

ศึกษาพุทธธรรมเพื่อสังเคราะห์เป็นรูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา :
กรณีศึกษาวัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
A STUDY DHARMA TOPIC TO SYNTHESIZE FO MINDFULNESS'S PATTERN :
WATPHAJAREANRAT LUMLOOKKA DISTRICT PATHUMTANEE PROVINCE

ชมพู่ โกติรัมย์¹,
พัญญา เขียวบุญจันทร์², สุรีพร เขียวบุญจันทร์³ และ สุปัญญา จันทร์ศรี⁴
วิทยาลัยดุสิตธานี¹
มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต^{2,3}
นักวิชาการอิสระ⁴
Chompoo Gotiram¹,
Panya Keawbunjan², Sureepong Keawboonjan³ and Supanya Janpensri⁴
Dusit thane college¹
Rathanabanthid University^{2,3}
Independent Scholar⁴
Corresponding Author, Email: pupink36@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาพุทธธรรมเพื่อสังเคราะห์เป็นรูปแบบเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา : กรณีศึกษาวัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญา 2) ศึกษาสถานปฏิบัติธรรม ธรรมสถานนิมิตธรรม และ 3) สังเคราะห์รูปแบบสุขภาวะทางปัญญาตามแนวพุทธ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การสังเกต และการสนทนาเพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย

* ได้รับบทความ: 12 มิถุนายน 2564; แก้ไขบทความ: 23 ธันวาคม 2564; ตอบรับตีพิมพ์: 29 ธันวาคม 2564

Received: 12 June 2021; Revised: 23 December 2021; Accepted: 29 December 2021

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย การพัฒนา (ภาวนา) การศึกษาเรียนรู้ (ไตรสิกขา) มรรควิธีแก้ปัญหาระดับกาย (สังคัม) และด้านจิต การบริหารจัดการให้มีสติสามารถครองตนและด้วยปัญญา (สติปัฏฐาน) ซึ่งสรุปเป็นด้านการบริการกายเพื่อให้ชีวิตมีปกติทางกายภาพ และด้านจิตเพื่อรักษา สิ่งรบกวนจิต (นิวรณ์) ความฟุ้งซ่านด้านจิต สุขภาวะเป็นอาการของจิตมีความรอบคอบ (โยนิโสมนสิการ) ความเข้าใจรู้เท่าทันสภาวะธรรม (ปัญญา) ซึ่งเป็นส่วนทฤษฎีเรียนรู้ให้เกิดปัญญา และเป็นรูปแบบบริหารจัดการจนเกิดภาวะสงบ ภาวะตื่นรู้ จึงเป็นสุขภาวะทางปัญญา และพบว่า สถานปฏิบัติธรรมวัดป่าเจริญราชมีความเหมาะสมสำหรับบริหารจัดการ และได้สังเคราะห์พุทธธรรมที่สัมพันธ์กับ สติปัฏฐาน จัดเป็นรูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้กับทางวัด ประสานความร่วมมือเพื่อให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาสืบไป

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม; สุขภาวะทางปัญญา

Abstract

The objectives of this research were (1) to study synthesize Dharma Topic Related with mindfulness and (2) to study a Place of thammastanvimol and (3) to synthesize the pattern of mindfulness. This research is qualitative research. The instrument for collecting data were interview, observation and discussion. The result of data analysis research was reliability and consistent with the objective of research

The research results are as below:

Buddhist principles related to mindfulness consist of development (pawana), training (trisikkha), problem solving to both physical (social) and mental. Mental management to be conscious and able to dominate oneself and with wisdom (mindfulness), in order to have a normal physical life and mental for peace circumspection and wisdom. A mindfulness are both theory and training. CharoenRat monastery is suitable for mental management. Synthesized the Buddhist principles that is Satipatthana to be pattern of mindfulness for monastery and cooperate for mindfulness

Keyword: Buddhist Principles; Mindfulness

บทนำ

โลกและสังคมไทยปัจจุบันภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ มีการเลื่อนไหลทางวัฒนธรรมจากต่างชาติเข้าสู่ประเทศไทยผ่านฐานความคิด ค่านิยม วิถีชีวิต ล้วนมีผลทำให้ระบบคุณค่าที่ดำรงมาแต่อดีตกรรมผู้คนได้เปลี่ยนแปลง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2551: 15) ซึ่งประเด็นนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2553 : 27) ได้ให้แนวคิดว่าการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์มีผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายด้าน ได้ลดความสำคัญทางด้านจิตใจและสติปัญญาลงความสุขที่เป็นเป้าหมายเป็นเพียงความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอก ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต จากแนวคิดนี้อาจกล่าวได้ว่า ความทุกข์ของคนในบริบทสังคมที่กล่าวมา “พัฒนา” เกิดจากพัฒนาภายใต้วัตถุมากกว่าจิตใจ ทำให้เกิดการนิยามความสุขที่มักอิงไปทางวัตถุเป็นเป้าหมาย ได้สะท้อนให้เห็นหลายมิติทั้งระดับสังคมและปัจเจก สุขภาวะร่างกายและจิตใจของมนุษย์มีมิติที่เชื่อมโยงกันอยู่อย่างแยกไม่ออก สุขภาพจิตที่ดีสะท้อนออกมาจากสุขภาพกายที่แข็งแรง

สุขภาวะร่างกายและจิตใจของมนุษย์มีมิติเชื่อมโยงกันอยู่อย่างแยกไม่ออก สุขภาพจิตที่ดีสะท้อนออกมาจากสุขภาพกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นแนวความคิดเรื่องความมีอยู่ของนาม-กาย ซึ่งตกอยู่ภายใต้ลักษณะของความเป็นจริงในธรรมชาติตั้งแต่ลักษณะของการเกิดมีขึ้นการดำรงอยู่ ประเด็นสำคัญอยู่ที่พระพุทธศาสนาเน้นย้ำในเรื่องของการพัฒนาจิตให้เกิดคุณภาพ ศักยภาพ และสมรรถภาพ ด้วยข้อปฏิบัติตามแนวทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเป็นแนวทางพุทธบูรณาการแบบพุทธจิตวิทยา ชีวิตธรรมดาที่ปกติสุขจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนแก่การดำรงชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสุขภาวะองค์รวมในวิถีชีวิตเป็นคุณภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ วิพุธ พูลเจริญ (2544 : 33-38) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพ : อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคมพบว่าสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงสู่วัฒนธรรมบริโภคนิยม ยิ่งมีความเจริญและพัฒนาให้ทันสมัยมากขึ้นเท่าใดส่งผลให้เกิดปัญหาใหม่ ๆ มากขึ้นอีกทั้งระบบคุณค่าที่ดำรงของคนไทยลดลงส่งผลกระทบเป็นวงกว้างในทุกมิติของชีวิตทุกระดับ โดยเฉพาะผลกระทบที่มีต่อมิติทางจิตวิญญาณ ปัญหาด้านจิต (จิตวิญญาณ) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อพฤติกรรมมนุษย์และต่อนัยแห่งการพัฒนาตามแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพตามทฤษฎีการอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (1978 : 32) ได้เสนอมีขอบเขตครอบคลุมใน 4 มิติ ได้แก่ ทางกาย (Physical) จิต (Mental) สังคม (Social) และ จิตวิญญาณ (Spiritual) ซึ่งนำมาใช้ในแวดวงกระทรวงสาธารณสุขของไทยนั้นได้มีพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548 : 3, 6, 2557 : 7) ได้กล่าวถึง สุขภาพ หรือ สุขภาวะ เป็นอีกด้านหนึ่งของภาวะที่สมบูรณ์ หรือ เรียกว่า “องค์รวม” การที่จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วยจิตมีคุณลักษณะเป็นอิสระ (วิมุตติ) มีความสงบนิ่ง (สันติ) มีความสะอาดบริสุทธิ์ (บริสุทธิ์) และสว่างมองเห็นทั่วตลอด (วิชชา) ซึ่งทั้ง 4 ด้านคือสภาวะจิต (สุขภาพจิต) และสุขภาพกายที่ปลอดโรค กาย และ จิตเป็นภาวะที่สมบูรณ์

การบริหารจิตตามหลักภวนา (พัฒนา) ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2559) อธิบายว่า ภวนาคือหลักการฝึกอบรมกายให้มีระเบียบวินัยด้วยศีล การฝึกอบรมจิตใจให้มีความสงบ ให้เกิดปัญญา ได้มีงานวิจัยของภทรนีย์ วิสุทธิศักดิ์ (2554 : 3-7) พบว่า การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เป็นปัจจัยนำไปสู่ความรู้แจ้ง แม้เป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ทำได้ยากไม่สามารถรู้แจ้งได้ด้วยความคิดคำนึง ไตร่ตรอง แต่กลับเป็นที่ต้องการและได้รับความสนใจจากผู้คนในปัจจุบันทั้งนี้เพราะสภาพผู้คนในปัจจุบันประสบพิษภัยทางเศรษฐกิจ ต่างหาที่พึ่งทางใจไม่อิงวัตถุ วิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหนึ่งในบรรดาวิธีต่าง ๆ (ทั้งสมถะวิธีและจิตวิเทศสมัยใหม่) ที่ได้รับความสนใจอย่างมากในฐานะเป็นยารักษาใจมนุษย์ รวมทั้งเป็นวัคซีนป้องกันภัย (กิเลส) การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาให้เกิดขึ้นตามแนวคิดทางพุทธศาสนาว่าด้วยหลักสติปัฏฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาวะและปัญญา สอดคล้องกับ พุทธพจน์ “ทางนี้เป็นทางไปอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลายเป็นหนทางที่ก้าวล่วงซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธำพัน เป็นหนทางที่กำจัดเสียซึ่งทุกข์กายทุกข์ใจ เป็นหนทางที่เข้าถึงความจริงของชีวิต คืออริยมรรค เป็นหนทางที่รู้แจ้งแทงตลอด คือ มรรค ผล นิพพาน อย่างนี้คือ สติปัฏฐานทั้ง 4” (ที.ม./10/325) การนำสติปัฏฐานมาฝึกอบรมบริหารจัดการ ย่อมทำให้บุคคลมีสันติภาพ ซึ่งเป็นการพัฒนาทางปัญญาด้วยหลักสติปัฏฐานในฐานะเป็นมรรควิธีสร้างสุขภาวะแก่นุชนชาติ การอบรมตามหลักสติปัฏฐานนั้นเป็นได้ทั้งในส่วนของการพัฒนาคุณภาพของอารมณ์ (EQ) และปัญญา (IQ) การอบรมหรือบริหารจัดการตามหลักสติปัฏฐาน ไม่ใช่ดูแลเพียงร่างกายอันเป็นส่วนพฤติกรรมอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นการบริหารจัดการให้มีคุณภาพและปัญญา วัตถุใน

ฐานะเป็นศูนย์กลางของชุมชนเป็นทั้งสถานศึกษาอบรม รัฐได้อาศัยวัดและพระสงฆ์เป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้มาเป็นเวลาช้านานทำให้สังคมได้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข วัดป่าเจริญราชได้ก่อตั้งเมื่อกลางปี 2544 โดยมุ่งหวังให้เป็นสถานที่ที่มีความสงบและเหมาะสม ในระยะเริ่มต้นได้มีการปรับปรุงพื้นที่ ขุดบ่อน้ำ และก่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรมชั่วคราว รวมไปถึงการก่อสร้างที่พักของพระภิกษุ โรงครัว ห้องน้ำ และปลูกต้นไม้ให้ร่มเงา โดยใช้ชื่อสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ว่า ธรรมสถานวิมลธรรม มีคณะกรรมการดำเนินการตามรูปแบบการบริหารงานองค์การ คณะบุคคลผู้มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการประกอบด้วย พ่อค้า ประชาชน และข้าราชการประจำ ที่สละเวลามาช่วยงานและกิจกรรม การดำเนินงานที่ผ่านมาได้มีการจัดกิจกรรมทั้งในด้านงานบุญประเพณีตามเทศกาล

คณะผู้วิจัยเห็นว่าวัดป่าเจริญราชเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ได้มีผู้มาปฏิบัติแบบค้ำคั้นตามโครงการต่าง ๆ เนื่องจากทางวัดมีสถานที่พัก อาหารการกิน ที่เพียงพอพร้อม สถานที่แห่งนี้เป็นดังบ่วงทางจิตวิญญาณให้แก่ศาสนิกเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่อันต่อสังคม อาจกล่าวได้ว่าวัดป่าเจริญราชเป็นมหาวิทยาลัยแห่งชีวิต ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาค้นหาหลักการวิชาชีวิตทางพุทธศาสนาร่วมกับทางวัด เพื่อเป็นรูปแบบนำมาบริหารจัดการ โดยร่วมกับพระสงฆ์และผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อได้รูปแบบการบริหารจัดการชีวิตสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญา
2. เพื่อศึกษาสถานปฏิบัติธรรม ธรรมสถานวิมล
3. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบสุขภาวะทางปัญญาตามแนวพุทธ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง ศึกษาพุทธธรรมเพื่อสังเคราะห์เป็นรูปแบบเสริมสุขภาวะทางปัญญา : กรณีศึกษา วัดป่าเจริญราช อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ และทุติยภูมิจากหลักพระพุทธศาสนา วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 5 ท่านที่เป็นพระภิกษุสงฆ์และฆราวาสนักวิชาการทางจิตวิทยา ตลอดจนการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการเก็บข้อมูล เป็นต้นว่าเครื่องบันทึกเสียง สมุดจดบันทึกเพื่อการเก็บข้อมูลสำคัญ

ผลการวิจัย

ความสุขหรือสุขภาวะ เป็นอาการของจิต ส่วนปัญญาเป็นตัวสนับสนุนหรือทำที่ หรืออาหารของจิต เมื่อก้าวถึงความสุขหมายถึงอาการของจิตและปัญญาที่ทำงานร่วมกัน พบว่าหลักธรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญามีดังนี้

1. การเรียนรู้หรือฝึกหัด (ไตรสิกขา) สุขภาวะทางปัญญา

สุขภาวะต้องอาศัยการเรียนรู้หรือข่มจิตให้รู้เท่าทันสภาวะของอารมณ์การพัฒนา 3 ด้าน ประกอบด้วย (ไตรสิกขา) (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2553)

1.1 การให้การอบรม ให้รู้จักสร้างระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม อย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย ด้านนี้เรียกว่าศีล

1.2 การให้การอบรมด้านจิต ซึ่งรวมถึงอบรมให้จิตที่มีคุณธรรม มีสมรรถภาพ และประสิทธิภาพ เช่น มีสติ ความสุข เบิกบานผ่องใส ด้านนี้เรียกว่าสมาธิ

1.3 การให้การอบรมให้มีความรู้ การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นความสามารถ แยกแยะวิเคราะห์หาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ด้านนี้เรียกว่าปัญญา

มรรค 8 (มัชฌิมาปฏิปทา) ส่วนขยายของไตรสิกขา

วิธีการหรือมรรควิธี (มรรค) ซึ่งเป็นเครื่องมือของอริยสัจสี่ ที่มีคุณสมบัตินำพาผู้ปฏิบัติสู่สุขภาวะทางปัญญา (นิโรธ) พบว่า เริ่มจากศีลอันเป็นวิถีชีวิตให้ปกติสุข แล้วพัฒนาให้จิต มีสมาธิและปัญญา

อันเป็นคุณสมบัติให้จิตมีสุขภาวะ

การพัฒนาต่อจากการศึกษาหรือการพัฒนาตามมรรควิธี (ภาวนา 4) มี 4 ด้าน กล่าวคือ

1. การพัฒนาด้านกาย ให้รู้จักสำรวจมรรควิธีในอายตนะภายใน เรียนรู้อย่างเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่รอบตัว และจัดการการเป็นอยู่ไม่ทำลายให้เสียสุขภาพ

2. การพัฒนาด้านศีล ให้รู้จักสร้างระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย

3. การพัฒนาด้านบริหารจิตให้สงบ ให้พิจารณาอย่างรอบคอบทั้งนี้เพราะโลกนี้เต็มรูปธรรมและนามธรรมรอบตัว การบริหารจิตให้เจริญในความดีมีสติเป็นตัวควบคุมการกระทำทางกายและวาจา ดังพุทธพจน์ในธรรมบท ขุททกนิกายว่า “มโนปุพพังคมาธมมา มโนเสฏฐา มโน มยา” หมายถึง สภาวธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจ ด้วยเหตุนี้ การกระทำให้จิตมีสมาธิมีพลัง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

4. การพัฒนา อบรม บริหาร ให้เกิดปัญญาแจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (ยถาภูต) เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ หาเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอิสรภาพมีชีวิตที่ดีงาม(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553)

จากนี้พบว่า ไตรสิกขา มรรคแปดในส่วนอริยสัจสี่และภาวนาสี มีเป้าหมายเหมือนกัน คือ เริ่มที่ศีลและกาย เป็นพื้นฐานความสุขทางกายและสังคม และมีจุดหมายเดียวกันคือด้านจิตและปัญญา ในฐานะเป็นแกนหลักของชีวิตสอดคล้องตามพุทธพจน์ว่า จิตเป็นหลัก และสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์. 2557 : 37-47) กล่าวว่า หลักการนี้มีนักการศึกษา จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) การพัฒนาให้บูรณาการ (1) การพัฒนาทางกาย (Physical Development) (2) การพัฒนาทางจิต (Metal Development) (3) การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotional Development) (4) การพัฒนาทางสังคม (Social Evelopment) และ ปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) และจอห์น เมเยอร์ (John Mayer) (1990) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เห็นสอดคล้องกับพุทธธรรม คือหลักความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยระหว่างปัญญากับภาวะจิตใจ โดยมองอย่างเป็นระบบสัมพันธ์กันกับแดนต่าง ๆ กล่าวคือ (1) แดนสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติและสังคม คือ แดนที่ผ่านทางช่องทาง (ทวาร) ไปยังจิต (2) แดนของจิตใจ อากาโรที่จิตมีเจตนา แรงจูงใจ องค์ประกอบของจิตในที่นี้เป็นด้านบวก ประกอบด้วย (1) คุณภาพของจิต (2) สมรรถภาพของจิต (3) สุขภาพของจิต ตามแดนที่ 1 (3) แดนปัญญา มีหลายด้าน หลายระดับ และหลายขอบเขต เริ่มตั้งแต่ความรู้ความเข้าใจต่อข้อมูล นำความรู้มาปรุงแต่งความคิดให้เกิดความเข้าใจ ขยายไปอีกมองเห็นทางที่จะทำ จัดการ ดำเนินการ แก้ปัญหาต่าง ๆ เข้าใจเหตุผล หยั่งเห็นเหตุปัจจัย เห็นแยกแยะ รายละเอียด เห็นตามที่เป็นจริงจนกระทั่งสว่าง

การรู้ความจริงของปัญหาทั้งหมด - ผล สามารถบริหารจัดการชีวิตได้ (อริยสัจ)

อริยสัจ 4 เป็นมรรควิธีที่ พัฒนาความเป็นมนุษย์ด้านกาย จิต และปัญญา พบว่า อริยสัจเป็นวิธี ดำเนินชีวิตให้สุขภาวะระดับพื้นฐานเกิดศีล ส่วนสุขภาวะทางปัญญาซึ่งเป็นความสุขระดับสูงคือความสุข จากจิต ซึ่งไปในทางเดียวกับศาสตราจารย์ สาโรช บัวศรี (2553 : 24-25) กล่าวว่า อริยสัจสี่ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นปัญหาวิจย (ทุกข์) ปัญหาเชิงประจักษ์ ในที่นี้การมีทุกข์ภาวะ มีความเครียดมีสุขภาพจิต อ่อนแอ มีปัญหาแยกแยะความดีงาม คุณโทษต่อชีวิต อันมีผลต่อการดำเนินชีวิต

2. ขั้นตั้งสมมติฐาน (สมุทัย) ความอยากอันเป็นมูลเหตุความชั่วร้ายมีบทบาทต่อจิต ส่งผลให้จิตไหล ตามอำนาจแรงเร้าต่าง ๆ ทั้งความอยาก ห่วงโซ่ความชั่วร้าย

3. ขั้นหมดทุกข์ (ขั้นนิโรธ) เกิดจากมรรควิธีข้อที่ 4 หลังจากผ่านการบริหารจัดการปัญหาแล้วจิตปรับ ทำที่ หรือ จิตมีพุทธภาวะ (วุฒิภาวะ) ในระดับต่ำ มีความเข้าใจชีวิต จิตสงบลงบ้าง ระดับสูง (เกิดจากการทำซ้ำ) จิตที่สุขสงบ เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต ตัดห่วงโซ่ความชั่วร้าย ห่างจากความอยาก

4. ขั้นมรรควิธีจากสมมติฐานข้อที่สาม นำมาสู่การออกแบบกิจกรรม เนื่องจากทุกข์ภาวะเป็น สภาวะของจิต เครื่องมือที่นำไปสู่การจัดกิจกรรม อบรมจิต คือ การบริหารสติให้มีคุณภาพมีสติ ตื่นรู้ใน การกระทำ มีสติตื่นรู้ในความรู้สึก มีสติตื่นรู้ในความคิดและมีสติตื่นรู้ในข้อปฏิบัติเรียกว่า สติปัญญา เครื่องมือคือคุณลักษณะของสติ ความเข้าใจต่อสภาวะต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริงเป็นปัญญา ส่งผลให้ จิตมีความเที่ยงตรง

5. สติปัญญา เป็นวิธีการหรือเครื่องมือของหลักธรรมที่เป็นทั้งทฤษฎีและวิธีปฏิบัติ นำพาสู่การ ดับทุกข์สอดคล้องตามพระสูตร (อง, เอก,ทุก, ดิก, 1/11/28) “ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เห็นธรรมแม้อย่างหนึ่ง ที่ไม่อบรมแล้ว ไม่ทำให้มากแล้ว ย่อมนำทุกข์มาให้เหมือนจิต จิตที่ไม่อบรมแล้วไม่ทำให้มากแล้ว ย่อมนำ ทุกข์มาให้ และ สุรพล ไกรสรารุณ (2554 : 9-19), นิธิ ศิริพัฒน์ (2553 : 2) พบว่า ฐานที่ตั้งของสติ คือ ความสามารถระลึกอยู่กับอารมณ์ที่รับรู้ และรู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร สมาธิ คือ ความตั้งใจแน่วแน่ อยู่กับการรับรู้อารมณ์ ทั้งนี้เพื่อรวมใจให้เป็นหนึ่งเดียวในการรับรู้และทำให้ใจมีคุณภาพที่เหมาะสม คือ ความผ่องใส (ปริ สุตโต) ตั้งมั่น (สมาหิต) และควรแก่การงาน (กัมมณีย) สติและสมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกัน อย่างใกล้ชิด มีฐานที่ตั้งมั่นคง จึงทำให้การทํากิจหรือหน้าที่ต่าง ๆ ประสบความสำเร็จ โดยยึดตัวเราเป็น ศูนย์กลางในการพิจารณาตามลำดับ ดังนี้

1) เริ่มจากการพิจารณาร่างกายมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องจากส่วน ที่เป็นลมหายใจมีความใกล้ชิดกับจิตของเรามากที่สุด ในการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ย่อมทำให้เรา พิจารณาเห็น “ธรรม” หรือ “สภาวะธรรม” ที่เกิดขึ้นได้

2) การพิจารณาสภาวะธรรมที่ส่วนของความรู้สึก ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งอาจเป็นความพอใจ อยากให้เกิด ความพอใจไม่อยากจะเกิด และความพอใจอยากให้เกิดกับไม่อยากจะเกิด

3) การพิจารณาภาวธรรมในส่วนที่เป็นความรู้สึกนึกคิดของจิตซึ่งอาจเป็นความพอใจ ความไม่พอใจ และความเป็นกลางไม่ลำเอียงในความรู้สึก

4) การพิจารณาภาวธรรมในส่วนที่เป็นหลักธรรม เพื่อให้ค้นพบกับสังขธรรมที่แท้จริง ตามดูด้วยสติปัญญา ที่อยู่รายล้อมตัวเรา ซึ่งมีทั้งที่เป็นรูปธรรม-นามธรรม ตัวเราเป็นศูนย์กลางท่ามกลาง สภาวะแวดล้อม คือ กายเป็นประตูรับสิ่งมากระทบ โดยใช้สติเป็นเครื่องมือกำกับการพิจารณาอย่างละเอียดสุด ถึงลมหายใจเป็นฐานพิจารณาโดยเริ่มจากตัวเราก่อน เมื่อมีสภาวะธรรมผ่านเข้ามาจะเกิดผัสสะเมื่อเกิด ผัสสะแล้วก็จะเกิดกระบวนการส่งต่อไปยัง ความรู้สึก (เวทนา) กระทบกาย กระทบจิต หลังจากนั้นจิต มีอาการอย่างไร มีการพิจารณา ตามดู หรือเฝ้าระวังประตุ (ทวาร) อย่างละเอียดไหม หากผ่านไปเข้าไป กระทบจิตแล้ว จิตจะจัดการ กลั่นกรอง แปลค่า นั้นอยู่ที่จิตมีคุณภาพได้ตั้งธรรมมากำกับหรือไม่ การมีสติ พิจารณา ตามรู้ ตามดูอย่างเฝ้าระวัง จะต้องมีสติระลึกรับชอบ ทั้งนี้เพราะสติเป็นตัวคอยควบคุมจิต จิตนั้น มีคุณลักษณะแปลค่าปรุงแต่ง จิตจะต้องมีคุณสมบัติที่ดี เป็นกุศล จึงจะช่วยให้การระลึกรับนั้นเป็นความระลึกรับชอบ (สัมมาสติ)

2. สถานปฏิบัติธรรม ธรรมสถานวิมล

วัดป่าเจริญราช โดยคณะบุคคลที่ศรัทธาในพระตั่งปณิธานไว้นั้นว่า ต้องการให้วัดป่าเจริญราช เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป ตามหลักคำสอนและ แนวทางการปฏิบัติ โดยมีครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ วัดนี้เป็นวัดปฏิบัติและทางวัดประกาศธรรมของ พระพุทธเจ้าในแบบสติปัญญา 4 หรือสติปัญญาสูตร ในแบบเถรวาทเท่านั้น อันเป็นหลักหัวใจในสถานที่ วัดป่าเจริญราชแห่งนี้ ตั้งอยู่ไม่ห่างไกลจากกรุงเทพมหานคร ซึ่งทางวัดมีโครงการอบรมตลอดทั้งปี โดยแบ่ง โครงการปฏิบัติธรรมออกเป็น 5 รูปแบบ (1) โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อจากวันที่ 1 – 8 (2) โครงการปฏิบัติธรรม เป็นหมู่คณะของหน่วยงาน/นักศึกษา (3) โครงการปฏิบัติทั่วไป (4) โครงการค่ายพุทธบุตร และ (5) โครงการธรรมสัญจร โดยผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรม ให้ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรมได้ทุกวัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม (ไม่ต้องจองหรือโทรบอกล่วงหน้า) โดยต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบถึงกำหนดจำนวน วันของการอยู่ปฏิบัติธรรม หรือ สามารถแจ้งทางโทรศัพท์และเว็บไซต์ของวัด

ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมและระยะเวลาในการปฏิบัติ

ทางวัดอนุญาตให้อยู่ปฏิบัติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน 7 วัน หากประสงค์อยู่ปฏิบัติธรรมต่อ ต้องแจ้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้าก่อนครบกำหนด 2 วัน และจะอนุญาตให้อยู่ปฏิบัติธรรมต่อเป็นราย ๆ ไป โดยความเห็นชอบของพระอาจารย์ผู้ดูแล หากผู้ที่มาปฏิบัติธรรมพิจารณาภาวธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะได้อย่างต่อเนื่อง แจ่มแจ้ง ชัดเจน และต้องการเข้าปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตให้สูงขึ้น ทางวัดอนุญาตให้อยู่ปฏิบัติธรรมได้ไม่เกิน 15 วัน โดยได้รับการอนุญาตจากหลวงพ่อ ด้วยการลงชื่อในใบสมัคร เมื่อลงทะเบียนเสร็จเจ้าหน้าที่จะจัดเครื่องนอนให้ และให้นำสัมภาระเข้าเก็บยังที่พักที่เจ้าหน้าที่จัดไว้ให้

ตามความเหมาะสม โดยจะแยกที่พักระหว่างหญิงและชาย ซึ่งไม่สามารถเลือกที่พักเองได้ และไม่มีการจองที่พักล่วงหน้า

จากการสังเกต และสนทนากับพระสงฆ์พบว่า ทางวัดมีการบริหารจัดการชัดเจน โดยมีคณะทำงานจัดเวลา ลงทะเบียน ฝ่ายอาคารสถานที่และอาหาร ที่สำคัญทางวัดมีความพร้อมด้านอาหาร ที่พัก และสิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมทั้งลานหินและศาลาปฏิบัติธรรม โดยทางวัดไม่มีการกำหนดค่าใช้จ่าย หากต้องการชำระหนี้สงฆ์ สามารถทำบุญได้ตามผู้รับบริจาคต่าง ๆ ที่ทางวัดได้จัดไว้ให้ตามกำลังกุศลศรัทธา จึงพบอีกว่าผู้คนนับวันเข้ามาปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะวันหยุด ซึ่งผู้คนส่วนมากจะเดินทางมากที่ไกลและกรุงเทพเป็นส่วนมาก

จากการสนทนากับพระสงฆ์และผู้เกี่ยวข้องกับวัด พบว่า ผู้คนเข้ามาปฏิบัติธรรมนับวันเพิ่มจำนวนมาก จึงต้องมีระเบียบร่วมกัน โดยคุณสมบัติรวม ๆ มีดังนี้ 1) เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่วิกลจริต ไม่เป็นโรคลมชัก มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่พิการอวัยวะ และไม่เป็โรคร้ายแรง 2) ไม่เป็นผู้ติดยาเสพติดให้โทษทุกชนิด 3) ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง ซึ่งทางวัดไม่อนุญาตให้มาปฏิบัติธรรมเพื่อแค้น และต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบตลอดโครงการ และมีข้อปฏิบัติ ดังนี้ กล่าวคือ รักษาศีล 8 อย่างเคร่งครัด สำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นปกติตลอดเวลา โดยใช้หลักสติปัฏฐานสี่ ให้ความสำคัญเคารพ และเชื่อฟังคำแนะนำของพระอาจารย์หากมีความสงสัยในการปฏิบัติธรรม ให้สอบถามสภาวะธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น งดพูด - คุยโทรศัพท์ ตลอดระยะเวลาในโครงการ หากจำเป็นให้ขออนุญาตพระอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่เป็นกรณีไป ห้ามก่อเหตุทะเลาะวิวาท ด่าทอ พูดจาเสียดสี หรือแสดงกิริยาอาการอื่นใดที่ไม่เหมาะสม หากมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ทั้งคู่กรณีต้องออกจากวัดไปโดยไม่มีข้อโต้แย้งใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องลงทำวัตร และปฏิบัติธรรมพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม ตามเวลาที่กำหนดไว้ หากมีเหตุจำเป็นสุดวิสัย ไม่สามารถปฏิบัติได้ ให้แจ้งพระอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ทราบทุกครั้งไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติธรรม เข้าพบหลวงพ่ที่ห้องรับแขกโดยเด็ดขาด

3. การสังเคราะห์รูปแบบสุขภาวะทางปัญญาตามแนวพุทธ

จากการศึกษาพบว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เห็นธรรมแม้อย่างหนึ่งที่ไม่อบรมแล้ว ไม่ทำให้มากแล้ว ย่อมนำทุกข์มาให้เหมือนจิต จิตที่ไม่อบรมแล้วไม่ทำให้มากแล้ว ย่อมนำทุกข์มาให้ สุดยอดแห่งเรื่องควรศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัย เพื่อตนเองตลอดจนเพื่อมนุษย์ทั้งหลาย ก็คือจิตที่อยู่ในวิถีสองแห่งการพ้นทุกข์” (อง, เอก,ทุก, ดิก, 1/11/28) และมีข้อยืนยันตามที่ ดังตฤณ (2561 : 44-45) ว่า ศาสดาหรือผู้นำลัทธิอื่น ๆ ไม่กล้ารับรองโดยวาจาเลยว่า เมื่อปฏิบัติตามแนวทางของท่านแล้วจะถึงความดับทุกข์ อันสิ้นเชิงในปัจจุบัน โดยมากจะเป็นสัญญาถึงความเป็นนิรันดร์ หรืออาตมณถาวร หลังความตายไปแล้ว สติปัฏฐานเป็นองค์รวมของหลักการ และวิธีการทั้งทฤษฎีและรูปแบบปฏิบัติ เพื่อความสุขภาวะทางปัญญา การจะเกิดสุขภาวะได้นั้นจะต้องปฏิบัติด้วยสติกล่าวคือตั้งสติเป็นฐาน หากสติมีคุณภาพ และมีปริมาณเข้มข้น

บุคคลจึงจะสามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ด้วยท่าทีที่เป็นกลาง ไม่มีอคติโน้มเอียงในทางชอบหรือชังเป็นตัวของเรา หรือตัวตนของเรา พร้อมกันนั้นรับรู้สิ่งต่าง ๆ สักว่าเป็นเรื่องของความรู้ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในแง่การเรียนรู้ การมีสติเป็นฐานเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่องค์ความรู้ (โพชฌงค์) อันเป็นส่วนของหมวดธรรม (เรื่อง) และในแง่ฝึกอบรม ซึ่งเรื่องที่จะฝึกอบรมนั้นอยู่ในหมวด กาย เวทนา จิต เมื่อจิตรู้เท่าทันเหตุปัจจัยและอาการ ตามภาวะความจริงในสิ่งที่กำลังระลึก รู้ เป็นผลทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้ถูกต้อง และไม่เป็นทุกข์ ผลของการปฏิบัติในหมวดกายานุสสณาสติปัฏฐาน ในแง่ภาวะของปัญญา จะมีความรู้รอบรู้ลึก เกี่ยวกับธรรมชาติชีวิตฝ่ายกายและที่เกี่ยวข้องในทุกแง่มุม ด้านจิต (ความคิด) ทำให้บุคคลไม่ยึดติดลุ่มหลงในกาย ด้านพฤติกรรม สามารถทำหน้าที่ต่อกาย ตลอดจนถึงที่เกี่ยวข้องกับกายได้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้บริหารกายให้สามารถดำรงอยู่อย่างปกติสุข ให้เป็นฐานอันมั่นคงสำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐานขั้นต่อ ๆ ไป

ผลการตั้งสติฝึกจิตให้มีคุณภาพพร้อมรับเวทนาทางใจที่มีสิ่งล่อใจ ผู้ที่เข้าใจในสุขเวทนาที่มีสิ่งล่อใจจะต้องรู้จักรับรู้ มีจินตนาการต่อ รูปเสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ในทางที่จะทำให้เกิดสุขเวทนาขึ้นหรือคิดด้านบวก (Positive Thinking)

ผลการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของจิต สืบเนื่องจากสภาวะของจิตเนื่องจากจิตมีทั้งคุณภาพและทรมภาพ ดับนี้ชั่ววัดหรือตัดสินในขั้นสุดท้ายของการฝึกอบรมว่า ล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จเพียงใด หากมีจิตในฝ่ายที่เป็นโทษยังเกิดขึ้นมากแปลคำว่า มีความล้มเหลวในการปฏิบัติ ในทางกลับกัน หากมีจิตในฝ่ายที่เป็นคุณเกิดขึ้นมาก แปลว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ สามารถบรรลุเป้าหมาย คือ วิมุตติ หรือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

สติปัฏฐานหมวดที่ 4 (ธรรม) นี้ ซึ่งนำเสนอถัดจากนี้ ต่างจากสติปัฏฐานหมวดที่ 1-3 (กาย - เวทนา - จิต) ที่กล่าวมาข้างต้น โดยหมวด 4 พิจารณาธรรมในธรรม เป็นกระบวนการของปัญญา เพราะไม่ใช่เพียงตามเห็นสิ่งที่รับรู้มาตามสภาวะที่เป็นจริงหรือรู้ว่า อะไร แต่มีการค้นหา สาเหตุ ปัจจัย พิจารณา หรือศึกษาสิ่งที่รับรู้ นั้น ว่ามันเกิดมา และดับไปได้อย่างไร และจะไม่เกิดขึ้นอีกได้ไหมอย่างไร ฐานที่ 4 นี้ เป็นส่วนของทฤษฎี หรือนำเครื่องมือที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ (ธรรม) ไปฝึกอบรม กาย เวทนา จิต เป็นทั้งส่วนลงมืออบรม และบริหารให้เกิดปัญญา บริหาร จิตกายและเวทนา

จากที่วิเคราะห์เอกสาร คำบรรยาย และอรรถาธิบายต่าง ๆ สังเคราะห์ได้ว่า สติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้สติให้มีคุณภาพ เนื่องจากสติเป็นคุณภาพของมนุษย์ การฝึกสติให้มีคุณภาพเพื่อติดตามตามดู เพ่งพินิจพิจารณา (อนุสสสติ) เกี่ยวกับเรื่องราวของชีวิต เรียนรู้ชีวิต สภาพสังคม ปัญหาที่เป็นตัวแปรให้เกิดทุกข์ สติปัฏฐานเป็นทั้งทฤษฎีเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญา และปฏิบัติ หากแยกออกในแง่การศึกษาสามารถจำแนกได้ดังนี้

ด้านทฤษฎี สติปัญฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ มีรูปแบบ นำสติมาเป็นเครื่องมือประกอบการเรียนรู้ โดยกำหนดสติเป็นฐานตามดู ตามเพ่งพิจารณาในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ ผิฌณ อบรม ทั้งรูปธรรม และนามธรรม ตัวอย่างการตามดูเรื่องราวของชีวิตด้านกาย จะใช้คำว่า กายานุปัสสนาสติปัญฐาน กล่าวโดยรวม ใช้สติประกอบการรับรู้ในทุกกระบวนการของชีวิต เมื่อเป็นนี้ ส่งผลให้เกิดปัญญา สามารถตอบโจทย์ปัญหาได้ ซึ่งทางพุทธศาสนา การรู้เรื่องของชีวิต ที่มาของมูลเหตุแห่งความทุกข์ จนสามารถดับทุกข์ได้อันเป็นเป้าหมายของการเรียนรู้และอบรม

สติปัญฐาน เป็นเครื่องมือพัฒนาปัญญา รู้ทันเหตุปัจจัย ความจริงตามสภาวะ ของสิ่งที่กำลังศึกษา กล่าวคือ ศึกษาตรงตามสภาวะตามเหตุปัจจัย และตามสภาวะการณนั้น ๆ สติปัญฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาสู่องค์แห่งความรู้ (โพชฌงค์) อันเป็นตัวปัญญา

ด้านปฏิบัติ การลงมือบริหาร ผิฌณ อบรม บริหารจิต ในฐานะจิตเป็นตัวรับรู้ปรุงแต่งจากการที่ได้สัมผัสโลกภายนอก โดยใช้ปัญญาไปเสริมให้จิตมีคุณภาพ สามารถตอบโจทย์ รู้เรื่องราวของชีวิต (สภาวะจิต) และสิ่งที่ที่ศึกษาอยู่ ซึ่งทำให้เกิดปัญญา รู้จักชีวิต สามารถเข้าไปปฏิบัติหน้าที่รับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้ไม่เกิดปัญหา ผลจากการเกิดองค์แห่งความรู้อย่างเท่าทันสภาวะธรรมตามเหตุปัจจัยทำให้ปฏิบัติ ต่อสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องตามเหตุปัจจัย ส่งผลให้จิตหลุดพ้นจากปัญหา ความทุกข์

การเรียนรู้และปฏิบัติ จะต้องประกอบด้วยคุณภาพของสติ เมื่อสติมีคุณภาพ เป็นฐานประกอบการเรียนรู้ อบรม ตามดูพิจารณาตามดูสภาวะธรรมต่าง ๆ เรื่องราวของชีวิต การรับรู้จึงมีลักษณะ (1) รับรู้ด้วยท่าที่เป็นกลาง (2) รับรู้ในฐานะเป็นเพียงความรู้ (3) ไม่มีท่าที่เป็นอคติ หรือเข้าไปปรุงแต่งยึดถือว่าเป็นของเรา

รูปแบบการปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติในทุกขั้นตอนจะต้องมีคุณลักษณะของสติประกอบทุกขณะ เพราะคุณลักษณะของสติมีความสามารถในการรู้ระลึกอยู่กับอารมณ์ ติดตามประกอบการพิจารณาความเป็นไปจนพบเหตุปัจจัย โดยสติที่รับการบริหาร ทำให้เกิดมี จนเกิดอาการตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่หลุดจากข้อบ่ง จนเกิดภาวะของปัญญารู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร สติปัญฐาน ฐานแห่งการกำหนดสติตามดู ตามเพ่งพิจารณาพิจารณาสภาวะต่างๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่อยู่รอบตัว ฐานที่จะตามดู ประกอบด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม

สติปัญฐานเป็นองค์รวมของหลักพุทธธรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางปัญญาเป็นทั้งทฤษฎี และวิธีบริหารจัดการ เพื่อให้จิตมีคุณภาพ มีสติ ตลอดเวลาเป็นเครื่องมือตามดูสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบผ่านประสาทสัมผัสอย่างเฝ้าระวังระวังทางพฤติกรรมกาย ทางความรู้สึก อย่างรู้เท่าทันและตามดูอาการของจิต พร้อมสกัดกั้นสิ่งที่บั่นทอนจิตให้เสียคุณภาพ โดยจิตมีธรรมคอยสนับสนุนเกิดปัญญา การอบรมตามหลักสติปัญฐานจึงครอบคลุมทั้งกายและจิต

อภิปรายผลการวิจัย

เป้าหมายของพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการศึกษา ซึ่งเป็นการศึกษาทั้งชีวิตเพื่อให้ชีวิตดีงาม มีคุณภาพที่ปรากฏในไตรสิกขา ภาวนา (พัฒนารอบด้านกาย สังคม อารมณ์และปัญญา) ให้เจริญงอกงามขึ้น จิตในฐานะตัวชี้วัดความสุขของมนุษย์ อันเป็นจุดหมายของพุทธศาสนาจึงควรมีการบริหารจิตเสริมปัญญา ให้มีความเจริญทั้งอารมณ์และปัญญา โดยเริ่มจากศีลซึ่งเป็นองค์ธรรมระดับพื้นฐานทางสังคม แต่ทั้งหมดรวมลงที่การบริหารจิตให้จิตเกิดปัญญา (วิปัสสนา) จึงจะนำพาสู่ความเข้าใจโลกแห่งชีวิตอย่างถ่องแท้ โดยมีสติเป็นเครื่องมือทำงานร่วมกับจิตปัญญา กล่าวคือจิตตัวแปรผล ปัญญาเป็นอาหารหรือคุณภาพของจิต เพื่อให้จิตแปรผล ทำงานได้ถูกต้อง จนสามารถควบคุมพฤติกรรมทั้งรูปธรรมและนามธรรม องค์ธรรมทั้งมวลรวมลงที่สติปัญญา หากพิจารณาจากบุญ พิธีกรรมต่าง ๆ ทางพุทธวิธีที่บรรดาศาสนิกยึดปฏิบัติ นั้น เป็นวิธีการนำพาสู่ความสุขหล่อหลอมความรู้สึกว่าดีงามในระดับพื้นฐาน หรือภายนอก ส่วนการบริหารจิต (จิตภาวนา) เป็นการดูแลจิตให้มีสติเข้มข้น เป็นฐานรองรับกิจกรรมทั้งหมดของมนุษย์ เป็นตัวเฝ้าระวังของพฤติกรรมทั้ง กาย ความรู้สึก และลงไปถึงความคิดในฐานะตัวรับ ประคับประคองอารมณ์ทั้งหมดก่อนแปรผล เป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ โดยฝึกพิจารณาสภาวธรรม (ธรรม) ให้เกิดความเข้าใจในความจริงตามอาการ ตามปัจจัยตามองค์ประกอบ ตามเนื้อแท้ ที่เรียกว่าสัจสภาวะธรรม เมื่อเข้าใจแบบตระหนักรู้เช่นนี้ เกิดขึ้นกับจิต จิตจะดีงามธรรมมาร่วมทำงาน ชับเคลื่อนด้วยกัน จึงเป็นเป็นจิตปัญญาสั่งการผ่านกาย ขจัดความรู้สึกที่เป็นตัวบั่นทอนสุขภาวะได้ จึงเป็นความสงบอันประกอบด้วยปัญญา กล่าวคือเมื่อเข้าใจ จึงไม่หลงในสิ่งที่มากระทบ ตรงนี้เป็นเป้าหมายของความสุขภาวะทางปัญญา จึงพบเห็นว่า การฝึกการบริหารจิตตามวัดและสถานปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ในเมืองไทยและแพร่ไปยังส่วน ต่าง ๆ ของโลก แม้แต่วัดป่าเจริญราช ได้เล็งเห็นความสำคัญของการบริหารจัดการชีวิต และนำพาศาสนิกชนไปสู่เป้าหมายความสุขอันเป็นเป้าหมายแห่งพระพุทธศาสนา ทางวัดป่าเจริญราชเน้นการฝึกแนวสติปัญญา ดังพบว่า ทางวัดมีโครงการฝึกตลอดทั้งเดือน โดยทางวัดมีวิทยากรให้ความรู้ พร้อมเปิดรับสมัครผู้สนใจจากสื่อเว็บไซต์ ผู้สนใจมาสมัครแสดงตัวตนลงทะเบียนแสดงความประสงค์ฝึกและมีโครงการให้เลือกตามความเหมาะสมกับเยาวชนนักศึกษา หรือผู้ที่กำลังทำงาน ทั้งคณะหรือมาเป็นการส่วนตัว จึงเห็นว่าวัดป่าเจริญเป็นที่พึ่งแก่ชาวพุทธด้วยหลักสูตรชีวิตแท้จริง เพื่อสุขภาวะทางปัญญาอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

- 1.1 สถานปฏิบัติธรรมควรใช้รูปแบบสุขปัญญาไปใช้กับประกอบการอบรม
- 1.2 พระสงฆ์และพระวิปัสสนาจารย์ควรนำรูปแบบสุขภาวะทางปัญญาที่สังเคราะห์ได้ในครั้งนี้ทำเป็นคู่มือ แจกแก่ผู้เข้ารับการอบรมตามแนวสุขภาวะทางปัญญา (สติปัญญา)

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมบริหารจัดการตามแนวสุขภาวะทางปัญญาจากผู้เข้ารับการอบรมแบบประเมินก่อนและหลัง
- 2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยผลการใช้รูปแบบสุขภาวะทางปัญญาตามแนวพุทธ (สติปัญญา) หลังจากใช้เป็นคู่มือประกอบการอบรมแล้ว
- 2.3 ควรศึกษาวิจัย ประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมของโครงการต่าง ๆ ที่ทางวัดจัดให้มีขึ้น เพื่อพัฒนาให้เกิดประสิทธิผลมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

สภาวะธรรมเป็นกฎธรรมชาติมีอยู่รายล้อมห่อหุ้มโลก มนุษย์เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งในสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่ดำรงอยู่หรือกำลังดับสูญมีความเป็น “สัจธรรม” ทั้งในทางโลกเป็นความจริงที่ปรากฏในทางโลกียธรรม เป็นไปตามบัญญัติศัพท์ที่กำหนดไว้และ “สัจธรรม” ทั้งในทางธรรมซึ่งเป็นความจริงที่ปรากฏในทางโลกุตระธรรม โดยไม่สามารถบัญญัติความหมาย เป็นความหมายที่อยู่เหนือสมมุติบัญญัติทางโลกเป็นสัจธรรมที่เป็นสภาวะแห่งความเป็นจริงตามธรรมชาติ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมสมาธิสามารถสัมผัสได้เฉพาะตนเท่านั้น ผู้อื่นไม่สามารถทำแทนกันได้ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลเท่านั้น

ขอบเขตของสภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวเราแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม “ร่างกาย” เป็นเพียงเครื่องอาศัยให้จิตของเรามีเรื่องรับรู้ เพื่อให้จิตสงบ และเป็นสมาธิอย่างมีสติอยู่ตลอดจนเกิด “จิตหยั่งรู้” เมื่อจิตหยั่งรู้ทำให้เกิดปัญญา (Wisdom) การบริหารจัดการเป็นจิตนิยมเป็นส่วนปริยัติ คือ จะต้องศึกษาให้เข้าใจทฤษฎีก่อน ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้สัมผัสได้ด้วยจิตของตน เครื่องมือในการฝึกอบรมคือจิตจึงสัมผัสได้ด้วยจิตตน การที่ผู้ปฏิบัติจะพึงสัมผัสได้ด้วยจิตตนนี้ เป็นส่วนของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นส่วนของรูปธรรม (กายรับสัมผัส) การฝึกฝน อบรมสามารถจับต้องได้ มีขั้นตอนให้เห็น (ภาวีสัย) เป็นสื่อ นำสู่สิ่งที่เป็นนามธรรมไม่ใช่นำด้วยข้อมูลแบบด้านวิทยาศาสตร์ หรือแบบประจักษ์นิยมอธิบายตามข้อเท็จจริงที่มีอยู่ หรือเป็นข้อเท็จจริงแบบวัตถุนิยม ซึ่งเน้นข้อมูลที่มีค่าของ

ข้อเท็จจริงอยู่แค่ช่วงระยะเวลาที่กำหนดไว้เท่านั้น ยังไม่สามารถหาข้อสรุป หากแต่เป็นสัจธรรมอย่างแท้จริงตาม “กฎแห่งธรรมชาติ” หรือ “กฎที่เป็นสากล” การปฏิบัติธรรมสมาธิจึงเป็นเรื่องด้าน “จิตนิยม” (Mentalism) ซึ่งต้องแสดงออกมาแบบ “สัจนิยม” (Realism) หรือแบบประจักษ์นิยม เช่นเดียวกัน ณ ที่ตรงนี้ หมายความว่า กระบวนการฝึกเจริญสมาธิแบบพุทธศาสนาเป็นวิธีมีหลักวิทยาศาสตร์รองรับ

เอกสารอ้างอิง

- ดั่ง ตฤณ. (2561). มหาสติปัฏฐานสูตร. สมุทรสาคร: บริษัท โปรดักชั่น เพรส จำกัด.
- _____. (2548). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- _____. (2557). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาแพทย์แผนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2558). หลักการพิจารณาธรรมชาติ. (The Principle of Investigating the Natural Phenomenon) สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2561 จาก www.suwanakam.com/
- World Health Organization (WHO). (1998). Retrieved 20 December 2020, from http://www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf (Retrieved setember, 2017).
- นิธิ ศิริพัฒน์. (2553). บทความที่ 5 ปฏิจสงฺกปาบท. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2561, จาก http://www.siripat.com/TheMatterOfLife_2011/E-The-Dependent-Origination.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553).). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: กรุงเทพมหานคร.
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). สุขภาพ: อดุมการณและยทธศาสตรทางสังคม. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สาโรช บัวศรี. (2553). รำลึกคุณูปการศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี.กรุงเทพมหานคร: สถาบันวัฒนธรรมและศิลปะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2551). รายงานการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และแนวโน้มบริบทการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกและสังคมไทย ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ด้านสังคม. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- สุรพล ไกรสรวิทย์. (2554). สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์ – สังเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.