

บทที่ ๓

ศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กับการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาของชาวพุทธ

การศึกษาศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันกับการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาของชาวพุทธ ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นการปฏิบัติธรรมตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา วิธีการปฏิบัติตามไตรสิกขาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธที่มีต่อการพัฒนาการตามหลักไตรสิกขาของศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ การปฏิบัติธรรมตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา

คัมภีร์พระไตรปิฎกได้บันทึกเกี่ยวกับความหมายของไตรสิกขาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิกขามืออยู่ ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิศีลสิกขา”^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า ไตรสิกขา คือ สิกขาสาม หรือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา^๒ คำว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่า สิกขา แปลว่าการศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ข้อข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน สิกขามีความหมายคร่าว ๆ ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ(Training in Higher Morality)

๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline)

^๑ อ.จ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๐/๓๑๘.

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

๓) อธิปัญญาศึกษา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom)

นี่เป็นความหมายอย่างคร่าว ๆ ถ้าจะให้สมบูรณ์ ก็ต้องให้ความหมายเชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายด้วยโดยเพิ่มความแสดงลักษณะที่สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายต่อท้ายศึกษาทุกข้อ ได้ความตามลำดับว่า ไตรสิกขา คือ การฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริง เมื่อความหมายแสดงความมุ่งหมายได้ชัดเจนแล้ว ก็จะทำให้มองเห็นสาระของไตรสิกขาในแต่ละข้อได้ชัดเจนตามไปด้วย”

สรุปความหมายและประเภทของไตรสิกขาได้ดังนี้ ๑) ความหมายของไตรสิก มี ๒ ความหมาย คือ (๑) ความหมายตามคัมภีร์พระไตรปิฎก หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาศึกษา เรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (๒) ความหมายที่เชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย หมายถึง การฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริง ๒) ประเภทของไตรสิกขา ที่ได้นำเสนอในหัวข้อนี้ มีการจัดอยู่ ๓ ประเภท คือ (๑) จัดประเภทตามหลักสิกขา ๓ หรือไตรสิกขา (๒) จัดประเภทโดยนำเนื้อหามรรคมีองค์ ๘ มาสังเคราะห์ และ ๓) จัดประเภทตามหลักขั้น หรือธรรมชั้น ๓

ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ในทางธรรม หมายถึง การฝึกอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุด คือ เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งความหมายนี้เป็นความหมายตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งสั่งสอนแก่พระภิกษุโดยตรง

การฝึกอบรมหรือพัฒนาตน ตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย

๑. ศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมทางด้านความประพฤติ

๒. จิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ

๓. ปัญญาศึกษา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง

สรุปว่า ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา

๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๖๐๓-๖๐๔.

๓.๒ วิธีการปฏิบัติตามไตรสิกขาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

วิธีปฏิบัติฝึกหัดตนตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญานั้น ผู้ศึกษาต้องปฏิบัติตามแนวทางของมรรคมงคลแปด ได้แก่

๑. การฝึกหัดอบรมตนให้มีศีลด้วยสัมมาวาจา – เจริญชอบ สัมมากัมมันตะ – การกระทำชอบ และสัมมาอาชีวะ – การเลี้ยงชีพชอบ

๒. การฝึกหัดอบรมตนให้มีสมาธิด้วยสัมมาวายามะ – ความเพียรชอบ สัมมาสติ – การระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ – ความตั้งใจชอบ

๓. การฝึกหัดอบรมตนให้มีปัญญาด้วยสัมมาทิฐิ – การเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ – การดำริชอบ

กระบวนการปฏิบัติธรรมตามหลักของไตรสิกขา ได้สรุปวิเคราะห์เป็นข้อ ๆ คือผู้ที่ปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวันปฏิบัติตามกระบวนการของหลักไตรสิกขา ต้องปฏิบัติหัดอบรมตนด้วยตนเอง ศีล คือการรับศีล แล้วฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา ดังมีรายละเอียด ดังนี้

อธิศีลสิกขา (Precepts)

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันก่อนเข้ารับการอบรมจะให้ผู้เข้ารับการอบรมถือ ศีล ๘ เป็นศีลสำหรับภคุหัสหรือฆราวาสผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้น เพื่อควบคุมพฤติกรรมให้มีความสงบเรียบร้อย มีความสุจริตสะอาดทางกาย วาจาและทางอาชีวะ เรียกว่า ศีลสิกขา เป็นขั้นต้นในการพัฒนาชีวิตทางด้านสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะให้เจริญงอกงามขึ้นจนมีความสมบูรณ์พร้อมทางด้านความประพฤติ วินัยและความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอริยชนเป็นประเภทพื้นฐานที่จะส่งเสริมการพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพจิตใจดีขึ้น ศีลจึงมีความสำคัญมาก เป็นฐานของคุณความดีทั้งปวง หากปราศจากศีลแล้ว คุณธรรมอย่างอื่นก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ศีลเปรียบเหมือนศิระะ ร่างกายขาดศิระะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ฉันใด คุณธรรมทั้งปวงจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่เริ่มต้นด้วยศีลฉันนั้น หน้าที่ของศีล คือ การจัดความชั่วทางกายและวาจา ความดีของศีลอยู่ที่การรักษาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ให้ขาด ไม่ล่งละเมิดสิกขาบท^๔ ซึ่งศีล ๘ มีข้อปฏิบัติดังนี้

๑. เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้

^๔ พระอริการไพฑูรย์ วิบุโล (การมงคล), “แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๓.

๓. เจตนาถว้นจากพฤติกรรมอันมิใช่พรหมจรรย์ (หมายถึงพฤติกรรมที่เจตนาจะเสพเมณฺฐรรณหรือเจตนาที่แสดงออกทางกายโดยมุ่งหมายที่จะเสพเมณฺฐรรณ)

๔. เจตนาถว้นจากการการพูดคำหยาบ เพื่อเจือ ส่อเสียด พูดเท็จ

๕. เจตนาถว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

๖. เจตนาถว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล (เวลาที่เลยเที่ยงวัน)

๗. เจตนาถว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี การเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล (รวมทั้งการฟัง ที่เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อพระพุทธศาสนา) จดว้นจากการประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ ของหอมและเครื่องลูบ

๘. เจตนาถว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูงและใหญ่

การรักษาศีล ๘ เป็นรักษาดนให้มีพฤติกรรมทางสังคฺมที่พัฒนา ด้วยการไม่เบียดเบียน ก่อให้ความเดือดร้อนให้ผู้อื่น แก่สังคฺม และประพฤตฺสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคฺมมีระเบียบวินัยประกอบอาชีพสุจริต ฝึกตนเองให้อยู่ในสังคฺมด้วยดี มีระเบียบมีวินัยในการดำเนินชีวิต มีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เป็นชีวิตที่พร้อมจะรับการพัฒนา และมีโอกาสทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นเป็นอันมาก ทำให้เป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะได้ว้นในสิ่งที่ควรว้น ทำในสิ่งที่ควรทำ การดำเนินชีวิตก็ปราศจากความกังวล หลักของศีล คือ การชำระกาย วาจา ให้สะอาด ถือว่าเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นของมนุษย์ตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีระเบียบในตนเอง สามารถบังคับตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่ต้องการได้ ไม่ทำอะไรตามใจชอบแต่มีความรับผิดชอบ คำนึงถึงผู้อื่น

อธิจิตตสิกขา หรือสมาธิสิกขา (Concentration)

การฝึกสมาธินั้น เป็นการพัฒนาต่อมาจากการรักษาศีล พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้สำหรับผู้รักษาศีล พัฒนากาย วาจา ของตนให้สะอาดได้แล้วมุ่งหวังความสงบสุขทางใจ นำไปพัฒนาต่อเพื่อที่มนุษย์นั้นได้พัฒนาตนเองให้เป็นคนมีจิตใจ หรือใจคอก่อนแน่น เอาจริงเอาจังกับงานที่ได้รับมอบหมาย หรือหน้าที่ที่รับผิดชอบ สมาธินั้นเป็นความพร้อมของจิตใจ ที่จะทำงานอันมีลักษณะบริบูรณ์หรือสมบูรณ์ด้วยสติ สัมปชัญญะ มีความสามารถควบคุมตนเองได้ ตลอดจนมีความเพียรพยายามเอาใจจดจ่อไม่ทอดอย สมาธิจึงเท่ากับความมั่นคงในการประกอบอาชีพการงานทุกอย่าง สมาธิได้รับอิทธิพลมาจากศีล คือ ระเบียบวินัยที่จะช่วยให้จิตใจมีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่านแว่วแน่ ในขณะเดียวกันก็มีส่วนช่วยศีลให้มีลักษณะจริงจั่งขึ้นอีกด้วย

แนวทางการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันยึดตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดยปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยึดแนวการสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ

ให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นไปตามแนวของหลักวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน^๕

อธิปัญญาศึกษา (Wisdom)

ศึกษา คือ ปัญญาอันยิ่งใหญ่ ได้แก่ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง ซึ่งคำว่า “ปัญญา” ตามรูปศัพท์แปลว่า ความรู้ทั่วหรือความรู้แจ้งสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาศึกษาก็คือ การกระทำให้เกิดความรู้เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น

การพัฒนาปัญญา เป็นการฝึกหรือพัฒนาให้เกิดความรู้ตามความเป็นจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดลอง คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของวัตถุและจิตใจที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์^๖

ปัญญา จำแนกตามแหล่งเกิดมี ๓ อย่าง คือ

๑. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนการได้ยินได้ฟัง และประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความรู้ระดับประสาทสัมผัส

๒. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ได้แก่ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการไตร่ตรองพิจารณา วิเคราะห์วิจัยและเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นความรู้ที่ละเอียดกว่าความรู้ระดับประสาทสัมผัส

๓. ภวานามยปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการอบรมจิต ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการภาวนาหรือการฝึกจิตให้เกิดความสงบแล้วใช้จิตที่สงบที่สงบแล้วนั้นพิจารณาปัญหาต่างๆ ก็จะเกิดการหยั่งรู้ภายในจิต ความรู้ที่เป็นภวานามยปัญญานี้จัดว่าเป็นความรู้ระดับสูงสุด

ในการปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้มีวิธีปฏิบัติคือให้มีศีล แล้วทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา นั่นเอง โดยปฏิบัติตามแนวทางของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

แนวทางการปฏิบัติปัญญาศึกษาของศูนย์เวฬุวันคือการแนะนำ สั่งสอนบอกเล่า สิ่งที่ดีงามถูกต้องถูกธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรมและการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา

วิธีการปฏิบัติตามไตรสิกขาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

^๕ พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘๑

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **จะพัฒนาคนกันอย่างไร**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๕), หน้า ๓๘-๓๙.

ไตรสิกขา	วิธีปฏิบัติ
๑. ด้านศีล	- งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ - เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ - งดเว้นจากพฤติกรรมอันมิใช่พรหมจรรย์ - งดเว้นจากการการพูดคำหยาบ เพื่อเชื้อ ส่อเสียด พูดเท็จ - งดเว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท - งดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล - งดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล งดเว้นจากการประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ ของหอมและเครื่องลูบ - งดเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูงและใหญ่
๒. สมาธิ	- วิปัสสนากรรมฐาน - มีสติกำกับอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน - มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา
๓. ปัญญา	- การฟังธรรม - การภาวนา

๓.๓ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธที่มีต่อการพัฒนาการตามหลักไตรสิกขาของศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมีปรากฏทางจิตวิทยา ๒ อย่าง ที่ควบคุมพฤติกรรม ที่แสดงออกต่อสิ่งเร้า นั่นคืออารมณ์และเชาว์ปัญญา การปล่อยปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้านั้น ถ้าเชาว์ปัญญาเป็นตัวควบคุมก็จะเป็นการกระทำด้วยหลักการและเหตุผล แต่ถ้าปล่อยให้อารมณ์เป็นตัวควบคุม การแสดงปฏิกิริยาเรียกว่า ทำตามใจหรือทำตามอารมณ์ โดยปกติแล้วทั้งอารมณ์และเชาว์ต่างช่วยกันควบคุมปฏิกิริยา แต่ปัญหามีอยู่ว่าระหว่างอารมณ์และเชาว์สิ่งไหนจะมีมากกว่ากันในการควบคุมพฤติกรรมประจำวันของคน ถ้ามองจากพฤติกรรมต่างๆ ไปจะเห็นว่าคนมักจะใช้อารมณ์

เป็นใหญ่ในการตัดสินใจเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง^๑ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงพฤติกรรมของเยาวชนที่มาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น พบว่า ส่วนใหญ่ที่ผ่านกระบวนการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแล้วมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น แต่พฤติกรรมดังกล่าวของเยาวชนส่วนใหญ่จะคงอยู่ได้ไม่นาน เพราะเมื่อกลับไปอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมเดิมแล้ว จะถูกอิทธิพลของสังคมและสิ่งแวดล้อมครอบงำอีก จึงต้องมีกระบวนการขัดเกลาที่ต่อเนื่อง แต่มีเยาวชนบางกลุ่มที่ใช้การปฏิบัติธรรมเป็นจุดเปลี่ยนของพฤติกรรมที่ยั่งยืน ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องในขณะที่ปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะมีความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาและเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อน

ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา การฝึกอบรมหรือพัฒนาตน ตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย อริศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมทางด้านความประพฤติ อริจิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ อริปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง วิธีปฏิบัติฝึกหัดตนตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญานั้น ผู้ศึกษาต้องปฏิบัติตามแนวทางของมรรคมงคลแปด ได้แก่ การฝึกหัดอบรมตนให้มีศีล ด้วยสัมมาวาจา – เจริญชอบ สัมมากัมมันตะ – การกระทำชอบ และสัมมาอาชีวะ – การเลี้ยงชีพชอบ การฝึกหัดอบรมตนให้มีสมาธิด้วยสัมมาวายามะ – ความเพียรชอบ สัมมาสติ – การระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ – ความตั้งใจชอบ การฝึกหัดอบรมตนให้มีปัญญาดด้วยสัมมาทิฐิ – การเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ – การดำริชอบ กระบวนการปฏิบัติธรรมตามหลักของไตรสิกขา ผู้วิจัยได้สรุปวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นข้อๆ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวันปฏิบัติตามกระบวนการของหลักไตรสิกขา ต้องปฏิบัติหัดอบรมตนด้วยตนเอง ศีล คือการรับศีล แล้วฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กำหนดประเด็นศึกษา ๔ ประเด็น ได้แก่ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนากาย ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนาศีล ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนาจิต ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนาปัญญา ดังต่อไปนี้

^๑ วิไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.พ.), หน้า ๖๗.

๓.๓.๑ ผลในด้านการพัฒนากาย

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนากาย หมายถึง การจัดการทางกายภาพ ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุได้ถูกต้องขึ้น การรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ในภาคสนาม ผลการประเมินการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางไตรสิกขา สรุปได้ดังนี้

พัฒนาการทางด้านกาย เป็นการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้านกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ พัฒนาการดังกล่าวมาให้สังเกตจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น บริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมได้คุณค่าแท้ ดูแลร่างกาย การนุ่งห่ม การแต่งกายสะอาดเรียบร้อย ดำรงชีวิตอย่างเกื้อกูลสิ่งแวดล้อม^๔

เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ในทางความประพฤติดีย่างสูง ทางกาย ให้ตนเองเป็นผู้ถึงพร้อม อยู่ในความดีงาม ถูกต้อง ไม่หมั่นหมอง ไม่ถูกสังคมตำหนิ การดำเนินชีวิต ให้อยู่ในสังคมด้วยดี ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้อง การศึกษาเรื่องศีล ความประพฤติดีงาม ประพฤติดี สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยังไม่เต็มที่ยังมีหลุดเป็นบางข้อของศีล ๕ การฝึกพัฒนาด้านพฤติกรรม กิเลส พุทธิ ทำดี คือพัฒนาด้านพฤติกรรมคือการฝึกศึกษาในด้านความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีพให้มีชีวิตสุจริต พอใจ^๕

ประพฤติดีเป็นคนดี มีศีล รู้จักการรักษาศีลเบื้องต้น การประพฤติดี รักษาศีล ทำตัวเป็นคนดีให้อยู่ในสังคมด้วยดี ปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้องให้ตนเองเป็นผู้ถึงพร้อม อยู่ในความดีงามและความถูกต้อง ทำให้ตนเองเป็นผู้พร้อมในความดีงาม ถูกต้อง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ในทางความประพฤติ ไม่หมั่นหมอง อบรมในด้านความประพฤติดีย่างสูง การฝึกฝนอบรมความ

^๔ สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย ๑.พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ครูวุฒิ ขโสโร), ผู้อำนวยการศูนย์ฯ, ๒.พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตโม, ๓. พระพัฒนา จันทโก, ๔.พระณรงค์ชัย ปญฺญารโ, ๕.พระสมชาติ จารุฑโม, วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗.

^๕ สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓.นางสาวลักขณ์ ชศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมื่อน้อย ๗.นางเพ็ชร สวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอูด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุราณีณี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗.

ประพาศทางกาย ทางวาจาอย่างจริงจัง เป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม วางตัวให้เหมาะสม พุดจาดีสร้างความคุ้นเคย^{๑๑}

๓.๓.๒ ผลในด้านการพัฒนาศีล

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนาศีล คือการมีความสัมพันธ์อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์และเพื่อนร่วมโลกได้ด้วยดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เป็นส่วนร่วมที่สร้างสรรค์สังคม การรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ในภาคสนาม ผลการประเมินการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางไตรสิกขา สรุปได้ดังนี้

พัฒนาการทางด้านศีล เป็นการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้านความประพฤติของบุคคล ให้เป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ให้เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเกื้อกูลต่อผู้อื่นในสังคม พัฒนาการดังกล่าวมาให้สังเกตจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ถ้าเป็นบรรพชิต สังเกตจากความประพฤติตามหลักที่เรียกว่าปาริสุทธิศีล ได้แก่ ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ทำตามข้อที่พระพุทธเจ้าอนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย อินทริยสังวรศีล คือ ความสำรวมอินทริย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำเมื่อรับรู้อินทริย์ทั้ง ๖ อาชีวปาริสุทธิศีล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ และ ปัจจยสันนิสิตศีล คือ พิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา เป็นต้น ถ้าเป็นคฤหัสถ์ หรือชาวบ้านทั่วไปสังเกตจากความประพฤติ คือ เป็นผู้มืศีล ๕ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต มีวินัย ซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา สามารถพึ่งตนเองได้หรือทำงานเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต^{๑๒}

เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ในทางความประพฤติอย่างสูง ทางวาจา ให้ตนเองเป็นผู้ถึงพร้อมการฝึกพัฒนาด้านพฤติกรรมคือการฝึกศึกษาในด้านความประพฤติทางวาจา การฝึกฝนอบรมความประพฤติ ทางวาจาอย่างจริงจัง^{๑๓}

^{๑๑} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพุทธ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปติ ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพศ สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘.นายอินทัช หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลี วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๑๒} สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย ๑.พระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ (ธาวุฒิ โสทรโร), ผู้อำนวยการศูนย์ฯ, ๒.พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม, ๓. พระพัฒนา จันทโก, ๔.พระณรงค์ชัย ปญฺญาโร, ๕.พระสมชาติ จารุมฺโม, วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๑๓} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพุทธ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปติ ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพศ สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘.นายอินทัช หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลี วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

ทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาต่อโลกภายนอกทาง กาย วาจา และใจ เป็นพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมาในรูปแบบของการกระทำ ที่ประกอบด้วยคุณธรรมและจริยธรรมเป็นที่ตั้ง เป็นบุคคลที่ประกอบด้วยคุณงามความดี มีเมตตา กรุณา มีหิริโอตตปปะ มีความซื่อสัตย์สุจริต ต่อตนเองและผู้อื่นไม่กระทำให้ตนเอง และผู้อื่นในสังคมต้องเดือดร้อน เป็นผู้ที่ยังรู้จักยับยั้งชั่งใจ ฝึในการทำความดี รู้จักรับผิดชอบชั่วดี รู้จักยังยั้งใจในความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิตใจจนเป็นทุกข์ และรู้จักอดทนอดกลั้นต่อกิเลสอยู่บ้าง รู้จักใช้ปัญญาที่ประกอบด้วยเหตุผล มากกว่าใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ^{๑๑}

๓.๓.๓ ผลในด้านการพัฒนาจิต

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนาจิต หมายถึง การที่มีจิตมั่นคงเข้มแข็ง อดทน สะอาดบริสุทธิ์ สงบร่มเย็น มีความสุขในการใช้ชีวิต^{๑๒} การรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ในภาคสนาม ผลการประเมินการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางไตรสิกขาสรุปได้ดังนี้

การพัฒนาการทางด้านจิต เป็นการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้านจิตใจของบุคคล ให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เจริญด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น พัฒนาการดังกล่าวมาให้สังเกตจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ถ้าเป็นบรรพชิต สังเกตจากความประพฤติตามหลักสัมมาวาทยามะ หมายถึง ความพยายามหรือความเพียรชอบ ได้แก่ สังวรประธาน คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ปหานประธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภวานาประธาน คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น อนุรักษนาประธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นจนไพบูลย์ เป็นต้น นอกจากนี้ควรสังเกตจากความประพฤติตามหลัก สัมมาสติ หมายถึง การระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ หมายถึง การตั้งจิตมั่นชอบ เป็นต้น ถ้าเป็นคฤหัสถ์ หรือ ชาวบ้านทั่วไปสังเกตจากความประพฤติ คือ มีความกตัญญูรู้คุณ ตอบแทนคุณ มีจิตใจ เมตตา กรุณา (เอื้อเพื่อ

^{๑๑} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นางสาวลักขณ์ ชยกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ชร สวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอูด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุธาสินี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๖.

^{๑๒} นายทวิศักดิ์ ทองทิพย์, การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา, สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ ราชวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓.

เพื่อแผ่ แบ่งปัน) ต่อกัน ทำงานและเรียนรู้อย่างตั้งใจ อดทน ขยันหมั่นเพียร มีสุขภาพจิตดี แจ่มใส ร่าเริง เบิกบาน^{๕๕}

เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิต ให้เกิดสมาธิอย่างสูง มีความตั้งใจแน่วแน่อยู่กับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างมีสติรู้ตัวตลอด รู้สภาพจิตของตนเองในขณะนั้นๆ และจิตก็สามารถ ถกิดอ่านอารมณ์ได้ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีความมั่นคง แน่วแน่ มีจิตสงบ มีสมาธิการศึกษาเรื่องจิต สมาธิ ความสงบทางจิต ทำจิตให้สงบ ยังหนักแน่นไม่พอ การฝึกพัฒนาจิตด้านจิตใจ กิตติ^{๕๖} คือพัฒนาจิตด้านจิตใจ คือการฝึกด้านสมาธิ พัฒนาจิตใจให้เจริญ พอใจฝึกจิตให้หนึ่งเป็นสมาธิ ไม่วอกแวก ฝึกจิตให้หนึ่งไม่วอกแวก ชุ่มฉ่ำ ทำจิตให้ผ่องใส ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง แน่วแน่ มีสมาธิ มีความตั้งใจแน่วแน่ อยู่กับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ รู้สภาพจิตใจของตนเองในขณะนั้นๆ การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ มีความตั้งใจแน่วแน่ ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีสติ ฝึกอบรมจิตใจ ฝึกจิตเป็นสมาธิแน่วแนเใสสะอาด ได้ทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิเจริญจิตภาวนา^{๕๗}

๓.๓.๔ ผลในด้านการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านการพัฒนาปัญญา หมายถึง มีทัศนคติที่ถูกต้องมีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง มีความอิสระ หลุดพ้น/ปล่อยวาง^{๕๘} การรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ในภาคสนาม ผลการประเมินการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางไตรสิกขา สรุปได้ดังนี้

พัฒนาการทางด้านปัญญา เป็นการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้านปัญญาของบุคคล ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็น

^{๕๕} สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย ๑.พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ธราวุฒิชัยโสทรโร), ผู้อำนวยการศูนย์ฯ, ๒.พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมโ, ๓. พระวัฒนา จันทโก, ๔.พระณรงค์ชัย ปญญารโ, ๕.พระสมชาติ จารุฑมโ, วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๕๖} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพัฒ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปติ ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพล สิงขรอาสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘.นายอินทัย หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลี วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๕๗} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นางเสาวลักษณ์ ชยกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ชรสวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอุด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุธาสินี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๕๘} นายทศศักดิ์ ทองทิพย์, การวิเคราะห์การศึกษาดมหลักไตรสิกขา, สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ รายวิชา สัมมนาพระไตรปิฎก ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔.

อิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา พัฒนาการดังกล่าวมาให้เห็นได้จากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น มีศรัทธาและความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัยรู้บาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษา แสวงหาความจริง และใฝ่สร้างสรรค์ พัฒนางานอยู่เสมอ รู้เท่าทัน แก้ไขปัญหาชีวิตและการทำงานได้ด้วยสติปัญญา^{๑๙}

เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มีความเห็นที่เข้าใจถูกต้อง แม่นยำ ฝึกปัญญาให้รู้แจ้งเห็นชัด เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามหลักความเป็นจริง การศึกษาเรื่องปัญญา การรู้เห็นตามเป็นจริง ใช้ปัญญามองเห็นตามเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาได้ในบางเรื่อง การฝึกพัฒนาปัญญา แก้ไขปัญหาคับด้วยปัญญา เท่าที่มี ณ ปัจจุบัน รู้ลึกเข้าใจมองเห็นความเป็นจริง^{๒๐}

ฝึกปัญญาให้เห็นตามสภาพจริง สมาสกับปัญญาสัมพันธ์กัน ฝึกการใช้ปัญญา มองปัญหาต่างๆ ในสภาพที่เป็นอยู่จริง ฝึกปัญญา เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง สามารถคิดอ่านอารมณ์ได้ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง มีความเห็นที่เข้าใจถูกต้อง ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความคิด เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เพื่อฝึกคิด และจิตที่สมบูรณ์ ปัญญาที่จะพัฒนาหรือเกิดขึ้น แม้เมตตาและสร้างบารมี^{๒๑}

จากรวบรวมข้อมูลภาคสนามพบว่าผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของไตรสิกขา ในด้านการพัฒนากาย คือการจัดการทางกายภาพ ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุได้ถูกต้องขึ้น พบว่าประชาชนมีพัฒนาการอยู่ในระดับมากที่สุด ในด้านการพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์และเพื่อนร่วมโลกได้ด้วยดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เป็นส่วนร่วมที่สร้างสรรค์สังคมพบว่าประชาชน มีพัฒนาการอยู่ในระดับมากที่สุด ในด้านการพัฒนาจิต คือ การที่มีจิตมั่นคง เข้มแข็งอดทน สะอาดบริสุทธิ์ สงบร่มเย็น มีความสุขในการใช้ชีวิต พบว่า

^{๑๙} สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย ๑.พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ธาวุฒิ โสทร), ผู้อำนวยการศูนย์ฯ, ๒.พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมฺโฆ, ๓. พระพัฒนา จันทโก, ๔.พระณรงค์ชัย ปญฺญารโห, ๕.พระสมชาติ จารุฑมฺโฆ, วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๒๐} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพฒ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปดี ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพล สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘. นายอินทัย หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลิ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๒๑} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นางเสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ชรสวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอุด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุทธาสินี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗.

ประชาชนมีพัฒนาการอยู่ในระดับมากที่สุด ในด้านการพัฒนาปัญญา คือ มีทัศนคติที่ถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง อิสระ หลุดพ้น พบว่าประชาชนมีพัฒนาการอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางไตรสิกขา เกิดประโยชน์ต่อชุมชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป นอกจากนี้ยังมีคุณค่าต่อพัฒนาการทางด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ส่งผลต่อพัฒนาการของพระพุทธศาสนาในประเทศไทยให้มีความมั่นคง

ในชีวิตประจำวัน มนุษย์ใช้สติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันอารมณ์ของคนน้อยมากส่วนใหญ่มักทำตามอารมณ์และสัญชาตญาณ จึงขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม หลักการอย่างหนึ่งที่ใช้ในการกำกับดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา หมายถึง การใช้สติระลึกรู้ในปัจจุบันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามตามอารมณ์ ความรู้สึกทุกการเคลื่อนไหว ให้ใช้สติพิจารณารู้เท่าทันอยู่เสมอ การมีสติระลึกรู้เท่าทันทุกขณะจิตถือว่าเป็นการฝึกสมาธิที่ดีอีกด้วย ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิที่ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน การนำหลักไตรสิกขาไปใช้บริหารชีวิตประจำวันจึงเป็นการควบคุมกายและจิตให้มีระเบียบและสร้างสติปัญญาเพื่อรู้ความแจ้งโลกและชีวิต เป็นการใช้ชีวิตทุกลมหายใจที่มีค่าที่สุด และเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อโลก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่เป็นเรื่องของการนั่งหลับตาเพื่อให้เห็นภาพอันวิจิตรพิสดาร หรือเพื่ออิทธิฤทธิ์ใดๆ แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิตเพื่อที่จะปลดปล่อยความทุกข์นานัปการออกเสียจากชีวิต หรือปลดปล่อยชีวิตออกเสียจากความทุกข์ และเป็นเรื่องของการค้นหาความจริง^{๒๒} ที่ปรากฏภายในจิต ซึ่งอาศัยหลักไตรสิกขา คือ ที่ตั้งแห่งความระลึกรู้ หรือที่ตั้งของสติ อันได้แก่การใช้สติ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด โดยใช้ที่ตั้งหรือฐานของสติ ๔ แห่งคือ สติ กาย จิตใจ ปัญญา การเจริญไตรสิกขา เป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยการปฏิบัติอบรมจิตเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา^{๒๓} สติทำให้ชีวิตมีปกติสุข สมาธิทำให้ชีวิตมีที่ยึดเหนี่ยวและตั้งมั่น ปัญญาทำให้มนุษย์มีความรู้แจ้งในชีวิตและโลก สามารถแก้ไขปัญหารู้จักวิธีเล็ดลอดอยู่ในสังคมได้อย่าง สงบสุข โดยศึกษาพิจารณาร่างกายส่วนประกอบของร่างกาย สิ่งที่ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ สิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย รวมทั้งการเอาสติไปตามคูร่างกายอย่างต่อเนื่องให้เกิดสมาธิ เป็นการใช้จิตจดจ่ออยู่กับร่างกาย เวทนาเป็นอารมณ์ที่เกิดกับจิต เช่น ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นต้น จิตเป็นสภาพที่รับรู้อารมณ์ หรือ

^{๒๒} พระครูภาวนาวิสุทธิ, แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าวิทยาเขตพระนครเหนือ, ๒๕๒๖), หน้า ๘.

^{๒๓} สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้ากรุป, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๕.

ส่วนที่เข้าไปรับรู้ วิเคราะห์ พิจารณาส่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตหมายถึง การกำหนดรู้ภาวะต่างๆ ของจิต เช่นจิตมีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีความหุน่หรือฟุ้งซ่าน เป็นต้น ใช้สติจึงดูความเปลี่ยนแปลงทุกขณะจิต ธรรมคือ การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายุคณะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โภชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันมนุษย์ใช้อารมณ์มากกว่าการใช้สติ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเรื่องสติ ให้พุทธบริษัทนำไปปฏิบัติ เหมือนกับคำโบราณที่กล่าวตักเตือนลูกหลานที่ใจลอย หรือมักทำอะไร ผิดพลาดบ่อยๆ ว่า “สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” เพราะสติเป็นเหมือนตัวควบคุมคุณภาพของการกระทำ ผู้มีสติอยู่กับการกระทำจะมีผลการกระทำที่เป็นประโยชน์ เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง จึงรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์และงดเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อชีวิต ทำให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสงบสุข ท่านองค์ดาไล ลามะ ผู้นำจิตวิญญาณของชาวทิเบตได้กล่าวไว้ในหนังสือศิลปะแห่งความสุขว่า ขั้นตอนแรกในการแสวงหาความสุขคือการเรียนรู้ ก่อนอื่นต้องเรียนรู้อารมณ์และพฤติกรรมทางลบทั้งหลายทำร้ายเราอย่างไร ทั้งเรายังจะต้องเข้าใจด้วยว่า อารมณ์ทางลบไม่เพียงแต่เป็นพิษและเป็นอันตรายต่อใครคนใดคนหนึ่งโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเป็นอันตรายต่อสังคมและอนาคตของโลกทั้งหมดด้วย^{๒๔} การนำหลักไตรสิกขา ไปใช้ในชีวิตประจำวันคือ

๑. มีความรู้สึกตัวในการกระทำ ไม่ใจลอย ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่น
๒. มีความยั้งคิดและชอบพิจารณา
๓. เป็นผู้มีปัญญา รู้จักวิเคราะห์เปรียบเทียบ
๔. ใช้สติมากกว่าอารมณ์ หรือมีสติอยู่ตลอดเวลา
๕. รู้จักกาลเทศะ รู้ภาวะของตน วางตัวในสังคมได้ดี
๖. ไม่ถือมงคลตื่นข่าว
๗. เข้าใจโลกและความเปลี่ยนแปลง
๘. มีบุคลิกภาพดี เพราะมีความสำรวม
๙. รู้จักอารมณ์และควบคุมอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว
๑๐. รู้จักคุณภาพและสภาวะของจิต เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ เป็นต้น
๑๑. แยกแยะพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในจิตรวมทั้งวิธีการแก้ไข
๑๒. รู้จักธรรมชาติของชีวิตและการปล่อยวาง
๑๓. มีความมั่นคงทางอารมณ์

^{๒๔} ดาไล ลามะ, วัชรวิมุตติ ชัยวรศิลป์ แปล, ศิลปะแห่งความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : อีเทอร์นัล อิงค์, ๒๕๔๗), หน้า ๕๐.

๑๔. มีภูมิคุ้มกันทางจิต

ในการติดตามผลการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของอุบาสกและอุบาสิกาที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน สิ่งที่เห็นชัดเจน มีดังนี้

๑. ด้านการรักษาศีล ได้อาราธนาศีล ๕ เมื่อมีการทำบุญ ทำทาน ถวายสังฆทาน ได้ อาราธนาศีล ๘ เมื่อมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามเวลาและโอกาส^{๒๕}

๒. การทำสมาธิ ได้ฝึกการทำสมาธิ เป็นช่วงระยะเวลา เข้า-สาย-บ่าย-ค่ำ โดยมีพระ วิทยากร/วิทยากร นำมาปฏิบัติ แล้วแผ่เมตตา-อุทิศส่วนกุศล

๓. การเจริญปัญญา ฝึกจิตให้มีสมาธิต่อเนื่อง รู้ตัวตลอด จะสามารถบอกสอนตนเอง ได้^{๒๖}

เนื้อหาดีมีประโยชน์ เหมาะสม สืล-สมาธิ-ปัญญา เนื้อหาดีมีประโยชน์เหมาะสมดีมาก รูปแบบกิจกรรมการอบรม มีทั้งการฟังธรรม และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยกล่อมเกลাজิตใจให้สงบเยือกเย็น^{๒๗} มองเห็นปัญญา มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น เหมาะสมแล้ว ดูการเคลื่อนไหว กาย-ใจ (ของตัวเอง) สืล-สมาธิ-ปัญญา การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เนื้อหาดีมีประโยชน์เหมาะสม สืล-กาย-สมาธิ ปฏิบัติได้ดี เหมาะสม^{๒๘}

ก. ด้านศีล

เมื่อได้รับการฝึกอบรมไปแล้ว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยมีจิตสำนึก ว่า ผู้รักษาศีล ย่อมสำรวม กายกับวาจา ให้มีความสุขภาพ มีวาจาอ่อนหวาน พุดจาที่น่าฟัง นำไปใช้ในการ

^{๒๕} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพุทธ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปติ ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพล สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘. นายอินทัย หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลิ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๒๖} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ชร รสวรรณค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอุด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุราสีณี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๒๗} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพุทธ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปติ ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพล สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘. นายอินทัย หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลิ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๒๘} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ชร รสวรรณค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอุด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุราสีณี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗.

ดำเนินชีวิตที่ดีงาม^{๒๙} ฝึกตนให้เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม จะประพฤติตน ให้อยู่ในศีล ประพฤติตน ดีงาม คุมความประพฤติตนเองได้ดีขึ้น ประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไป ไม่ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อน ควบคุมให้อยู่ในศีล ศึกษาเรื่องศีล คือปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงาม การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ปฏิบัติได้ดีทีเดียวรักษาศีล นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รักษาศีล ประพฤติดี ทำดี นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีจิตสำนึก สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้โดยมีจิตสำนึก สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยมีจิตสำนึก สรรวม กาย วาจา ใจ ให้ความสุภาพรอบคอบ ฝึกปฏิบัติตนเพื่อความปกติสงบเรียบร้อย ฝึกให้อยู่ในศีลเพื่อให้อยู่อย่าง เป็นสุข ได้ทำวัตร สวดมนต์ และแผ่เมตตา ได้รับการอบรมสั่งสอน ให้มีกำลังใจศรัทธาต่อ พระพุทธศาสนายิ่งขึ้น^{๓๐}

ข. ด้านกาย

มีความสุภาพอ่อนโยนต่อบุคคลทั่วไป ฝึกจนเป็นนิสัย เป็นผู้สำรวมระวังเสมอ วางตัวได้ ถูกต้องตามเวลา ตามโอกาสอันควรกับบุคคลที่เราสนทนาด้วย นำไปฝึกความอดทนของร่างกายทน ต่อความเจ็บปวด เมื่อยล้า ฝึกตนให้มีความอดทนทางด้านร่างกาย จะอดทนต่อความลำบาก เหนื่อย ความเจ็บปวด^{๓๑} ฝึกความอดทนของร่างกาย ควบคุมกาย สรรวม ระวัง ฝึกความอดทน การฝึกความ อดทน ทนต่อความเจ็บปวด เมื่อย พอได้ อดทนต่อความเจ็บปวด ความเมื่อย อดทน อดกลั้น กับสิ่ง ต่างๆที่มากกระทบ ฝึกความอดทนของร่างกาย มีความสุภาพ เป็นผู้สำรวมวางตัวให้ถูกต้อง มีความ สุภาพอ่อนโยน ฝึกให้เป็นนิสัย วางตัวให้ถูกต้อง ระวังตัวเสมอ มีความสุภาพอ่อนโยน ฝึกความ

^{๒๙} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพุทธ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปติ ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพศ สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘. นายอินทัช หอมฟุ้ง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลี วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๖.

^{๓๐} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ช รสวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอุด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุธาณี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๖.

^{๓๑} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพุทธ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปติ ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพศ สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘. นายอินทัช หอมฟุ้ง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลี วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๖.

อดทนของร่างกาย เพื่อร่างกายทนแต่ความเมื่อย ความเจ็บปวด ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นได้ ร่ม
รื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม มีความประพฤติดนที่เหมาะสม น่าเคารพนับถือ^{๓๒}

ค. ด้านจิตใจ

ก่อนจะพูดจาออกไป จิตสั่งให้พูดแต่สิ่งที่ดีงามมองโลกในแง่ดี มีเหตุมีผล คิดทบทวน
เสมอ ไม่มีอารมณ์ร้อนวู่วาม นึกถึงจิตใจคนอื่นเสมอ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เตือนตนเองให้คิด
ตลอดเวลา หากคิดผิดให้คิดปรับเปลี่ยนใหม่ สิ่งต่างๆ รอบตัวเราจะดีขึ้น นำไปใช้ฝึกทำให้มี
จิตใจ ผ่องใสไม่ขุ่นมัว ฝึกตนให้มีความสงบทางจิต จะทำจิตใจให้ตั้งมั่น ให้สงบ เยือกเย็น มีความ
ใจเย็นขึ้น แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ฝึกบังคับจิตใจของตนเอง ให้อยู่ในสภาพที่ทำประโยชน์ให้
มากที่สุด^{๓๓} ควบคุมจิตใจ ให้คิดดี กุศล อบรมเรื่องจิต ให้สงบนิ่งมั่นคงเป็นสมาธิ การบำเพ็ญความดี
ให้เพียบพร้อม ได้ดีทีเดียว ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ แน่วแน่ นิ่ง ไม่วอกแวกขุ่นมัว ทำจิตใจให้ผ่องใส
ไม่ขุ่นมัว ฝึกให้มีจิตใจผ่องใส จิตใจอ่อนโยน มองโลกในแง่ดี นึกถึงจิตใจคนอื่นเสมอ มองโลกใน
แง่ดี เหตุผล ไม่วู่วาม พูดจาดีมีเหตุผล มองโลกในแง่ดี มีเหตุผล มองโลกในแง่ดีเสมอ ทำให้จิตใจ
สงบสุข คิดทำอะไรมีแต่ความสุข มีเหตุมีผล ฝึกให้สามารถบังคับจิตใจของตนเอง ฝึกจิตให้มีสมาธิ
สงบเงียบ นั่งสมาธิเจริญจิตภาวนา ทำบุญถวายสังฆทาน มีจิตใจที่สงบสุข ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น^{๓๔}

ง. ด้านปัญญา

เมื่อให้โอกาสแก่ตนเองเช่นนั่งสมาธิวันละไม่นาน ๕-๑๐ นาที แล้วแต่ละเวลาจะอำนวย ก็
นั่งพิจารณาไตร่ตรองทบทวนปัญหาที่พบในแต่ละวัน จะสามารถหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ ไม่
มากนักน้อย ฝึกปัญญาให้เกิดสมาธิ รู้แจ้งตามสภาพจริง ฝึกปัญญาตน ให้รู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อมีสติ
ปัญญาก่อเกิด จะมีการรู้เห็นตามเป็นจริง ฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์
ในทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง นำความรู้และการพัฒนาอบรมจิตใจตัวเอง ไปแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นใน

^{๓๒} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง
เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ช
รสวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอูด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุราสีณี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม
๒๕๕๖.

^{๓๓} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพฒ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์
นรปดี ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพล สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘.
นายอินทัย หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลิ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๖.

^{๓๔} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง
เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ช
รสวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอูด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุราสีณี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม
๒๕๕๖.

แต่ครั้ง ศึกษาเรื่องปัญญา อบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง โดยการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน การทำจิตของตนให้ผ่องใส ใช้ได้ดี^{๓๕}

ใช้ปัญญาพิจารณาปัญหา ตามสภาพจริงในปัจจุบันนั้นๆ เมื่อสมาธิเกิด ปัญญาก็ตามมา ทำให้มองปัญหาในสภาพจริงได้ ฝึกปัญญาให้เกิดสมาธิ นั่งสมาธิวันละ ๑๐-๒๐ นาที ทบทวน ปัญหาที่พบแต่ละวัน หาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ฝึกให้ตนเองมีสมาธิ มีปัญญา และมีสติ สามารถ หาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ ทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ เป็นการฝึกอบรม ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ อันถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด สมาธิช่วยให้เกิดปัญญา และปัญญาก็ช่วยให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ เข้าใจธรรมมากขึ้น มีความเมตตา ทำให้มีความรู้ ความสามารถให้เกิดศีลและสมาธิ การสร้างความรู้สึกรู้ตัวต่อกิจกรรมที่กระทำ มีความรู้สึกรู้ตัวอยู่ เสมอ โดยอาศัยหลักไตรสิกขา คือรู้การเคลื่อนไหวของกาย ศีล จิตใจ และปัญญา ใช้อารมณ์ปัจจุบัน เป็นหลักในการพิจารณา “การสร้างความรู้สึกรู้ตัวกับตัวเองคือการรู้ในสิ่งที่เหมาะสม ณ เวลาปัจจุบัน ซึ่งในการทำเช่นนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง ในการประกอบกิจกรรมประจำวัน เช่น ประกอบอาชีพ การเรียนหรือการทำงานสามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะว่าสิ่งที่ผ่านเข้ามาหรือ อารมณ์ความรู้สึก เมื่อเรามีสติรับรู้เท่าทันการเกิดขึ้นแสดงว่ากำลังปฏิบัติธรรม^{๓๖}

การทำงานเต็มไปด้วยบทเรียนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนเมล็ดถั่ว เมล็ดทรายอย่างนั้น อยู่ที่ตัวการงานทั้งนั้น แต่ไม่มีใครดู ไม่มีใครสังเกต ไม่มีใครถือเอาโอกาสอัน ประเสริฐนี้ ทำให้ต้องหนีไปอยู่ป่า ไปอยู่เขา อยู่ถ้ำ ไปหลบหูหลบตาภวานา^{๓๗} เมื่อไปอยู่ป่าสามารถ ปฏิบัติธรรมได้ดี ได้รับความสงบระงับเข้าใจว่าตัวเองบรรลุดุธรรม แต่เมื่อกลับเข้ามาสู่ระบบของ สังคมที่วุ่นวายไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงไม่เลือกสถานที่ อยู่ที่ว่า ใครจะสามารถกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ เมื่อรู้อารมณ์ปัจจุบันพิจารณาอารมณ์

^{๓๕} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพัฒ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปดี ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล่ามแขก ๖.นายคณพล สิงขราสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘. นายอินทัย หอมพุง ๙.นายปริชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลี วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๓๖} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ชร รสวรรณ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอุด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุชาลีณี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๓๗} พุทธทาสภิกขุ, การงานคือการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๓๔.

ใคร่ครวญอารมณ์ แยกแยะดีชั่ว เลือกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษให้ใคร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์^{๓๘}

นอกจากนี้แล้วยังพบว่าพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมีผลมาจากจิตใจด้วย นักจิตวิทยาศึกษาพบว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์โดยแสดงพฤติกรรมเป็นอย่างอื่น เช่น คนที่มีเจตนาวางท่าทีเป็นจะมีความสุข จิตใจจะเปลี่ยนเป็นมีความสุขโดยไม่รู้ตัว เมื่อเดินไปข้างหน้าด้วยความเข้มแข็งจะรู้สึกจิตใจดีสู้ จึงเห็นได้ว่าพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ทฤษฎีนี้จึงสามารถนำมาใช้ควบคุมจิตใจของตนเอง และจะทำให้เข้าใจความดีใจ ความโกรธ ความเศร้าได้ดียิ่งขึ้น^{๓๙} เป็นการใช้พฤติกรรมเพื่อกล่อมเกลาสภาวะจิต เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักชอบวางท่าในสังคม พฤติกรรมการวางท่าจะเป็นตัวกำหนดสภาวะจิตของคนนั้นด้วย เช่น นักเรียนที่วางท่าว่าตัวเองเก่งในวิชาคณิตศาสตร์ และชอบแสดงภูมิความรู้ต่อเพื่อนในห้อง ท่าที่ดังกล่าวจะเป็นกรอบให้เขาเดินตามว่าเขาจะต้องเชี่ยวชาญในวิชาคณิตศาสตร์ ทางเดียวที่จะทำให้เขาเป็นอย่างนั้นได้คือการตั้งใจศึกษาค้นคว้า ซึ่งจะทำให้เขาเป็นคนเก่งวิชาคณิตศาสตร์จริงๆ อีกประเด็นหนึ่งที่ปรากฏตามสื่อเป็นประจำคือการเป็นแม่แบบ เช่น รัฐบาลตั้งนักร้องหรือดารารุ่นใหม่เป็นทูตธรรมะต่อต้านยาเสพติด นักร้องหรือดาราคนนั้นจะต้องประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน เพราะมีศักดิ์ศรีและเกียรติยศชื่อเสียงค่าอยู่ ถ้าหากว่าเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดจะถูกสังคมประณาม จึงต้องประพฤติตัวอยู่ในกรอบที่ดีงาม เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน เป็นต้น ในส่วนของศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวัน ได้นำวิธีการดังกล่าวมาใช้เหมือนกัน ยกตัวอย่างพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เช่น นำชีวประวัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ยกมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ หรือยกตัวอย่างนักเรียนที่ตั้งใจปฏิบัติมาเป็นแบบอย่างให้นักเรียน หรือนำสื่อของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จมาเป็นแบบอย่าง ซึ่งวิธีการนี้ใช้ได้ผลมาก ในช่วงเวลาที่มีจำกัดจึงต้องใช้กระบวนการที่รวดเร็วเพื่อให้เยาวชนเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องหลังสิ้นโครงการได้ เพื่อให้กาย จิต ชีวิต วิญญาณดำเนินต่อไปในสังคมได้อย่างผาสุก อันเป็นพัฒนาการที่เกิดจากกระบวนการฝึกหัดปฏิบัติทางจิต

ความผาสุก หมายถึงการเข้าถึงสัจธรรม โดยปล่อยให้สรรพสิ่งดำเนินไปอย่างที่เป็นอยู่ ความผาสุกจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเอาชนะการบูชาตัวเอง ต่อเมื่อเราเป็นคนเปิดเผย รู้จักสนองตอบสิ่งที่อยู่รอบตัว มีความอ่อนไหว ตื่นอยู่เสมอและมีจิตว่าง ความผาสุกหมายถึงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับ

^{๓๘} สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย ๑. พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ธราวุฒิชัย โสทรโร), ผู้อำนวยการศูนย์ฯ, ๒. พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม, ๓. พระพัฒนา จันทโก, ๔. พระณรงค์ชัย ปญญาธโร, ๕. พระสมชาติ จารุฑมฺโม, วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๓๙} ป. แผนสำเร็จ (แปล), จิตวิทยาปรับตัวทุกสถานการณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๒), หน้า ๑๘.

กับมนุษย์และธรรมชาติในทางอารมณ์^{๔๐} การที่มนุษย์มีอิริยาบถในการเคลื่อนไหว มีอายตนะคอยรับสัมผัส มีอารมณ์และความปรุ้งแต่ง และมีจิตในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง คือการรู้สึกตัว รู้จักภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแล้วพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยอิงอาศัยกฎแห่งไตรลักษณ์ ซึ่งพฤติกรรมของคนที่น่าหลักใคร่ศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันทางจิต จิตที่มีพื้นฐานจากการปฏิบัติไตรสิกขานั้น คือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปตามความเป็นจริงที่สำคัญคือ เมื่อมีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วจะต้องพิจารณา เมื่อพิจารณาแล้วจะต้องปล่อยวางอารมณ์เก่า เพราะอารมณ์นั้นกลายเป็นอดีต กำหนดพิจารณาอารมณ์ปัจจุบัน ในกิจกรรมสามัญของมนุษย์ในชีวิตประจำวันนั้นคือการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีการรับรู้มีความรู้สึกตัวไปด้วยคือสุขสบายบ้าง เจ็บปวดบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง เมื่อมีความรู้สึกสุขทุกข์ มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วย เมื่อมีสิ่งที่เกิดในใจให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน^{๔๑}

ในการติดตามผลปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเชิงพฤติกรรมนี้ เป็นการติดตามผลของความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูป เพราะว่าพฤติกรรมเป็นกิริยาที่แสดงออกทางรูป ซึ่งสามารถเห็นได้ชัดเจนจากการสังเกต ส่วนพฤติกรรมเชิงจิตพิสัยจัดเป็นนาม ซึ่งไม่ได้สัมผัสทางรูปโดยตรง แต่พฤติกรรมเป็นหน้าตาของจิตพิสัย ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตหรือรูปกับนามนั้นปรากฏในหนังสือมิลินทปัญหาตอนหนึ่งที่พระเจ้ามิลินท์ถามพระนาคเสนว่า อะไรเป็นนามอะไรเป็นรูป พระนาคเสนทูลตอบว่า สิ่งใดหยายสิ่งนั้นเป็นรูป ธรรมทั้งหลายคือรูป จิต และอารมณ์ที่เกิดกับจิต อันใด ซึ่งเป็นของละเอียดสิ่งนั้นเป็นนาม รูปจึงเป็นร่างกายและนามเป็นจิตใจ นามและรูปมีความสัมพันธ์ซึ่งเหตุปัจจัยซึ่งจะแยกขาดจากกันไม่ได้ ชีวิตจะเจริญต่อไปไม่ได้เลยถ้าร่างกายและจิตใจไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมกัน เพราะว่าร่างกายเป็นที่อาศัยของกระแสอายตนะการทำงานของจิต^{๔๒} อายตนะเป็นสิ่งที่สร้างให้เกิดอารมณ์ รูปเป็นสิ่งที่รับสัมผัส ส่วนนามเป็นสิ่งที่รู้สัมผัส เมื่อรูปกับ

^{๔๐} จุฑาทิพย์ อุมะวิชณี, *ชีวิตและการรู้จักตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๔๔-๕๕.

^{๔๑} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), ๘๑๕.

^{๔๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย (แปล), *มิลินทปัญหาวรรคที่ ๑ นามปัญหา*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๑๓.

นามประกอบกันจึงเกิดอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์ฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว หากรู้เท่าทันอารมณ์เลือกที่จะสนองอารมณ์นั้นให้เกิดประโยชน์และไม่ก่อพิษภัยให้กับตนเองและสังคม

ระหว่างรูปกับนามไม่สามารถแยกจากกันได้ ชีวิตดำรงอยู่ได้เพราะว่ารูปกับนามทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างปกติ หากทำงานไม่ปกติจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ทั้งป่วยทางกายและทางจิต ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตว่า

๑) นามรูปเปรียบเสมือนหุ่น โดยลำพังเคลื่อนไหวไม่ได้ เพราะไร้ชีวิตที่เห็นได้ เพราะมีการกุมกันเข้า

๒) นามรูปเปรียบเสมือนไม้ข้อ ๒ ต้น คานกันไว้ เมื่อต้นหนึ่งล้มอีกต้นหนึ่งจะทรงอยู่ไม่ได้

๓) นามรูปเปรียบเหมือนกลองและเสียงกลอง เมื่อมีบุคคลเอาไม้ตี อาศัยหน้ากลองและไม้ตีเสียงจึงปรากฏขึ้น ความจริงกลองอันหนึ่ง เสียงอีกอันหนึ่ง ไม่ได้ปะปนกัน เมื่อนามอาศัยรูปคือวัตถุทวาร และอารมณ์นามจึงเป็นไปได้^{๔๓} การแสดงออกทางอารมณ์จึงเป็นผลสะท้อนจากความสัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม หากผลสะท้อนดีจะมีพฤติกรรมดี หากผลสะท้อนไม่ดีจะมีพฤติกรรมไม่ดี ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบ ดังนี้

๑. การสำรวมอริยาบถ

อริยาบถหลักตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ ๔ อริยาบถ คือยืน เดิน นั่ง นอน นอกจากนี้ยังมีอริยาบถย่อยอีกมาก เช่น การเหยียด กู้ ดื่ม กิน เป็นต้น หากมีสติสำรวมระวังในอริยาบถก็ทำให้การกระทำไม่ค่อยผิดพลาด “ต้องมีความสำรวมจึงจะมีสติ ความสำรวมเป็นศีล เมื่อมีความสำรวมจึงมีสติ ความสำรวมเป็นทั้งสติและศีล”^{๔๔}

๒. การสำรวมอายตนะ

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

^{๔๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย (แปล), วิสุทธิมรรค ติฎฐีวิสุทธินิเทศ ภาค ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๖), หน้า ๑๕-๒๐.

^{๔๔} พุทธทาสภิกขุ, เอกสารมองด้านในชุดกัณฑ์ของพุทธศาสนา, หน้า ๒๕.

๓. แรงจูงใจกับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมในสังคมนั้นเป็นการปรับอย่างไม่เป็นระบบ ผู้ดำเนินการปรับไม่รู้ว่า จะปรับให้เด็กเป็นอะไร เช่น ต้องการให้เด็กเป็นเด็กดีมีวินัยซื่อสัตย์ สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นเป้าหมาย ที่หละหลวมมาก เพราะไม่รู้ว่าถึงเป้าหมายได้อย่างไร เหมือนกับการนัดใครสักคนหนึ่งไปพบกัน ที่สวนลุมพินี คงจะไม่มีโอกาสเจอกันอย่างแน่นอน ถ้าไม่มีการกำหนดว่าพบกันที่ประตูด้านใดของ สวนลุมพินี นอกจากนี้วิธีการดำเนินการปรับพฤติกรรมในสังคมยังคงทำไม่สม่ำเสมอ นั่นคือ บางครั้งทำ บางครั้งไม่ทำ แล้วบุคคลที่แสดงพฤติกรรมจะเกิดความคิดสับสน ไม่รู้ว่าควรจะทำตัว อย่างไรดี เช่น บางครั้งเด็กทำผิดแม่ตี แต่บางครั้งเด็กทำผิดอย่างเดียวกันแม่กลับอยู่เฉยๆ แล้วอย่างนี้ เด็กจะรู้ได้อย่างไรว่าควรจะทำผิดเช่นใดดี ซึ่งถ้าครูสามารถจัดเป็นระบบได้ และทำอย่าง สม่ำเสมอ ปัญหาพฤติกรรมของเด็กจะหมดไป^{๔๕}

สิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแล้วได้รับประโยชน์ดังนี้คือ

๑. สามารถเตือนตนเองจากสิ่งที่ไม่ดี คือละความชั่ว
๒. สามารถบอกตนเองได้ ว่า ควรทำความดีทุกวัน วันละเล็กละน้อยสะสมอยู่เรื่อยๆ

๓. สามารถทำใจให้บริสุทธิ์ คือ ไม่พยายามมีความโกรธ หรือเกลียดบุคคลอื่น^{๔๖}

จะนำไปพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ในด้านความประพฤติ การอยู่ร่วมกันในสังคม จิตใจ และปัญหา ประโยชน์ที่ได้คือ ทำให้ตนเองตระหนักถึงเรื่อง ศีล-สมาธิ-ปัญญา มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องธรรมมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นลง ประโยชน์ที่ได้รับคือ ได้ด้านจิตใจอารมณ์ สังคม การ ดำรงชีวิต ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น มีความใจเย็น ขึ้น เห็นสภาวะอารมณ์ชัดเจนขึ้น รับอารมณ์ที่มากระทบเรา และสามารถวางอารมณ์ได้เร็วขึ้น เข้าใจ หลักธรรมมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเรื่องไตรสิกขา และการวิปัสสนาฯ ด้านสัจจะ จันดี เมตตา มีความรู้ ความสามารถในการประกอบกิจการงาน มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ ประพฤติดี ดำเนินชีวิตโดยสุจริต

^{๔๕} โยธิน ศันสนยุทธ และคณะ, จิตวิทยา, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๓), หน้า ๑๐๓).

^{๔๖} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมื่อน้อย ๗.นางเพ็ชร สวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอูด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุทธาสินี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗).

จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน การพิจารณามองเห็นสิ่งต่างๆ ก็จะชัดเจนยิ่งขึ้น ความมีสติจะ คีล สมาธิ และสติ
ปัญฐาน ^{๔๗}

เราชาวพุทธควรหมั่นทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาเป็นนิจ พยายามเป็นผู้ให้ เพราะยัง
ให้ยิ่งได้ ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ ฐิตตฺมโม บุคคลบางคนไม่เคยให้ โดยเฉพาะด้านจิตใจ

นำไปใช้ในการประพฤติดน เป็นคนดี ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ฝึกวิปัสสนา
กรรมฐาน เพื่อให้จิตมีสมาธิ-ปัญญาเกิด นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มองโลกในแง่ดีขึ้น ใจเย็นขึ้น
นำไปพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น และการอยู่ร่วมกันในสังคม สามารถเตือนตนเองในสิ่งที่ไม่ดีไม่พยายาม
ไม่โกรธหรือเกลียดต่อผู้อื่น ฝึกให้มีวินัย มองโลกในแง่ดี ได้รับรู้เรื่องศีล การปฏิบัติธรรม สามารถทำ
ใจให้บริสุทธิ์ ไม่มีความเกลียดโกรธต่อผู้อื่น ให้อภัยซึ่งกันและกัน ทำแต่สิ่งดี จิตใจสงบเยือกเย็น มี
สมาธิ ทำให้เกิดปัญญา ได้รับการอบรมสั่งสอน ได้รับการต้อนรับ การบริการต่างๆ ^{๔๘}

ข้อเสนอแนะ ให้พัฒนาศักยภาพบุคคลากรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ไป ทำหน้าที่การงานใน
การเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างมีความสุข ตามสติกำลังความสามารถให้ได้มากที่สุด ควรมีการ
วางแผนเพิ่มจำนวนบุคคลากรแต่ละหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้พอเพียงต่องานเผยแผ่
ในอนาคตที่จะมีผู้คนเข้ามาศึกษาทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ^{๔๙}

๓.๓.๕ ปัญหาและอุปสรรค

จากการสัมภาษณ์อุบาสก อุบาสิกา พบปัญหาและอุปสรรคโดยแบ่งเป็นสัมภาษณ์
ดังต่อไปนี้

^{๔๗} สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย ๑.พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ธาวุฒิ ยโสธร),
ผู้อำนวยการศูนย์ฯ, ๒.พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมโม, ๓. พระวัฒนา จันทโก, ๔.พระณรงค์ชัย ปญฺญารโ, ๕.พระ
สมชาติ จารุฑมโม, วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๔๘} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพฒ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์
นรปดี ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล้ามแขก ๖.นายคณพล สิงขรอาสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘.
นายอินทัย หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลิ วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๔๙} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓. นาง
เสาวลักษณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมืองน้อย ๗.นางเพ็ช
รสวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอูด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุทธาสินี แจ่มศรี วันที่ ๑๔ มีนาคม
๒๕๕๗.

ก. กลุ่มอุบาสก

๑. ขาดความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการ ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมต้องนั่งสมาธิอย่างเดียว และการปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดฤทธิ์อำนาจ

๒. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับระเบียบและข้อปฏิบัติ

๓. ขาดความต่อเนื่อง

๔. อดทนต่อคำแนะนำไม่ได้

๕. เห็นแก่ปากแก้ท้อง^{๕๐}

ข. กลุ่มอุบาสิกา

๑. วิตกกังวล

๒. ปรับตัวไม่ได้

๓. คิดถึงบ้าน

๔. ปวดเมื่อย

๕. ขาดความเพียร

๖. ต้องการเห็นผลในปัจจุบัน^{๕๑}

๓.๓.๖ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดได้นั้นจะต้องมีความเข้าใจปัญหาและอุปสรรคอย่างถูกต้องเพราะจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สร้างแรงจูงใจให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ของมนุษย์ควรปฏิบัติ และสอนให้เห็นความสำคัญว่ามนุษย์ทุกคนสามารถ

^{๕๐} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสก ประกอบด้วย ๑.นายสัมฤทธิ์ พิพัฒน์ ๒.นายสุวัฒน์ บุญทศ ๓.นายอาทิตย์ นรปดี ๔.นายสมพงษ์ บัวคำภา ๕. นายสุนันท์ ล้ามแขก ๖.นายคณพล สิงขรอาสน์ ๗.นายกัมปนาท เมืองสนธิ์ ๘. นายอินทัช หอมพุง ๙.นายปรีชา สอนศรี ๑๐.นายเฉลิมชัย อุปลี วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๗.

^{๕๑} สัมภาษณ์กลุ่มอุบาสิกา ๑.นางสายยุทธ รัตนวิสุทธิพันธ์ ๒.นางสาวจุฑามาศ ผิวบุญเรือง ๓.นางสาวลักขณ์ ยศกรกุล ๔.นางสุวิมล กล่อมวงศ์ ๕.นางจิระพร บุญมา ๖. นางนงเยาว์ ทองเมื่อน้อย ๗.นางเพ็ชร สวรรค์ โสหา ๘.นางคำภา วงษ์คำอูด ๙.นางบุญส่ง ชมเจริญทรัพย์ ๑๐.นางสุภาสิณี แจ่มศรี วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๗.

พัฒนาตนเองให้มีศักยภาพได้ โดยยกตัวอย่างบุคคลสำคัญที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตและประสบผลสำเร็จในชีวิต

๒. การขาดความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการ แก้ไขปัญหาโดยพระวิทยากรผู้สอนอธิบายให้ความรู้รูปแบบและวิธีการ และให้คำแนะนำกรณีที่ยั่งยืน

๓. ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับกฎระเบียบและข้อปฏิบัติ แก้ไขปัญหาโดยพระวิทยากรสอนให้ตระหนักถึงความสำคัญของความมีระเบียบและข้อปฏิบัติต่างๆ สอนจากสิ่งที่ย่อยๆ ที่ใกล้ตัวไปหาสิ่งที่ยาก

๔. ขาดความต่อเนื่อง แก้ไขปัญหาโดยให้ผู้ปฏิบัติสำรวจในอิริยาบถให้มีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง

๕. ไม่อดทนต่อคำแนะนำไม่ได้ แก้ไขปัญหาโดยการปลูกจิตสำนึกให้มีความอดทน มุ่งเน้นให้มีความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม

๖. เห็นแก่ปากแก่ท้อง แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภค คือบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เท่านั้น

๗. วิดกกังวล แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักใช้สติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน

๘. คิดถึงบ้าน แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักปล่อยวางมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า – ออก

๙. ปวดเมื่อย แก้ไขปัญหาโดยเปลี่ยนอิริยาบถและให้ผ่อนคลายในการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ

๑๐. ขาดความเพียร แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักโทษของความประมาท ปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม ให้มีความพอใจในการปฏิบัติธรรม

๑๒. ต้องการเห็นผลในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน

๑๓. อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมอีกอย่างคือการปรับอินทรีย์ไม่เสมอกัน เนื่องจากขาดความสมดุลในการปฏิบัติ เช่น ใช้อิริยาบถเดินมากเกินไป ทำให้เกิดความปวดเมื่อย เมื่อปวดเมื่อยอาจทำให้เกิดความท้อแท้ได้ วิธีการแก้ไขคือปรับการเดินการนั่งให้สมดุลกัน เช่น เดินจงกรม ๑๕ นาที นั่งสมาธิ ๑๕ นาที เป็นต้น^{๕๒}

^{๕๒} สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ประกอบด้วย ๑. พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ธราวุฒิชัยโสทรโร), ผู้อำนวยการศูนย์ฯ, ๒. พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมโฆ, ๓. พระวัฒนา จันทโก, ๔. พระณรงค์ชัย ปญฺญาโร, ๕. พระสมชาติ จารุฑมโฆ, วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๗.

๓.๔ สรุป

ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ในทางธรรม หมายถึง การฝึกอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุด

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของชาวพุทธที่มีต่อการพัฒนาการตามหลักไตรสิกขา ของศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน เป็นผู้ถึงพร้อม อยู่ในความดีงาม ถูกต้อง ไม่หมั่นหมอง ไม่ถูกสังคม ตำหนิ การดำเนินชีวิต ให้อยู่ในสังคมด้วยดี ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้อง มีสติและรู้เท่าทันกับปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีทัศนคติที่ถูกต้องมีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง มีความอิสระ หลุดพ้น/ปล่อยวาง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มีความเห็นที่เข้าใจถูกต้อง แม่นยำ ฝึกปัญญาให้รู้แจ้งเห็นชัด เกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามหลักความเป็นจริง การศึกษาเรื่องปัญญา การรู้เห็นตามเป็นจริง ใช้ปัญญามองเห็นตามเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาได้ในบางเรื่อง การฝึกพัฒนาปัญญา แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา เท่าที่มี ณ ปัจจุบัน คือพัฒนาปัญญา คือการฝึกศึกษาในปัญญา ให้รู้สึกเข้าใจมองเห็นความเป็น

ปัญหาและอุปสรรคและวิธีการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติธรรม คือสร้างแรงจูงใจให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ของมนุษย์ควรปฏิบัติ และสอนให้เห็นความสำคัญว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพได้ โดยยกตัวอย่างบุคคลสำคัญที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตและประสบผลสำเร็จในชีวิต การขาดความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการ แก้ไขปัญหาโดยพระวิทยากรผู้สอนอธิบายให้ความรู้ รูปแบบและวิธีการ และให้คำแนะนำกรณีที่ยากๆ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับกฎระเบียบและข้อปฏิบัติ แก้ไขปัญหาโดยพระวิทยากรสอนให้ตระหนักถึงความสำคัญของความมีระเบียบและข้อปฏิบัติต่างๆ สอนจากสิ่งที่ยากๆ ที่ใกล้ตัวไปหาสิ่งที่ยาก ขาดความต่อเนื่อง แก้ไขปัญหาโดยให้ผู้ปฏิบัติสำรวจในอิริยาบถให้มีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง ไม่อดทนต่อคำแนะนำไม่ได้ แก้ไขปัญหาโดยการปลุกจิตสำนึกให้มีความอดทน มุ่งเน้นให้มีความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม เห็นแก่ปากแก่ท้อง แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ บริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เท่านั้น วิตกกังวล แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักใช้สติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน คิดถึงบ้าน แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักปล่อยวางมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า – ออก ปวดเมื่อย แก้ไขปัญหาโดยเปลี่ยนอิริยาบถและให้ผ่อนคลายในการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นๆ ขาดความเพียร แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักโทษของความประมาท ปลุกฝังทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม ให้มีความพอใจในการปฏิบัติธรรม ต้องการเห็นผลในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาโดยสอนให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมอีกอย่างคือการปรับอินทรีย์ไม่เสมอกัน เนื่องจากขาดความสมดุลในการปฏิบัติ เช่น ใช้อิริยาบถเดินมากเกินไป ทำให้เกิดความปวดเมื่อย เมื่อปวดเมื่อยอาจทำให้เกิด

ความท้อแท้ได้ วิธีการแก้ไขคือปรับการเดินการนั่งให้สมดุลกัน เช่น เดินจงกรม ๑๕ นาที นั่งสมาธิ ๑๕ นาที เป็นต้น