีความศรัทธา ปราศจากจะบำเพ็ญทานการกุศลอย่างไม่รู้จักเบื่อหน่าย ได้บำเพ็ญบุญทั้งฝ่ายละเอียดยอดและฝ่ายหยาบอยู่เนืองนิจ^{๙๐}

ที่กล่าวว่าฝ่ายละเอียดยอดนั้น หมายถึง การรักษาศีล การเจริญภาวนา ที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นการปฏิบัติบูชา ส่วนฝ่ายหยาบ หมายถึง การบริจาคทรัพย์สมบัติภายนอกที่หามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรง ที่เรียกว่า อามิสบูชา

การจะกล่าวถึงบุญฝ่ายละเอียดยอดของดร.ตรีธานั้น เป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งเกินกว่าจะพรรณนาได้ แต่บุญฝ่ายหยาบที่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรมนั้น ท่านได้บำเพ็ญมามากมาย โดยการทำบุญของท่านนั้น จะเริ่มทำด้วยทรัพย์ส่วนตัว หากมีผู้ประสงค์จะร่วมบุญ ท่านก็ไม่ขัด ไม่ว่ามากหรือน้อย ท่านก็ได้รังเกียจ เรียกว่า ไม่ปฏิเสธผู้มีทรัพย์น้อยเลย

เมื่อสอนปฏิบัติธรรม ท่านก็จะแทรกคำสอนของหลวงพ่อกับคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เสมอ โดยท่านมักจะบอกว่า ถ้าเราไม่เคารพหลวงพ่อกับไม่เชื่อฟังคำสอน จะทำให้พระพุทธศาสนาตั้งมั่นอยู่ไม่ได้^{๙๑}

เมื่อยังมีสุขภาพแข็งแรง ดร.ตรีธาจะสอนชั้นพื้นฐานแก่ผู้เริ่มฝึกที่หอเจริญวิปัสสนาฯ ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ เวลา ๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น. แต่ในระยะไม่กี่ปีมานี้ สุขภาพท่านเริ่มไม่ดี จึงงดออกสอน ถึงกระนั้น แม้สุขภาพท่านจะไม่แข็งแรงเหมือนแต่ก่อน ไม่ได้สอนวิชาธรรมกายแก่สาธุชนทั่วไปก็ตาม แต่ท่านก็ยังเข้าสอนในโรงงานและรับแก้โรค ช่วยผู้ประสบความทุกข์ความเดือดเนื้อร้อนใจ โดยให้เขียนรายละเอียดไว้ แล้วท่านก็นั่งธรรมกายอภัยบุญให้เขาเหล่านั้น ซึ่งอาจารย์ ดร.ตรีธาได้ปฏิบัติตามคำสั่งของหลวงพ่อกที่ท่านได้สั่งไว้ว่า “ได้ธรรมกายแล้วต้องช่วยคนช่วยโดยไม่เรียกค่าตอบแทนด้วย จะเหน็ดเหนื่อยยากอย่างไรก็ต้องทำให้เขา”^{๙๒}

นอกจากการสอนกรรมฐานอันเป็นงานหลักแล้ว ยังมีกิจกรรมงานบุญอื่นๆ อันเป็นไปเพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาด้วย อาทิ เช่น

- **การทอดกฐินพระราชทาน** ดร.ตรีธา ได้ชักชวนลูกศิษย์ให้สร้างทานบารมี โดยรับเป็นประธานกฐินทุกปี ทั้งท่านยังเป็นผู้ดำเนินการขอผ้าพระกฐินพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อทอดถวายแก่พระสงฆ์จำพรรษาในวัดปากน้ำ ตั้งแต่พุทธศักราช ๒๕๐๔ ติดต่อกันมา

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

^{๙๑} ตรีธา เนียมขำ, ตรีธาเล่าเรื่องหลวงพ่อกับวัดปากน้ำ, หน้า ๑๒๓.

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๔.

ทุกปี^{๙๓} ถึงปีพ.ศ. ๒๕๒๒ ปีที่ ๔๙ มียอดรายรับเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๓๒,๖๑๖,๓๓๓.๘๔ บาท หรือ สามสิบสองล้านหกแสนหนึ่งหมื่นหกพันสามร้อยสามสิบสามบาทแปดสิบสี่สตางค์^{๙๔}

- **การสร้างพระพุทธรูป และรูปเหมือนหลวงพ่อดปากน้ำ** ดร.ตรีธำรับเป็นเจ้าภาพสร้างพระประธานไปประดิษฐาน ณ วัดต่างๆ ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๙ ซึ่งท่านยังได้บอกบุญต่อไปเมื่อลูกศิษย์ทราบ ก็ขอบริจาคทรัพย์ร่วมทำบุญด้วยมากบ้างน้อยบ้าง คนที่มากราบพระที่สร้าง ๑ คน ผู้สร้างก็จะได้บุญมหาศาล และถ้าวันหนึ่งๆ มีคนมากราบหลายคน ผู้สร้างก็ได้บุญเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ บุญนั้นก็กลับมาตอบสนองแก่ผู้สร้าง ซึ่งจะได้ทั้งกำลังสุขภาพ กำลังสติปัญญา กำลังทรัพย์ กำลังบารมี

ส่วนการสร้างรูปเหมือนหลวงพ่อดปากน้ำ ที่นำไปประดิษฐานและบูชา ณ สถานที่ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศนั้น เพื่อเป็นการเผยแพร่เกียรติคุณของหลวงพ่อดปากน้ำในทางหนึ่ง ทั้งยังเป็นการบริกรรมนิมิตในการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นสังฆานุสสติด้วย

- **งานไถ่ชีวิตโค กระบือ** ดร.ตรีธำได้ทำบุญไถ่ชีวิต โคกระบือ ให้รอดพ้นจากความตายเฉพาะหน้าในโรงฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และชักชวนผู้อื่นให้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพ ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๒๔ ถึงปัจจุบัน ปีพ.ศ. ๒๕๕๕ ปีที่ ๓๒ ซึ่งในแต่ละปีจะมีจำนวนครั้งไม่แน่นอนได้จัดไปแล้วรวมทั้งครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๑๑๖ ได้ช่วยต่อชีวิตโค กระบือไปแล้ว จำนวน ๓๔,๕๐๖ ตัว เป็นจำนวนเงินรวมทั้งสิ้น ๔๑๙,๒๖๕,๒๔๔ บาท หรือ สี่ร้อยสิบเก้าล้านสองแสนหกหมื่นห้าพันสองร้อยสี่สิบสี่บาทถ้วน^{๙๕}

๓.๓.๔.๒ ความเป็นมา

ดร.ตรีธำ มีนามเดิมว่า ปิ่น นามสกุล เนียมขำ^{๙๖} เป็นบุตรของพ่อดวง แม่พุ่ม เนียมขำ เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๖๙ มีพี่น้องร่วมบิดา-มารดาเดียวกัน ๓ คน ภูมิลำเนาอยู่บ้านเลขที่ ๔๓ หมู่ที่ ๓ ตำบลบางบ่อ อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ ตั้งอยู่ระหว่างวัดบางบ่อกับวัดบ้านระกาศ ฐานะครอบครัวอยู่ในระดับดี มีที่นาเป็นของตนเอง มีอาชีพเกษตรกรรม เป็นครอบครัวที่มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาก ชอบทำบุญให้ทาน ทั้งที่วัดบางบ่อและวัดบ้านระกาศ ทำอาหารใส่บาตรทุกวัน

เด็กหญิงปิ่น เป็นคนเลี้ยงง่าย มีแววฉลาดตั้งแต่เป็นเด็ก ได้รับการอบรมมารยาทเป็นอย่างดีจากแม่พุ่ม เมื่ออายุ ๘ ขวบ ได้เข้าโรงเรียนเตรียมประถมปีที่ ๑ ที่โรงเรียนประชาบาลวัดบางบ่อ ได้

^{๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

^{๙๔} พระมหาวรญาณ วรณฺฑ, พระกฐินพระราชทาน สมาคมศิษย์หลวงพ่อดปากน้ำ ม.ส.จ., (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพรสท์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๖๒.

^{๙๕} วัดปากน้ำ และสมาคมศิษย์หลวงพ่อดปากน้ำ ม.ส.จ., ถวายอายุปวงข้าบาทเป็นราชพลี พระชนมียืนหมื่นปีศรีนครา, (กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏปีและสถานที่พิมพ์), หน้า ๙.

^{๙๖} ทศนศรี ไตรยคุณ, ชีวิตจริยาตรีธำ กับ สัมภาระวิบาก, (กรุงเทพมหานคร : หจก.อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

ร่วมทำกิจกรรมกับโรงเรียนเกือบทุกอย่าง ทั้งร้องเพลง แสดงละครการกุศล รวบรวมเงินช่วยรัฐบาล ซื้อเรือรบ อันเป็นอาวุธยุทธโธปกรณ์ที่สำคัญและทันสมัยในยุคนั้น จนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เป็นหลักสูตรภาคบังคับในสมัยนั้น ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าว เด็กหญิงปิ่น ไม่ได้เข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมปีที่ ๑ เนื่องจากมารดามีสุขภาพไม่แข็งแรง ป่วยเรื้อรังนานนับปี รักษาเท่าไรก็ไม่หาย เมื่อทราบข่าวว่า หลวงพ่อสด วัดปากน้ำรักษาโรคโดยไม่ไ้ยา ใช้วิธีนั่งทางใน มีผู้หายเป็นจำนวนมาก หลังจากนั้นบิดากับเด็กหญิงปิ่นได้พามาพบหลวงพ่อดอด ขณะนั้นเด็กหญิงปิ่นมีอายุ ๑๓ ปี ได้มาฝึกนั่งภาวนากับหลวงพ่อดอด จนปฏิบัติได้วิชาธรรมกายที่หลวงพ่อดอดสอนให้ เพื่อรักษาอาการมารดาให้หายป่วย

เด็กหญิงปิ่น คอยช่วยเหลือปรนนิบัติมารดาในเรื่องต่างๆ มีหน้าที่หลักก็คือ เขียนใบส่งอาการโรคให้หลวงพ่อดอด วันละ ๔ ครั้ง คือ เช้า กลางวัน บ่าย และเย็น จนในที่สุดอาการของมารดาที่ป่วยหนักมา ๑๒ ปี จึงแข็งแรงจนหายเป็นปกติ ซึ่งหลวงพ่อดอดก็ขอให้เด็กหญิงปิ่นบวชชีและอยู่ปฏิบัติกิจภาวนาที่วัดปากน้ำ ศึกษาวิชาธรรมกายจากหลวงพ่อดอด บิดามารดาได้อนุญาตให้เป็นไปตามความประสงค์ของหลวงพ่อดอด เพื่อศึกษาวิชาธรรมกายจะได้ช่วยสอนแก่ผู้อื่นได้ ซึ่งหลวงพ่อดอดอุปการะเลี้ยงดูและเอาใจใส่อย่างดี

หลังจากมาอยู่ที่วัดปากน้ำได้ ๓ - ๔ ปี หลวงพ่อดอดได้เปลี่ยนชื่อให้ใหม่จากเดิม “ปิ่น” เป็น “ตรีธา” ได้ลาเพศจากแม่ชีเมื่ออายุ ๒๖ ปี^{๙๗} เนื่องจากเป็นโรคกระเพาะอาหาร จำเป็นต้องรับประทานอาหารเย็น^{๙๘} จึงได้อยู่ปฏิบัติธรรมและรับใช้หลวงพ่อดอดมา^{๙๙} โดยใช้คำนำหน้านามว่า น.ส.ตรีธา จนถึงปัจจุบัน ยังได้ครองชีวิตพรหมจรรย์ ไม่ครองเรือนและปฏิบัติธรรมขั้นสูงเรื่อยมา

อนึ่ง คำว่า “อาจารย์ตรีธา” ที่คณะศิษย์และบุคคลทั่วไปเรียกขานว่าอาจารย์นั้น เนื่องจากว่า พระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชฆานูณี รองเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ได้เคยปรารภให้คณะศิษยานุศิษย์ฟังคือเมื่อครั้งเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ ป.ธ.๙) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร ได้รับอาราธนาในงานบุญวันคล้ายวันเกิดของอาจารย์ที่วัดปากน้ำ ซึ่งเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ได้ยินเสียงการประชาสัมพันธ์ในวัดเรียกขานเจ้าของวันเกิดว่า “น.ส.ตรีธา” บ้าง “คุณครูตรีธา” บ้าง เจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ จึงปรารภกับพระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชฆานูณีว่า ควรใช้คำนำหน้านามว่า “อาจารย์ตรีธา” เพราะเป็น

^{๙๗} พระมหาวิมลญาณ วรณฺธ, ตรีธาประวัติ, (กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

^{๙๘} ทศนศรี ไตรยคุณ, ชีวิตจริยาตรีธา กับ สัมภาระวิบาก, หน้า ๒๕.

^{๙๙} ตรีธา เนียมขำ, ตรีธาเล่าเรื่องหลวงพ่อดอดวัดปากน้ำ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๗๗.

อาจารย์ผู้สอนสมาธิ เป็นวิปัสสนาจารย์ มีคุณธรรมสูง จึงสมควรยกย่องให้เรียกว่า “อาจารย์ตรีธา” ตลอดไป ดังนั้น จึงเรียกขานนามว่า “อาจารย์ตรีธา” นับแต่บัดนี้เป็นต้นมา^{๑๐๐}

อาจารย์ตรีธา เนียมขำ ได้รับปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ประจำปี ๒๕๕๕ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{๑๐๑} ลูกศิษย์ต้องการให้เป็นเกียรติกับมหาวิทยาลัย จึงมีการเรียกขานชื่อว่า อาจารย์ ดร.ตรีธา เนียมขำ

๓.๓.๔.๓ การศึกษาธรรม

เมื่ออายุ ๑๔ ปี เด็กหญิงตรีธา บวชเป็นแม่ชี ณ วัดปากน้ำ ได้ศึกษา พระพุทธศาสนาตามหลักสูตรวิชาธรรมศึกษา ควบคู่กับการปฏิบัติธรรมตามแนววิชาธรรมกาย เมื่อจบหลักสูตรธรรมศึกษาเอกแล้ว หลวงพ่อก็ให้เรียนหลักสูตรนอกเวลา จนจบการศึกษาสามัญชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓

ทั้งนี้งานหลักของแม่ชีปิ่น คือ ศึกษาธรรมะ และวิชาธรรมกายในระดับสูงกับหลวงพ่อดาววิชาธรรมกายของหลวงพ่อนั้น มีหลักและแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การนั่งขัดสมาธิ ในการทำสมาธิ คือ การสำรวมใจหรือการทำใจให้หยุดนิ่ง ในขั้นแรกต้องสำรวมกาย โดยการนั่งสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วหลับตา เพื่อไม่เห็นรูปภายนอก เป็นเหตุที่จะให้ใจไปจดในรูปต่างๆ ทั้งใกล้และไกล ไม่สะดวกแก่การที่จะทำใจให้หยุดนิ่งเป็นสมาธิ^{๑๐๒} นั่งให้สบาย คือ วางเท้าให้ถูกลักษณะ ไม่ต้องเกร็งหรือฝืน ผ่อนลมหายใจเข้าออกตามสบาย ทั้งยังตัดความกังวลห่วงใยในภาระธุระต่างๆ ที่เคยทำ เคยคิดมาทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคตกับวิชาความรู้ที่เคยศึกษาเล่าเรียน หรือเคยได้เห็นได้ยินมาจากสำนักอื่นๆ^{๑๐๓}

ในขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้าไม่ปล่อยไม่วาง ใจไม่ว่าง จะนั่งอยู่ในท่าของสมาธิเป็นเวลานานเท่าใดก็ตามก็ไม่สามารถที่จะทำใจให้หยุดนิ่งเป็นสมาธิได้ ฉะนั้น จึงต้องพยายามปล่อย พยายามวางเพื่อทำใจให้ว่าง และก็ให้ตรึกนึกอยู่ตลอดเวลาว่าในขณะที่ เรากำลังบำเพ็ญเพียรทางใจ อันเป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญอย่างหนึ่งใน ๓ คือ การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา^{๑๐๔}

๒. การบริกรรมนิมิต หรือการกำหนดอุคคหนิมิต ให้กำหนดอุคคหนิมิตขึ้น โดยกำหนดให้เห็นเป็นดวงกลมใสโตขนาดเท่าแววตาดำข้างใน กลมรอบตัวใส เหมือนกระจกส่องเงาหน้า

^{๑๐๐} พระมหาบุญญ ญาณ, *ตรีธาประวัติ*, หน้า ๒๖.

^{๑๐๑} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *ประกาศเกียรติคุณ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ พุทธศาสตรบัณฑิตกิตติมศักดิ์ และเข็มเกียรติคุณ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๗๙.

^{๑๐๒} พระมหาบุญญ วรณ, *ตรีธาประวัติ*, หน้า ๑๑๗.

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๑๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๗.

การกำหนดก็คือ การนึก นึกให้เห็นดวงกลมใส อยู่ตรงปากช่องจุมก โดยผู้หญิงให้กำหนดเข้าปากช่องจุมกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจุมกขวา ไม่ให้ล้ำเข้าไป ไม่ให้เหลื่อมออกมา ให้หยุดอยู่ตรงกลางพอดี พร้อมกับภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๓ ครั้ง ใจตรึกรึกและหยุดนิ่งอยู่ในกลางของดวงที่ใส แล้วค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๑ ไปฐานที่ ๒ ตรงหัวตา หญิงซ้ายชายขวา ให้ไปหยุดอยู่ตรงกลางอีก แล้วภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๓ ครั้ง ใจตรึกรึกและหยุดนิ่งอยู่ในกลางของดวงที่ใส แล้วค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๒ ไปฐานที่ ๓ จอมประสาทให้เลื่อนเป็นเส้นตรงไป อยู่ตรงกลางของฐานที่ ๓ ภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๓ ครั้ง ใจตรึกรึกและหยุดนิ่งอยู่ในกลางของดวงที่ใส แล้วค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ จอมประสาทไปฐานที่ ๔ ปากช่องเพดานให้เลื่อนเป็นเส้นตรงลงไป ฐานที่ ๔ นั้นอยู่ตรงกับฐานที่ ๓ และอยู่ในระดับเดียวกับฐานที่ ๑ โดยปากช่องจุมกฐานที่ ๑ นั้นอยู่ข้างนอก ฐานที่ ๔ อยู่ข้างใน ให้ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายไปอยู่ตรงกลางของช่องเพดานฐานที่ ๔ แต่ในขณะที่เราจะเลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ ไปฐานที่ ๔ นั้น ให้เลือกตากลับเข้าข้างใน ก็คือ จะให้เป็นเครื่องประกอบ ในการที่จะนำใจซึ่งมีปรกติดอกข้างนอกให้กลับเข้าไปข้างใน ที่เรียกว่า ใจ ซึ่งประกอบไปด้วย ๔ อย่าง ได้แก่ เห็น จำ คิด รู้^{๑๐๕}

เมื่อกลับเข้าไปข้างในไปอยู่ตรงกลางของช่องเพดานฐานที่ ๔ แล้ว หลับตา หลับพอเปลือกตาติดๆ กันเท่านั้น ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องกดจะทำให้ปวดลูกนัยน์ตา จะทำให้เกิดเวทนาในการปฏิบัติ แล้วภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๓ ครั้ง ใจตรึกรึกและหยุดนิ่งอยู่ในกลางของดวงที่ใส แล้วค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๕ ปากช่องคอ ให้ตรงลงไปที่กลางตัว แล้วไปหยุดอยู่ตรงสะดือ ในฐานที่ ๖ ภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๓ ครั้ง ใจตรึกรึกและหยุดนิ่งอยู่ในกลางของดวงที่ใส แล้วค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๖ เหนือสะดือขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้ว ซึ่งเป็นที่สุดของลมหายใจ เป็นที่เกิดดับ เป็นที่ประชุมของธาตุ ศูนย์กลางอากาศธาตุ ให้นำเครื่องหมายใสสะอาดไปหยุดนิ่งอยู่ตรงศูนย์กลางอากาศธาตุ เป็นที่ตั้งของใจ^{๑๐๖}

ในฐานที่ ๗ ใจตรึกรึกและหยุดนิ่งอยู่ในกลางของดวงที่ใส แล้วภาวนา “สัมมาอะระหัง” ไปจนนับครั้งไม่ถ้วน พร้อมบังคับใจให้หยุดนิ่งเป็นสมาธิ อย่าบังคับใจให้มากหรือน้อยเกินไป เมื่อใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิถูกส่วนแล้ว ก็ให้เห็นดวงเท่าที่กำหนดขึ้น มีขนาดเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ เมื่อเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นก็ให้นึกถึงสิ่งที่เห็น ใจหยุดอยู่ในกลางของสิ่งที่เห็นให้นานๆ จนสิ่งที่เห็นนั้นก็ชัดเจนขึ้นตามลำดับ เพราะว่าการหยุดการนิ่งก็คือ การเพิ่มกำลังของสมาธิ เมื่อเราเพิ่มกำลังของสมาธิ จิตก็จะละเอียดขึ้นประณีตขึ้น ก็จะไปตามลำดับขั้นตอน^{๑๐๗} ถ้าเห็นข้างนอก ให้น้อมเอาสิ่งที่เห็น

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๖.

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

^{๑๐๗} อ้างแล้ว

ข้างนอก กลับเข้ามาข้างใน ให้มาอยู่ตรงฐานที่ ๗ ศูนย์กลางอากาศธาตุ เป็นที่ตั้งของใจและศูนย์ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายของกายต่างๆ

๓.๓.๕ บทบาทในสอนกรรมฐานของ คุณสุจินต์ บริหารวนเขตต์

๓.๓.๕.๑ บทบาทการสอนกรรมฐาน

คุณสุจินต์ บริหารวนเขตต์ เมื่อเริ่มศึกษาพระอภิธรรมในปีได้พอสมควรแล้ว ได้มอบหมายจากอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ให้บรรยายพระอภิธรรม ณ สถานที่ต่างๆ ตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๔๙ เป็นต้นมา^{๑๐๘} ทั้งนี้ ในการสอนกรรมฐานของอาจารย์สุจินต์ มิได้เป็นรูปแบบอย่างหนึ่งอย่างใด หากแต่ใช้พิจารณาธรรมในขณะที่ฟังนั้น เป็นการปฏิบัติกรรมฐาน

อาจารย์สุจินต์ ได้บรรยายพระอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐาน ให้เป็นที่เข้าใจง่ายสำหรับคนสมัยปัจจุบัน และสามารถนำมาปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ตามความเป็นจริงของแต่ละคน ทั้งชีวิตแบบบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยไม่ต้องกระทำให้ผิดปกตินั้นมา และไม่ต้องปลีกตัวหลีกเร้นจากหน้าที่การงานและสังคม อีกทั้งท่วงทำนองและน้ำเสียงการบรรยายที่ชัดเจน กังวาน และมีเหตุผลสืบเนื่องต่อกันตามลำดับ ชวนแก่การสนใจและติดตาม ประการสำคัญที่สุดคือ การบรรยายธรรมะของอาจารย์สุจินต์ เป็นการบรรยายโดยยึดถือตามหลักธรรมของพระไตรปิฎกและอรรถกถาอย่างเคร่งครัด อันส่งผลให้พระและคฤหัสถ์จำนวนมากมีความเข้าใจในพระอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องตามพระไตรปิฎกและอรรถกถา^{๑๐๙}

แนวทางเจริญวิปัสสนาของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์

การทำหน้าที่ในฐานะผู้บรรยายธรรมตลอดระยะเวลากว่า ๔๐ ปี อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ได้นำเนื้อหาสาระธรรมต่างๆ ทั้งจากพระไตรปิฎกและอรรถกถามาบรรยายให้แก่ผู้ฟังที่ประสงค์จะเข้าใจในหลักพุทธธรรม โดยประเด็นสำคัญที่อาจารย์สุจินต์มุ่งเน้นมาโดยตลอดก็คือ “การอบรมเจริญวิปัสสนาตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม ที่ปรากฏเป็นปกติตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน”^{๑๑๐}

ในการบรรยายธรรมนั้น อาจารย์สุจินต์จะยึดถือสาระธรรมจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นสำคัญ มีการยกพระสูตรมากล่าวถึง เพื่อเพิ่มความสนใจให้ผู้ฟังได้ศึกษา สอบทาน

^{๑๐๘} ภิวัฒน์, ประวัติ อ.สุจินต์ บริหารวนเขตต์ มุลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

www.bloggang.com/viewdiary.php?id=piwat&month=02-2008&date=06&group=25&gblog=8 [๒๙ ก.ค. ๒๕๕๕].

^{๑๐๙} คณะกรรมการการศึกษา ศิลปะและวัฒนธรรม, ประวัติ อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์, หน้า ๑.

^{๑๑๐} พระธรรมาภรณ์ นิธิปัญโญ (พลกรรม), หน้า ๗๐.

เทียบเคียงกับพระธรรมวินัย ไม่ว่าผู้ฟังจะเกิดความข้องใจสงสัยในเรื่องของหลักธรรมใดก็ตาม โดยอธิบายขยายความให้เป็นที่ยอมรับเข้าใจ และเพื่อเสริมให้สาระธรรมสอดคล้องกับแนวคิดของผู้ฟังให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีลักษณะของการตอบปัญหาธรรม และการสนทนาธรรมร่วมด้วย

อาจารย์สุจินต์ได้อธิบายถึงแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานไว้ดังนี้

หลักหรือแก่นของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ‘สัทธรรม’ ซึ่งได้รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎก เป็นหลักฐานอันสำคัญ ที่ได้รับการยอมรับในความน่าเชื่อถือของพระพุทธวจนะ การได้รู้และเข้าใจเนื้อหาในแต่ละปิฎกเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้เข้าถึงหลักหรือแก่นของศาสนาได้มากยิ่งขึ้น

พระธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ตลอด ๔๕ พรรชานั้น มี ๓ ปิฎก คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก^{๑๑๑}

ในส่วนของพระอภิธรรม การเข้าใจความหมายของธรรมว่า ธรรมคือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีจริงๆ และการที่จะเข้าใจได้ถูกต้องนั้นมีหนทางเดียว คือ ศึกษาพระอภิธรรม อีกนัยหนึ่ง อภิธรรมเป็นธรรมส่วนละเอียดจริงๆ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงจากการตรัสรู้ คือ ประจักษ์แจ้งสัจธรรม ความจริงของสภาพธรรมนั้นๆ^{๑๑๒} เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏ ๖ ทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การศึกษาพระอภิธรรมเป็นการศึกษาที่ทำให้รู้จักตัวเอง รู้จักโลกตามความเป็นจริง เป็นสัจธรรม ซึ่งการที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้นั้น ต้องรู้แจ้งด้วยปัญญาในสภาพธรรมที่ไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงเป็นของจริง ไม่เที่ยงในทุกๆ ขณะ ทั้งนามธรรมและรูปธรรมเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน เพราะสภาพธรรมนั้น เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ เป็นปกติที่สุด

๑. ปริยัติ คือ ฟัง และศึกษาให้เข้าใจในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก่อน แล้วสติและปัญญาก็จะอบรมให้เจริญขึ้น จนสามารถประจักษ์แจ้งการเกิดดับของสภาพธรรมในขณะนี้ซึ่งกำลังเกิดดับอยู่^{๑๑๓} ซึ่งในขั้นฟังก็ต้องพิจารณาว่าสภาพธรรมที่กำลังเกิดดับในขณะนี้ เป็นความจริงหรือไม่

๒. ปฏิบัติ

การปฏิบัติ คือ การอบรมเจริญปัญญา หรือการอบรมเจริญสติปัญญา จนถึงขั้นประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมพร้อมที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง คือ เป็นการอบรมเจริญปัญญาเพื่อละความเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน^{๑๑๔} ซึ่งผู้ที่อบรมเจริญสติปัญญานั้น ไม่เพียงเห็น

^{๑๑๑} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, แนวทางเจริญวิปัสสนา เล่ม ๑ ตอนที่ ๑-๑๐, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : พี เอส เซอร์วิส, ๒๕๕๔), หน้า ๖๖.

^{๑๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗-๖๘.

^{๑๑๓} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, แนวทางเจริญวิปัสสนา เล่ม ๑ ตอนที่ ๑-๑๐, หน้า ๘๗.

^{๑๑๔} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, แนวทางเจริญวิปัสสนา เล่ม ๓ ตอนที่ ๒๑-๓๐, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พี เอส เซอร์วิส, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓.

กิเลสของตัวเองหรือจะให้รู้จักตัวเองเท่านั้น แต่ยังทำให้รู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏตามความเป็นจริงด้วย ไม่ใช่ชีวิตที่สร้างขึ้น สร้างขึ้น แต่เป็นชีวิตธรรมดาที่ผู้เจริญสติจะต้องพิจารณานามและรูปละเอียดขึ้น มากขึ้น เพิ่มขึ้น จึงจะค่อยๆ ละคลายการยึดถือนามและรูปว่าเป็นตัวตนลดน้อยลงได้^{๑๑๕}

การเจริญสติปัฏฐาน ไม่ใช่บังคับหรือว่าไม่ใช่ฝืน แต่ให้เจริญอบรมจนเป็นนิสัย เป็นอุปนิสัยของผู้นั้น

สติเป็นนามธรรม เป็นสภาพที่รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ โดยที่คนอื่นไม่สามารถจะรู้ได้เลยว่าสติของใครกำลังเกิด ไม่ใช่ว่าสติปัฏฐานนั้นเจริญให้ดูได้ เจริญให้คนอื่นดูไม่ได้ เช่นเดียวกับความนึกคิด เพราะความนึกคิดเป็นนามธรรมที่ไม่มีใครมองเห็น ในขณะที่สติเกิด ผู้ที่มีสติย่อมรู้เองว่า ในขณะที่สติระลึกอุจจตาหรือความไม่เที่ยงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ฉะนั้น ผู้ที่เจริญสติจึงอบรมสติได้ตามปกติ ไม่มีสิ่งใดที่ผิดปกติ ไม่ว่าจะนั่ง จะนอน ยืน เดิน เคลื่อนไหว เหยียด คู้ พุด นั่งคิด อยู่ ณ ที่ใด^{๑๑๖}

เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานได้นั้น เจริญได้ทุกๆ ขณะ ทุกแห่ง ไม่จำกัดสถานที่ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม ตั้งต้นเมื่อใดที่ไหนก็ได้ เพราะว่าสิ่งที่หมดไปแล้วก็ให้หมดไป สิ่งที่กำลังมีอยู่ก็พิจารณา ในขณะที่กำลังมีอยู่นั้น ไม่ต้องคอย การระลึกถึงอุจจตาหรือความไม่เที่ยงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ย่อมมีปัจจัยเกิดขึ้นระลึกได้ในชีวิตประจำวัน ข้อสำคัญคือ ขณะใดที่สติเกิด ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมใด ก็พิจารณารู้ลักษณะของนาม หรือรูปที่สติกำลังระลึกในขณะนั้น เพื่ออบรมปัญญาให้รู้ลักษณะของสภาพธรรมให้เข้าใจยิ่งขึ้น^{๑๑๗}

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้โดยอาศัยการฟังพระธรรมแล้วพิจารณาไตร่ตรอง สนทนาธรรมเพื่อเข้าใจสภาพธรรมเพิ่มขึ้น เมื่อความเข้าใจเพิ่มขึ้นปัญญาก็จะเจริญขึ้น ทั้งนี้ สภาพธรรมที่เป็นปัญญานั้น คือ สภาพที่รู้และเข้าใจธรรมทั้งหลายถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของลักษณะสภาพธรรมนั้นๆ^{๑๑๘}

ทั้งนี้ปัญญาเป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เข้าใจ และรู้ความจริงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้ถูกต้อง แต่ปัญญาขั้นฟังและขั้นพิจารณาเข้าใจสภาพธรรมนั้น เป็นปัญญาที่อ่อนมาก ยังดับกิเลสไม่ได้ เพราะเป็นปัญญาขั้นละความไม่รู้ ละความสงสัยจากการที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังเท่านั้น

^{๑๑๕} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, แนวทางเจริญวิปัสสนา เล่ม ๒ ตอนที่ ๑๑-๒๐, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พี เอส เซอร์วิส, ๒๕๕๒), หน้า ๙๕

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒-๘๓.

^{๑๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒.

^{๑๑๘} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, แนวทางเจริญวิปัสสนา เล่ม ๑ ตอนที่ ๑-๑๐, หน้า ๘๐.

ความหมายของปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม เป็นคำรวมของ ๓ คำ คือ ปรม+อตถ+ธรรม หมายถึง สิ่งที่มีจริงทุกอย่างที่มีลักษณะจริงๆ เป็นธรรม ไม่มีเจ้าของ ไม่ใช่ของใคร มีลักษณะปรากฏให้รู้ได้

ปรมัตถธรรมมี ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ปรมัตถธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยมี ๓ คือ จิต เจตสิก รูป ส่วนนิพพานนั้น ตรงกันข้าม คือ เป็นสภาพที่มีจริง แต่ไม่เกิด ผู้ที่มีปรมัตถธรรมปรากฏแสวงหาปรมัตถธรรม เมื่อศึกษาพระธรรมแล้วก็รู้ว่าพบตลอดเวลาขณะที่กำลังกระทบสัมผัสซึ่งมีจริงเป็นปรมัตถธรรม ขณะที่กำลังเห็น สิ่งที่ปรากฏทางตามีจริงเป็นปรมัตถธรรม เสียงในขณะที่กำลังได้ยินมีจริงเป็นปรมัตถธรรม คตินึกมีจริงเป็นปรมัตถธรรม^{๑๑๙}

ปรมัตถธรรม จำแนกเป็น ๒ ประเภท^{๑๒๐} คือ

๑) นามธรรม เป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เป็นอาการรู้ เพราะที่กำลังเห็นสิ่งที่กำลังปรากฏทางตา ซึ่งคนตายไม่เห็น ฉะนั้น ลักษณะเห็นขณะนี้มีจริงๆ เป็นอนัตตา เป็นลักษณะกิจการงานของจิตชั่วขณะที่เห็น^{๑๒๑} เช่น ขณะที่กระทบสัมผัสสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็รู้ลักษณะแข็งที่ปรากฏเมื่อกระทบ อาการรู้ลักษณะที่แข็งนั้นเป็นสภาพรู้ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ความจำ ได้แก่ จิต เจตสิก นิพพาน

จิต เป็นสภาพที่เป็นใหญ่ เป็นประธานในการรู้ จิตไม่ใช่รูป จิตเป็นสภาพรู้ ซึ่งเกิดขึ้นรู้แล้วดับ เช่น เห็น ทั้งนี้ จิตมีรูปเป็นที่เกิดได้ ๖ รูป คือ วัตถุ ๖ ได้แก่ จักขุปสาทรูป โสตปสาทรูป ฆานปสาทรูป ชิวหาปสาทรูป กายปสาทรูป และ หทยรูป

เจตสิก เป็นสภาพธรรมที่เกิดกับจิต ดับพร้อมจิต รู้อารมณ์เดียวกับจิต เช่น พอใจ ไม่พอใจในขณะที่เห็น ความพอใจ ไม่พอใจนั้นเป็นเจตสิก ไม่ใช่จิต

๒) รูปธรรม ได้แก่ รูป สิ่งใดก็ตามที่ไม่ใช่สภาพรู้ ไม่รู้อะไรทั้งสิ้น เช่น สิ่งที่ยืด ไม่ว่าจะถูกกระทบสัมผัสอย่างไร ลักษณะที่แข็งนั้นก็รู้เลยว่ากำลังถูกกระทบ สี เสียง กลิ่น รส ไม่ม่วง ไม่อม ไม่หิว ไม่เจ็บ ไม่ปวด เป็นต้น

๓.๓.๕.๒ ความเป็นมา

คุณสุจินต์ บริหารวนเขตต์ เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ.๒๔๖๙ ที่จังหวัดอุบลราชธานี เป็นบุตรคนที่ ๓^{๑๒๒} ของหลวงบริหารวนเขตต์ (ฉัตร ชูเกียรติ) กับนางเจริญ

^{๑๑๙} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, แนวทางเจริญวิปัสสนา เล่ม ๒ ตอนที่ ๑๑-๒๐, หน้า ๖.

^{๑๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

^{๑๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^{๑๒๒} วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. สุจินต์ บริหารวนเขตต์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://th.wikipedia.org/w/index.php?title=สุจินต์_บริหารวนเขตต์&oldid=3838637. [๒๖ ก.ค. ๒๕๕๕].

บุณสันถาร บิดาเป็นข้าราชการกรมป่าไม้ ซึ่งย้ายไปดำรงตำแหน่งในจังหวัดต่างๆ หลายจังหวัด^{๑๒๓}
ส่วนมารดาเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก

เมื่ออยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน เด็กหญิงสุจินต์ บริหารวนเขตต์ ได้ศึกษาชั้นประถมและมัธยมที่โรงเรียนเซนต์แมรี (S.P.G.) ที่ถนนสาทรใต้ (ปัจจุบันเป็น Y.M.C.A.) กรุงเทพมหานคร เมื่อจบมัธยมศึกษาแล้ว นางสาวสุจินต์ได้สอบเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วศึกษาต่อในคณะบัญชี ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงชั้นปีที่ ๒ เนื่องจากว่านางสาวสุจินต์เข้าเรียนไม่ต่อเนื่อง ขาดเรียนในรายวิชาที่สำคัญบ่อยครั้ง เมื่อสอบไม่ผ่านซ้ำถึง ๒ ปี จึงต้องออกจากมหาวิทยาลัยตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย^{๑๒๔} หลังจากนั้นตนกับพี่สาวจึงได้ย้ายไปอยู่กับคุณพ่อที่จังหวัดเชียงใหม่ แล้วได้มาเป็นครูสอนหนังสือที่โรงเรียนดาราวิทยาลัยที่จังหวัดเชียงใหม่ นั่นเอง เมื่อสอนได้ประมาณ ๑ ปีเศษ คุณพ่อได้ลาออกจากราชการแล้วกลับมาอยู่ที่กรุงเทพมหานคร พร้อมตนและพี่สาว ต่อมาได้นางสาวสุจินต์ได้ไปสอนภาษาไทยให้กับชาวต่างประเทศที่โรงเรียนสอนภาษาไทยชื่อ Union Language School ของมิชชันนารี กรุงเทพมหานคร นานกว่า ๒๐ ปี ต่อมาภายหลังได้ตั้งโรงเรียนสอนภาษาไทยชื่อ Thai Language School หรือโรงเรียนไทยศึกษาสัมพันธ์ที่บ้านที่อยู่ถนนสาทรใต้ กรุงเทพมหานคร^{๑๒๕}

ต่อมาในปลายปีพ.ศ. ๒๔๙๖ นางสาวสุจินต์ได้พบประกาศในหนังสือพิมพ์ Bangkok World (ต่อมาได้รวมกับBangkok Post) ว่าพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยเริ่มสอนพระอภิธรรม ตั้งแต่วันที่ ๘ กันยายน พ.ศ. ๒๔๙๖ นางสาวสุจินต์จึงไปศึกษาพระอภิธรรมที่พุทธสมาคมฯ ซึ่งขณะนั้นมีสำนักงานอยู่ที่หอสมุดมหาจุฬาราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร อาจารย์ที่สอนขณะนั้นมี ท่านอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ เป็นผู้บุกเบิกการศึกษาพระอภิธรรมในประเทศไทย และเปิดการสอนพระอภิธรรมขึ้นเป็นครั้งแรก, ท่านอาจารย์บุญมี เมธางกูร, คุณพระชาญบรรณกิจ และคุณหญิงระเบียบสุนทรลิขิต แต่ส่วนใหญ่นางสาวสุจินต์จะศึกษาในชั้นของท่านอาจารย์แนบฯ และเมื่อศึกษาได้พอสมควรแล้ว อาจารย์แนบฯได้มอบหมายให้ไปบรรยายพระอภิธรรม อาจารย์สุจินต์ก็ดำเนินการตามความประสงค์ของท่าน^{๑๒๖}

^{๑๒๓} คณะกรรมการธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม, ประวัติ อาจารย์ สุจินต์ บริหารวนเขตต์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏปีและสถานที่พิมพ์), หน้า ๒.

^{๑๒๔} อิศรชน. ประวัติ ท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dharma-gateway.com/ubasika/sujin/sujin-history.html> [๒๙ ก.ค. ๒๕๕๕].

^{๑๒๕} คณะกรรมการธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม, ประวัติ อาจารย์ สุจินต์ บริหารวนเขตต์, หน้า ๒.

^{๑๒๖} อิศรชน. ประวัติ ท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dharma-gateway.com/ubasika/sujin/sujin-history.html> [๒๙ ก.ค. ๒๕๕๕].

ในปี พ.ศ.๒๕๔๙ อาจารย์สุจินต์เริ่มบรรยายธรรมที่สภาวัฒนธรรมแห่งชาติ ทัณฑสถานหญิงคลองเปรม แห่งละ ๑ ปีและที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง^{๑๒๗} ทั้งยังร่วมเผยแพร่พระอภิธรรมใน ๗ จังหวัดภาคใต้กับคณะกรรมการพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย หลังจากนั้นได้เป็นกรรมการและผู้บรรยายพระอภิธรรมของสมาคมศูนย์คันทันว่าพระพุทธานุสา มีการนำคำบรรยายพระอภิธรรมออกอากาศทางสถานีวิทยุ

ปีพ.ศ.๒๕๐๖ ถึง พ.ศ.๒๕๐๗ ได้สอนอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ แก่ชาวต่างประเทศที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ต่อมาในปีพ.ศ. ๒๕๐๙ ได้เกิดกลุ่มคณะศึกษาธรรมเรียกว่า Dhamma Study Group ร่วมทำหน้าที่เผยแพร่พระธรรมและแปลคำบรรยายของอาจารย์สุจินต์เป็นภาษาอังกฤษในรูปสิ่งตีพิมพ์หลายเล่ม

ต่อมาในปีพ.ศ.๒๕๑๐ ถึง พ.ศ. ๒๕๑๙ อาจารย์สุจินต์ได้บรรยายธรรมเรื่อง “แนวทางเจริญวิปัสสนา” ที่ตำหนักสมเด็จพระมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เริ่มออกอากาศรายการแนวทางเจริญวิปัสสนาทางสถานีวิทยุหลายแห่ง ต่อจากนั้นตั้งแต่วันที่ ๓๐ มีนาคม ถึงวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๐^{๑๒๘} อาจารย์สุจินต์ได้บรรยายที่ห้องประชุมตึกสภาการศึกษาหมามกุฏราชวิทยาลัย วัดบวรนิเวศวิหาร และยังได้รับเชิญจาก Buddhist Information Center ประเทศศรีลังกา โดยพระมหาสังฆนายก Madihe Pannasiha ไปร่วมสัมมนาหลักธรรมกับพระเถระ อุบาสก อุบาสิกา ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา โดยได้รับเชิญไปเผยแพร่พระธรรมที่ Colombo Kandy Anuradhapura ตามสถานที่และสมาคมของชาวพุทธต่างๆ

ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๑๐ จนถึง พ.ศ. ๒๕๓๕ อาจารย์สุจินต์ได้บรรยายธรรมที่ห้องประชุมตึกสภาการศึกษาหมามกุฏราชวิทยาลัย วัดบวรนิเวศวิหาร ทุกวันอาทิตย์ (เว้นวันอาทิตย์ต้นเดือน) และได้้นำเทปคำบรรยายออกอากาศทางสถานีวิทยุ ด้วยกำลังศรัทธาของผู้ฟัง ทำให้คณะศึกษาธรรมจัดตั้งเป็นมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๒๗ มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Dhamma Study and Support Foundation มีสำนักงานอยู่ที่บ้านของอาจารย์สุจินต์ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๒๖ (พัฒนาเวช) สุขุมวิท ๗๑ ปัจจุบันอาคารสำนักงานมูลนิธิฯ อยู่ที่ ๑๗๔/๑ ซอยเจริญนคร ๗๘ แขวงบुकโคล เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

นอกจากการบรรยายธรรมเรื่อง ‘แนวทางเจริญวิปัสสนา’ ทุกวันอาทิตย์ เว้นวันอาทิตย์ต้นเดือนแล้ว อาจารย์สุจินต์ยังได้บรรยายพระอภิธรรมแก่ชมรมพุทธศาสน์ของมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสาน

^{๑๒๗} คณะกรรมการวิชาการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม, ประวัติ อาจารย์ สุจินต์ บริหารวนเขตต์, หน้า ๓.

^{๑๒๘} วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. สุจินต์ บริหารวนเขตต์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://th.wikipedia.org/w/index.php?title=สุจินต์_บริหารวนเขตต์&oldid=3838637. [๒๖ ก.ค. ๒๕๕๕].

มิตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แห่งละหนึ่งภาคการศึกษา และได้รับเชิญไปตอบปัญหาธรรมแก่ภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด เช่นที่ จิตตภาวันวิทยาลัย จังหวัดชลบุรี, วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรี, วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง, วัดสวนดอก วัดพันอ้น วัดพันเตา วัดดงเทวี และพุทธสมาคม จังหวัดเชียงใหม่, พุทธสมาคม จังหวัดแพร่, วัดมหาโลก จังหวัดสระบุรี, โรงพยาบาลศิริราช และในการประชุมพระสังฆาธิการที่วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นต้น

ในปีพ.ศ. ๒๕๒๘ อาจารย์สุจินต์ ได้รับพระราชทานโล่จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะที่เป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา เนื่องในวันวิสาขบูชา พุทธศักราช ๒๕๒๘^{๑๒๙}

ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ อาจารย์สุจินต์ได้เริ่มงานปรับปรุงเทปที่ได้บรรยายธรรม มาตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๑๐ ซึ่งมีจำนวนมากกว่า ๒,๐๐๐ ครั้ง ให้สมบูรณ์และกระตือรือร้นยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ในการศึกษาธรรมของคนรุ่นหลัง มีการปรับเปลี่ยนการให้ความรู้ด้านธรรมะจากการบรรยายมาเป็นการสนทนาธรรม

นอกจากนี้ อาจารย์สุจินต์ ได้รับปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕^{๑๓๐} และรางวัลสตรีดีเด่นในพระพุทธศาสนา เนื่องในวันสตรีสากลขององค์การสหประชาชาติ เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

อนึ่ง เมื่อวันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ อาจารย์สุจินต์ ได้รับปริญญาศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพุทธศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย^{๑๓๑}

๓.๓.๕.๓ การศึกษาธรรม

เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๙๖ นางสาวสุจินต์ บริหารวนเขตต์ เริ่มศึกษาพระอภิธรรมที่พุทธสมาคม ประมาณ ๒-๓ ปี กับอาจารย์แนบ มหานีรานนท์^{๑๓๒} ท่านได้เรียนวิชาปฏิบัติรูป-นาม

^{๑๒๙} อิศรชน. ประวัติ ท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dharma-gateway.com/ubasika/sujin/sujin-history.html> [๒๙ ก.ค. ๒๕๕๕].

^{๑๓๐} คณะกรรมการธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม, ประวัติ อาจารย์ สุจินต์ บริหารวนเขตต์, หน้า ๔.

^{๑๓๑} วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. สุจินต์ บริหารวนเขตต์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://th.wikipedia.org/w/index.php?title=สุจินต์_บริหารวนเขตต์&oldid=3838637. [๒๖ ก.ค. ๒๕๕๕].

^{๑๓๒} คณะกรรมการธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม, ประวัติ อาจารย์ สุจินต์ บริหารวนเขตต์, หน้า ๒.

จากพระภิกษุพม่า เมื่ออายุ ๓๔ ปี และเริ่มสอนปฏิบัติอยู่ที่วัดระฆังโฆสิตาราม^{๑๓๓} อาจารย์แนบเป็นผู้บุกเบิกการศึกษาพระอภิธรรมในประเทศ ทั้งนี้ ท่านได้ให้ความรู้ทั้งหมดของพระอภิธรรม เป็นบุคคลที่เปรี๊ยะปราชญ์ มีความเมตตา มีความฉลาดมากในเรื่องของปริยัติ และมีความกรุณาต่อผู้ที่ศึกษากับท่านอาจารย์ฯ ด้วย

ทั้งนี้ อาจารย์แนบ มหานิรณนท ได้สอนแนวทางการปฏิบัติทั้ง ๑.) คันถธุระ เล่าเรียนศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎกฯ และ ๒.) วิปัสสนาธุระ ฝึกขัดเกลาจิตใจให้จิตใจเข้าถึงความบริสุทธิ์^{๑๓๔} เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พิจารณารูปนามที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

นอกจากนี้ยังมีท่านอื่นๆ อาทิ อาจารย์บุญมี เมธางกูร, คุณพระชาญบรรณกิจ และคุณหญิงระเบียบ สุนทรลิขิต

จากการศึกษาบทบาทในการสอนกรรมฐานของสตรีในสังคมไทยปัจจุบัน สรุปความได้ว่า สตรีได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการสอนพระกรรมฐาน ทั้งนี้แต่ละท่านนั้นมาจากสำนักพระกรรมฐานและครูอาจารย์ที่แตกต่างกัน ต่างมีปณิธาน ความมุ่งมั่น ทั้งประวัติความเป็นมา ด้านการศึกษาธรรม ก่อนที่จะมาสอนพระกรรมฐานล้วนแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม อาจารย์สตรีที่สอนกรรมฐานทั้ง ๕ ท่านนั้น ได้เป็นตัวแทนของสตรีที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบชีวิต, การทำงาน และการสอนกรรมฐานของสตรีทั้ง ๕ ท่านนี้ กับสตรีที่สอนกรรมฐานในสมัยพุทธกาล ๔ ท่าน ที่ได้นำเสนอไปแล้วในบทที่ ๒ ต่อไป

^{๑๓๓} มุลนินิแนบฯ, สำนักวิปัสสนามุลนินิแนบ มหานิรณนท. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://thai.mindcyber.com/buddha/why2/1142.php> [๒๖ ก.ค. ๒๕๕๕].

^{๑๓๔} อุบาสิกานแนบ มหานิรณนท, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓), หน้า ๘.