

การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

Application of the 4 Mindfulness Principles for Good Living

¹พระนิธิชัย สุขสำราญ และ ²ธานี สุวรรณประทีป
¹Phara Nithichai Suksamran and ²Thanee Suwanprateep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
E-mail: ¹nitichaihotmail@Gmail.com, ²thaneesuw@mcu.ac.th.

Received July 31, 2024; Revised September 10, 2024; Accepted October 9, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (2) เพื่อการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร แล้วเขียนบรรยายวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1.สติปัฏฐาน คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายที่เป็นรูปธรรมนามธรรมซึ่งกำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เข้าสู่ลำดับวิปัสสนาญาณจนถึงมรรคญาณ 2.การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต คือ การมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง รวมทั้งการพิจารณาให้เห็นความจริงอันเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต คือ ทั้งในด้านของความเป็นอยู่ สุขภาพกาย สภาวะทางสังคมสุขภาพจิตใจของสังคม วิถีชีวิตของสังคม ทำให้สังคมมีสภาวะทางสังคม ที่ดีส่งผลต่อการทำงาน และการดำรงชีพ ตลอดจนมีสุขภาพทางกาย และจิตที่สมบูรณ์

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน 4; การประยุกต์; การดำเนินชีวิต

Abstract

The objectives of this thesis are (1) to study the 4 Mindfulness in the Theravada Buddhist scriptures and (2) to apply the 4th Mindfulness to use in life. It is analyzed using content analysis and descriptive explanatory reports. The results of the research show that mindfulness is the dharma where consciousness is located. Use mindfulness as the presiding officer in determining and knowing concrete things. Abstraction, which is happening in reality, is divided into 4 types: 1) Mindfulness according to the body, 2) Mindfulness according to the knowledge of the mind, 3) Mindfulness according to the mind, 4) Mindfulness according to the Dharma. The application of the 4th standard of mindfulness to be used in life is divided into 4 things: 1. Application in the body, which is to consider that the body is the body, the body, not an animal, a person, our identity, only the body. 2. The application in Vedanta is to consciously determine and consider the emotions, namely happiness and suffering, which are occurring

from the impact of touch, such as form, taste, smell, sound, touch, and dharma. Happiness, suffering, and unhappiness do not arise either.

Keywords: Mindfulness 4; Application; Lifestyle

บทนำ

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณา กาย เวทนาจิต และธรรม เพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การตั้งสติกำหนดพิจารณาในสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือตามที่เป็นที่สิ่งนั้น มันเป็นของมันเอง แบ่งเป็น 4 ประการ คือ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณารู้อยู่ในกาย 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณารูเวทนาในเวทนา 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณารูจิตในจิต และ 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณารูธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยการนำหลักสติปัฏฐานไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จักทำให้เกิดการพัฒนาในชีวิต 3 ด้าน คือ 1. การเรียนรู้ ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ แจ่มชัด ไม่พรั่นไม่เลือนง่าย 2. ด้านคุณภาพชีวิต คนที่ฝึกจิตแล้ว จิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่การอยู่เป็นสุขในปัจจุบันทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และ 3. ด้านสังคม เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใคร ๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นคนมีสมาธิ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่า คนที่มีสุขภาพจิตดีนั้นชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุขเป็นคนมีปัญญา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึ่งของตนได้ (พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ, 2560) เป็นที่พึ่งของสังคม และประเทศชาติได้ร่วมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่อย่างครุ่นหรือทำงานที่หนักทำให้ห้องครั้น ๆ มีความเจริญก้าวหน้า

หลักสติปัฏฐานพระสูตรในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง การมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ อาศัยหลักการ 4 ประการ คือ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ 4) พิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัยสติ สติ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ (พระพุทธโฆสเถระ, 2553) ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่บ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ การอุทิศใจขึ้นได้ หรือการคุมจิตไว้ในกิจ ในการดำเนินชีวิตในกิจการต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนมาจนถึงเวลาเข้านอนทุกคนต้องใช้สติอยู่เสมอ โดยไม่รู้ว่าตนเองได้ใช้สติของตนมากน้อยเป็นอย่างไร หรือที่ควรจะใช้มันให้เป็นไปอย่างไร อาจกล่าวได้ว่าหากขาดสติเสียแล้ว กิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ก็จะไม่สำเร็จผลไปด้วยดี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสภาวะทั้งหลาย ตามที่มันเป็นตลอดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยจนนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพทั้งยังช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างถูกต้องดีงามมีความสุข สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกตามความเป็นจริง ดังพระดำรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือยอมให้ปัญญาเจริญปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือยอมละอวิชชาได้”

มนุษย์จึงจำเป็นจะต้องปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อเป็นการพัฒนาด้านจิตใจให้ละความเห็นผิดจนเกิดปัญญาจนนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่าการฝึกจิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่าย ชอบไฟเผาแต่อาภรณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความติเพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ ในสังคมการดำเนินชีวิตของมนุษย์โดยส่วนใหญ่จะต้องเผชิญ หรือประสบกับทุกข์ และปัญหา “ปัญหาของมนุษย์ทั้งใน

ระดับบุคคล หรือสังคมก็มาจากความจริงอันเดียวกัน คือการที่ชีวิตของมนุษย์นั้นโดยธรรมชาติเป็นที่ตั้งของปัญหา” เพราะนามรูปทั้งหลายเป็นทุกข์โดยทุกข์อริยสัจ เมื่อมนุษย์ไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ หรือเกิดขึ้นทางกาย และใจจิตหลงยึดติดยินดียินร้ายก่อเกิดตัณหาอุปาทานยึดมั่นในสิ่งนั้น และกระทำการกรรมเพื่อตอบสนองแรงกระตุ้นอยากของตัณหาทำให้เป็นเหตุนำมาซึ่งปัญหา และทุกข์ซึ่ง “เป็นเรื่องที่เกิดจากกรรม และกิเลสคือเป็นทุกข์ที่เป็นปัญหาของมนุษย์ เกิดจากกิเลส และกรรมของคนใช้ศัพท์ตามพระบาลีว่า เกิดจากทุกข์สมัย คือเกิดจากตัณหา และพึงสังเกตตามพุทธพจน์ที่ว่า “อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์” ปัญหาในสังคมทุกวันนี้เกิดขึ้นเพราะขาดการพัฒนาจิตใจพฤติกรรมแสดงออกทางกายวาจาจึงมักแสดงออกไปตามอำนาจของกิเลส ซึ่งการจะแก้ทุกข์ หรือปัญหาได้นั้นต้องรู้จักสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์หรือปัญหา และมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องในการดำเนินชีวิต โดยการฝึกพัฒนาสติให้มีการกำหนดรู้ความเป็นไปทางกายและใจ (ทุกข์สัจ) และละเหตุให้เกิดทุกข์ได้แก้ตัณหาความทะยานอยากถือมั่นยึดติด (สมุทัยสัจ) นิโรธ คือความดับสนิทไม่เหลือแห่งทุกข์ และมรรคสัจวิธีการปฏิบัติดำเนินให้ถึงความดับทุกข์ ที่เรียกว่าทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา แต่มนุษย์โดยส่วนใหญ่มักจะดำเนินชีวิตไปด้วยความรู้ไม่เท่าทันความเป็นไปของกายใจ หรืออารมณ์ทั้งหลายที่มากระทบทางทวารทั้ง 6 ตามความเป็นจริง จึงดำเนินชีวิตไปด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา ที่คอยบงการอยู่ตลอดเวลาจนกระทั่งทำกรรมที่เป็นอกุศล ตราบใดที่มนุษย์ไม่รู้ความจริงในส่วนที่เป็นทุกข์สัจ ก็จะหลงติดเข้าไปในวังวนแห่งทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุดจนกว่าจะมีการเจริญสติพัฒนาปัญญา ในวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 จนเกิดปัญญานำไปสู่การพัฒนาคุณภาพจิตใจไปสู่ความสงบสุขมากขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, 2564) เนื่องจากการบริหารจัดการ และพัฒนาไปถึงขั้นที่บัณฑิตถอดถอนกิเลสพันทุกข์ได้อยู่เชิง หลักการปฏิบัติทางด้านการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลายรูปแบบแนวทางตามที่ท่านได้กล่าวไว้ถึง 40 ข้อ

บทความนี้จะนำเสนอการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางสายเอก และได้ทรงกล่าวอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้ มี 5 ประการ คือเพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจพิไรราพัน เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และเพื่อความดับทุกข์ คือพระนิพพาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. นำเสนอการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

การทบทวนวรรณกรรม

สติปัฏฐาน 4 ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นการพัฒนาศติของมนุษย์เป็นหลัก ในการพัฒนาจิตของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ การพัฒนาศติของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง (ทิพย์ธิดา ณ นคร และ พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม, 2562) สติปัฏฐาน มี 4 อย่าง คือ

1. กายานุปัสสนา หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็น อสุภะ ความไม่งาม ความน่าเกลียด เป็นการทำลาย สุภวิปาส คือสำคัญว่างาม ว่าน่ารัก
2. เวทนานุปัสสนา หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปาส คือสำคัญว่าเป็นสุข
3. จิตตานุปัสสนา หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรมเพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจวิปาส คือสำคัญว่าเที่ยง

4. อัมมานุปัสสนา หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาส คือสำคัญว่าเป็นตัวตน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา การเจริญสติ การฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิ ได้รับความสนใจ อย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีการนำแนวคิดเรื่องการใช้สติ หรือการฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิ มาประยุกต์ใช้ทั้งในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน และองค์กร รวมถึงได้มีการ พัฒนาโปรแกรมการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติวิธีการ และ แนวทางในการฝึกปฏิบัติเรื่องสติ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อแก้ไขและจัดการปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ความเจ็บปวด คุณภาพการ นอนหลับ ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และ ผู้ป่วย ซึ่งการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ที่เน้นในการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ของประชาชนอย่างยั่งยืน มีน้อยมาก โดยเช่นการเรียนรู้สิ่งรอบตัวอย่างมีสติ มีการใช้สติในการวิเคราะห์ วิจัยสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมถึง การพัฒนาคุณภาพด้าน การศึกษา ด้านการทำงาน และทักษะการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณา รูป นาม ชันธ์ 5 อันที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือสติปัฏฐาน 4 การอบรมจิตเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเจริญมรรคกำหนด รู้รูป นาม เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งรูป นามตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งที่คุณปฏิบัติควรศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ธรรม 3 ประการนี้ เพราะธรรม 3 ประการนี้ ล้วนเป็นเหตุผล เกื้อหนุน ในการปฏิบัติ คือ (พระพุทธโฆสเถระ, 2553)

1. อารมณ อันเป็นที่ตั้งของสติ คือทุกขสัจจ์ ได้แก่ สติปัฏฐาน รูปนาม ชันธ์ 5 หรือวิปัสสนาภูมิ 6 เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้ พิจารณา เพื่อรู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม

2. มรรค ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน ได้แก่สิ่งที่เข้าไปกำหนดรู้รูปนาม คือ มรรคมืองค์ 8 มีสัมมาทิฐิเป็นต้น เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ทำให้เกิดขึ้น

3. ผลที่เกิดจากการเจริญสติกำหนดรู้สังขารธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ ปัญญาที่เห็นสังขารรูปนาม ตามความเป็นจริง จนเกิดญาณทัสสนะ ละอนุสัยกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาณ

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, 2564) และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปริยพร วิชาลบุรณ์ และคณะ, 2566)

บทความวิจัยนี้มีความเด่นชัด คือ หลักของการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต โดยที่จะเน้นไปทางวิเคราะห์สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยนำมาประยุกต์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการเล็งเห็นปัญหาดังที่กล่าวมา จึงเหมาะกับงานวิจัยนี้

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต” เป็นวิจัยเชิงเอกสาร ซึ่งใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากเอกสาร เกี่ยวกับ สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา และปกรณ์วิเสส อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่ต้องการจะศึกษา
2. ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากเอกสาร และรายงานการวิจัย เกี่ยวกับ สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และหลักการประยุกต์ใช้ จากงานวิชาการของผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนาเป็นต้น
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์นำเสนอในรูปการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ประกอบกับพรรณนาแนวคิด และความเห็นของผู้วิจัย
4. ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม
5. สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อขยายเป็นปรมาณโวหารก็ได้ชั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 เรียก รวมกันว่า วิปัสสนาภูมิและเมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูป และนามซึ่งเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การระลึกได้ในอารมณ์ การจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ การระลึกถึงความตื่นตัว หัวพร้อม และความใส่ใจไม่ประมาท มากกว่าการจดจำเรื่องในอดีต คือการระลึกถึงอารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกถึงอารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกถึงกุศลกรรมซึ่งเคยธรรมมาก่อน การระลึกถึงเช่นนี้ไม่จัดเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี หมายถึง การรู้สภาวะธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาวว่า หนาคิป์ กว้างศอก มีใจครอง การระลึกถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ จัดว่าเป็นสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันขณะ

ปัฏฐาน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หมายถึง ความจดจ่ออย่างต่อเนื่อง การสร้างขึ้น การนำมาใช้ การทำให้ปรากฏขึ้น และตั้งอยู่อย่างแนบแน่น และมั่นคง ความจดจ่อ หมายถึง การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานโดยละเอียด ความต่อเนื่องคือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดก็ตามกำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน คำว่า สติปัฏฐาน จึงหมายถึง การทำให้สติเกิดขึ้น และ ดำรงอยู่อย่างแนบแน่นมั่นคง และ แนบสนิทกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดรู้อยู่การระลึกถึงเช่นนี้

การประยุกต์สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

การที่มีสติเข้าไประลึกในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น โดยที่มีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ ทำให้เข้าใจคำว่า รูปนาม และไตรลักษณ์ได้ ไม่หลง ไม่มัว ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น จะมีสิ่งต่าง ๆ มากระทบผัสสะตลอดเวลา เมื่อธรรมใดมากระทบ และรู้เท่าทันก่อนก็ให้ปฏิบัติธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) นั้น เพราะธรรมหรือสิ่งที่มาผัสสะนั้นมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป ตลอดจนจริตของนักปฏิบัติเอง จึงมีความชำนาญชำนาญในการเห็นการรู้ในธรรมทั้ง 4 ที่แตกต่างกันออกไปตามจริต และสังขารที่ตนได้สั่งสมไว้นั่นเอง และธรรมทั้ง 4 นั้นเมื่อเห็น และรู้เท่าทันก็ล้วนมีคุณอันยิ่งใหญ่

ทั้งสิ้น ดังนั้นในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วมีสติเห็นในธรรมใดก่อนก็ได้ เพราะล้วนเกิดคุณประโยชน์ในการดับทุกข์ทั้งสิ้น

การนำหลักธรรมในภาวานา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ในภาวานาสูตรพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ด้วยเรื่อง การเจริญสติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม จิตเป็นใหญ่ที่สุดในหมู่สัตว์ เพราะหากปราศจากจิต โลกก็ไม่มีอะไรเลย จะสุข หรือทุกข์ก็อยู่ที่จิต เกิดขึ้นที่จิต ดับลงที่จิต

อภิปรายผลการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณา รูป นามขันธ์ 5 อันที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ สติปัฏฐาน 4 การอบรมจิตเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเจริญมรรคกำหนด รูปรูป นาม เกิดปัญญาญาณรู้แจ้ง รูป นามตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ธรรม 3 ประการนี้ เพราะ ธรรม 3 ประการนี้ ล้วนเป็นเหตุผล เกื้อหนุน ในการปฏิบัติ คือ (พระพุทธโฆสะเถระ, 2553)

1. อารมณฺ์ อันเป็นที่ตั้งของสติ คือทุกขสัจจ ได้แก่ สติปัฏฐาน รูปนาม ขันธ์ 5 หรือวิปัสสนาภูมิ 6 เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้ พิจารณา เพื่อรู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม

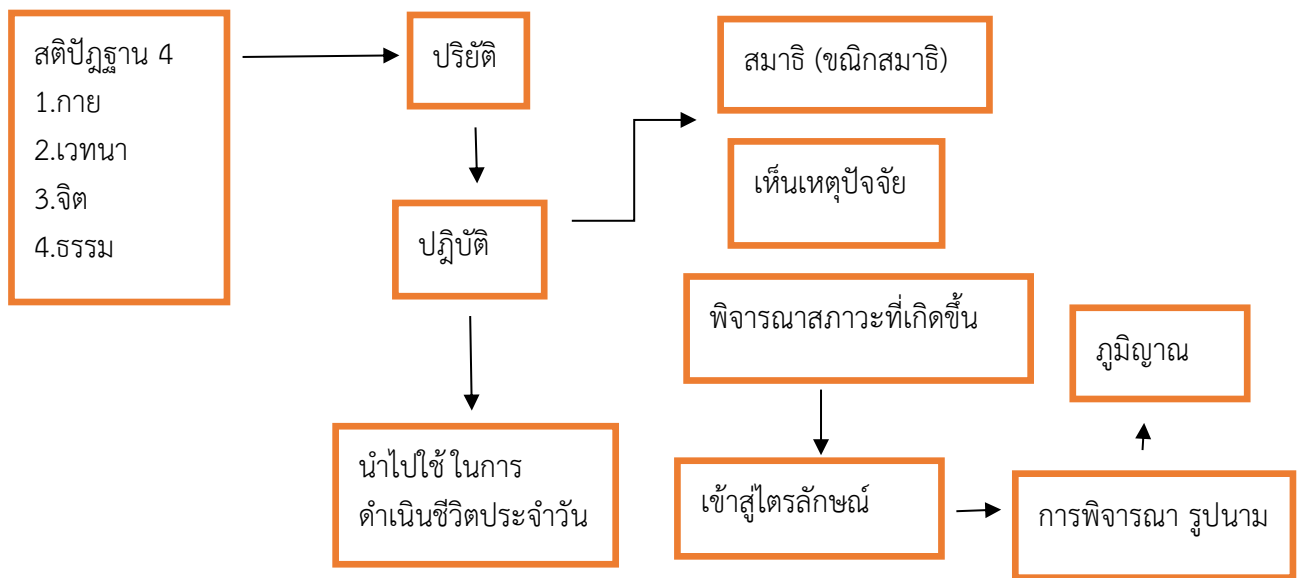
2. มรรค ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน ได้แก่สิ่งที่เข้าไปกำหนดรู้รูปนาม คือ มรรคมืองค์ 8 มีสัมมาทิฐิเป็นต้น เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ทำให้เกิดขึ้น

3. ผลที่เกิดจากการเจริญสติกำหนดรู้สังขารธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ ปัญญาที่เห็นสังขารรูปนาม ตามความเป็นจริง จนเกิดญาณทัสสนะ ละอนุสัยกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาณ

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปริยพร วิศาลบุรณ์ และคณะ, 2566)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การทำความเข้าใจในหลักของสติปัฏฐาน เป็นการใช่วิธีเป็นบาทฐานในการปฏิบัติเป็นการฝึกสติ และสมาธิ ตรงนี้สามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวัน เพราะเข้าใจหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในการปฏิบัตินั้น การที่จะเข้าใจในหลักวิปัสสนานั้น ขั้นแรกของการปฏิบัติทำให้เกิดสมาธิ (ฌณิกสมาธิ) แล้วน้อมจิตที่สงบดี อันยอมมีกำลังแล้วนั้น จึงนำไปพิจารณาสังเกตศึกษาให้เห็น และรู้เท่าทันต่อธรรม สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่น การเห็นกาย อย่างประมัตถ์ดังเช่นเห็นว่าเกิดแต่เหตุปัจจัยของธาตุ 4 อยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์ ดังนั้นเป็นต้นแล้ว ดำเนินก้าวต่อไป โดยการใช้สติไปพิจารณาให้รู้เข้าใจอย่างประมัตถ์ และรู้เท่าทันในเวทนา และ จิตสังขารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนใช้พิจารณาและรู้เท่าทันธรรมต่าง ๆ เห็นอาการหรือสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงวิปัสสนาไว้ สมบูรณ์ที่สุดอยู่ใน “สติปัฏฐานสูตร” เป็นหลักการ วิธีการปฏิบัติธรรม มีสมณนาหน้า มี 4 อย่าง คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา อัมมานุปัสสนา โดยมีการพิจารณา รูปนาม ให้เห็นถึงสังขารธรรมของการปฏิบัติธรรมๆ เพื่อให้เกิดภูมิรู้ภูมิญาณเข้าใจในสภาวะธรรมต่างๆ จึงบังเกิดผลสูงสุด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

สรุป

สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกถึงสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เพื่อพิจารณาให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลาย กำหนด ละวางซึ่งตัณหา และอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต คือ มีสภาวะธรรมในการปฏิบัติธรรม มีสติระลึกถึงเท่าทันตามความเป็นจริง รวมทั้งการพิจารณาให้เห็นความจริงใน กาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 และส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านของความเป็นอยู่ การทำงาน สุขภาพกาย จิต สภาวะทางสังคม ทำให้สังคมมีสภาวะที่ดี

ข้อเสนอแนะ

จากการการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงหลักการใหญ่ๆ เท่านั้น ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยนั้นผู้วิจัยยังไม่ได้ แสดงให้เห็นถึง เนื่องด้วยขอบเขตงานวิจัยที่มีจำกัด ดังนั้น สำหรับผู้สนใจสามารถที่จะได้ทำการศึกษาในประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องให้ชัดเจนยิ่งขึ้นในลำดับต่อไปได้ต่อยอดจากการศึกษาการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต และพบว่ามีเรื่องอื่นๆ ที่น่าสนใจ นอกเหนือไปจากที่ได้ศึกษามาแล้ว ผู้วิจัยขอเสนอหัวข้อใน การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไปผู้วิจัยเห็นควรวางจะมีการศึกษาในประเด็นอื่นๆ ดังนี้ 1. ศึกษาการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการพัฒนาชุมชน 2. ศึกษาการวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- ทิพย์ธิดา ณ นคร และ พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม. (2562). สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 4(1), 116-128.
- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัฎฐา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระพุทฺธโสมเถระ. (2553). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุฒาจารย์ อจา อาสนมหาเถร แผลและเรียบเรียง. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ. (2560). *สุดยอดแห่งวิชาคือวิปัสสนากัมมัฏฐาน คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยสังเขป*. กรุงเทพฯ: แก้วแสนกราฟฟิคทาวน์.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวแอนติโคม.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126-135.