

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำสอนของพระพุทธองค์ ได้แสดงวิธีฝึกจิตและแสดงอารมณ์ของกรรมฐานแบบต่างๆไว้มากมาย ซึ่งเหมาะสมกับลักษณะอุปนิสัยและความสามารถที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยวิธีการปฏิบัติเหล่านี้ได้รวมลงทั้งหมดในสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าทางสายเอก

คุณภาพชีวิตของมนุษย์ ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิตใจโดยพิจารณาตรวจสอบภายในใจตนเองที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีฝึกตนให้เจริญงอกงามให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้วย่อมปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญมีการพัฒนาทั้งทางกาย ทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจ และทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไป เป็นทางนำไปสู่สันติภาพและความสันติสุขอย่างแท้จริง ตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา^๑

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา โดยมากผู้ปฏิบัติจะยึดหลักการตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางตรงที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อทำให้แจ้งในพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่... พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่... มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้^๒

ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นการรวบรวมหลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาไว้อย่างเป็นระเบียบหมวดหมู่ สะดวกในการศึกษาและปฏิบัติ หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว กล่าวคือสมถะเป็นวิธีฝึกจิตให้สงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง

คัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นสิ่งเกื้อกูลซึ่งกัน มีความสัมพันธ์อันเป็นทางเกิดแห่งอริยมรรคและหนทางทำลายสังโยชน์และ

^๑ อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๙/๙๗, (ไทย)๒๒/๗๙/๑๔๔.

^๒ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๑๔๘ , ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

อนุสัยได้ มี ๔ วิธี คือ^๓ (๑) วิธีการเจริญสมณานำหน้าวิปัสสนา (๒) วิธีการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะ (๓) วิธีการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (๔) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ไขว่ไขวเพราะธรรมุจจ

การสอนกรรมฐานในประเทศไทยส่วนใหญ่ไม่ได้ถือตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร แบบหนึ่งแบบใดเป็นหลักสำคัญ ขึ้นอยู่กับว่าสำนักไหนจะเน้นแบบใด ซึ่งเห็นปรากฏได้ในปัจจุบันมีการสอนกรรมฐานหลากหลายโดยแบ่งเป็นสาย เป็นสำนักต่าง ๆ แต่ละสายและแต่ละสำนักก็มีวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตน ซึ่งได้รับสืบทอดมาจากบูรพาจารย์ ซึ่งแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นที่แตกต่างกันออกไป

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นบูรพาจารย์ที่รู้จักในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว คือ เน้นอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพเป็นหลักใหญ่ แล้วน้อมเอาสติปัฏฐาน ข้ออื่นๆ คือ เวทนา จิต และธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิตได้ถืออารมณ์กรรมฐาน ที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว”^๔ จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับพระพุทธองค์ทุกประการ เพียงแต่วิธีการและเทคนิคคำพูดต่างๆ มีความหลากหลายและตรงใจผู้ปฏิบัติตามยุคสมัยปัจจุบัน อย่างเช่น ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวบุคคลสามารถทำได้ทุกอิริยาบถโดยไม่ต้องบริกรรมแต่ประการใด แต่มีรูปแบบเน้น อยู่การทำเป็นจังหวะอย่างมีสติและสัมปชัญญะความรู้ตัว ตลอดจนการเดินจงกรม หากบุคคลมีสติรู้และกำหนดอยู่ที่จังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ คือ มีความรู้สึกลูกโซ่อยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว อย่างต่อเนื่องให้ทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป ยกมือมา ก้มเงย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้าหายใจออกรู้สึกอยู่ทุกขณะ จิตใจที่นึกคิดรู้สึกอยู่ทุกขณะอย่างนี้เรียกว่า วิธีการปฏิบัติ คือ ให้รู้สึกตัวไม่ให้นิ่งๆ ไม่ให้นิ่งสงบ คือให้รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้กล่าวถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมอันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคน ว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่ถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่างสงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบัง จึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม ดังนั้น ความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัด ออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจที่แท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบ ไม่รู้จักพระพุทธศาสนาและพระพุทธเจ้าที่แท้จริง จึงต้องถูกกิเลสบดบังชักพาให้หลงใหลคล้อยตามไป เป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่างๆ แนวคิดดังกล่าวมานี้ หลวงพ่อเทียนมุ่งสอนให้ค้นหาสัจธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวของทุกคนดังพุทธ

^๓ วจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๐/๑๗๙-๑๘๐, (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘, ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑/๓๐๖-๓๐๗.

^๔ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

พจน์ที่ว่า “โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสنيทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสنيทของโลกก็ดี เรา ตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่”^๕ ดังนั้น การปฏิบัติ ธรรมเนียมตามแนวทางพ่อเทียนก็คือ การปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวทุกคนให้กำลังเพื่อเปิดช่องให้ สัจธรรมที่มีอยู่แล้วได้ปรากฏตัวออกมา ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ และการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่กำลังดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการ อยู่เบื้องหลัง ทั้งสิ้นตามหลักพุทธพจน์ว่า ชาวโลกกำลังถูกจิตธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด ชักนำพาไป^๖

อาจกล่าวได้ว่า วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้จึงเป็นวิธีการหนึ่งในการทำที่สุดแห่ง ทุกข์ให้สิ้น และง่ายต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติที่เรียบง่ายไม่มีพิธีรีตอง เป็นวิธีที่ ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจ ในการแสวงหาวิธีในการพ้นทุกข์ได้ หากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญ วิธีการนี้จะเน้นให้รู้จักคุณค่าของชีวิตในการอยู่อย่างสงบ ด้วยหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ดังนั้นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการเจริญสติ โดยการทำความรู้สึกตัว ที่นำไปสู่การพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และ การรู้คิดได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทาง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

๑.๓ สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ ๑ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีเพศแตกต่างกันมี ระดับคุณภาพชีวิต ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านรู้คิด แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๒ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีอายุแตกต่างกันมี ระดับคุณภาพชีวิต ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านรู้คิด แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๓ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีสถานภาพชาว พุทธ แตกต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิต ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านรู้คิด แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๔ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีระดับการศึกษา สูงสุดแตกต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิต ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านรู้คิด แตกต่างกัน

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๓/๗๔.

^๖ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๔๔.

สมมติฐานที่ ๕ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีระดับคุณภาพชีวิต ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านรู้คิด แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ ๖ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมแตกต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิต ด้านกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านรู้คิด แตกต่างกัน

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภเป็นอย่างไร

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

๑.๕.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อรรถฎีกา เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ งานวิจัย หนังสือ บทความ งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๕.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่เป็นตัวแทน ซึ่งได้จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๓๔ คน

๑.๕.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยระหว่างเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ถึง กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ รวมเป็นระยะเวลา ๔ เดือน

๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ การเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การเจริญสติของผู้ปฏิบัติธรรมโดยพิจารณาจาก กาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

๑.๖.๒ การปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน หมายถึง การเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน ๔ เน้นการเจริญสติในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถบรรพและหมวด

สัมปชัญญะบรรพ คือ การกำหนดอิริยาบถน้อยอื่น ๆ อีก เช่น คู้แขน เหยียดแขน ยกมือ ตี๋ม คิด พุด ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

๑.๖.๓ คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี

๑. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับสิ่งสรรพและธรรมชาติ ความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะให้การรับรู้ทางอินทรีย์ ๕ เป็นไปด้วยสติและปัญญา

๒. คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้สดใส เบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา กตัญญู เอื้อเฟื้อ ชยันหมั่นเพียร มีสติ มีสมาธิ

๓. คุณภาพชีวิตด้านสังคม ได้พัฒนาความประพฤติ มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใครๆ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

๔. คุณภาพชีวิตด้านรู้คิด ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้น เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาละดับทุกขได้ ปลดเปลื้องตนให้บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลส มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา โดยมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก