

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนาเป็นเสมือนสายโลหิตแห่งวัฒนธรรมที่อัดแน่นอยู่ในความรู้สึกและหล่อเลี้ยงจิตใจของสังคมไทยมาหลายชั่วอายุคน หลักคำสอนของพุทธศาสนาสอนให้คนรู้จักความจริงตามธรรมชาติและของชีวิตที่เกิดขึ้นมา สอนให้คนรู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาของตนเอง และพัฒนาตนเองด้วยหลักเหตุผลโดยอาศัยคำสอนที่เรียกว่า “หลักธรรม” หลักธรรมคืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง จะนำมาลดความเครียดและแก้ปัญหาสุขภาพจิตได้หรือไม่ เป็นคำถามที่ผู้วิจัยสนใจหาคำตอบ ประชาชนส่วนหนึ่งเริ่มมองหาที่พึ่งเพื่อให้เกิดความสงบทั้งทางกาย และทางใจ เนื่องมาจากความเครียดที่มากขึ้นกับการที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมาพบว่าคนไทยมีความเครียดอยู่ในระดับที่น่าเป็นห่วง โดยสถานการณ์และแนวโน้มการเจ็บป่วยทางจิตตั้งแต่ปี ๒๕๔๐-๒๕๔๔ มีผู้ป่วยมาใช้บริการสาธารณสุขทั่วประเทศเพิ่มมากขึ้นทุกปี^๑ ในปี ๒๕๔๒ อยู่ที่ประมาณ ๙.๕ % แต่ปี ๒๕๔๔ ตัวเลขขึ้นมาประมาณ ๒๐% ของประชากร (ซึ่งตัวเลขที่ได้จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาในการวัดด้วย) ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์จะเห็นได้ว่าตามวัดต่างๆ จะเต็มไปด้วยผู้คนมาปฏิบัติธรรม เช่น ทำบุญ รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ฟังธรรมกันมากขึ้น ชาวพุทธมีความศรัทธาในหลักธรรมของพระพุทธองค์ว่าจะช่วยให้พ้นจากทุกข์ได้ เมื่อใจดี ใจสบาย พฤติกรรมที่จะแสดงออกทางกาย หรือทางวาจาก็จะดีไปด้วย

หลักธรรม หมายถึง คำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้าอันเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการทดสอบแล้วจากการปฏิบัติในที่นี้คือ หลักไตรลักษณ์^๒ มี ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หลักอริยสัจ ๔^๓ มี ๔ ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค หัวใจของศาสนาพุทธศาสนาอยู่ที่ “ไม่เห็นแก่ตัว”^๔ ที่นี้ก็มาถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ สารพัดสิ่งที่มีอยู่ในอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย

^๑ น.พ.ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์, คนไทยน่าห่วงป่วยทางจิตเพิ่มทุกปี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=66> [๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๘].

^๒ ม.ม. (ไทย) ๔/๓๕๘/๓๙๔.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๒/๑๕๕/๙๙.

^๔ พุทธทาส อินปญโญ, หัวใจพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๖๐ – ๖๑.

นิโรธและมรรค) ในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา) และหลักโยนิโสมนสิการ^๕ ที่ครอบคลุมหลักการของพระพุทธศาสนาทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นหลัก “เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์” หลัก “ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น” หลัก “เราบัญญัติแต่ทุกข์ ความดับทุกข์” ทุกหลักธรรมอยู่ในอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ และโยนิโสมนสิการ คือ หลักการเชื่อมโยงความจริงในธรรมชาตินำสู่การใช้ประโยชน์ของมนุษย์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ธรรมที่เสนอเป็นระบบปฏิบัติการให้มนุษย์บริหารประโยชน์จากความจริงของธรรมชาตินั่นเอง^๖

สติปัฏฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆและความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ ๑) กายานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย ๒) เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ๔) ธัมมานุปัสสนา การตั้งกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้นๆว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ^๗

มูลนิธิโพธิ์วัฒนาได้ก่อตั้งขึ้น โดยวัตถุประสงค์หลักคือช่วยในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยใช้หลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นแกนหลักในการสอนหลักสูตรต่างๆ เพื่อสืบทอดหลักคำสอนของพระพุทธองค์ โดยแบ่งเป็นหลักสูตรต่างๆ ได้แก่ ๑.หลักสูตรจิตตภาวนา ๓ วัน ๒.หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน ๓.หลักสูตรเข้ม (โยคีเก่า) ๒ วัน ๔. หลักสูตรเข้ม (โยคีเก่า) ๗ วัน ๕.หลักสูตรยาวชน มูลนิธิโพธิ์วัฒนาให้ความรู้และความเข้าใจในการมีสติอยู่กับปัจจุบัน

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ ศึกษาระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๔๐.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สี่ตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๒๙๔-๒๙๗

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมกับการใช้หลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วันนา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการวิจัยที่เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ผู้สมัครปฏิบัติธรรมหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล และทำการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

๑.๓.๑. ขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ในเรื่อง ที่กล่าวถึงในกรอบทฤษฎีและแนวคิดการวิจัย ด้วยการสืบค้นข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องและจากการศึกษาข้อมูล ๑.แนวคิดเกี่ยวกับจิตสังคม ๒.แนวทางการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยจิตสังคมกับการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในหนังสือ ตำราวิชาการ บทความ เอกสารต่างๆ จากนั้นจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปผล เพื่อหาข้อสรุปอันเป็นองค์ความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย

๑.๓.๒. ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนผู้มาปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ณ มูลนิธิโพธิ์วันนา โดยสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สมัครการปฏิบัติธรรมในหลักสูตร วิปัสสนาเบื้องต้น ๗ วัน ระหว่างเดือนกันยายน ๒๕๕๘ ถึงเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ ซึ่งไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอน จึงกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของทาโรยามาเน^๔ โดยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ๓๘๕ คน ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ ๔๐๐ คน

๑.๓.๓. ขอบเขตด้านเวลา ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในช่วงเดือนกันยายน ๒๕๕๘ ถึงเดือนมกราคม ๒๕๕๙

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ การใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิ์วันนา เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การเปรียบเทียบปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิ์วันนา เป็นอย่างไร

^๔ Yamane T., *Statistic: An introductory Analysis*, 3 rd ed., (New York: Harper and Row, 1973), p. 888

๑.๔.๓ การหาความสัมพันธ์ปัจจัยทางจิตสังคัมและการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนา เป็นอย่างไร

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนาจังหวัดฉะเชิงเทราที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน

๑.๕.๒ ปัจจัยจิตสังคัมมีความสัมพันธ์กับการใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนาจังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ปัจจัยจิตสังคัม หมายถึง สถานการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมีผลต่อ จิตใจ ทำให้เกิดพฤติกรรม มีทั้งหมด ๒ ด้าน คือ ๑. จิต หมายถึง การพึงพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง ๒. สังคัม หมายถึง คนจำนวนหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบ กฎเกณฑ์ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญร่วมกัน

๑.๖.๒ ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง ผู้สมัครเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรเบื้องต้น ๗ วัน

๑.๖.๓ การเจริญสติสัมปชัญญะ หมายถึง การมีสติระลึกทั่วพร้อม กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

๑.๖.๔ หลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสติ ที่ระลึกแห่งการฝึกฝน อบรมจิตให้เกิดสติรู้ตาม ๔ ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

กายานุปัสสนา คือ การมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวทางกาย เช่น เมื่อเดินรู้ว่าขณะนี้กำลังเดิน เป็นต้น

เวทนานุปัสสนา คือ การมีสติกำหนดรู้เวทนา เช่น รู้ว่าทุกข์ ได้แก่ การปวดเมื่อย การง่วงนอน เป็นต้น หรือรู้ว่าสุข ได้แก่ ไม่รู้สึกปวดเมื่อย ไม่ง่วง เป็นต้น

จิตตานุปัสสนา คือ การมีสติกำหนดรู้ระว่างจิตไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ประจักษ์ ไม่ให้ยึดติดกับเรื่องที่เกิดขึ้น ได้แก่ ได้กลิ่นหอม ก็มีสติรู้ว่ากลิ่นหอม ได้กลิ่นเหม็นก็มีสติรู้ว่ากลิ่นเหม็น เป็นต้น

ธัมมานุปัสสนา คือ การมีสติกำหนดรู้ การเกิดดับของทุกสิ่งในโลก คือ รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ก็ย่อมมีการเสื่อมสลายไปตามธรรมชาติ เช่น รู้การเกิดของชีวิต ที่เกิดมาแล้วต้องตาย เสื่อมสลายไปตามธรรมชาติ

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงระดับความเข้าใจในหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๖.๒ ทำให้ทราบถึงการเปรียบเทียบระดับความเข้าใจในหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

๑.๖.๓ ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมกับการใช้หลัก สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์วัฒนา จังหวัดฉะเชิงเทรา