

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ  
ตำบลโคกกวาง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ  
AN APPLICATION OF SATIPATTHANA IV OF DHAMMA PRACTICE OF  
BUDDHISTS IN KHOKKWANG SUB-DISTRICT, BUNGKLA DISTRICT,  
BUENGGAN PROVINCE

<sup>1</sup>พระอธิการทัตธน กตปุณฺโญ, <sup>2</sup>สมเดช นามเกต และ <sup>3</sup>บุญส่ง ลินธุ์นอก  
<sup>1</sup>PhraathikanThadthon Katapuñño, <sup>2</sup>Somdet Namket,  
and <sup>3</sup>Boonsong Sinthunok

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

<sup>1</sup>Thadthon\_k@gmail.com

Received July 12, 2021; Revised October 9, 2021; Accepted November 20, 2022

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธตำบลโคกกวาง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่าหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย 1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนึกว่ากายเป็นแค่ที่รวมของธาตุ 4 2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนึกว่าเวทนา, ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีอามิส 3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนึกว่าจิตมีเหตุใกล้ และ 4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การมีสติไม่ลืมนึกว่าโลกียธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุปัจจัยการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ ตำบลโคกกวาง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ ใน 4 ด้าน คือ 1) การประยุกต์ใช้กายานุปัสสนา (1) ด้านอิริยาบถ 4 คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการพัฒนาในอิริยาบถ 4 อย่างมีสติ ซึ่งต้องมีความอดทนรู้เวทนาอยู่เสมอ (2) ด้านการทำงาน เป็นการฝึกสติอยู่กับการเห็น มีสติอยู่กับกาย

<sup>1</sup> นิสิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (3) ด้านชีวิตประจำวัน ในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน 2) การประยุกต์ใช้เวทนานุปัสสนา (1) ด้านชีวิตประจำวัน การใช้สติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา 3 อย่าง ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา (2) ด้านร่างกาย การนั่งสมาธิที่มีความเจ็บปวด ต้องอดทนต่อความลำบาก ตรากตรำ (3) ด้านสังคม การถูกดูหมิ่นดูแคลนถูกเหยียดหยามและการนินทา ต้องมีความอดทนต่อความเจ็บใจ (4) ด้านครอบครัว ต้องอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยและปัญหาในครอบครัว (5) ด้านอารมณ์ทุกข์-สุข ไม่ปล่อยไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปรับอารมณ์ให้สมดุล 3) การประยุกต์ใช้จิตตานุปัสสนา (1) ด้านสังคม ในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น (2) ด้านครอบครัว ไม่คิดมากปัญหาเรื่องครอบครัว ๆ ต้องมีความจริงใจต่อกัน (3) ด้านใจ การไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ เมื่อโกรธ ไม่ชอบ (4) ด้านตนเอง เราสามารถฝึกจิตให้สงบได้ด้วยตนเอง 4) การประยุกต์ใช้ธัมมานุปัสสนา (1) ด้านชีวิตประจำวัน ในกฎ ไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเรา โดยกำจัดความมีกามและความขี้เกียจ (2) ด้านการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ มากขึ้น (3) ด้านครอบครัว มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (4) ด้านอารมณ์ สภาวะที่ควบคุมได้ยาก การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของนิรณ 5, ชั้น 5, อายุ 12, โภชนงค์ 7 และอริยสัจ 4

**คำสำคัญ :** การประยุกต์, สติปัฏฐาน 4, การปฏิบัติธรรม, ชาวพุทธ,

## Abstract

The purpose of this study is to explore the concept of the Four Foundations of Mindfulness (Mahāsatipaṭṭhāna) in the Theravāda Buddhist scripture, to examine the current situation of Buddhist practice in the upper area of Bueng Kan province, the province in the northeast plateau of Thailand, and to study the application of the Four Foundations of Mindfulness in Buddhist practice in the area. The data in this study was employed through documentary analysis and in-depth interviews, using a qualitative research methodology. The result indicated that one of the most fundamental concepts for practice in the Buddhist tradition is mindfulness. Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, the great discourse on the establishing of awareness, is the practical approach for developing self-knowledge to extinguish all suffering and to realize liberation, the ultimate peace of mankind through Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna (contemplation on the body), Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna

(contemplation on the sensations), Citta $\bar{a}$ nupassan $\bar{a}$  Satipa $\bar{t}$ th $\bar{a}$ na (contemplation on the mind), and Dhamm $\bar{a}$ nupassan $\bar{a}$  Satipa $\bar{t}$ th $\bar{a}$ na (contemplation on the mind-objects). The majority of dharma practitioners in the study area currently understand and are conscious of the four foundations of mindfulness, which include training the mind to know things as they are, engaging in walking and sitting meditations to contemplate on the body, sensations, mind, and mind-objects, and also use mindfulness to put practical principles into practice for quality living. The Four Foundations of Mindfulness has been applied by Dharma practitioners in the study area to evoke self-development in a range of dimensions, including physical, mental, intellectual, and social, as holistic well-being. Moreover, it can be utilized in society today in daily life, family, and occupation as well as harmonious coexistence in community and society.

**Keywords:** Application, the Four Foundations of Mindfulness, Buddhist practitioner

## บทนำ

การพัฒนาทางด้านสังคมยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามกระแสโลกาภิวัตน์แห่งสังคมออนไลน์ จึงทำให้วิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนไวต่อการสัมผัสกับความทุกข์ และยากที่จะได้สัมผัสกับสันติสุขอย่างแท้จริง แม้นว่ามีวัตถุเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากเพียงใดก็ตาม หากว่าด้านจิตใจของคนเราไม่ได้รับการอบรมพัฒนาควบคู่ไปด้วย ก็ยังจะทำให้สังคมของเราระคนไปด้วยความทุกข์ มีความขัดแย้งเกิดขึ้นในทุกด้านกายภาพ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม การพัฒนาด้านจิตใจจึงมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งแก่ทุกคนทุกสังคม ที่ควรตระหนักรู้และให้ความใส่ใจแล้วนำออกมาปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น ในการพัฒนาจิตใจให้บรรลุสันติสุขเพื่อชีวิตที่ดีงาม ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ การศึกษาหลักธรรมจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และนำหลักธรรมนั้น ๆ ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการ ฝึกเจริญสติ ทั้งตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นมรรควิธีที่ฝึกอบรมเป็นพื้นฐานอย่างมั่นคงดีแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาตามลำดับ อันเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ความสุข สงบการรู้แจ้ง อิสระภาพ และบรรลุถึงบรมสุขอย่างแท้จริง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนานั้น จะยึดหลักการตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งถือว่าเป็นทางสายตรงและเป็นทางสายเอก ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโส

กะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ”(ที.ม. (ไทย) 10/373/301.)

การฝึกเจริญสติตามหลักอานาปานสติ ก็เป็นวิธีการเจริญสติอีกอย่างหนึ่งที่นิยมฝึกปฏิบัติกันเป็นส่วนมาก และพระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้ภิกษุทั้งหลายฝึกปฏิบัติ เพราะแม้แต่พระพุทธองค์เองก็ทรงใช้อานาปานสตินี้เป็นวิหารธรรมทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะยังไม่บรรลุนิพพาน ย่อมปรารถนาธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในขณะปัจจุบันและมีสติ มีสัมปชัญญะ”(ส.ม. (ไทย) 19/987/469-470.)

การที่ชาวพุทธตำบลโคกกว้าง จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้า ไม่ว่าจะเป็นการงานทางโลกหรือการงานทางธรรมนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะหลัก สติปัฏฐาน 4 ในการเจริญสติ เพราะสติมีความสำคัญอย่างมากต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา ที่จะช่วยให้สามารถขจัดปัญหาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีพให้ลุล่วงผ่านไปด้วยดีจากประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธตำบลโคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ” ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่าผลจากการศึกษาวิจัย จะเกิดอานิสงส์และเป็นประโยชน์ต่อชาวพุทธ ตำบล โคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ เป็นอย่างมาก และชาวพุทธในชุมชนอื่นก็สามารถนำหลักการดังกล่าวไปปรับใช้ในการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร
2. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ ตำบลโคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ เป็นอย่างไร

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคนาม โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) ศึกษาจากกลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัยไว้ ดังนี้

### 1. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลที่หลัก

กลุ่มเป้าหมายหรือผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ พระสงฆ์ฆราวาส ผู้นำชุมชน นักวิชาการ ศาสนา ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในตำบลโคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัด บึงกาฬ จำนวน 20 รูป/คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัย ได้แบ่งออกแบบสัมภาษณ์ เป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือ คำถามข้อมูลทั่วไปให้ผู้ให้สัมภาษณ์ ส่วนที่ 2 คือ ข้อคำถาม เกี่ยวกับ สภาพปัจจุบันการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ ตำบล โคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัด บึงกาฬ และการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ ตำบลโคก กว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก หนังสือวิชาการ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

3.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) กลุ่มเป้าหมายในขอบเขต ตำบลโคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ

## ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ ตำบล โคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. จากการศึกษาลักษณะสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่ามีหลาย พระสูตร พบว่า สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การเจริญสติ การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้ เบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติ เข้าจดจ้อง กำกับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตน เพื่อให้อึดจ้องอยู่กับ อารมณ์ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม และเป็นทางเอกที่บุคคลพึงไปผู้เดียวที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ

ญาณธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน สติปัฏฐานมี 4 ประการ ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณา ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเห็นกายในกาย) การมีสติระลึกถึงกายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นรูปธรรมหนึ่ง ๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา) การมีสติระลึกถึงเวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุขหรือเราเฉย ๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเห็นจิตในจิต) การมีสติระลึกถึงจิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกถึงเจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา

4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย) การมีสติระลึกถึงสภาวธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาโดยกำหนดและพิจารณา 3 ประการ คือ 1) มีความเพียร เผากิเลสให้เร่าร้อน 2) มีสัมปชัญญะรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา 3) มีสติ ระลึกได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดสติ และมีเป้าหมายอย่างเดียวคือ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้จัดเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา บุคคลผู้ปรารถนา จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ทราบความหมาย และควรศึกษาเกี่ยวกับประเภทของสมณะและวิปัสสนา ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา จากนั้นพึงศึกษาถึงมูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งโดยย่อ และโดยพิสดารพร้อมด้วยอานิสงส์ในการปฏิบัติว่า จะให้ผลดีอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ากับการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทการเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นไปในลักษณะทั้ง 3 คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอาซึ่ง มรรคผล นิพพานได้ และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงที่สุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจประหารกิเลส และกำจัดสังโยชน์ได้ มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ในการปฏิบัติ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือ รู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

2. การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธตำบลโคกกว้าง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ ผลจากการวิจัย พบว่า

2.1 รูปแบบการปฏิบัติกายานุปัสสนา กายานุปัสสนา มีรูปแบบการปฏิบัติคือ การมีสติกำหนดพิจารณากำกับ รู้เท่าทันเรื่องทางกาย ได้แก่ 1) การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน 2) การกำหนดรู้ิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ 3) การกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันในการกระทำใดๆ ว่ากำลังทำสิ่งใดอยู่ เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ เหยียดเท้า การคู้ กิน ต้ม เคี้ยว ถ่าย ปัสสาวะ การพูด การนั่ง เป็นต้น เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถ 4 ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน เช่น มีรูปแบบการปฏิบัติคือ ยืน 15 นาที, เดินจงกรม 15 นาที, นั่งสมาธิ 30 นาที เป็นการกำหนดรู้ิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้ชัดในอาการนั้นๆ

2.2 รูปแบบการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา มีรูปแบบการปฏิบัติคือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายคือ พิจารณาความรู้สึกสุขทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) มีสติกำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์เวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สุข-ทุกข์ อยู่ที่ใจกำหนด เวทนาอยู่ที่การกำหนดอุเบกขา ระลึกถึงความเจ็บปวดอย่างปล่อยวาง จิตอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก มองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาจึงกำหนดตามความรู้สึกนั้นๆ ที่เกิดขึ้น เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ ร้อนหนอ เสวยสุขเวทนาจึงกำหนดตามความรู้สึกนั้นๆ ที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอ สบายหนอ เป็นต้น

2.3 รูปแบบการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา การกำหนดรู้อาการของจิต การรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต กำหนดจิต ระลึกถึงความสงบ ให้จิตอยู่ในความว่างเปล่า กำหนดความรู้สึกที่ ลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตสงบแล้วก็กำหนดรู้ว่า ว่าจิตสงบ เมื่อจิตไม่สงบ ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ แต่เมื่อนั่งสมาธิแล้ว สติกำหนดพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต กำหนดจิต ระลึกถึงความสงบ สติกำหนดพิจารณาจิต กำหนดรู้ทันสภาวะจิตที่เกิดขึ้นเท่านั้น โดยไม่ต้องไปปรุงแต่ง (สังขาร) ให้เกิดความรู้สึกใดๆ ทั้งสิ้น เรียกว่า เป็นการใช้สติดูจิต

2.4 รูปแบบการปฏิบัติธัมมานุปัสสนา ดังนี้

1) ระลึกรู้ปัจจุบันขณะของตนว่ากำลังเกิดภาวะใด มีสุข มีทุกข์ มีโลก มี โกรธ มีชู้เกียจ มีปีติ สถานการณ์และภาวะเหล่านี้ต้องนำหลักธรรมเข้ามาควบคุม

2) การมีสติกำหนดพิจารณารู้เท่าทันนิรวณ 5 คือ สิ่งที่เกิดขึ้นการทำคามดี สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี ได้แก่ 1) กามฉันทะ ความพอใจในกาม, ความต้องการกามคุณ 2) พยาบาท ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ 3)

ถีนมิทตะ ความหดหู่และเซื่องซึม 4) อุทัจจกุกุกจะ ความฟุ้งซ่านและความกระวนกระวาย  
 กลุ่มกังวล 5) วิจิกิจฉา ความลั้งเลสงสัย ซึ่งต้องเอาชนะให้ได้ด้วยความวิริยะ

3) การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้เท่าทันสภาวธรรม หมายถึง การใช้สติ  
 จดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม 6 ประการคือ ชั้นธ 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย  
 22 อริยสัจ 4 และ ปฏิจจสมุปบาท 12 แล้วแต่จะเลือกปฏิบัติ เมื่อย่อลงแล้วได้แก่รูปกับนาม  
 นั่นเอง

4) รู้เท่าทันธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทา และภูมิรู้ภูมิญาณความรู้ความเข้าใจ  
 อย่างปรมัตถ์ใน สิ่งต่างๆ เมื่อเกิดกาย เวทนา หรือจิต แล้วเกิดเห็นธรรมะใดๆ ก็หยิบยกขึ้นมา  
 พิจารณาในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ การคิดนึกนี้ไม่ใช่การคิดนึกปรุงแต่งที่ก่อให้เกิด  
 ทุกข์ แต่เป็นการคิดนึกที่จำเป็นในการดับทุกข์อย่างยิ่ง เช่น เห็นทุกข์หรือรู้ว่า เป็นทุกข์ เป็น  
 ต้น

## อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ  
 ตำบลโคกกวาง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธตำบล โคกกวาง  
 อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ ผลจากการวิจัย พบว่า รูปแบบการปฏิบัติ กายานุปัสสนา มี  
 รูปแบบการปฏิบัติคือ การมีสติกำหนดพิจารณากำกับ รู้เท่าทันเรื่องทางกาย ได้แก่ 1) การ  
 กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบัน 2) การกำหนดรู้อิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือ  
 ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการนั้นๆ 3) การกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันในการ  
 กระทำใด ๆ ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ เหยียดเท้า  
 การคู้ กิน ต้ม เคี้ยว ถ่าย ปัสสาวะ การพูด การนั่ง เป็นต้น เป็นการกำหนดรู้อิริยาบถไม่ว่าจะ  
 ยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้ชัดในอาการนั้นๆ 1) วิธีการกำหนดในการปฏิบัติกายานุปัสสนา มีวิธีการ  
 กำหนดในการปฏิบัติธรรมคือ มีสติกำหนดในอิริยาบถต่างๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอนอยู่  
 เสมอ เป็นการกำหนดนั่งนอน ยืนนอน เดินนอน ระลึกรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อเดินจงกรมก็  
 ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ซ้ายย่าง ขว้าย่าง เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดการพอง-ยุบของท้อง  
 เมื่อยืนก็มีสติตั้งมั่นในขณะที่ยืน ซึ่งการกำหนดในการปฏิบัติธรรมขึ้นอยู่กับการใช้ฐานนั้น ๆ 2)  
 การปฏิบัติธรรมตามหลักกายานุปัสสนาเกิดผลต่อผู้ปฏิบัติ คือ ทำให้สติรู้เท่าทันในอิริยาบถ  
 ต่างๆ การยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้รู้เท่าทันอาการต่างๆ และหาวิธีดับความเวทณานั้นๆ ทำให้  
 ทราบหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรม ได้เดินทางสายกลาง ไม่หลงติดอยู่ในโลกสมมติ มี  
 ความสุขมากขึ้น ไม่วุ่นวายไปตามกระแสโลก ทำให้รู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีความอดทน  
 มากยิ่งขึ้น 3) การประยุกต์ใช้กายานุปัสสนา คือ 1. ประยุกต์ใช้ในด้านอิริยาบถ 4 คือ การ

เดิน การยืน การนั่ง การนอน โดยการระลึกอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไร ซึ่งกำหนดให้มีความพอดี เป็นการพัฒนาในอริยาบถ 4 อย่างมีสติ ซึ่งต้องมีความอดทน รู้เวทนาอยู่เสมอ 2. ประยุกต์ใช้ในด้านการทำงาน และการทำกิจต่างๆ เป็นการฝึกสติอยู่กับการเห็น มีสติอยู่กับกาย สามารถทำงานได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ 3. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน (หลับ) ในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำ ในปัจจุบัน รูปแบบการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา มีรูปแบบการปฏิบัติคือ การมีสติระลึกเวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉย ๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายคือ พิจารณาความรู้สึก สุขทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) มีสติกำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์เวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ ร้อนหนอ เสวยสุขเวทนามากกำหนดตามความรู้สึกนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอ สบายหนอ เป็นต้น 1) วิธีการกำหนดในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา สุข-ทุกข์ กำหนดรู้ว่า สุข-ทุกข์ เวทนา กำหนดรู้ว่า เจ็บ-ปวด จิต กำหนดรู้ในตนเอง การนั่งสมาธิแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติจดจ่อดูอาการพอง อากาศยุบ ของหน้าท้อง เวลาหายใจเข้าหน้าท้องพองขึ้น ให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พอง” ไปจนสุดพองให้กำหนดว่า “หนอ” เมื่อสุดพอง เมื่อหน้าท้องเริ่มยุบให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบ” ไปจนสุดยุบให้กำหนดว่า “หนอ” การกำหนดอาการของหน้าท้องพอง-ยุบนี้ ให้ใส่ใจที่อาการพอง อากาศยุบ คือตามรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงของท้องพอง ท้องยุบที่ชัดเจน 2) การปฏิบัติธรรมตามหลักเวทนานุปัสสนาเกิดผลต่อผู้ปฏิบัติ คือ ทำให้รู้จักกำหนดเวทนา รู้เท่าทันความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นตามสภาวะความเป็นจริง รู้เท่าทันความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทำให้เกิดความอดทน และความเคยชินในสังขารร่างกาย เกิดความเบื่อหน่ายในสังขารที่ต้องเจ็บปวดหรือเกิดโรคร้ายไข้เจ็บอดทนต่อความเจ็บปวด และมีความอดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น 3) การประยุกต์ใช้เวทนานุปัสสนา คือ 1. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการใช้สติ กำกับดูรู้เท่าทันเวทนาทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ 1) สุขเวทนา 2) ทุกขเวทนา และ 3) อุเบกขาเวทนา 2. ประยุกต์ใช้ในด้านร่างกาย การนั่งที่มีความเจ็บปวด และร่างกายที่ไม่ค่อยสบาย จึงจำเป็นต้องมีสติในการปฏิบัติธรรมให้มาก ด้านความอดทนต่อความลำบาก ตรากตรำ 3. ประยุกต์ใช้ในด้านสังคม อดทนต่อการดูหมิ่นดูแคลนดูถูกเหยียดหยาม และการนิทาว่าร้ายจากเพื่อนร่วมงาน จึงต้องมีความอดทนต่อความเจ็บใจ 4. ประยุกต์ใช้ในด้านครอบครัวอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยที่ต้องดูแลคนในครอบครัว 5. ประยุกต์ใช้ในด้านอารมณ์ทุกข์-สุข เพื่อปรับอารมณ์ให้สมดุลและไม่ปล่อยไปตามอารมณ์นั้นๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส) (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” พบว่า ได้มีการนำหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในมหา สติปัฏฐานสูตร ซึ่งแยกออกเป็น 4 หมวดใหญ่คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดเวทนานุปัสสนา

สติปัฏฐาน หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและหมวดอัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน นำมาศึกษา และนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติจริง พร้อมสรุปให้เห็นว่า สติปัฏฐาน 4 ก็คือ การกำหนดรูป นามนั้นเอง โดยมุ่งเน้นที่รูปนามของแต่ละคนเป็นหลัก วิธีที่นำมาปรับใช้คือ สอนให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรูปนามในการเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เป็น สำคัญ ขณะเดียวกันก็ให้พิจารณาเวทนา ความคิด และพิจารณาธรรมไปตามวาระที่เหมาะสม เห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม มีความสอดคล้องกับวิธี ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ พระมหาปริชา สมจิต โท (สัปพันธ์) (2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร” ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึงหลักการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักธรรม สำคัญอยู่ 4 ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ คือ 1. การกำหนดพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ 2. การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาใน เวทนาอยู่เป็นประจำ 3. การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ 4. การกำหนด พิจารณาตามดูธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ และสอดคล้องกับ พระสมบุรณ์ ปญฺาฑุโฒ (อุฑา) (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “อินทรีย์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏ ฐาน 4 เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน” ผลการวิจัย พบว่าในขณะที่เจริญสติ ปิฏฐานหรือวิปัสสนากัมมภูฐานนั้น องค์มรรคอื่น ๆ มีสัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ตลอดทั้งองค์ ธรรมอื่น ๆ มีอินทรีย์ 5 เป็นต้น ก็ได้รับการพัฒนาให้เกิดและเจริญขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะองค์ ธรรมในอินทรีย์ 5 เป็นต้น ก็มีหน้าที่เข้าซ้อนกับองค์มรรค เช่น สตินทรีย์ และสติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันเดียวกับสัมมาสติและองค์ธรรมอื่น นอกจากองค์ธรรมในอริยมรรคก็มีอยู่ในการเจริญ วิปัสสนากัมมภูฐานนี้ ด้วยเช่นกัน เช่น ศรัทธาในอินทรีย์ 5 (อันเดียวกับพละ 5) และปิติน โโพชฌงค์ 7 การเจริญวิปัสสนากัมมภูฐาน จึงเท่ากับการปฏิบัติองค์ธรรมในหมวดต่างๆ ที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้พร้อมกันกล่าวอีกอย่าง คือ โพธิปักขิยธรรม 37 อันเป็นข้อปฏิบัติหรือองค์ ธรรมเพื่อการตรัสรู้

## องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรม ของชาวพุทธ ตำบลโคกกวาง อำเภอบึงคล้า จังหวัดบึงกาฬ พบว่า

1. ความรู้ในเรื่องหลักสติปัฏฐาน 4 ส่วนมากมีความรู้ความเข้าใจว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งการมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็น คน สัตว์ เรา เขา แต่มอง แยกเป็นรูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับของกาย

2. ความรู้ความเข้าใจในการประยุกต์หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรม (1) หลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ทั้งทางกาย ทางจิตใจ เพื่อให้เห็นหลักธรรม ความอดทน(2) หลักสติในชีวิตประจำวัน และนำหลักการปฏิบัติต่าง ๆ ไปปรับใช้ในการเข้าปริวาสกรรม ในการนำสติระลึกรู้มาใช้ในการปฏิบัติธรรม ในฐานกาย ได้แก่ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ชุมชนโคกกว้างมีการปฏิบัติธรรม คือ (1) การปฏิบัติธรรม ตามที่วัดจัดกิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา การเข้ากรรมฐานหรือการปฏิบัติธรรมประมาณ 4-5 วัน ซึ่งพระสงฆ์ได้เทศนา และสอนแนวปฏิบัติธรรมให้พุทธศาสนิกชนในชุมชนมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ และสามารถนำไปปรับใช้ในการดำรงชีพได้(2) การรักษาอุโบสถศีล หรือศีล 8 หรือบวชเนก ชัมมะ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (3) การจัดกิจกรรม คือ\*โครงการปฏิบัติธรรมในงานวันวิสาขบูชาทุกปี \*การจัดงานเข้าปริวาสกรรมทุกปี \*การปฏิบัติธรรมในงานสักการะพระธาตุเจดีย์ ทุกปี

4. การปฏิบัติธรรมทำให้เกิดประโยชน์ในชุมชนคือ (1) นำหลักธรรมต่างๆ ไปปรับใช้สำหรับตนเองและสังคม เช่น ในการทำงาน และในสถาบันครอบครัว (2) มีสติระลึกรู้ในสถานะความเป็นจริงทำให้รู้จักตนเอง และรู้จักปกครองตนเอง ตลอดถึงปกครองผู้อื่นด้วย (3) ทำให้ชุมชนเป็นชุมชนที่มีศีลธรรม ไม่มีปัญหา อาชญากรรม อยู่ด้วยกันด้วยความสงบสันติ มีความรักสามัคคี และเคารพให้เกียรติกันซึ่งกันและกัน (4) เชิญชวนและแนะนำคนในชุมชนให้รู้จักทำบุญ เข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา/ปฏิบัติธรรมที่วัดและที่ชุมชนจัดขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- พระสมบุรณ์ ปญฺญาชฺโฌ (อุฑา). (2553). *ศึกษาอินทรีย์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลัก สติปัฏฐาน 4 เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรโส). (2547). *การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ์). (2562). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

