

รูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทางจิตใจผู้ต้องขัง เรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย

METHOD AND PROCEDURE FOR USING THE 4 FOUNDATIONS OF MINDFULNESS TO CURE PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN PEOPLE INCARCERATED IN CHIANG RAI CENTRAL PRISON

พระครูสุปัญญภิรม วงศ์เพ็ญ (อธิปญโญ)

Phrakrusupunyapirom Wongpen (Atipunyo)

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

thanit_loonlawan@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการ
บำบัด ทางด้านจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย 2. เพื่อทดลองการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้
ในการบำบัดทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย 3. เพื่อสร้างต้นแบบการประยุกต์ใช้
หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงรายการวิจัยครั้งนี้
เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Reserch) เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่การรวบรวม
ข้อมูลจากเอกสาร (Document) และจากการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1) รูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัด ทางด้านจิตใจผู้ต้องขัง
เรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย พบว่า มีรูปแบบของการฝึกผู้ต้องขังในเรือนจำกลางเชียงราย ให้เข้าร่วม
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยพระวิปัสสนาที่ผ่านการอบรมมีบรรยายให้ความรู้ โดยมีกระบวนการ
เรียน ทั้งที่เป็นหลักสูตร 3 วัน 7 วัน 15 วัน 30 วัน 45 วัน และการปฏิบัติตามวันสำคัญต่างๆเช่น
วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา เป็นต้น

2) การทดลองการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางจิตใจของผู้ต้องขัง
เรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย พบว่า การทดลองใช้สติปัฏฐาน 4 โดยให้พิจารณาทางด้านกาย เวทนา

จิต ธรรมเพื่อบำบัดทางด้านจิตใจ โดยมีการประเมินก่อนปฏิบัติ ขณะปฏิบัติ และหลังปฏิบัติ ของ
ผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย แล้วนำมาประเมินเพื่อปรับปรุงแก้ไข ต่อไป

3) การสร้างต้นแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางด้านจิตใจของ
ผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย พบว่า มีการนำผู้ต้องขังต้นแบบ ที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานที่ประสบความสำเร็จ มาเป็นแบบอย่าง และสร้างแรงจูงใจ ให้กับผู้ต้องขังที่กำลังจะปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จ และมีจิตใจที่แข็งแกร่ง มีศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมเผชิญกับโลกภายนอก
เมื่อพ้นโทษจากเรือนจำ

คำสำคัญ: รูปแบบ; กระบวนการ; สติปัฏฐาน 4 ; การบำบัดทางด้านจิตใจ

Abstract

This article has objectives to 1. study the pattern and process of using the Four Foundations of Mindfulness (Satipatttathan 4) in psychological therapy for inmates of the Central Prison, Chiang Rai Province, 2. experiment of the Four Foundations of Mindfulness (Satipatttathan 4) to be used in the psychological therapy of the inmates of the Central Prison, Chiang Rai Province and 3. to create a model for applying the Four Foundations of Mindfulness (Satipatttathan 4) to use in the psychological therapy of the inmates of the Central Prison Chiang Rai. This is the qualitative research and the tools to collect data were documentation and interviewing. The research result was found that;

1) the pattern and process of using the Four Foundations of Mindfulness (Satipatttathan 4) in psychological therapy for inmates of the Central Prison, Chiang Rai Province, the pattern training for inmates in the Chiang Rai Central Prison to participate in the practice of Vipassana Meditation by trained Vipassana monks, the learning process through lecturing as follows; 3 days, 7 days, 15 days, 30 days, 45 days, and practicing on important days such as Visakha Bucha Day, Makha Bucha Day and Asanha Bucha Day, etc.

2) The experimentation of the Four Foundations of Mindfulness (Satipatttathan 4) to be used in the psychological therapy of the inmates of the Central Prison, Chiang Rai

Province, by considering physical, emotional, mental and dharma aspects for psychological therapy. through the assessment process as before, during and after practicing by the inmates of the Central Prison Chiang Rai and then be evaluated for further improvements. And

3) creation of a model for applying the Four Foundations of Mindfulness (Satipattathan 4) to use in the psychological therapy of the inmates of the Central Prison Chiang Rai, the model inmates who went through the practice of Vipassana Meditation successfully become a role model and motivate for inmates who are about to perform Vipassana meditation to be succeeded and has a strong mind, morality, concentration, and wisdom and be ready to face the outside world after being released from prison.

Key Words: Pattern, Process, Satipattathan 4(the Four Foundations of Mindfulness), Psychological Therapy.

บทนำ

ในปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความแตกแยกทางความคิดขึ้นค่อนข้างสูงทั้งเรื่องของการเมืองระหว่างกลุ่มอำนาจเก่า และ กลุ่มอำนาจใหม่หรือกรณีสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ สังคมเกิดความวุ่นวาย จะเห็นได้ว่าสังคมไทย ปัจจุบันนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ในทัศนะของคนส่วนใหญ่คิดว่าประเทศที่มีการพัฒนาถือว่ามีความเจริญรุ่งเรือง สัมการพัฒนาทางจิตใจ ทำให้เกิดปัญหา ซึ่งทำให้เกิดผลตามมาในรูปแบบของความเครียด การต่อสู้ เดือดร้อน วุ่นวาย ทุกขอยู่เกือบตลอดเวลาและความไม่สงบสุขในสังคม ปัจจุบันประเทศไทยประชาชนส่วนใหญ่ นับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมในการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาวิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนานี้พระพุทธเจ้า เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลมีความระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาและยังสามารถกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ตามสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะลดปัญหาสังคมได้เป็นอย่างดี ด้านจิตใจที่มีระเบียบวินัย

ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต นอนนำเอาหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสังคม(พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมังคโล), 2515 : 78)

จากสถิติปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้น ได้อาศัยหลายหน่วยงานเข้ามาเกี่ยวข้อง ในกระบวนการ ยุติธรรมที่ประกอบด้วย ตำรวจ อัยการ ศาล โดยกรมราชทัณฑ์ถือว่ามีส่วนที่เข้ามาเกี่ยวข้องใน กระบวนการยุติธรรมทางอาญาเกือบทุกขั้นตอนโดยคุณผู้ต้องหาหรือจำเลยไว้ในระหว่างการดำเนินคดี อาชญากรรมในศาลพิจารณาระหว่างพิจารณา ซึ่งการกระทำความผิดเป็นปัญหาที่เกิดจากการอยู่ รวมกันของคนในสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นเท่าใดจำนวนผู้ที่กระทำความผิดก็จะมี จำนวนเพิ่มมากขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมอยู่เสมอความรุนแรงของการกระทำความผิดนั้นจะ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง แต่ในสังคมแต่ละสังคมนั้น ก็จะมีกฎเกณฑ์สำหรับควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมเพื่อมิให้เกิดปัญหาระหว่างกัน ผู้ที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของสังคมจะต้องถูกลงโทษ เพราะถ้าหากในสังคมใดไม่จัดการกับผู้กระทำความผิดก็ เท่ากับว่ายอมรับว่าการกระทำความผิดนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ในอดีตการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดใน สังคม มักจะปฏิบัติด้วยวิธีการที่รุนแรงและทารุณ โหดร้ายให้สาสมกับความผิดที่ได้กระทำไป ทั้งนี้เพื่อ สร้างความยุติธรรมให้แก่สมาชิกในสังคม เป็นการมุ่งลงโทษเพื่อจะให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน และ ไม่กล้าที่จะกระทำความผิดซ้ำอีก ต่อมาเมื่อมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นทำให้อัตราการกระทำผิดกฎเกณฑ์ ของสังคมเพิ่มขึ้นตาม การปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดจึงได้มีการพัฒนารูปแบบจากวิธีการลงโทษที่ ทารุณโหดร้ายมาเป็นการปฏิบัติโดยใช้เรือนจำและทัณฑสถานแทน

การกระทำผิดของผู้ต้องขังชายเกิดจากขาดการขัดเกลา และความอบอุ่นจากครอบครัว จาก กลุ่มเพื่อน จากความคึกคะนอง การไม่ได้รับความไว้วางใจจากสังคม การอาศัยอยู่ในแหล่ง เสื่อมโทรม และยาเสพติด ครอบครัวมีรายได้น้อย อีกทั้งผู้ต้องขังมีการศึกษาต่ำ และผู้ต้องขังคดียา เสพติดที่กลับมากระทำผิดซ้ำเกิดจากไปร่วมกลุ่มสร้างเครือข่ายในเรือนจำ แลกเปลี่ยน สร้างเครือข่ายภายในเรือนจำ เมื่อออกจากเรือนจำจะกลับไปเพื่อนกลุ่มเดิมที่เคยมีความสัมพันธ์หรือ เพื่อนในเรือนจำแนะนำต่อๆ กัน ขยายเครือข่ายจนติดคุกซ้ำอีก สาเหตุเกิดจากปัญหาครอบครัว ทางการเงินไม่ได้ จึงหันไปค้ายาเสพติดไม่เกรงกลัวการติดคุก

เรือนจำกลางเชียงรายเป็นหน่วยงานราชการส่วนกลาง สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม มีหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาลและคำสั่ง

ลงโทษของผู้ที่มีอำนาจตามกฎหมาย โดยรองรับการควบคุมผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษถึงตลอดชีวิต เมื่อรับตัวผู้ต้องขังเข้ามาอยู่ในเรือนจำแล้ว ก็จะทำให้การศึกษาและการอบรมการปฏิบัติธรรมในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา โดยถือปฏิบัติตามเป้าหมายของกรมราชทัณฑ์ คือ “การคืนคนดีสู่สังคมด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน และป้องกันมิให้ผู้ต้องขังหวนกลับเข้ามากระทำความผิดซ้ำภายหลังพ้นโทษ” แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้ต้องขังที่ได้รับการฝึกอบรมและผ่านการเข้าร่วมโครงการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดซ้ำในจำนวนนี้ยังหวนกลับมากระทำความผิดซ้ำอีก ผู้ต้องขังที่กระทำความผิดซ้ำถือเป็นกลุ่มปัญหาสำคัญที่กระทบต่อกระบวนการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดครั้งแรก หรือผู้ต้องขังกลุ่มอื่น ในการบำบัด ฟื้นฟู แก้ไข เพราะผู้ต้องขังที่เป็นผู้กระทำความผิดซ้ำส่วนใหญ่แล้วมักมีนิสัยดื้อด้านและยากต่อการแก้ไข แม้ว่าเคยได้รับโอกาสในการกลับตัวเป็นคนดีแล้วจนได้รับการอภัยโทษ หรือการพักการลงโทษ พ้นโทษออกจากเรือนจำไปแล้ว ก็ยังหวนกลับมากระทำความผิดซ้ำอีก โดยเฉพาะคดียาเสพติดมีการกระทำความผิดซ้ำมากที่สุด ถึงแม้ว่าจะได้รับพระราชทานอภัยโทษ หรือได้รับการพักการลงโทษก็ตาม

หลักสติปัฏฐานสี่ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน คือ วิธีการสื่อสารหรือการถ่ายทอดประสบการณ์ของกระบวนการพัฒนาสติ คือการระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมจากฐานทั้ง 4 จนมีพลังพอที่จะเอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การκού การเหยียด การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ ตลอดจนการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ โดยทำเป็นรูปแบบหรือหลักสูตรในการวัดผล จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐานเป็นไปในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต สติสัมปชัญญะใช้ควบคุมอารมณ์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันทีไม่ต้องรอ ทำให้ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะสามารถอ่านตนออก บอกตนได้ ใช้ตนเป็น ลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัย มีความเมตตากรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน อันเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติโดยรวม (พระวิริพงษ์ กุลยาโณ, 2560 : 48)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จะเห็นว่าปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องการส่งเสริมจริยธรรม ของเยาวชน เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม ชุมชน ครอบครัว และตัวเยาวชน การปลูกฝังทักษะชีวิตในการสั่งสอน และปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกอบรมผู้ต้องขังโดยจัดให้มีการเข้าค่ายคุณธรรม จริยธรรม พัฒนาคุณภาพในด้านการปฏิบัติธรรม เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว สังคม และช่วยแก้ปัญหาให้ผู้ต้องขังที่

จะได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดี ตลอดจนเป็นแนวทางไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข และสารเสพติด
ให้ผู้ต้องขังได้เป็นคุณค่าของชีวิตที่มีคุณภาพ ที่จะช่วยสร้างความเจริญรุ่งเรือง ความมั่นคงให้กับ
ประเทศชาติได้

ด้วยสาเหตุนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบและกระบวนการใช้หลัก สติปัฏฐาน
4 ในการบำบัดทางจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำชั่วคราวดอยฮาง จังหวัดเชียงราย เพื่อเป็นการทดลอง
การใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย
และวิเคราะห์ผลการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางจิตใจของผู้ต้องขัง
เรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย

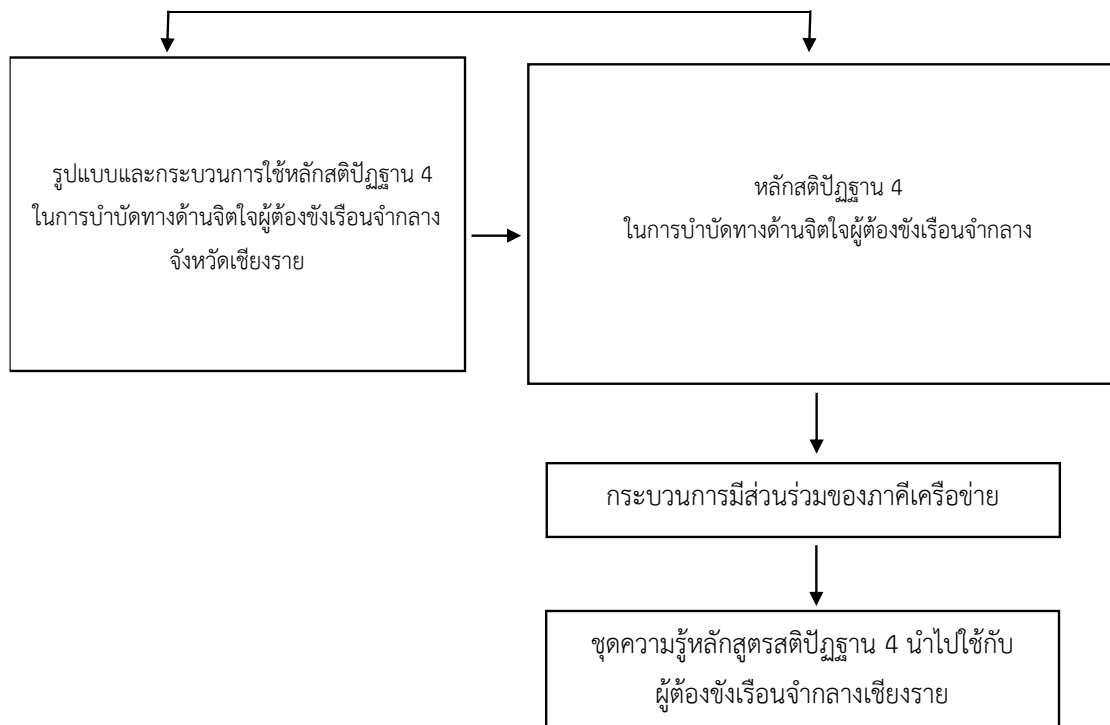
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัด
ทางจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อทดลองการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางจิตใจของผู้ต้องขัง
เรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย
3. เพื่อสร้างต้นแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางจิตใจของ
ผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ จากการศึกษาเรื่อง “รูปแบบและกระบวนการใช้หลัก
สติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทางจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย” ซึ่งมีกรอบแนวคิด
การวิจัย ดังนี้

รายงานสืบจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 8 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 1 เรื่อง “พระพุทธศาสนา กับ แนวโน้มโลกยุคใหม่ : วิกฤต
 บาตรวิชัยสู่อารยธรรมร่วมสมัย” “Buddhism and New Global Trends : The Footprint of Khrua Sriwichai Towards
 Contemporary Civilization”



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินวิจัย

กระบวนการวิจัยเรื่อง รูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทางจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย สามารถสรุปได้ดังนี้คือ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการสัมภาษณ์ โดยมีขั้นตอนดังนี้คือ

- 1) ศึกษารวบรวมเอกสารแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับแนวคิดในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังของประเทศไทย การพัฒนาผู้ต้องขังโดยใช้หลักธรรม ความสำคัญของบุคลิกภาพ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 2) เก็บรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริงเพื่อให้เห็นถึงรูปแบบและกระบวนการพัฒนางานวิจัยโดยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) จากการมีส่วนร่วมของหน่วยงานทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อสรุปประเด็นการนำไปสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

3) สันทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประวัติศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประเพณีและวัฒนธรรม ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยี ปรากฏท้องถิ่น ผู้นำชุมชน เพื่อระดมแนวคิด มุมมองที่มีผลต่อการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และนำไปสู่การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทางด้านจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

- 3.1 ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3.2 ลงพื้นที่สำรวจข้อมูล
- 3.3 ประชุมสนทนากลุ่มย่อย
- 3.4 วิเคราะห์ข้อมูลทั้งจากเอกสาร และ จากการประชุมกลุ่มย่อย
- 3.5 สรุปผลการวิจัย
- 3.6 นำเสนอผลการวิจัย

4) เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาข้อมูลสรุปในเชิงสถิติจากการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อนำไปสู่การประมวลผลข้อมูล และศึกษาเชิงความสัมพันธ์ถึงมุมมองของ รูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทางด้านจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเก็บรวบรวมจากแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ปรากฏท้องถิ่น ผู้นำชุมชน

5) สรุปผลการวิจัยที่ได้คือ ชุดความรู้หลักสูตรสติปัฏฐาน 4 นำไปใช้กับผู้ต้องขังเรือนจำกลางเชียงราย

6) นำเสนอผลงานวิจัย ในระดับชาติ

ผลการวิจัย

1) รูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัด ทางด้านจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย พบว่า มีรูปแบบของการฝึกผู้ต้องขังในเรือนจำกลางเชียงราย ให้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยพระวิปัสสนาที่ผ่านการอบรมมีบรรยายให้ความรู้ โดยมีกระบวนการเรียน ทั้งที่เป็นหลักสูตร 3 วัน 7 วัน 15 วัน 30 วัน 45 วัน และการปฏิบัติตามวันสำคัญต่างๆเช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา เป็นต้น

2) การทดลองการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางด้านจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย พบว่า การทดลองใช้สติปัฏฐาน 4 โดยให้พิจารณาทางด้านกาย เวทนา จิต ธรรมเพื่อบำบัดทางด้านจิตใจ โดยมีการประเมินก่อนปฏิบัติ ขณะปฏิบัติ และหลังปฏิบัติ ของผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย แล้วนำมาประเมินเพื่อปรับปรุงแก้ไข ต่อไป

3) การสร้างต้นแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการบำบัดทางด้านจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย พบว่า มีการนำผู้ต้องขังต้นแบบ ที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประสบความสำเร็จ มาเป็นแบบอย่าง และสร้างแรงจูงใจ ให้กับผู้ต้องขังที่กำลังจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จ และมีจิตใจที่แข็งแกร่ง มีศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมเผชิญกับโลกภายนอกเมื่อพ้นโทษจากเรือนจำ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยเรื่องนี้ ซึ่งมีงานวิจัยที่สอดคล้องดังนี้คือ

พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโณ ได้ทำการศึกษาเรื่อง การแก้ปัญหาความเครียดตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า ความเครียด เป็นภาวะหนึ่งของความทุกข์ของมนุษย์ ที่เกิดจากการขาดสติสัมปชัญญะ นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ตรงต่อเหตุแห่งความเครียด ผู้คนส่วนมากไม่รู้ก็จะไปแก้ที่ภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งในหลักความเป็นจริง การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นพุทธวิธี ในการดับทุกข์ โดยการเจริญสติให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันจิตโดยอาศัยกายเป็นฐานในการกำหนดรู้ เพื่อแก้ความเครียดโดยใช้หลักการเจริญสติ 3 ขั้น คือ 1) เจริญสติรู้ชั่วขณะในอารมณ์ปัจจุบัน ตามความจริง คือ เห็นความไม่เที่ยงพร้อมกับปล่อยวาง และกำหนดรู้เชิงบวกมองโลกในแง่ดี ทำจิตให้เบิกบาน 2) เจริญสติอย่างต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตประจำวัน คือ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมาพร้อมกับการรู้ตื่นเบิกบาน และตระหนักรู้ในการบริโภคอย่างมีสติ หมายถึง การบริโภคอย่างมีสติตระหนักรู้ใน 5 อ. คือ การตระหนักรู้ในอาหาร อากาศ อารมณ์ ออกก้าง เป็นวิธีหล่อเลี้ยงสุขภาพกายและจิต การมีสติกำหนดรู้ใน 4 อริยาบถ เป็นการตระหนักรู้พิจารณาอย่างลึกซึ้งกับการยืน เดิน นั่ง นอนอย่างมีสติเป็นการปฏิบัติอันพิเศษที่จะช่วยให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ทุกขณะด้วยจิตอันสงบ 3) เจริญสติอย่างละเอียด คือ ตระหนักรู้ชัดใน 4 ฐาน (1) ผิวกายรู้เท่าทันกายในอาการต่างๆ (2) ผิวกายรู้เท่าทันอารมณ์วิตกกังวล (3) ผิวกายรู้เท่าทันจิตมีคุณภาพ ให้จิตมีความเข้มแข็ง (4) ผิวกายรู้เท่าทันอยู่ด้วยธรรม มองโลกในแง่ดี มีความสุข เย็น ผ่อนคลาย สบายอารมณ์

พระวีรพงศ์ กลยาณ (บรรจงละเอียด) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้าไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิตกกังวลมองโลกในแง่ร้าย โรคนี้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ภาวะซึมเศร้าธรรมดาจนถึงภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง ซึ่งโรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของจิตใจ ไม่มีความพึงพอใจในกิจกรรมที่เคยชอบ ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ในทางการแพทย์และในทางพระพุทธศาสนา แนวความคิดเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าจัดเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง มีสาเหตุเกิดขึ้นได้จากทั้งทางกายและทางใจ แต่เมื่อเกิดโรคซึมเศร้าขึ้นแล้วต้องมีการรักษาละเอียดยา หลักการในแง่ของการเยียวยาผู้ป่วย คือ การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล นั่นคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ให้ความสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สอนวิธีปฏิบัติต่อกาย เรียกว่ากายานุปัสสนา ปฏิบัติต่ออารมณ์ความรู้สึก เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ปฏิบัติต่อจิต เรียกว่าจิตตานุปัสสนา ปฏิบัติต่อเรื่องที่เกิดขึ้นหรือต่อความจริงที่ปรากฏ เรียกว่าธัมมานุปัสสนา วิธีการเจริญสติในสติปัฏฐาน 4 สามารถใช้กับการเยียวยาโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพจากการวิจัยหลักของการฝึกสติ สามารถใช้ได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การพิจารณารูป-นาม การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการเหล่านี้ใช้ในการฝึกสมาธิเจริญสติได้เป็นอย่างดี

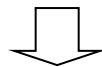
ธวัช พงศ์สุธาศ์ ได้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้กับการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษามาตรการในการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดในต่างประเทศ ได้แก่ ประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ ออสเตรเลีย เยอรมัน สหรัฐอเมริกา มลรัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา ต่างก็มีแนวความคิดตรงกันว่าผู้ติดยาเสพติดเป็นผู้ป่วยมิใช่อาชญากร แต่ผลจากการติดยาเสพติดอาจก่อให้เกิดการกระทำความผิดทางอาญาอื่นๆติดตามมาได้ ผู้ติดยาเสพติดจึงสมควรได้รับการรักษาทางด้านร่างกายให้หายจากการติดยาเสพติดหรือถอนพิษยาควบคู่ไปกับการรักษาทางด้านจิตใจ ซึ่งจะมีคณะกรรมการประกอบด้วยบุคคลหลายฝ่ายควบคุมตรวจสอบบางประเทศตั้งศาลยาเสพติดพิเศษขึ้นเพื่อพิจารณาคดีเกี่ยวกับกบยาเสพติดโดยเฉพาะเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดฟื้นฟู บางประเทศมีแนวคิดในการเบี่ยงเบนคดีออกจากกระบวนการดำเนินคดี นับว่ามาตรการดังกล่าวเหมาะสมในแต่ละประเทศและได้ผลในระดับหนึ่ง แต่มาตรการดังกล่าว ยังไม่

ครอบคลุมปัญหาทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมาตรการบำบัดฟื้นฟูทางด้านจิตใจ ยังไม่ปรากฏแนวทางการบำบัดฟื้นฟูและไม่มีโปรแกรมขั้นตอนการเยียวยาฟื้นฟูทางด้านจิตใจที่ชัดเจน ถึงแม้การรักษาทางกายหายขาดได้แต่ผลทางด้านจิตใจยังไม่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงพัฒนาจิตใจจากมิจฉาธิฐิมาเป็นสัมมาธิฐิอย่างเป็นระบบผู้ติดยาเสพติดอาจวนกลับมากระทำความผิดหรือเสพยาอีกได้ในภายหลังได้

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย มีดังนี้คือ

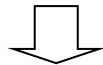
รูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทางด้านจิตใจผู้ต้องขัง
เรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย



มีการสร้างคู่มือหลักสูตรการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัด
ทางด้านจิตใจผู้ต้องขัง



ได้ต้นแบบผู้ต้องขังในการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทาง
ด้านจิตใจ



เกิดกระบวนการสร้างเครือข่าย และความร่วมมือ ในการนำหลักสติปั
ฐาน 4 ในการบำบัดทาง ด้านจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ การปฏิบัติธรรมเพื่อการเจริญสตินี้เป็นหลักสูตร
มาตรฐานของหลักสูตรการศึกษาในทุกระดับ ตั้งแต่ประถมวัย จนถึงอุดมศึกษา ทั้งนี้เพราะเมื่อมีการ
เจริญสติอยู่เป็นประจำแล้ว จะช่วยส่งผลให้มีสมาธิในการศึกษาหาความรู้ของเยาวชน และสุดท้ายคือ
จะเกิดปัญญาแตกฉาน อีกทั้งหากสามารถสนับสนุนให้ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจได้เข้ารับการ
อบรมวิปัสสนากรรมฐานไตรมาสละหนึ่งครั้ง (ครั้งละ 5 วัน) เป็นอย่างน้อย ก็จะทำให้เกิดผลดีแก่การปฏิบัติ
หน้าที่การทำงานที่จะมีสติ ระลึกรู้ตัว ตลอดเวลา เพราะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเริ่มเน้นที่การ
พัฒนาจิตใจตนเองเป็นอันดับแรก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาเรื่อง รูปแบบและกระบวนการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบำบัดทางด้านจิตใจ
ผู้ต้องขังเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงงานวิจัยหลายเรื่องที่น่าสนใจและเป็น
ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงขอเสนอหัวข้อเรื่องในการทำงานวิจัยต่อไป ที่เกี่ยวข้องและ
สัมพันธ์กับงานวิจัยนี้ มีดังนี้

1. ควรนำโมเดลนี้ไปทำการวิจัยต่อยอดขยายผล โดยการนำไปทดลองใช้ที่วัดคู่บารมี และมีการ
ติดตามวัดผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาสติของผู้ปฏิบัติธรรม
2. ควรมีการศึกษาเชิงปัจจัย สาเหตุ ที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถเจริญสติใน
ชีวิตประจำวันให้มากโดยการวิจัยเชิงสำรวจสถานปฏิบัติหลายๆ แห่ง เพื่อเปรียบเทียบ

References

- พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโณ.(2560). การแก้ปัญหาความเครียดตามหลักสติปัฏฐาน 4. *วิทยานิพนธ์
ศาสนาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระวีรพงศ์ กลยาโณ. (2560). แนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วิทยานิพนธ์
ศาสนาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ธวัช พงศ์สุรางค์.(2560). การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาใช้กับการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด. *วิทยานิพนธ์
ศาสนาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงคล).(2560). *วิชาครู ฉบับปรับปรุงแก้ไข พุทธศักราช 2560*. ลำพูน :
ห้างหุ้นส่วนจำกัด อนุรักษ์การพิมพ์.

รายงานสืบจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 8 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 1 เรื่อง “พระพุทธศาสนา กับ แนวโน้มโลกยุคใหม่ : วิถีครู
บาศรีวิชัยสู่อารยธรรมร่วมสมัย” “Buddhism and New Global Trends : The Footprint of Khrua Sriwichai Towards
Contemporary Civilization”

พระครูสุวรรณจันทกิจ (สมพร จันทสุวณฺโณ). การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรม
ของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ. วิทยานิพนธ์ศาสนาสาตรมหา
บัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.