

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นภาระกิจหลัก ภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพื่อฝึกฝนอบรม พัฒนาบุคคลใหม่มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่ รุมเร้าเข้ามาทุกวัน โดยมีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ธุระคือกิจในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนในนวัคตัตถุศาสนซึ่งเปนฝ่ายปริยัติสัทธรรม สอนการปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเปนฝ่ายปฏิบัติสัทธรรม^๑ เพื่อการขัดเกลากุศลสิกขากิเลสภายในใจให้ เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือ การสิ้นกิเลสภาวะทั้งปวงก็ด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า (๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหนา เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะ นำหนา มรรคยอมเกิดเธอเสพ เจริญ ทำไ้มากซึ่งมรรคเมื่อเธอเสพ เจริญ ทำไ้มากซึ่งมรรค นั้นอยู่ยอมละสังโยชนได้อนุสัยทั้งหลายยอมสิ้นสุดไป (๒) ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนา นำหนา เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนา นำหนา มรรคยอมเกิดเธอเสพ เจริญ ทำไ้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำไ้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ยอมละสังโยชนได้อนุสัยทั้งหลายยอม สิ้นสุดไป (๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนา ควบคู่กันไป มรรคยอมเกิดเธอเสพ เจริญทำไ้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำไ้มาก ซึ่งมรรคนั้นอยู่ยอมละสังโยชนได้อนุสัยทั้งหลายยอมสิ้นสุดไป^๒

ในสมัยพุทธกาลก็มีการค้นพบพฤติกรรมและความเชื่อในเรื่องการปฏิบัติภาวนาต่าง ที่สืบทอดกันมา ในสมัยนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงทดลองปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ เหล่านั้น เช่น การเรียนรู้ความเป็นจริงก็เป็นผลติดตามมา ที่ทราบได้จากภายหลังจากได้ทรมทดสอบสัมผัสปัญญะลงไปยังเต็มที่แล้วจิตใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การอัญเชิญสติที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมาบังคับของชีวิต เมื่อเกิดสติขึ้นมาก็จะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่างๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นอย่างซึ่งใจมาก่อนผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติสัมผัสปัญญะ จะทำให้เราเห็นอย่างชัดแจ้งว่า ได้รู้ด้านพฤติกรรมของพระปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ให้ความหมาย ดังนั้นท่าน

^๑ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗.

^๒ อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗ - ๒๓๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^๓ กล่าวว่า สติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม” ได้ใจความได้ว่า สติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่าพร้อมทั้ง สมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะ จนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆ ที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)^๔ กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ได้ใจความว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่า “รูป นาม” และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิถีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวร ภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของพระวิปัสสนากรรมฐาน ท่านพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^๕ กล่าวว่า สมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ” ได้ใจความว่า เป็นจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกลงไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปในการปฏิบัติธรรม ท่านพระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ.๙)^๖ กล่าวว่า การวิปัสสนาไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน” ได้ใจความว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติและสมาธิเป็นเบื้องต้น สติที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนากรรมฐาน ท่านพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ)^๗ กล่าวว่า การศึกษาการวิปัสสนาอาจารย์ส่วนใหญ่วิปัสสนากรรมฐาน คือรูปแบบสาย ฟองหนอ-ยุบหนอ กล่าวว่าสภาวะธรรม คือ รูป

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

^๕ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙).

^๖ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๕.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๔ – ๑๒๕.

นามทั้งสองอย่าง มิใช่ธรรมที่เข้าใจได้ชัดเจนด้วยการฟังคำบอกเล่าต่อๆ เข้าใจด้วยการปฏิบัติของตนเองเท่านั้น ผู้ที่ไม่เคยบรรลुวิปัสสนาญาณฌาณ หรือมรรคผล แม้พระคัมภีร์จะกล่าวไว้ก็ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ นักปฏิบัติผู้บรรลุวิปัสสนาญาณบรรลุมรรคผล และพระอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะเข้าใจในเรื่องนั้น ได้อย่างชัดเจน ความเข้าใจเรื่องรูป นาม จากการศึกษารูปหรือฟังจากผู้เรียนรู้เป็นเพียงบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับปรมาตม ไม่ใช่สภาวะธรรมที่เป็นปรมาตมจริง ดังนั้น รูป นาม ทั้งหมดจึงเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งเรียกว่าปรมาตม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จากการศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก่อให้เกิดปัญญา หลังจากจิตสงบเป็นสมาธิระดับหนึ่งวิปัสสนาปัญญาการรู้คิดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

การศึกษาเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนั้นหมายถึงการมองดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งในอินเดีย มีคัมภีร์ในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ คัมภีร์ ได้แก่ พระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม หมายถึงอรรถกถา ฎีกาต่างๆ จนมีความรู้ความชำนาญในสาขาวิชานั้นๆ อันเป็นทฤษฎี สำหรับวิปัสสนาธรรมนั้น ได้แก่ การลงมือปฏิบัติตามแนวที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนเพื่อที่ต่างอะไรกับส่วนประกอบของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่มีส่วนสำคัญอยู่ ๒ อย่างคือ พิสูจน์ผล คือความจริงของวิชาที่ตนได้เรียนมานั้น^๙ ธรรมทั้ง ๒ อย่างคือ กายกับใจที่อาศัยซึ่งกันและกัน กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนใจนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อยู่ในบ้าน การวิปัสสนามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ทุกคนเพราะเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพเหมาะสำหรับการนำไปใช้ในหน้าที่การงานต่างๆ เป็นวิธีขัดเกลากิเลสจิตใจของมนุษย์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งการขัดเกลากิเลสจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือการเจริญวิปัสสนาแต่พระองค์ทรงแยกการพัฒนาเป็นสองอย่าง คือ กายภาวนา (การอบรมกาย) จิตตะภาวนา (การอบรมจิต) เพื่อให้เหมาะแก่อุปมาของบุคคลผู้ฟังธรรมในขณะนั้น พระทรงตรัสแก่สังกนิครว่า^{๑๐}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยการศึกษาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีความละเอียดปลุกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายข้อ^{๑๑} เช่นอานาปานสติบรรพคือการกำหนดลมหายใจเข้าออกอิริยาบถบรรพคือ

^๙ พระธรรมปิฎก (โศภิต ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกลางกองวิปัสสนาธรรม คณะ ๕, ๒๕๕๒), หน้า ๒-๓.

^{๑๐} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตมโม (ปะทะชะ) “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุง และขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๘๑๑.

การกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการปฏิบัติทุกประเภทคือความดับทุกข์ เพราะวาสติปัญฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงไปยังนิพพานหรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง หรือเรียกได้ว่าการเจริญสติปัญฐาน คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ^{๑๑}

เนื่องจากความทุกข์และกิเลสเป็นของสากล ไม่ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ หรือชนชั้นใดๆ เพื่อการพัฒนาจิตใจและการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจึงมีหลักเป็นสากล ไม่ขึ้นอยู่กับกาล เวลา สถานที่ ชนชั้น เพศ และสถานภาพใดๆ เปิดโอกาสให้คนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนาสามารถศึกษาและปฏิบัติได้ เป็นโอกาสอันดีที่ผู้คนในหลายๆประเทศ ที่ตระหนักได้ว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ และแสวงหาแนวทางการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญฐาน ๔ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้อย่างไม่มีข้อจำกัด^{๑๒}

มนุษย์ทุกคนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต พฤติกรรมได้เมื่อเกิดความรู้สึกสะเทือนใจ หรือเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สิ่งเร้าที่มากระทบอาจเป็นทั้งที่น่าพึงพอใจ เช่น ความรัก ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความสวยงาม ความไพเราะ และที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความหงุดหงิด ความเศร้าใจ ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาต ความพยาบาท เป็นต้น การรู้เท่าทันพฤติกรรมและความสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ ไม่ให้เกิดเป็นความเสียหาย ย่อมเป็นสิ่งที่ดีแต่ก็ทำได้ยาก บางคนเป็นคนฉลาดรอบรู้ เป็นผู้มีปัญญาหรือที่เรียกว่ามี IQ สูง แต่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ปลดปล่อยผลเสียที่เกิดจากพฤติกรรมทำร้ายตนเองและผู้อื่น นับว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมหรือที่เรียกว่า EQ เป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้ เรียนรู้ได้ ผู้ศึกษาพยายามมองหาวิธีการในการช่วยเหลือบุคคลให้ได้เรียนรู้ในเรื่องของการฝึกหัดควบคุมพฤติกรรมและเห็นว่าวิธีการในพุทธศาสนาน่าจะช่วยให้ได้เรียนรู้ในเรื่องของการฝึกหัดควบคุมพฤติกรรมและเห็นว่าการปฏิบัติในพุทธศาสนาน่าจะช่วยให้ได้ เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติก็พบว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญฐาน ๔ เป็นวิธีการที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการสอนในเรื่องของการกำหนดรู้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ นอกจากนั้นเมื่อคนเรารู้จักจัดการควบคุมพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกและความอยากของตนเองในระดับพื้นฐานได้แล้วก็ย่อมที่จะเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นด้วยเช่นกัน

การศึกษาและค้นคว้าพฤติกรรมต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิธีจัดการกับพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพที่สุดคือความเข้าใจตนเอง (self-understanding) หรือความตระหนักในตนเอง (self-awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักพฤติกรรมความรู้สึกความคิด และจินตนาการ

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง และขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๘๘๑.

^{๑๒} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๑๐๐/๖๑๑.

ปรัชญา ใช้คำง่ายๆ ว่า “Know thyself” คือ “การรู้จักตนเอง”^{๑๓} แนวคิดเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการของการพัฒนาสติ (mindfulness) ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ระเบียบวิธีอันสำคัญที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดการกับพฤติกรรมทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ดี หรือพฤติกรรมที่ไม่ดี คือ โยนิโสมนสิการ (wise attention) ซึ่งบางทีเรียกว่าการกำหนดรู้เฉยๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) กล่าวคือเป็นการใส่ใจหรือการกำหนดพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกและสภาวะภายในทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยสติและปัญญาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ การกำหนดรู้เฉยๆแต่ละครั้งประกอบด้วยการเฝ้าดู (watch) และการสังเกต (observation) พฤติกรรมที่มากกระทบทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โภจวิญญูและใจ ควบคู่ไปกับสติ (mindfulness) และการระบุชื่อในใจ (mental labeling or noting) การกำหนดให้ได้แต่เพียงอาการหรือความรู้สึกเท่านั้น หมายความว่าเมื่อมีพฤติกรรมอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นให้กำหนดและรู้พฤติกรรมหรือความรู้สึกให้ทันปัจจุบันในขณะนั้น ไม่ก่อนและไม่หลัง ที่เกิดขึ้นกับพฤติกรรม เช่น ในขณะที่มีการเห็นการเกิดขึ้น สิ่งที่เห็นอาจเป็น คน สัตว์ สิ่งของ ต้นไม้ ภาพและอื่นๆ ให้กำหนดแต่เพียงพฤติกรรมเห็นในใจว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ”^{๑๔}

กล่าวโดยสรุปจากประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน ถือเป็นความจำเป็นทั้งสองสำนักปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรม ณ.ธรรมโมลี และวัดพระภิกษุทันตอสาหาราม ได้เข้าไปช่วยเหลือป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของทรัพยากรมนุษย์ที่จะเป็นกำลังของชาติในอนาคต ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ศึกษาวิเคราะห์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เกี่ยวกับปัญหาและพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม และได้ศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยคุณลักษณะบุคคล ปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมที่ส่งผลกับพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรม โดยการนำหลักธรรมและจิตวิทยาบูรณาการ และให้คุณค่าการพัฒนาคุณภาพของจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันจะเอื้อต่อสภาวะธรรมที่สูงขึ้น

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑. เพื่อศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๒.๒. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

^{๑๔} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๗.

๑.๒.๓. เพื่อนำเสนอโมเดลเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑. แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดและกระบวนการรู้คิดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ควรมีลักษณะอย่างไร

๑.๓.๒. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีสภาพปัญหาอย่างไร

๑.๓.๓. นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ รูปแบบเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาทางเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Documentary Research) ได้แก่หนังสือพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ชั้นทุติยภูมิได้แก่หนังสืออรรถาธิบาย ฎีกา อนุฎีกา ในหนังสือ “พุทธธรรม หนังสือพระพุทธานุศาสนนา” หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หนังสือจิตวิทยา ขบวนการรู้คิด เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group Discussion) รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ พระวิปัสสนาจารย์ และนิสิตจำนวน ๑๖ รูป/คน

๒) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากรของการวิจัยนี้ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรม ประกอบไปด้วยพระวิปัสสนาจารย์นิสิต อุบาสกและอุบาสิกา ณ.สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดพระภักทันทะอาสาฬหาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ในระหว่างพรรษา ปี ๒๕๕๙ จำนวน ๓ เดือน จำนวน ๒๑๐ รูป/คน โดยได้สุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan)^{๑๕} ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๒๐ รูป/คน

^{๑๕} Krejcie, R.V.,and Morgan D.W. " Determining Sample Size for Research Activities. " Psychological measurement (1970) : 607-610, อ้างถึงใน สุจิตรา บณยรัตพันธุ์. ระเบียบวิธีวิจัยทางรัฐประศาสนศาสตร์ 2534: 176-177.

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำวิจัยแบบผสมผสานวิธี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างไว้ ๓ กลุ่ม ดังนี้

๑) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ ๑

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือแบบสอบถาม วัดพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนสสติปัฏฐาน ๔ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่ม ได้แก่ พระนิสิต มีจำนวน ๕๐ รูป อุบาสก มีจำนวน ๕ ท่าน และอุบาสิกา มีจำนวน ๑๕ ท่าน รวม ๗๐ รูป/คน ณ สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดพระภักทันตะอาสาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรีพระ มีจำนวน ๔๐ รูป อุบาสก มีจำนวน ๕ ท่าน และอุบาสิกา มีจำนวน ๕ ท่าน รวมจำนวน ๕๐ รูป/คน รวมจำนวน ๑๒๐ รูป/คน

๒) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ ๒

จากการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกด้านพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนสสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเป็นแบบการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ พระนิสิต ณ.สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดพระภักทันตะอาสาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี รวมจำนวน ๘ รูป/คน

๓) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ ๓

การวิจัยแบบผสมผสานวิธี ผู้วิจัยต้องการยืนยันผลของการศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์และสังเคราะห์ครั้งนี้ จึงได้เชิญผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลในกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกได้แก่ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน (พระอาจารย์วิปัสสนากรรมฐาน) สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และวัดพระภักทันตะอาสาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี จำนวน ๘ รูป/คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

๑) สถานที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรม ณ.ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

๒) วัดพระภักทันตะอาสาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ตั้งแต่เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ รวมระยะเวลา ๕ เดือน ในการทำวิจัย

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

๑.ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมที่ต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนสสติปัฏฐาน ๔ ที่แตกต่างกัน

๒.ปัจจัยจิตลักษณะเดิมของผู้ปฏิบัติธรรมที่ต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่แตกต่างกัน

สมมุติฐานข้อที่ 1 ตัวแปร/ปัจจัย ในรอบการวิจัย ทั้ง 8 ตัว ได้แก่สถานภาพบุคคล ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ความเชื่อมั่นในตน ความมั่นคงทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถในตน และการรับรู้สภาวะการปฏิบัติของตน มีผลอิทธิพลต่อตัวแบบสมการถดถอยเชิงเส้นโลจิสติก

$$\text{Log (odds)} = \beta_0 + \beta_1 (\text{Nominal scale}) + \beta_2 (\text{Ratio scale}) + \beta_3 (\text{Nominal scale Ratio scale}) + \beta_4 () + \beta_5 (\text{interval scale}) + \beta_6 (\text{ความมั่นคงทางอารมณ์}) + \beta_7 (\text{การรับรู้ความสามารถในตน}) + \beta_8 (\text{การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ})$$

H0: ตัวแปร/ปัจจัยทั้ง 8 ตัว ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

Ha: ตัวแปร/ปัจจัยทั้ง 8 ตัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิด

สมมุติฐานข้อที่ 2 ตัวแบบสมการถดถอยเชิงเส้นโลจิสติก ที่สร้างจากตัวแปร/ปัจจัย ในรอบการวิจัย ทั้ง 8 ตัว สามารถพยากรณ์พฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้

H0: สมการ Log (odds) มีความเหมาะสมกับข้อมูล

Ha: สมการ Log (odds) ไม่มีความเหมาะสมกับข้อมูล

สมมุติฐานข้อที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยโลจิสติกของตัวแปร/ปัจจัย ในรอบการวิจัย ทั้ง 8 ตัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

$$\text{H0: } \beta_0 = \beta_1 = \beta_2 = \beta_3 = \beta_4 = \beta_5 = \beta_6 = \beta_7 = \beta_8 = 0$$

$$\text{Ha: } \beta_0 \neq \beta_1 \neq \beta_2 \neq \beta_3 \neq \beta_4 \neq \beta_5 \neq \beta_6 \neq \beta_7 \neq \beta_8 \neq 0$$

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคลในทุกลักษณะ ทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระและที่จงใจกระทำ ซึ่งอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และ เป็นการกระทำที่สังเกตได้โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสธรรมดาหรือใช้เครื่องมือช่วยการสังเกต พฤติกรรมเป็นการตอบสนองของระบบหรือสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าหรือการรับเข้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอก ทางด้านกายและจิตใจ

๒.กระบวนการรู้คิด หมายถึง การคิดและกระบวนการคิดวิธีที่ใช้กระตุ้นการคิด คือการใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด การใช้คำสั่ง การให้งานถือเป็นวิธีที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการรู้คิด การคิดแบบญาณปัญญา (Intuitive Thinking) คือการคิดแบบหยั่งรู้ความคิดที่คิดออกมาได้ โดยที่อาจไม่รู้ที่มาที่ไป ภาษาแห่งความเข้าใจ หรือภาวะรับรู้เหนือธรรมชาติต่างๆตามหลักธรรมพระพุทธศาสนากระบวนการนำในที่ที่พระพุทธเจ้าตรัสเองโดยชอบ

ด้านกาย หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (Stimulus) อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้แก่ การเดิน การพูด การเขียน การคิด การ

ต้นของหัวใจ ส่วนสิ่งเร้าที่มากระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus)

ด้านทางจิต หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจิตใจของกลุ่มตัวอย่างนึกคิดถึง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความสงบ การนำเอาธรรมะมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตตนเอง การให้ทาน การสวดมนต์ วาจา (ศีล) และหมั่นทำจิตใจให้หนึ่งและผ่องใส (ภาวนา) ซึ่งเป็นการฝึกการพัฒนาจิตใจให้ยกระดับสูงขึ้นจนพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง การพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรมที่เอื้อต่อการเข้าถึง การรับรู้ ความไม่เที่ยงทำลายความอยาก ของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสองสำนักปฏิบัติธรรม

ด้านอารมณ์ หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างสามารถกำหนดต้นจิต ในขณะที่ปฏิบัติ หรือภาวะอารมณ์อื่นที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประสมประสานและการได้รับผลจากการปฏิบัติ

ด้านปัญญา หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยปัญญาและความสามารถพิจารณาวิจิกขัยแก้ไขปัญหาด้วยการตระหนักรู้ ความเข้าใจโดยอาศัย การรู้จักคิด การไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา การรู้เห็นประจักษ์ผลจากการปฏิบัติที่เกิดขึ้น

การรู้คิดแบบอริยสัจจ หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่างพิจารณาเหตุปัจจัยของการเกิดทุกข์คือ หลักธรรมดาของชีวิต ได้กำหนดคำว่าทุกข์หรือปัญหาทำให้เกิดทุกข์ได้ ถูกต้องให้ถึงความดับทุกข์ได้ ทุกข์เกิดขึ้นก่อน หรือมีปัญหาเกิดมาก่อน แล้วค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหา หรือเกิดทุกข์นั้นแล้วนำสาเหตุเหล่านั้นมาเข้าสู่กระบวนการของการแก้ปัญหา หรือความทุกข์ โดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะป็นการพัฒนาพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

คิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่าง ทำให้เข้าใจการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย เป็นวิธีคิดแบบสกิดหรือบรรเทา เพราะเกี่ยวข้องกับการใช้ปัจจัยสี่จำแนกเป็น ๒ ประเภท

ก.คุณค่าแท้ หมายถึง ประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น ได้แก่อาหาร มีคุณค่าเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ มีสุขภาพดี มีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น

ข.คุณค่าเทียม หมายถึง ประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพสรวยเวทนา เสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าจะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็คือได้แก่ อาหาร มีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนานหรือความโก้หรูหรารของรถยนต์ มีราคา ความสวยงามเป็นเครื่องแสดงหรือวัตถุนะ

การรู้คิดแบบรู้เท่าทัน หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่าง ได้เกิดการตระหนักรู้ความเที่ยงแท้ของชีวิตชัดเจน ยอมรับความเป็นจริง ยอมรับความเป็นจริงรู้เท่าทันอาการของจิตมั่นเป็นเช่นนั้นเอง วิธีคิดแบบนี้ที่ถูกต้อง คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เมื่อประสบ

สถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาขึ้น ตั้งขึ้น สำนักขึ้นในเวลานั้นว่า เราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองตามความอยากของเราที่อยากให้เป็นอย่างนั้นหรืออยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของมัน เปลื้องตัวอิสระได้ ไม่เอาตัวไปให้ถูกกดถูกบีบ

ด้านการเห็นคุณค่าในตน หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่าง มีความภูมิใจเป็นผู้ปฏิบัติชอบ พอใจที่ยังทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นได้ ภูมิใจกับประสบการณ์การทำงานอยู่เสมอ กล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าคิด กล้าที่จะลงมือทำ มีความกล้าเสี่ยง ชอบริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ความเป็นผู้นำ

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่าง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในภาวะที่สามารถควบคุมอารมณ์ และสะกดกั้นอารมณ์ของตนให้อยู่ในสภาพปกติ เหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยจะรู้สึกตื่นตันทันใจ ไม่หวั่นไหวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งรบกวนความสุขทางอารมณ์ สามารถปรับตัวและปรับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่าง สามารถทำงานให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมได้ สามารถทำงานในระดับใด เข้าไปช่วยเหลือได้ และความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ ความสามารถในการกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต จากความรู้สึกลึกซึ้ง การตั้งใจและพฤติกรรม

การรับรู้สภาวะการปฏิบัติ หมายถึง การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานกลุ่มตัวอย่าง การพิจารณาอริยาบถในอริยาบถทั้งหมด ได้แก่ หากกำลังเดินก็เป็นเพียงอาการเดิน มิใช่อาการนั่ง ยืน หรือนอน หากกำลังนั่งอยู่ก็พิจารณาอาการที่นิ่ง ว่ามิใช่อาการเดิน ยืน หรือนอน ได้พิจารณาการคิดแห่งการเรียนรู้เท่าทันตามความเป็นจริงให้เป็นอิสระ มิให้เกิดทุกข์ ด้วยวิธีการเข้าใจเต็มที่ที่เคยคาดคิดถึงว่าจะมีส่วนประกอบย่อย ๆ ที่รวมกันเป็นกลุ่มก้อนของร่างกาย พฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิดก็จะถูกพิจารณาใหม่ด้วยสติ ถึงกลุ่มก้อนความสับสนของความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนร่างกายและพฤติกรรม

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง วิปัสสนากรรมฐานบำเพ็ญได้ โดยการพิจารณาสภาวะธรรม หรือนามรูป คือ ชันธ ชาติ ายตนะ อินทรีย์ ให้เห็นตามความเป็นจริง เห็นด้วยปัญญา และไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

แนวสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การกำหนดสติอย่างประเสริฐ เพราะเป็นการตามระลึกรู้ อารมณ์ปรมาตม (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐานทั้ง ๔ ฐานด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง พระนิสิตปริยญาโท บาลีพุทธโฆส สาขาวิปัสสนาภาวนา และพระวิปัสสนากรรมฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาพฤติกรรมที่แสดงออก โดยใช้อวัยวะของร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม, ความน่าเกลียด) การปรับเปลี่ยนอริยาบถของร่างกาย การพยักหน้า การโคลงตัว การเคลื่อนไหวของ

ร่างกาย เติบ ยืน นั่ง นอน เพื่อสร้างจิตให้รู้ปริยาบของร่างกายว่า เติบหนอ,ยืนหนอ,นั่งหนอ,นอนหนอ,

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง พระนิสิตปริญาโท บาลีพุทธโฆส สาขาวิปัสสนาภาวนา และพระวิปัสสนากรรมฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม ให้พิจารณาความรู้สึกต่างๆ ของกายด้วยสติปัญญาและความเพียร เพื่อขจัดความยินดียินร้ายเสียให้ว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย ออกไปให้หมด

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง พระนิสิตปริญาโท บาลีพุทธโฆส สาขาวิปัสสนาภาวนา และพระวิปัสสนากรรมฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม ให้พิจารณาภาวะของจิตที่คิดและเป็นไปต่างๆ ด้วยสติ ปัญญาและความเพียร เพื่อขจัดความยินดียินร้ายเสียให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย ออกไปให้หมด

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง พระนิสิตปริญาโท บาลีพุทธโฆส สาขาวิปัสสนาภาวนา และพระวิปัสสนากรรมฐาน การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม ให้พิจารณาสิ่งที่ปรุงแต่งจิตต่างๆ ด้วยสติปัญญาและความเพียร เพื่อขจัดความยินดียินร้าย หรือกล่าวอย่างย่อว่า การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ในการปฏิบัติว่า วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑. ทำให้ได้แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๗.๒. ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๗.๓. ได้นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการรู้คิดของผู้ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๗.๔ ได้แผนยุทธศาสตร์ หลักการปฏิบัติธรรมต่อองค์กรและหน่วยงานทางพระพุทธศาสนา สถาบันการศึกษารวมทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชน